

T.C.  
İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI  
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

ERGENLERDE ÖZ ŞEFKAT İLE SOSYAL BAĞLILIK  
ARASINDAKİ İLİŞKİDE DUYGUSAL BAŞA ÇIKMANIN  
ARACILIK ROLÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Ash EFE

İstanbul

Temmuz-2024

**T.C.**  
**İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ**  
**LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**  
**EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI**  
**REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI**

**ERGENLERDE ÖZ ŞEFKAT İLE SOSYAL BAĞLILIK**  
**ARASINDAKİ İLİŞKİDE DUYGUSAL BAŞA ÇIKMANIN**  
**ARACILIK ROLÜ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Ash EFE**

**TEZ DANIŞMANI**

**PROF. DR. Mustafa Yüksel ERDOĞDU**

**Temmuz-2024**

**İstanbul**

## TEZ ONAYI

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğüne,

Bu çalışma, jürimiz tarafından Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalında YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Danışman: Prof. Dr. Mustafa Yüksel ERDOĞDU

Üye: Doç. Dr. Ahmet Faruk LEVENT

Üye: Dr. Öğretim Üyesi Osman SONER

### Onay

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

Prof. Dr. Erhan İÇENER

Enstitü Müdürü

## **BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ**

Yüksek lisans tezi olarak hazırladığım “**Ergenlerde Öz Şefkat ile Sosyal Bağlılık Arasındaki İlişkide Duygusal Başa Çıkmanın Aracılık Rolü**” adlı çalışmanın öneri aşamasından sonuçlandığı aşamaya kadar geçen süreçte bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle uyduğumu, tez içindeki tüm bilgileri bilimsel ahlak ve gelenek çerçevesinde elde ettiğimi, tez yazım kurallarına uygun olarak hazırladığımı, bu çalışmada doğrudan veya dolaylı olarak yaptığım her alıntıya kaynak gösterdiğim ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu beyan ederim.



Aslı EFE

İmza

## ÖN SÖZ

Öncelikle lisans eğitimimden tez danışmanlığı sürecime kadar üzerimde sonsuz emeği ve desteği olan danışmanım Prof. Dr. Mustafa Yüksel ERDOĞDU'ya şükranlarımı sunar teşekkür ederim.

Hayatım boyunca beni her konuda destekleyen, bana inanan, fikirlerime saygı duyan, sevgisini hiçbir zaman eksik etmeyen annem Sevgi ÇİFTÇİ, babam Mevlüt ÇİFTÇİ, ablam Ebru SARUHAN ve sevgili eşim Muzaffer EFE'ye sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Bu yoğun süreci birlikte geçirdiğim, her zaman yanımda olduklarını hissettiğim değerli dostlarım Erva AYCAN ve Yasemin PETEK'e sevgilerimi sunarım.



Aslı EFE

**ÖZET**  
**ERGENLERDE ÖZ ŞEFKAT İLE SOSYAL BAĞLILIK**  
**ARASINDAKİ İLİŞKİDE DUYGUSAL BAŞA ÇIKMANIN**  
**ARACILIK ROLÜ**

**Ashı EFE**

Yüksek Lisans, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Mustafa Yüksel ERDOĞDU

Temmuz 2024, 81 Sayfa

Bu çalışmada, ergenlerde öz şefkat ile duygusal başa çıkma arasındaki ilişkide duygusal başa çıkmanın aracılık rolünün incelenmesi amaçlanmaktadır. Araştırmaya Şanlıurfa ili Ceylanpınar ilçesinde öğrenim gören 13-18 yaş arasında 186'sı kadın 199'u erkek toplam 385 öğrenci katılım sağlamıştır. Araştırma verilerini toplamak amacıyla Öz Şefkat Ölçeği Kısa Form (ÖŞÖ-KF), Sosyal Bağlılık Ölçeği, Duygusal Başa Çıkma Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Değişkenler arasındaki farklılaşmayı tespit etmek amacıyla iki değişken karşılaştırmada t testi, ikiden fazla değişkeni karşılaştırmak amacıyla tek yönlü ANOVA, değişkenler arasındaki ilişki yönünü belirlemek amacıyla Pearson korelasyon testi, aracılık analizi yapılmıştır. Yapılan analizler sonucunda erkek öğrencilerin kadın öğrencilere göre öz şefkat ve sosyal bağlılık düzeylerinin daha yüksek olduğu, gelir düzeyi 18001-27000 arasında olanların öz şefkat düzeylerinin diğer gelir düzeyine sahip olanlara göre daha yüksek olduğu, anne babası birlikte olan öğrencilerin ayrı veya vefat eden öğrencilere göre öz şefkat ve sosyal bağlılıklarının yüksek olduğu, ergenlerde öz şefkat ile duygusal başa çıkma arasındaki ilişkide duygusal başa çıkmanın aracılık rolünün olduğubulunmuştur. Bu sonuç, duygusal başa çıkmanın, öz şefkat ve sosyal bağlılık arasındaki ilişkiye katkıda bulunduğunu ve bu ilişkinin anlamını arttırdığını göstermektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Öz Şefkat, Sosyal Bağlılık, Duygusal Başa Çıkma

**ABSTRACT**

**THE MEDIATION ROLE OF EMOTIONAL COPING IN THE  
RELATIONSHIP BETWEEN SELF-COMPASSION AND SOCIAL  
ENGAGEMENT IN ADOLESCENTS**

**Ashı EFE**

Master, Guidance and Psychological Counseling

Thesis Advisor: Prof. Dr. Mustafa Yüksel ERDOĞDU

July-2024, 81 Pages

This study aims to examine the mediating role of emotional coping in the relationship between self-compassion and emotional coping in adolescents. A total of 385 students, 186 of whom were female and 199 of whom were male, between the ages of 13-18, studying in Ceylanpınar district of Şanlıurfa province, participated in the research. Commitment Scale, Emotional Coping Scale and Personal Information Form were used. In order to detect the differentiation between variables, t test was used to compare two variables, one-way ANOVA was used to compare more than two variables, and Pearson correlation test and mediation analysis were used to determine the direction of relationship between variables.2 model was used. As a result of the analysis, male students' self-compassion and social connectedness levels were higher than female students, self-compassion levels of those with an income level of 180001-27000 were higher than those with other income levels, students whose parents were separated or died. It was found that self-compassion and social connectedness were higher in adolescents than students, and emotional coping had a mediating role in the relationship between self-compassion and emotional coping in adolescents. This result suggests that emotional coping contributes to the relationship between self-compassion and social connectedness and increases the meaning of this relationship.

**Keywords:** Self-Compassion, Social Connectedness, Emotional Coping

## İÇİNDEKİLER

TEZ ONAYI .....	i
BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ.....	ii
ÖN SÖZ.....	iii
ÖZET.....	iv
ABSTRACT .....	v
TABLO LİSTELERİ .....	ixx
ŞEKİL LİSTESİ.....	x
KISALTMALAR LİSTESİ.....	xii

### BİRİNCİ BÖLÜM..... 1

#### GİRİŞ .....

1.2. Araştırmanın Amacı .....	5
1.3. Araştırmanın Önemi .....	5
1.4. Sınırlılıklar.....	6
1.5. Sayıtlılar .....	6
1.6. Tanımlar .....	6

### İKİNCİ BÖLÜM..... 8

#### KURAMSAL ÇERÇEVE..... 8

2.1. Ergenlik Dönemi .....	8
2.1.1. Ergenlik Döneminin Özellikleri.....	9
2.2. Öz Şefkat .....	10
2.2.1. Öz Nezaket.....	12
2.2.2. Ortak İnsanlık Hali.....	12
2.2.3. Bilinçli Farkındalık .....	13
2.2.4. Öz Şefkat ve Psikoloji Kuramları .....	13
2.2.4.1. Öz Şefkat ve Psikanalitik Kuram .....	13
2.2.4.2. Öz Şefkat ve Bilişsel Davranışçı Kuram.....	14
2.2.4.3. Öz Şefkat ve İlişkisel Kuram .....	16
2.2.4.4. Öz Şefkat ve Hümanistik Kuram .....	16
2.2.5. Öz Şefkat ve Ergenlik .....	17
2.3. Sosyal Bağlılık ve Gelişim Süreci.....	19
2.3.1. Sosyal Bağlılık ve Farklı Kuramsal Açıklamalar .....	20
2.3.1.1. Benlik Psikolojisi-Kendilik (Self) Psikoloji Yaklaşımı .....	20

2.3.1.2. İhtiyaçlar Hiyerarşisi Yaklaşımı .....	20
2.3.1.3. Bireysel Yaklaşım .....	21
2.3.1.4. Gerçeklik Yaklaşımı.....	21
2.3.1.5. Öz-Belirleyicilik Yaklaşımı .....	22
2.3.2. Sosyal Bağlılığın Getirileri .....	23
2.4. Duygusal Başa Çıkma Kavramı .....	24
2.4.1. Duygusal Başa Çıkma Stratejileri.....	25
2.4.1.1. Problem Odaklı Başa Çıkma.....	25
2.4.1.2. Duygusal Odaklı Başa Çıkma .....	26
2.4.1.3. Anlamlandırma ve Pozitif Yeniden Değerlendirme.....	27
2.4.1.4. Sosyal Destek Arama ve Sağlama .....	27
2.4.1.5. Esneklik ve Uyum Yetenekleri .....	28
2.4.2. Stresle Başa Çıkma ve Duygusal Sağlık.....	29
2.5. Yurtiçinde ve Yurtdışında Yapılan Araştırmalar .....	30
2.5.1. Öz Şefkat Kavramı ile İlgili Araştırmalar.....	30
2.5.2. Sosyal Bağlılık Kavramı ile İlgili Araştırmalar.....	33
2.5.3. Duygusal Başa Çıkma Kavramı ile İlgili Araştırmalar.....	36
<b>ÜÇÜNCÜ BÖLÜM .....</b>	<b>37</b>
<b>YÖNTEM.....</b>	<b>37</b>
3.1. Araştırma Modeli .....	37
3.2. Evren ve Örneklem.....	37
3.3. Veri Toplama Araçları.....	38
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu.....	38
3.3.2. Öz Şefkat Ölçeği Kısa Formu (ÖŞÖ-KF).....	38
3.3.3. Sosyal Bağlılık Ölçeği .....	39
3.3.4. Duygusal Başa Çıkma Ölçeği .....	40
3.4. Verilerin Toplanması.....	40
3.5 Verilerin Analizi .....	41
<b>DÖRDÜNCÜ BÖLÜM .....</b>	<b>42</b>
<b>BULGULAR.....</b>	<b>42</b>
4.1. Ölçme Araçlarına İlişkin Bilgiler .....	42
4.2. Gruplar Arası Karşılaştırma Analizleri.....	42

<b>BEŞİNCİ BÖLÜM</b> .....	<b>52</b>
<b>TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER</b> .....	<b>52</b>
5.1. Tartışma .....	52
5.1.1. Fark Analizlerine İlişkin Bulguların Tartışılması .....	52
5.1.2. Korelasyon Analizine İlişkin Bulguların Tartışılması .....	55
5.1.3. Aracılık Analizine İlişkin Bulguların Tartışılması .....	58
5.2. Sonuç .....	59
5.3. Öneriler .....	60
<b>KAYNAKÇA</b> .....	<b>62</b>
<b>EKLER</b> .....	<b>77</b>
<b>ÖZGEÇMİŞ</b> .....	<b>81</b>

## TABLO LİSTELERİ

Tablo 3.1: Örneklem Grubunun Demografik Bilgilerine Ait Frekans ve Yüzde Analizi Sonuçları .....	38
Tablo 4.1: Öz şefkat, Sosyal bağlılık, Duygusal İşleme, Duygusal İfade Etme ve Duygusal Başa Çıkma Toplam Puanlarının Betimsel İstatistikleri.....	44
Tablo 4.2: Ergenlerde Cinsiyete Göre Öz Şefkat, Sosyal Bağlılık, Duygusal Başa Çıkma, Duygusal İşleme ve Duygusal İfade Etmelerine Ait Bağımsız Gruplar İçin t-Testi Sonuçları .....	45
Tablo 4.3: Ergenlerde Yaşa Göre Öz Şefkat, Sosyal Bağlılık, Duygusal Başa Çıkma, Duygusal İşleme ve Duygusal İfade Etmelerine Ait Bağımsız Gruplar İçin t-Testi Sonuçları .....	46
Tablo 4.4: Ergenlerde Gelir Düzeyine Göre Öz Şefkat, Sosyal Bağlılık, Duygusal Başa Çıkma, Duygusal İşleme ve Duygusal İfade Etme ANOVA Testi Sonuçları.....	47
Tablo 4.5: Ergenlerde Anne Baba Birlikteliğinin Öz Şefkat, Sosyal Bağlılık, Duygusal Başa Çıkma, Duygusal İşleme ve Duygusal İfade Etme ANOVA Testi Sonuçları .....	48
Tablo 4.6: Ergenlerde Kardeş Sayısına Göre Öz Şefkat, Sosyal Bağlılık, Duygusal Başa Çıkma, Duygusal İşleme ve Duygusal İfade Etme ANOVA Testi Sonuçları .....	50
Tablo 4.7: Araştırmada Kullanılan Ölçeklerin Korelasyon Değerleri .....	51
Tablo 4.8: Öğrencilerin Öz Şefkat Puanlarının Sosyal Bağlılık Üzerindeki Doğrudan ve Dolaylı Etkilerinin Duygusal Başa Çıkma Aracılığıyla Karşılaştırılması.....	53

## ŞEKİL LİSTESİ

Şekil 1: Öz Şefkat İle Sosyal Bağlılık Arasındaki İlişkide Duygusal Başa Çıkmanın Aracılığına İlişkin Analiz Sonuçlarına.....	52
---	----



## **KISALTMALAR LİSTESİ**

SPSS : (Statistic Packets For Social Scieences) Sosyal Araştırmalar İçin İstatistiksel Program Paketi

Vd. : Ve Diğerleri

Akt.: Aktaran

Sf.: Sayfa



# BİRİNCİ BÖLÜM

## GİRİŞ

Çalışmanın bu bölümünde araştırmanın genel esaslarına ilişkin bilgiler yer almaktadır.

### 1.1. Araştırmanın Problemi

Şefkat, bireyin toplumdaki diğer bireylere değer vermesini, onları önemsemesini, duygularını anlamasını ve yaşadıkları acıyla ilgili yardımcı olmasını içeren bir davranış biçimidir (Bırni ve Eryılmaz, 2024: 328). Neff ve Karney'e (2009: 203) göre, şefkat, bireyin hem kendi hem de başkalarıyla olan ilişkilerinde biyolojik, felsefi, toplumsal ve psikolojik boyutları içeren çok yönlü bir kavramdır. Şefkat, diğer bireylerin zorluklarına karşı duyarlı olmayı, onların yaşadıkları durumları anlamayı ve eleştirel bir tavırdan uzak bir şekilde düşünce ve duygularıyla birlikte bu zorlukları hafifletmeyi içerir (Deniz ve Yıldırım Kurtuluş 2023: 26).

Bireyin öz şefkati, başkalarına gösterdiği şefkatli davranışları ve tutumları kendi içsel dünyasına yönlendirmesini ifade eder. Öz şefkat kavramı, Doğu felsefesini simgeleyen Budist bakış açısına dayanmaktadır. Bu terim, psikoloji literatürüne Neff tarafından kazandırılmıştır. Budist felsefesine göre, bireylerin başkalarına karşı duyarlı ve şefkatli olabilmeleri için öncelikle kendi içlerinde şefkat duygularını beslemeleri gerekmektedir (Neff ve Knox, 2016: 2). Öz şefkat, bireyin kendi acılarını anlama, karşılaştığı sıkıntılara ve zorlayıcı olaylara bilgece yaklaşabilme, kendi hatalarını fark etme ve en önemlisi, kendi içsel dünyasına karşı şefkatli ve nazik olma becerisini içerir (Van der Hout vd., 2023: 709).

Genel olarak; öz şefkat, bireylere olumsuz yaşantılara kabul edici, duyarlı ve içten bir şekilde yaklaşma yeteneği sağlayan bir kavramdır. Bireyin hataları gibi tüm insani olayları kabullenme ve problemlere çözüm bulma isteğini içerir. Öz şefkat, bireylerin zorlayıcı durumlarla başa çıkarken kendilerine nazik ve sevecen olmalarını gerektirir. Türkçe'de farklı çevirileri bulunan bu kavram, bireyin başarısızlık, acı çekme ve yetersizlik hissi gibi durumlarla başa çıkarken kendine karşı nazik olma becerisini ifade eder.

Öz şefkat, bireylerin akademik, kariyer ve sosyal gelişimlerine derinlemesine etki eden bir faktördür. Bu kavramın, bireylerin sosyal yaşantıları üzerinde önemli bir payı bulunmaktadır. Bu payda, bireyler arasındaki etkileşimlerden kaynaklanmakta olup,

bu etkileşimler ilişkilerimizi belirleyen önemli bir unsurdur. Bireylerle olan etkileşimimiz, iletişim becerilerimiz ve hissedilen aidiyet duygusu, sosyal bağlılığımızı etkileyen temel faktörlerden biridir (Çokamay Yılmaz, 2018: 134).

Bluth ve Blanton (2015: 3038) ergenlerde öz şefkat ile yaşam doyumunu okul ve cinsiyet açısından karşılaştırmıştır. Lisedeki kadın öğrencilerin öz şefkat düzeyleri, hem ortaokuldaki kadın öğrencilerden hem de lisedeki erkek öğrencilerden anlamlı derecede düşük bulunmuştur. Bluth ve diğerlerinin (2016: 221) Araştırma sonuçların göre, öz-şefkat arttıkça öğrencilerin yaşam doyumunu ve strese tolerans gösterme artarken, algılanan stres azaldıkça öz şefkat düzeyinin arttığı bulunmuştur. Bunun yanında erkeklerin öz şefkat puanları yaşa göre değişmezken, kız öğrencilerin yaş arttıkça öz şefkat puanlarının düştüğü görülmüştür. Arimitsu (2016: 560), öz şefkatin benlik saygısını ve pozitif duyguları artırdığını, depresyon, kaygı ve olumsuz duyguları azalttığını bulmuştur. Neff ve McGehee (2010: 237), ergenler ve genç yetişkinler arasında öz şefkat puanında anlamlı bir fark bulmamış ve öz şefkatin sosyal bağlılık ve güvenli bağlanmayla doğru orantılı, saplantılı, korkulu ve kayıtsız bağlanma ile ters orantılı olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Sosyal bağlılık, bireyin çevresi ve sosyal ortamı tarafından kabul edildiğini hissetmesi ve kendini bir bütünün bir parçası olarak görmesi durumudur. Bu kavram, bireyin toplumsal rollerini etkin bir şekilde yerine getirerek sosyal hayatını sürdürmesine ve ihtiyaçlarını karşılamasına katkı sağlayan önemli bir etken olarak değerlendirilir (Kohut, 1976; Akt. Bostan, 2018: 16). Yüksek düzeyde sosyal bağlığa sahip bireyler, toplum içinde kendilerini ait hissettikleri için daha güçlü iletişim becerilerine sahiptir ve insan ilişkilerinde daha sağlıklı bir denge kurma eğilimindedir. Algılanan yüksek sosyal bağlılık düzeyine sahip bireyler, düşük düzeydeki bireylere kıyasla toplumu, çevreyi ve kendilerini daha olumlu bir perspektiften değerlendirme eğilimindedir (Lee ve Robbins, 1998; Akt. Thai vd., 2019: 45). Bu bağlamda, sosyal bağlılık yalnızca bireyin toplumsal uyumunu sağlamakla kalmaz, aynı zamanda psikososyal refahını da etkiler. Yüksek sosyal bağlığa sahip bireyler, ilişkilerde güven duygusu geliştirme eğilimindedir ve bu da duygusal sağlıkları üzerinde olumlu bir etki yaratır. Bu durum, bireyin yaşam kalitesini artırabilir ve genel mutluluğunu destekleyebilir (Bostan, 2018: 17). Robbins (1995) sosyal bağlılığı aidiyet ve yakın olma duygusunun yansıması olarak ifade etmektedir (akt, Derinyar,2022:16).Sosyal bağlılık düzeyi,

duygusal başa çıkma becerilerini etkileyebilir ve bireyin çevresiyle etkileşimini belirleyebilir (Bayar ve Tuzgöl Dost, 2018: 691).

Arslan (2015: 49)'in çalışmasında, sosyal bağlılık ve aidiyet duygusunun çocukluk dönemi psikolojik istismarı ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide aracı bir role sahip olduğu görülmüştür. Kapıkıran ve Kapıkıran (2009: 531)'nın, üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada sosyal bağlılığın kendini kabul edebilme, kişisel gelişim ve olumlu ilişkiler kurmayı etkilediği sonucuna ulaşılmış ve elde edilen bir diğer sonuca göre gelir düzeyi arttıkça sosyal bağlılıkta artış gösterdiği sonucu elde edilmiştir. Quinn ve Oldmeadow'un (2013: 136) ergenlerle yaptığı araştırmada sosyal medya kullanımının aidiyet duygusuna pozitif bir katkı sağladığı sonucuna ulaşılmıştır. Mesch(2006: 120)'in ergenlerle yaptığı araştırmada ise internet kullnımı arttıkça arkadaşlık ilişkisinin azaldığı sonucuna ulaşılmıştır. Williamson, Sandage ve Lee (2007) yaptığı araştırmada sosyal bağlılık puanları arttıkça umut etme puanları artmakta bununla birlikte suçluluk duygusunun azaldığı saptanmıştır. (akt. Ergün Başak ve Can, 2018: 768).

Birey, kendisini ve çevresini olumlu bir bakış açısıyla değerlendirdiğinde, karşılaşılan zorluklarla başa çıkma becerilerini olumlu yönde etkileyebilir. Duygusal başa çıkma, duyguları anlamak ve kabul etmek için etkin girişimlerde bulunma ve duyguları ifade etme sürecini içerir. Bireyler, yaşadıkları ruhsal uyuşmazlıkların sebep olduğu bireysel sorunları çözüm bulabilmek için duygusal başa çıkma becerilerini kullanma eğilimindedirler (Aktaş ve Şahin, 2018: 364).

Duygularını anlamak ve kabul etmek, bireylerin duygusal başa çıkma becerilerini artırır. Bu beceriler, bireylerin çevreleriyle iletişim kurma yeteneklerinde belirleyici bir rol oynar. Yüksek duygusal başa çıkma becerisine sahip bireyler, karşılaştıkları sorunları anlamak ve kabul ederek olumlu ve işlevsel bir değerlendirme yapabilirler. Öte yandan, başa çıkma becerisi düşük olan bireyler, olayları kendilerine yönelik bir tehdit olarak algılayarak olumsuz duygularla değerlendirme eğilimindedirler (Çiçeksoy, 2022: 15). Bu bağlamda, olumsuz duygusal durumlarla başa çıkma konusundaki zorluklar, bireyleri kaygılarını kontrol edememeye ve tehditlere karşı kendilerine ve çevrelerine saldırgan davranışlar sergilemeye yönlendirebilir (Cenkseven Önder ve CanoğullarıAyazseven, 2020: 1199). Bu durum, duygusal becerilerin bireyin genel yaşam kalitesi üzerindeki etkisinin yanı sıra, duygusal sağlığın önemini vurgular.

Duygusal başa çıkma becerisi, bireyin olumlu ve olumsuz duyguları fark etme, kabul etme ve bu duygulara uygun şekilde hareket etme yeteneğini ifade eder. Bu beceri genellikle olumsuz olaylar ve duygularla başa çıkma üzerine odaklanır. Eryılmaz ve Ercan'a (2010: 383) göre, duygusal başa çıkma, kaygılı durumlarda olumsuz duyguların kontrol edilip olumlu duygulara yönlendirilmesini içerir. Bireylerin zor durumlarla baş etme ve kendilerini aşma becerisi olarak da tanımlanan bu yetenek, kişinin işlevselliğini olumlu yönde etkiler. Duygusal başa çıkma, duyguların işlenmesi ve ifade edilmesi amacıyla kullanılır. Duygusal işleme, bireyin duygularını fark etmesi, tanıması ve kabul etmesini içerirken, duyguyu ifade etme, kendi duygularını başkalarına aktarabilme ve bu konuya yeterli zaman ayırabilme sürecini içerir.

Yapılan araştırmalar incelendiğinde Yeniçeri (2023:63), annesi hayatta olanların duygusal başa çıkma becerileri annesi vefat edenlere göre daha yüksek, babası hayatta olanların duygusal başa çıkma becerilerinin babası vefat edenlere göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Canatan ve Arıcan (2019: 109)'ın yetişkinlerle yaptığı bir çalışmada yetişkinlere, tek başına çocukların sorumlulukları ile yaşama sonucu çıkan zorluklar sorulmuş ve çocuklarının psikolojik olarak etkilendiklerini belirtmişlerdir. Çocukların yanında olmayan ebeveynin boşluğunu doldurmakta zorluk yaşadığı ve birlikte kaldığı ebeveyninden daha fazla psikolojik zorlanmalar yaşadığı sonucuna ulaşmışlardır. Kayrak ve Söyler (2024:225), annesi çalışan çocukların duygusal zekâ düzeyleri, kaygıyla baş edebilme düzeyleri ve özgüvenlerinin, annesi çalışmayan çocuklara göre puan olarak daha düşük olduğu sonucuna ulaşmıştır. Topkaya ve diğerlerinin (2022: 646) ergenlerle yaptığı araştırmada bilişsel esnekliği yüksek olanların iyi oluş hali, bağlılık, ilişki kurabilme ve mutluluk düzeylerinin yüksek olduğu ve öz şefkat düzeyleri yüksek olan ergenlerini iyi oluş, ilişki kurabilme ve mutluluk puanları ile doğru orantılı olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Bu nedenle, öz şefkat düzeyi ile sosyal bağlılık ve duygusal başa çıkma becerileri arasındaki ilişkinin üzerinde durulması gereken bir problem olarak tespit edilmiş ve araştırmanın problem cümlesi “Öz şefkat ile sosyal bağlılık arasındaki ilişkide duygusal başa çıkmanın aracılık rolü” olarak belirlenmiştir.

## 1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmada ergen bireylerde öz şefkat ile sosyal bağlılık arasındaki ilişkide duygusal başa çıkmanın aracılık rolünün incelenmesi amaçlanmıştır. Bu genel amaç doğrultusunda aşağıdaki araştırma soruları oluşturulmuştur.

1. Ergenlerde; öz şefkat, sosyal bağlılık ve duygusal başa çıkma puanlarının betimsel istatistik düzeyleri nelerdir?
2. Öz şefkat, sosyal bağlılık ve duygusal başa çıkma; ergenlerin (cinsiyet, yaş, gelir düzeyi, anne baba birlikteliği, kardeş sayısı gibi) özelliklerine göre anlamlı şekilde farklılık göstermekte midir?
3. Öz şefkat, sosyal bağlılık ve duygusal başa çıkma arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
4. Öz şefkat ve sosyal bağlılık, duygusal başa çıkmayı yordamakta mıdır?
5. Ergenlerde öz şefkat ile sosyal bağlılık arasındaki ilişkide duygusal başa çıkma aracılık etmekte midir?

## 1.3. Araştırmanın Önemi

Öz şefkat, bireyin yaşadığı başarısızlıklarda, yetersizlik hissettiği zamanlarda kendine karşı şefkatli olması ve yaşanan olumsuzlukların hayatın bir parçası olduğunu bilmesidir (Neff2003: 85-101). Bireylerin kendilerine karşı gösterdiği öz şefkat yaşamlarını birçok alanda etkilediği düşünülmektedir. Yapılan araştırmalarda öz şefkat puanı yüksek olan bireylerin ilişki kurmada ve sürdürmede daha başarılı oldukları, stres ve olumsuz düşüncelerle daha kolay başa çıktıkları görülmüştür(Germer ve Neff,2019: 10). Başak (2012)'ın yaptığı araştırmada öz şefkat ile sosyal bağlılık arasında anlamlı ilişkinin bulunduğu sonucuna ulaşılmıştır. Öz şefkat düzeyi arttıkça bireylerin duygusal başa çıkma becerilerinde artacağı bireyler kendilerini bir gruba ait hissettikleri ve sosyal bağımlı oluşturduğu zaman duygusal başa çıkma becerini daha sağlıklı kullanabileceği düşünülmektedir. Ergenlerin öz şefkat ve sosyal bağlılıkları arasındaki ilişkide duygusal başa çıkmanın bir aracılık rolü olacağı düşünülmektedir. Bu bulguların özellikle sosyal bağlılık düzeyi düşük ergenler için yol gösterici olacağı, öz şefkat ve duygusal başa çıkma üzerine araştırma yapılarak literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Öğrencilerin demografik özelliklerine göre farklılaşmasını ortaya koyan bu araştırma; hangi grupların sosyal bağlılığının düşük olduğunu ortaya koymayı ve bu öğrenciler üzerinde araştırma yapmayı amaçlamaktadır. Bu araştırm sonuçlarından yola çıkılarak

ergenlerin sosyal bağlılık düzeyleri artıracak, öz Őekfat ve duygusal başa çıkma becerisi destekleyecek programlar geliŐtirilebilir. Bununla birlikte bu üç deęiŐkenin literatürde bir arada alındığı çalışmalara rastlanmaması da bu çalıŐmayı önemli kılan özelliklerdendir.

#### 1.4. Sınırlılıklar

Araştırmanın sınırlılıkları Şunlardır:

- Araştırma Şanlıurfa ilinin, Ceylanpınar İlçesinde yaşayan 13-18 yaş arası 385 ergen birey ile sınırlıdır.
- Araştırmada kullanılan ölçme araçları ölçmüŐ oldukları nitelikler ile sınırlıdır.

#### 1.5. Sayılıtlar

Araştırmanın varsayımları Şu Şekildedir:

- Araştırmanın örneklem grubu olan ergen bireyler çalışma kapsamında kullanılan veri ölçüm araçlarına içten ve tutarlı yanıtlar verdikleri varsayılmıŐtır.
- Araştırma kapsamında kullanılan veri ölçüm araçlarının araştırmanın amacına uygun bir Şekilde seçildiği varsayılmıŐtır.
- Araştırma örnekleminin çalışma evrenini doğru ve yeterli düzeyde temsil ettiği varsayılmıŐtır.

#### 1.6. Tanımlar

**Őekfat:** Bireyin başkalarına karşı anlayışlı, duyarlı ve kabul edici bir tutum sergilemesini ifade eden bir kavramdır. Bu, olumsuz yaşantılara karşı empatik bir yaklaşım sergileyerek, karşılıklı anlayış ve yardımseverlik temelinde ilişkiler kurmayı içerir (Bayar ve Tuzgöl Dost, 2018: 692).

**Öz Őekfat:** Bireyin kendi zorlukları, hataları ve acılarıyla empati kurarak nazik ve sevecen bir tutum sergilemesini ifade eder. Kişi, kendi içsel sıkıntılarına anlayışlı bir Şekilde yaklaŐır ve kendisiyle ilgili olumsuz durumlar karşısında eleştiri yerine destekleyici bir tavır benimser (Bayar ve Tuzgöl Dost, 2018: 693).

**Sosyal Bağlılık:** Bireyin toplum içinde aidiyet duygusu hissetmesi ve duygusal, sosyal ilişkilerinde yeterli destek ve bağlılık hissetmesini ifade eder. Sosyal bağlılık, bireyin sosyal çevresiyle sağlıklı etkileşimde bulunma yeteneğini içerir (Karadirek, 2023: 79).

**Başa Çıkma:** Bireyin karşılaştığı zorluklar, stres ve problemlerle etkili bir şekilde baş edebilme yeteneğini ifade eder. Bu, adaptif stratejiler kullanma, problem çözme ve duygusal denge sağlama becerilerini içerir (Koçak ve Çolak, 2014: 232).

**Duygusal Başa Çıkma:** Bireyin yaşadığı duygusal tepkilere farkındalık geliştirme, bu duyguları anlama ve kabul etme yeteneğini içerir. Zorlayıcı durumlarla başa çıkarken duygusal dengeyi koruma ve duygusal süreçleri etkili bir şekilde yönetme yeteneğini içerir (Eryılmaz ve Ercan, 2010: 382).



## İKİNCİ BÖLÜM

### KURAMSAL ÇERÇEVE

Araştırmanın bu kısmı içeriği oluşturan “Öz Şefkat”, “Sosyal Bağlılık” ve “Duygusal Başa Çıkma” konularıyla ilgili literatürel bilgilerle birlikte değişkenlerin yapılmış bazı araştırmalarına yer verilmiştir.

#### 2.1. Ergenlik Dönemi

"Ergenlik" terimi, Latince kökenli "adolescere" kelimesinden türetilmiş ve ilk kez 15. yüzyılda kullanılmıştır. Platon ve Aristoteles gibi filozoflar, insan yaşamını belirli dönemlere ayırırken ergenliği de tanımlamışlardır. Aristoteles, bireyin yaşamını 2004: 27). Ergenlik, 10-19 yaş aralığındaki bireylerin çocukluktan yetişkinliğe geçiş sürecinde bilgi ve beceriler edindikleri bir ara dönemdir (Frydenberg, 2018: 103). Ayrıca, ergenlik dönemi, aileden bağımsızlaşma, cinsellikle ilgili endişelerle başa çıkma ve yaşam beklentilerine karar verme süreci olarak tanımlanır (Spear, 2000a: 418). Türk Dil Kurumu'na (TDK,2024) göre ergenlik, cinsel organların fizyolojik gelişmesiyle başlayan ve çocukluk yetişkinlik arasındaki dönemdir.

Ergenlik, iç ve dış etkenlerin etkili olduğu bir dönüşüm evresidir ve 11-14 yaş arası (erken), 14-17 yaş arası (orta) ve 17-21 yaş arası (geç) olmak üzere üç evreden oluşur (Gill vd., 2018: 165). Başka bir bakış açısına göre, ergenlik kesin bir yaş aralığıyla sınırlanamaz; ancak genel olarak 12-14 yaş arası ilk ergenlik, 15-20 yaş arası gençlik ve 20-25 yaş arası gecikmiş gençlik dönemlerini temsil edebilir (Bakırcıoğlu, 2020: 65). Bu bağlamda, ergenlik karmaşık bir süreçtir ve yüksek düzeyde stres ve kaygıya sahiptir. Ergenlik, önceden tahmin edilemeyen ve sürekli değişen bir "hareketli hedef" olarak görülebilir (Frydenberg, 2018: 103-104). Anatomik olarak, vücut ve beyinde kimyasal ve hormonal değişimlerin meydana geldiği bir dönemdir. Bu değişim stresin artmasına ve stresle başa çıkmak için adaptasyon sağlanmasını gerektirir (Spear, 2000b: 113).

Ergenlik dönemi, tarih boyunca birçok düşünür ve teorisyenin ilgisini çekmiş ve çeşitli tanımlamalara konu olmuştur. Antik Yunan'dan günümüze, filozoflar ergenliği çeşitli açılardan ele almıştır. Fizyolojik, psikolojik ve sosyolojik bağlamlarda yapılan araştırmalar arasında bazı uyumlu, bazı çelişkili görüşler bulunmaktadır. Antik Yunan'da Hesiod ve Sofokles, ergenlik dönemini olumsuz niteliklerle tanımlarken, Platon bu dönemi bireyin gelişim süreci olarak görmüştür. Orta Çağ'da ergenlik,

gençlerin 'yetişkin' olarak kabul edildiği bir dönem olarak görülmüş, ancak yaşam süresinin kısalığı nedeniyle çocuklar genellikle erken yaşlarda yetişkinlik sorumluluklarına geçmiştir. Sanayi Devrimi ile birlikte, özellikle ekonomik zorluk yaşayan alt sınıf çocukları, çalışma şartları nedeniyle ergenlik dönemini yaşamadan yetişkinliğe geçmiştir. Sanayi Devrimi sonrasında çocuk eğitime yönelik genel bir kanı oluşmuş ve çocuk haklarıyla ilgili yasal düzenlemeler yapılmıştır (Özer ve Özden Yıldırım, 2023: 374).

Ergenlik dönemi, tarih boyunca farklı düşünürler tarafından ele alınmıştır. Hall (1904: 1128), ergen psikolojisinin temellerini Darwin'in evrim kuramına dayanarak atmış, bu dönemi fırtınalı ve stresli bir süreç olarak tanımlamıştır. Anna Freud, ergenliği çocukluktan farklı kılan içsel çatışmaların temelde id ve ego arasındaki hassas dengeyle ilgili olduğunu vurgulamıştır. Erik Erikson, ergenliği kimlik oluşturmak için geçen bir süre olarak tanımlamış ve bu dönemdeki belirsizlik ve aceleciliği vurgulamıştır. James Marcia, ergenin kimlik oluşumu için seçim krizlerini ve bu seçimleri üstlenmeyi önemli görmüştür. John Hill'in biyopsikososyal ergenlik kuramı, biyolojik, psikolojik ve sosyal faktörlerin birbirini etkilediğini ve bu etkileşimin ergenlik sürecine bağlı olduğunu savunmuştur. Hill'e göre, ergenlik dönemindeki çatışma, cinselliğin akranlara aktarılmasından değil, ebeveyne bağımlı yaşamın karşılıklı bağımlılığa dönüşmesinden kaynaklanmaktadır (Akt. Özdemir ve Çok, 2011: 154).

### **2.1.1. Ergenlik Döneminin Özellikleri**

Ergenlik dönemi, duygusal iniş çıkışların yoğun olarak yaşandığı ve olumsuz duyguların öne çıktığı bir evre olarak bilinir. Toplumsal genellemelere göre, ergenlerin depresyon, kaygı, ebeveynlerle çatışma ve güven eksikliği gibi duygusal sorunları çocuklu dönemdeki bireylere oranla daha sık yaşadığı düşünülmektedir (Kocayürek, 2010: 12). Ergen beyin yapısıyla ilgili yapılan keşifler, bu dönemdeki bireylerin duygusal tepkilerini anlamada beyincik ve amigdala gibi bölgelerin önemli rol oynadığını göstermektedir. Ergenlerin duygusal anlamda daha yoğun tepkiler verdiği ve amigdalayı daha fazla kullandığı belirlenmiştir (Giedd, 2008: 336).

Larson ve Lampman-Petratis'in (1989) yaptığı bir çalışma, 5. sınıftan 9. sınıfa geçişte öğrencilerin yaşları ilerledikçe mutluluk hissiyatlarının düşme eğiliminde olduğunu göstermiştir. Bu dönemde kız öğrencilerde olumlu duyguların azaldığı ve yerini

olumsuz duyguların aldığı, erkek öğrencilerde ise olumsuz ruh hallerinde artışın olduğu tespit edilmiştir (Akt. Kocayürek, 2010: 14).

Ergenlik dönemi, duygusal iniş çıkışlar ve yaşanan zorlanmalarla birlikte, genç bireylerin yeteneklerini ortaya çıkarma çabalarını teşvik eder. Bu duygusal zorlanmalar, olgunluğa erişme yolunda önemli bir etken olabilir. Ancak, ergen bireyler yaşadıkları güçlükler sonucunda utanma, kaygı, depresyon vb. duyguları yaşayabilir, aynı zamanda davranışsal sonuçlar arasında madde bağımlılığı ve sosyal ilişkilerden uzaklaşma da bulunabilir (Rosenblum ve Lewis, 2003: 271).

Ergenlik döneminde sosyal gelişim de büyük bir öneme sahiptir. Ergenler, yetişkinlik yolunda kararlar almaya çalıştıkları bu dönemde, yaşadıkları zorluklarla başa çıkma yeteneklerini geliştirmeye çalışırlar. Benmerkezcilik olarak adlandırılan bir özellik, ergenlerin duygusal ve sosyal deneyimlerini abartılı ve kıyaslanamaz bir şekilde yaşamalarına neden olur. Bu, çeşitli olumsuz sonuçlara yol açabilir, ancak bu benmerkezcilik eğilimi yaş ilerledikçe azalmaya başlar (Karaboğa, 2018: 11).

Ergenlerin akranlarıyla ilişkisi, sosyal gelişimleri için önemli bir faktördür. Bu ilişki, ebeveyn-ergen ilişkisine göre daha dengeli bir etkileşimi içerir, çünkü her iki taraf da benzer duygusal süreçlerden geçmektedir. Bu durum, akranlar arasındaki çatışmaların daha dengeli ve eşit sonuçlar doğurmasına olanak tanır. Ancak, bu sosyal etkileşime rağmen, gençlerin gerektiği kadar destek ve rehberlik alamadığı, önceki nesillere kıyasla daha erken yaşlarda büyük kararlar almaya zorlandığı ifade edilmektedir (Kocayürek, 2010: 14).

## **2.2. Öz Şefkat**

Şefkat, Latince kökenli "Compassion" kelimesinden gelir ve başkalarının acılarına önem verme ve yardım etme isteğini ifade eder. Bu kavram, duyarlılık, sempati, empati, içsel motivasyon, acıya dayanma kabiliyeti ve yargılamama gibi altı temel boyuttan oluşur. Hassasiyet, duygusal durumlara karşı duyarlılık; sempati, başkalarının acısıyla ilgili endişe; empati, başkasının yerine kendini koyabilme yetisi; motivasyon, yardıma yönelik harekete geçme isteği; acıya tolerans, başkalarının acısına aşırı özdeşleşmeyi önleme; eleştirmeme ise hoşgörülü davranma kapasitesini içerir. Şefkat, insanın karşılaştığı zorluklar ve acılar karşısında duygusal bir yanıt vermesini ve bu acıların hafifletilmesini istemesini ifade eder. Bu, hayatın doğal zorluklarına karşı hoşgörülü ve anlayışlı bir tutumu içermektedir (Palazoğlu ve Karaca, 2024: 92). Öz

şefkat kavramı, Batı ve Doğu felsefelerinde farklı perspektiflere sahiptir. Batı'da, mutluluk ve hazın olumsuz yaşam olaylarından kaçınma ile ilişkilendirildiği bir perspektif hakimdir. Öz şefkat, acı ve ıstıraba karşı kendine yardım etme duygusu olarak tanımlanır. Bu kavram, kişinin algıladığı yetersizlik duyguları, başarısızlıkları ve olumsuz yaşam olaylarıyla baş etme yeteneğini içerir. Şefkat duygusu, diğer insanlarla bir bağ kurmayı ve ortak insan deneyimini paylaşmayı vurgularken, acıma duygusu genellikle olumsuz deneyimleri bireyselleştirip diğer insanlardan soyutlamaya yönelik bir eğilim taşır. Öz şefkat, duyguları sağlıklı bir şekilde algılamaya ve başkalarıyla bağlantı kurma yeteneğini destekleyerek bireyin yaşadığı acıyla daha sağlıklı bir şekilde baş etmesine yardımcı olur (Çevik ve Kırmızı, 2020: 185).

Öz şefkat, Germer ve Neff (2013: 859) tarafından iç düşmanlık yerine iç müttefiklik olarak tanımlanmaktadır. Bu kavram, bireyin kendisine dışarıdan bir başkasına gösterdiği anlayış ve sevgiyle yaklaşmasını içerir. Kişi, kendi içsel ıstırabını hafifletir, kendine nazik davranır ve yaşadığı acı, yetersizlik ve başarısızlıklara eleştirel bir bakış açısından uzak durur. Öz şefkat, bireyin yaşadığı acıya bağımsız olarak, bu acıyı hafifleten anlayış ve bağlanma duygularını içerir. Bu kavram, bireyin kendi deneyimlerini insan olmanın doğal bir parçası olarak kabul etmesine olanak tanır. Aynı zamanda öz şefkat, insanoğlunun fizyolojik yapısına yerleşmiş bir kavram olarak görülür, kişiye kendine ve çevresine yönelik bağlılık ve sakin davranışlar kazandırır. Bu süreçte, kişinin sadece kendi iyiliğini değil, aynı zamanda başkalarının iyi oluşunu, acılarını ve ihtiyaçlarını düşünmesi, empati kurması ve yargılamadan uzak durması önemli bir rol oynar (Yıldırım ve Sarı, 2018: 2504).

Öz şefkat, bireyin kendi iç dünyasına karşı beslediği anlayış ve sevgiyle yaklaşma yeteneğini ifade eder. Neff ve Vonk'un (2009: 25) vurguladığı gibi, bu kavram, iç düşmanlık yerine iç müttefiklik anlamına gelir ve bireyin kendi zorluklarıyla empatiyle, naziklikle ve eleştirel olmayan bir tavırla yüzleşmesini içerir. Öz şefkat, bireyin ruh sağlığını ve iyi oluşunu olumlu yönde etkiler. Kendine şefkat gösteren bireyler, hayatlarında değişiklik yapmaya isteklidirler ve yaşadıkları zorluklara karşı cesaretli bir tutum sergilerler (Palazoğlu ve Karaca, 2024: 93).

Öz şefkat, bireyin kendine yönelik eleştiri ve yargılardan uzaklaşmasına yardımcı olur. Bu kavram, kişinin kendini değersiz hissettiği bir öz değerlendirme sürecinden ziyade yaşamsal ihtiyaçlarına farkındalıkla ve şefkatle yaklaşmasını teşvik eder. Ayrıca, öz şefkat, öğrenme süreçlerini olumlu bir şekilde etkiler. Başarısızlıkla karşılaşıldığında

nazik bir tutum sergilemek ve öğrenmeye yönelik olumlu bir motivasyon oluşturmak, bireyin gelişimine katkı sağlar. Sonuç olarak, öz şefkat, bireyin kendine ve başkalarına değerlendirmelerinden bağımsız, nazik, anlayışlı ve bağlanmış bir yaşam sürmesine yardımcı olan önemli bir kavramdır (Yücel ve Kurtoğlu, 2024: 2-3).

### **2.2.1. Öz Nezaket**

Öz nezaket, bireyin kendi iç dünyasıyla ve duygusal deneyimleriyle anlayışlı, nazik ve sevgi dolu bir tutum sergileme yeteneğini ifade eder. Bu kavram, kişinin kendi içsel zorluklarına karşı eleştirel olmayan bir yaklaşım benimsemesini ve kendine duyduğu şefkatle bu zorluklarla yüzleşmesini içerir. Öz nezaket, bireyin kendi iç dünyasına karşı eleştiri ve yargılamalardan uzaklaşarak, kendine anlayışlı bir şekilde yaklaşmasını ve duygusal deneyimlerini nazikçe karşılamasını içerir (Uyanık ve Çevik, 2020: 662).

Bu kavram, benzer bir şekilde öz şefkatle ilişkilidir, ancak öz nezaket vurgusu daha çok nazik ve sevgi dolu bir içsel tutumu temsil eder. Birey, kendi duygusal deneyimlerini ve içsel zorluklarını ele alırken eleştirel olmaktan ziyade nezaketle yaklaşarak, kendi iç dünyasına karşı anlayışlı bir tutum sergiler. Öz nezaket, kişinin duygusal refahını artırmaya, stresle başa çıkmaya ve daha sağlıklı ilişkiler kurmaya katkı sağlayabilir. Bu, bireyin kendi içsel deneyimlerini anlamlandırma ve kabul etme sürecinde önemli bir bileşeni temsil eder (Kurtoğlu ve Başgöl, 2021: 57).

### **2.2.2. Ortak İnsanlık Hali**

Ortak insanlık hali, bireylerin paylaştığı temel deneyimler, duygular ve zorluklar üzerine odaklanan bir kavramdır. Bu anlayış, insanların ortak bir insan deneyimine sahip oldukları ve bu deneyimlerin evrensel olduğu fikrine dayanır. Ortak insanlık hali, tüm insanların yaşamın temel öğelerini paylaştığını ve bu paylaşılan deneyimlerin insanları birbirine bağladığını vurgular (Kurtoğlu, 2019: 14).

Bu kavram, duygusal deneyimler, acılar, sevinçler ve diğer yaşam deneyimleri bağlamında insanların ortak bir bağa sahip olduğunu kabul eder. Ortak insanlık hali anlayışı, bireylerin birbirlerini anlaması, empati kurması ve insanlığın genel refahı için birlikte çalışması gerektiği düşüncesini destekler. Bu perspektif, kültürel, dilsel veya coğrafi farklılıklara rağmen insanların temelde birbirlerine benzeyen varlıklar olduklarına vurgu yapar. Ortak insanlık hali kavramı, insan hakları, sosyal adalet ve küresel dayanışma gibi konularda önemli bir temel oluşturabilir. Bu anlayış, bireylerin

sadece kendi bireysel deneyimlerine odaklanmak yerine, toplumları ve küresel düzeydeki sorunları anlamalarını, paylaşılan bir insan deneyimine dayalı olarak çözümler bulmalarını teşvik eder (Germer, 2021: 117; Neff ve Vonk, 2009: 27).

### **2.2.3. Bilinçli Farkındalık**

Bilinçli farkındalık, kişinin bulunduğu anı, duygu, düşünce ve hislerine odaklanarak, içsel deneyimlerini anlama ve kabul etme yeteneği olarak tanımlanır. Bu kavram, mindfulness ya da bilinçli farkındalık olarak da adlandırılır ve genellikle meditasyon ve benzeri pratiklerle geliştirilir. Bilinçli farkındalık, zihinsel ve duygusal durumları değerlendirmeden, eleştirmeden, ya da değiştirmeye çalışmadan, sadece mevcut anın farkında olma durumunu içerir (Uyanık ve Çevik, 2020: 664). Meditasyon, derin nefes alma, vücut farkındalığı egzersizleri gibi teknikler, bireyin bu farkındalığı geliştirmesine yardımcı olabilir. Bu yaklaşım, stresle başa çıkma, odaklanma yeteneğini artırma, duygusal zekayı geliştirme ve genel yaşam kalitesini yükseltme gibi birçok avantaj sağlayabilir. Bilinçli farkındalık, bireyin otomatik pilottan çıkarak yaşamın tadını çıkarmasını ve daha bilinçli bir şekilde tepki vermesini destekler. Ayrıca, zihinsel sağlık, stres azaltma ve duygusal dengenin korunması gibi bir dizi olumlu etkisi olduğu bilinmektedir (Karaoğlu ve Erzi, 2019: 146).

Öz şefkatin ana parçalarından olan bilinçli farkındalık, kişinin olumsuz duyguları ve zorlayıcı yaşantılarına karşı dengeli bir tutum sergilemesine olanak tanır. Bu yaklaşım, yaşanan acıyı derinlemesine hissetmekle birlikte, aşırı özdeşleşmeye kapılmadan, daha geniş bir perspektifle olaylara bakabilme becerisini içerir (Çevik ve Kırmızı, 2020: 186). Bilinçli farkındalık, bireyin içsel deneyimlerini eleştirmeden ve değiştirmeye çalışmadan kabul etmesine yardımcı olarak, öz şefkatin diğer bileşenlerine katkı sağlar. Ayrıca, eleştiriden uzak ve kabule dayalı tutumuyla öz yargılamayı azaltarak, kişinin kendisini anlamasını destekler. Bu sayede, bilinçli farkındalık, öz nezakete katkı sağlarken aynı zamanda bireyin diğer insanlardan ayrışmasını engelleyerek izolasyonu ortadan kaldırır ve ortak insanlık deneyimine katkıda bulunur (Brown ve Ryan, 2003: 824).

### **2.2.4. Öz Şefkat ve Psikoloji Kuramları**

#### **2.2.4.1. Öz Şefkat ve Psikanalitik Kuram**

Freud'un psikanalitik kuramı, zihinsel yapının üç ana unsuru olan id, ego ve süperego kavramlarına dayanmaktadır. Ego, bireyin gerçekliğe dayalı bilinçli kısmını temsil eder. Psikanalitik yaklaşıma göre, ego ve nesne ilişkileri, öz şefkatin gelişimini

doğrudan etkileyen içsel yapıların oluşumuna odaklanmaktadır. Psikanalitik kuramda, özellikle benlik kavramı ve nesne ilişkileri, öz şefkatin gelişiminde önemli bir rol oynamaktadır (Bırni ve Eryılmaz, 2024: 329). Öz şefkat kavramının bilinçli farkındalık bileşeni, psikanalitik yaklaşımdaki nesne ilişkileri teorisinin potansiyel alan kavramıyla benzerlik göstermektedir. Potansiyel alan, gerçek dışı ve gerçeklik arasındaki deneyimi temsil eder ve bireyin kendisini yeterli hissettiği bebeklik döneminden, çevresiyle uyum sürecine geçişini açıklar. Bu geçişte, "ben" ve "ben değil" kavramları arasında gidip gelen bir potansiyel boşluk ortaya çıkar. Çocuğun anne ile ilişkisi ve farkındalığının gelişimi, öz şefkatin oluşumu açısından önemli bir role sahiptir (Freud, 1910; Akt. Deniz ve Yıldırım Kurtuluş 2023: 27).

Öz şefkatin temel unsurlarından olan ortak insanlık hali, bireyin kendisini ve etrafını gerçekçi bir bakış açısıyla değerlendirmesine dayanır. Bu değerlendirme süreci, çocukluk dönemindeki "ben" ve "ben değil" algılamalarının etkisiyle şekillenir. Psikanalitik kuramın ve öz şefkatin benzer temel kavramları ele alındığında, bireyin içsel dünyasının gelişimi ve duygusal sağlığının oluşumu arasında derin bir ilişki olduğu anlaşılır (Freud, 1910; Akt. Krawitz, 2012: 502). Öz şefkat, özellikle psikanalitik kuramın vurguladığı "benlik bütünlüğü" ile de ilişkilidir. Benlik bütünlüğü, bireyin içsel çatışmalarını dengeleme ve farklı içsel güçleri uyumlu bir şekilde bir arada tutma kapasitesini ifade eder. Öz şefkat, bu bütünlüğü sağlama sürecinde bireye destek olabilir. Birey, kendi duygusal zorluklarıyla yüzleşirken eleştirel olmaktan ziyade şefkatli bir tutum sergileyerek benliğini güçlendirebilir. Aynı zamanda, psikanalitik kuramın vurguladığı savunma mekanizmalarıyla da öz şefkat arasında bir etkileşim söz konusudur. Birey, içsel çatışmalarla başa çıkmak için geliştirdiği savunma mekanizmalarını öz şefkatle dengeleyerek daha sağlıklı bir benlik yapısına ulaşabilir (Krawitz, 2012: 502-503; Van der Hout vd., 2023: 709).

#### **2.2.4.2. Öz Şefkat ve Bilişsel Davranışçı Kuram**

Bilişsel davranış terapilerinin tarihine genel bir bakışta, ilk dönem davranışçı terapilerin Skinner, Wolpe ve Eysenck'ın 1960'lı yıllardaki klinik çalışmalarıyla başladığı bilinmektedir. Daha sonra, 1970'lerde Ellis ve Beck'in araştırmalarıyla birlikte davranışın yanı sıra bilişsel süreçlerin de terapi kapsamına alındığı gözlemlenmiştir. Bu anlayışla ortaya çıkan ikinci dönem Bilişsel Davranışçı Terapi, bireyin ruhsal bozukluklarının temel kaynağını bilişsel ve algısal süreçlerde bulan bir perspektifle davranış ve duyguda değişiklik yaratmayı hedefler. Daha sonra, 1990'lı

yıllarda üçüncü dönemterapi, BDT'nin vurguladığı bilişsel ve algısal süreçleri kabul ederken, olumsuz düşüncelere ve işlevsel olmayan inançlara karşı eleştiriden uzak ve kabule dayalı bir tutumu vurgulayarak ön plana çıkar. Bilinçli farkındalık, üçüncü kuşak BDT yaklaşımlarının temel bileşenlerinden biri olarak öne çıkar ve bu yaklaşımlarda, özellikle Bilinçli Farkındalık Temelli Stres Azaltma Programı (MBSR), Diyalektik Davranış Terapisi (DBT), Kabul ve Kararlık Terapisi (ACT) ve Bilinçli Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi (MBCT) gibi yöntemlerde önemli bir rol oynar (Mutlu ve Yıldız Demirtaş, 2023: 435).

Üçüncü kuşak Bilişsel Davranışçı Terapiler (BDT) bireyin zihinsel sağlığını iyileştirmek ve iç dengeyi oluşturmak amacıyla çevresinden izole olmaktan etkileşim içinde olmayı savunur. Bu yaklaşımlar, bilişsel ve davranışsal süreçlere odaklanarak genel BDT'ye benzerlik gösterir, ancak değişim için alternatif yöntemlere odaklanarak diğer BDT yaklaşımlarından ayrılır. Bilinçli farkındalık temelli terapilerde, bireyin duygusal sıkıntı ve olumsuz deneyimleri değerlendirmede kullandığı bilişsel yöntemlerin hatalı olduğunu kabul etmesi gerektiği vurgulanır. Zorlukları hayatın doğal bir parçası olarak kabul etmek, bireyin tercihlerinde özgür hissetmesine katkıda bulunabilir. Bu yaklaşım, acı veren deneyimleri değiştirmek yerine kabullenmeyi ve hayatla uyumu vurgular (Dobson ve Dozois, 2019: 312).

Öz şefkat ve bilişsel davranışçı kuram, psikoloji ve terapi alanlarında farklı perspektifler sunan iki önemli kavramdır. Bilişsel davranışçı kuram, bireylerin düşünce, duygu ve davranışlarının birbirleriyle etkileşim içinde olduğunu vurgular. Buna göre, olumsuz düşünce kalıplarının değiştirilmesiyle duygusal ve davranışsal değişimlerin sağlanabileceği savunulur. Öz şefkat ise, kişinin kendi kendine nazik, anlayışlı ve sevgi dolu bir tutum sergileme kapasitesini ifade eder. Bu kavram, özellikle kişinin kendi zorlukları, hataları veya acıları karşısında eleştirel olmaktan ziyade anlayışlı bir tutum sergileme yeteneğini içerir. Öz şefkat, Neff ve diğerlerinin (2005: 265) çalışmalarıyla öne çıkmış ve bireyin kendisine yönelik olumsuz değerlendirmeleri azaltarak psikolojik esenliği arttırabileceği belirtilmiştir. Bu iki kavram arasındaki bağlantı, özellikle bilişsel davranışçı terapilerin öz şefkat odaklı bileşenleriyle ortaya çıkmaktadır. Bilişsel davranışçı terapiler, bireylere kendi düşünce kalıplarını sorgulama, olumsuz düşüncelerle baş etme ve daha sağlıklı düşünce modellerini benimseme becerilerini öğretir. Bu süreçte, öz şefkat bireyin kendisine

karşı daha anlayışlı bir tutum geliştirmesine yardımcı olabilir (Çokamay Yılmaz, 2018: 135).

#### **2.2.4.3. Öz Şefkat ve İlişkisel Kuram**

İlişkisel kuramın öz şefkat ile arasındaki bağlantı, kadınların psikolojik gelişimine odaklanan ilişkisel kuramın temel kavramlarına dayanmaktadır. İlişkisel kuramın öncülerinden Jordan'ın öz empati kavramı, öz şefkatle benzerlik gösterir (Neff, 2005: 266). Öz empati, bireyin kendine yargısız bir yaklaşım sergilemesini içerir ve özellikle zorluklarla baş etme ve duygusal dayanıklılık konularında kilit bir rol oynar. Jordan'ın vurguladığı gibi, hayatın zorluklarına karşı başa çıkmanın temelinde kendi kendine empati ve başkalarına empati yeteneği yatar. İlişkisel kuramda kadın gelişimi, duygusal hakimiyetten ziyade empatik becerilerin gelişimine odaklanır. Bu bağlamda, öz şefkat, izolasyonun ve ilişkisel bağlantının önemini vurgular, çünkü izolasyon, acı ve ıstırapın ana kaynağı olarak öne çıkar ve öz empati ile bu izolasyonun aşılmasına yardımcı olur (Jordan, 2017: 91).

#### **2.2.4.4. Öz Şefkat ve Hümanistik Kuram**

Öz şefkat ve hümanistik kuram arasındaki bağlantı, bireyin kişisel büyüme ve kendini gerçekleştirme yolundaki potansiyelini açığa çıkarmayı hedefleyen hümanistik perspektifin temel prensipleriyle örtüşmektedir. Hümanistik yaklaşım, bireyin içsel deneyimlerini, duygusal zenginliğini ve kendini ifade etme kapasitesini vurgular. Öz şefkat, bireyin kendi duygusal refahını arttırma ve kendine karşı anlayışlı bir tutum geliştirme amacını taşıdığı için, hümanistik kuramın merkezi prensiplerine uyumlu bir şekilde değerlendirilebilir (Kirkpatrick, 2005: 7).

Hümanistik kuramın temsilcilerinden Carl Rogers, bireyin "kendini gerçekleştirme" için olumlu bir ortamın, kabulün ve anlayışın önemini vurgular. Öz şefkat de bireyin kendi zayıflıklarını, hatalarını ve acılarını anlayışla karşılaşmasını içerdiği için, Rogers'ın "koşulsuz olumlu kabul" kavramıyla örtüşmektedir. Bireyin kendi içsel dünyasını anlaması ve bu anlayışla kendine şefkat göstermesi, hümanistik kuramın vurguladığı "kendini keşfetme" ve "kendi doğasını anlama" süreçlerini destekler (Neff, 2005: 267).

Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi, bireyin temel ihtiyaçlarını karşılamasının ardından kendini gerçekleştirme yolunda ilerleyebileceğini öne sürer. Öz şefkat, bireyin duygusal ihtiyaçlarını anlama ve bu ihtiyaçlara hümanistik bir bakış açısıyla yaklaşma

sürecini temsil eder. Sonuç olarak, öz şefkat ve hümanistik kuram arasındaki bağlantı, bireyin içsel potansiyelini keşfetme, kabul etme ve kendini gerçekleştirme süreçlerine odaklanan hümanistik perspektifin temel ilkeleriyle uyumludur (Mutlu ve Yıldız Demirtaş, 2023: 437).

### **2.2.5. Öz Şefkat ve Ergenlik**

Öz şefkat, bireyin kendi kişiliğine olumlu bir bakış açısı geliştirmesini sağlayan duygusal bir özelliktir. Bu özellik, olumsuz yaşantılara karşı umut ve anlam bulma yeteneğini artırarak bireyin gelişimine olumlu katkıda bulunur. Öz şefkat, bireye nezaket, sakinlik ve içsel bir bağlantı hissi kazandırarak olumsuz düşünce, duygu ve davranışlara karşı olumlu bir tepki verme eğilimini güçlendirir. Eleştirel yaklaşımlardan ziyade nazik ve koşulsuz kabul, öz şefkatin önemli bileşenleridir. Bireyin kendine şefkat göstermesi, stresli durumlarla başa çıkma yeteneğini artırırken, yaşanan olumsuzluklarda kendini diğer insanlardan izole etme eğilimini engeller (Germer ve Neff, 2013: 860). Özellikle ergenlik döneminde, öz şefkatin düşük olma eğilimi, ergen benmerkezciliği ve kendini sıkça yargılama gibi faktörlere bağlanmaktadır. Öz şefkat, bireyin yaşadığı olumsuz duygularla empati kurarak, yaşamı daha anlamlı hale getirmesine ve başkalarının da benzer deneyimler yaşayabileceği düşüncesini benimsemesine yardımcı olur (Tanaka vd., 2011: 889).

Ergen benmerkezciliği, genellikle benlik saygısının artırılmasına odaklanan teşviklerle birlikte, ergenlerde olumsuz öz değerlendirmenin artmasına ve ruhsal zorlanmalara zemin hazırlayabileceği bir bağlam sunar. Benmerkezcilik, ergenlerin fiziksel görünüşlerine aşırı değer atfetmelerine, kendilerini diğerlerinden farklı ve üstün görmelerine ve başarısızlık karşısında kendilerine güvensizlik duymalarına neden olabilir (Sarıkaya, 2019: 9). Bu durum, narsistik eğilimlerle benzerlik gösterir ve narsistik özelliklerin depresyon, suçluluk hissiyatı, saldırganlık gibi sorunlara yol açabileceği bilinmektedir. Öz şefkat, ergenlerde olumsuz öz değerlendirmelerle başa çıkma ve yaşanan olumsuzluklara daha dengeli bir bakış açısı geliştirme potansiyeli taşıdığı için önemlidir. Öz şefkat, bireye nazik olma, diğer insanlarla bağlantıyı sürdürme ve yaşantılarına daha objektif bir perspektiften bakma becerisi kazandırarak narsistik eğilimlere karşı koruyucu bir rol oynayabilir (Kaygısız, 2019: 37).

Ergenlik dönemi, akademik, ailevi ve sosyal beklentilerle mücadele etmenin yanı sıra, sürekli olarak akranlarla kıyaslanma ve yeterliliklerin sorgulanması gibi zorluklarla dolu bir evrede geçmektedir. Bu belirsizlik ve sorgulama süreci, ergenlerde olumsuz

duyguların, özellikle utanç, kaygı ve suçluluk hissiyatının ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Öz şefkat, bu zorluklarla başa çıkma becerisi sağlayarak ergenleri başarısızlıktan korkma ve yetersizlik hissiyatını azaltma potansiyeline sahiptir. Yüksek öz şefkate sahip ergenler, sosyal ve akademik zorlanmaların neden olduğu stresi daha etkili bir şekilde yönetebilirler (Khedri vd., 2022: 203). Ergenler arasında yaygın olan sosyal kaygının önlenmesi ve tedavisinde öz şefkat tekniklerinin olumlu etkilerinin bulunduğu araştırmalarla desteklenmiştir. Özellikle öz şefkatin alt unsuru olan ortak insanlık hali, ergenlere diğer insanlarla daha bağlantılı olma ve olumsuz deneyimleri daha nesnel bir perspektifle değerlendirme becerisi kazandırarak çevreden soyutlanma korkularını azaltabilir. Bu dönemdeki hızlı biyolojik, duygusal ve sosyal değişimler, ergenlerde artan stres düzeyleri ve ruh sağlığı sorunlarına zemin hazırlayabilir. Ancak öz şefkat, bu zorluklara karşı bir koruyucu faktör olarak görülmekte olup, ergenlerin ruh sağlığını olumlu yönde etkileyebilir ve olası sorunları azaltabilir (Keller ve Huppert, 2021: 445).

Öz şefkat, ergenlerde önemli bir rol oynayarak öz değerlendirmeyi güçlendirebilecek ve duygusal iyi oluşu destekleyebilecek bir araç olarak ortaya çıkmaktadır. Ergenlerin sıkça kendilerine yönlendirdikleri eleştirilere karşı öz şefkat, öz nezaketi öne çıkararak olumsuz düşüncelerin azalmasına ve ruminasyonun engellenmesine yardımcı olabilir. Bu durumu destekleyen araştırmalar, öz şefkatin ergenlerde duygusal iyi oluşu pozitif yönde etkilediğini göstermektedir (Kaygısız, 2019: 64). Öz şefkat düzeyi düşük olan ergenlerde ise depresyon, intihar girişimi ve ruh sağlığı sorunlarının ortaya çıkma olasılığının daha yüksek olduğu belirtilmektedir (Tanaka vd., 2011: 890). Araştırmalar, öz şefkat düzeyinin yüksek olmasının algılanan stresi azalttığını, depresyon ve kaygı belirtilerini azalttığını ve intihar düşüncelerini engellediğini ortaya koymaktadır (Bluth vd., 2018: 3039; Esmaili vd., 2018: 119). Ayrıca öz şefkatin olumlu alt boyutları, ergenlerin beden memnuniyetini artırarak yeme patolojisi ve olumsuz yeme tutumu ile negatif ilişki gösterdiği görülmüştür. Bu bağlamda, öz şefkat, ergenlerin duygusal sağlığını güçlendiren ve öz değerlendirmeyi destekleyen önemli bir faktör olarak öne çıkmaktadır (Khedri vd., 2022: 204; Edwards vd., 2014: 147).

### 2.3. Sosyal Bağlılık ve Gelişim Süreci

Sosyal bağlılık, bireyin çevresine duyduğu yakınlık ve aidiyet duygusunu içeren bireyin hayatı boyunca devam edecek olan bir süreçtir (Batıgün ve Hasta, 2010: 214). Bu kapsamlı bağlılık, bireyin başkalarıyla olan tüm davranışlarını, eylemlerini ve tutumlarını içerir. Sosyal bağlılığın, insan yaşamındaki ait olma sürecinin son aşamasını temsil ettiği ve sadece etkileşim ve iletişimle değil, aynı zamanda içsel aidiyet duygusuyla birlikte gerçekleştiği vurgulanmaktadır. Bireyin yalnızlık duygusunu hissetmemesi için sadece dışsal etkileşimlerin değil, aynı zamanda kendi içinde ait olma duygusunu bulması gerekliliğine işaret eder. İçsel zenginliğe sahip bireylerin, yalnızlık duygusunu deneyimleme olasılıklarının azaldığına dikkat çekilir. Ayrıca, insan gelişim sürecinde özellikle bebeklik döneminde bakım veren bir yetişkine olan muhtaçlık duygusunun, bağlanma ve aidiyet duygusunun temelini oluşturduğu belirtilir. Bireyin kendini bütünün bir parçası olarak görmesi, varlığını anlamlı bir şekilde yansıtabilmesi ve anlamlı bir hayat yaşayabilmesi için sosyal noktada ait olma duygusunun önemine vurgu yapar (Adler, 1956; Akt. Traş ve Güngör, 2011: 263).

Sosyal bağlılık, yaşamın farklı evrelerinde önemli bir rol oynar. Bebeklikte güvenli bağlanmanın, etkileşim ve temasın sosyal bağlılığın temelini oluşturduğu belirtilir (Moore, 2006: 11). Bu bağlılık, çocukluk ve ergenlik dönemlerinde kimlik arayışı ve duygusal ilişkilerle devam eder, yetişkinlikte ise farklı yakın ilişkiler kurma isteği ortaya çıkar. Sosyal bağlılık, psikolojik bir ihtiyaç olup, bebeklikten itibaren süregelen bir süreçtir. Bebeklik ve çocukluktaki bağlanma şekillerinin ileriki yaşlardaki zihinsel şemaları etkilediği ifade edilir. Olumlu deneyimlerin yetişkinlikte güçlü bir ruh hâline katkı sağladığı, olumsuz deneyimlerin ise ruhsal bozukluklara neden olabileceği vurgulanır (Grieve vd., 2013: 605).

Sosyal bağlılığı etkileyen faktörler arasında bireyin çevresiyle etkileşimindeki öznel farkındalığın, samimiyetin ve olumlu algıların önemli olduğu belirtilir. Bu etkileşimlerin sosyal bağlılığı güçlendirebileceği veya zayıflatabileceği ifade edilir. Ayrıca, sosyal bağlılığın kendiliğinden gelişmediği, bireyin beceri ve yeteneğinin bu süreçle ilişkili olduğu vurgulanır. Sosyal etkileşimde bulunmanın beceriyle orantılı olduğu, işlevsel ilişkilerin yürütülmesi ile anlamlı iletişimin yetenekle mümkün olduğu üzerinde durulur (Moore, 2006: 11-12).

### **2.3.1. Sosyal Bağlılık ve Farklı Kuramsal Açıklamalar**

#### **2.3.1.1. Benlik Psikolojisi-Kendilik (Self) Psikoloji Yaklaşımı**

Sosyal bağlılık ve benlik psikolojisi, özellikle kendilik (self) psikolojisi yaklaşımı bağlamında önemli bir etkileşim içerisindedir. Kendilik psikolojisi, bireyin kendisiyle ve diğerleriyle olan ilişkilerini anlamak, benlik duygusunu geliştirmek ve bireyin sosyal bağlılığını ele almak için bir çerçeve sunar. Kendilik psikolojisi, özellikle Heinz Kohut'un çalışmaları üzerinden gelişmiştir. Bu yaklaşım, bireyin kendilik duygusunun gelişimini ve sürdürülmesini vurgular. Kohut'a (1984) göre, sağlıklı bir benlik duygusu, bireyin çevresiyle kurduğu ilişkilerde, özellikle de yakın ilişkilerde tatmin edici ve destekleyici bir şekilde karşılanan temel ihtiyaçlarına dayanır (Akt. Jdaitawi, 2015: 86).

Sosyal bağlılık, bireyin dış dünyasıyla kurduğu ilişkileri içerirken, kendilik psikolojisi, bu ilişkilerin bireyin iç dünyasına etkilerini incelemektedir. Sağlıklı sosyal bağlar, bireyin benlik duygusunu güçlendirebilir ve özgüvenini artırabilir. Tersine, eksik veya olumsuz sosyal bağlar, bireyin benlik duygusunu zedeleyebilir ve duygusal problemlere yol açar. Kendilik psikolojisi, bireyin başkalarıyla kurduğu ilişkilerin, özellikle de önemli diğerleriyle yaşanan empatik ve destekleyici etkileşimlerin, benlik duygusunu şekillendirdiğini öne sürer. Bu bağlamda, sosyal bağlılık, bireyin kendilik psikolojisi üzerinde etkili olan bir faktör olarak değerlendirilir (Gültekin ve Arıcıoğlu, 2017: 376).

#### **2.3.1.2. İhtiyaçlar Hiyerarşisi Yaklaşımı**

Sosyal bağlılık ve İhtiyaçlar Hiyerarşisi Yaklaşımı, psikolojide önemli bir teorik çerçeve olan Abraham Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi teorisine dayanmaktadır. Bu yaklaşım, bireylerin çeşitli ihtiyaçlarını bir hiyerarşi içinde sıralar ve sosyal bağlılığın bu ihtiyaçlarla olan ilişkisini ele alır (Blau vd., 2016: 586).

Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi beş ana düzeyden oluşur: fizyolojik ihtiyaçlar, güvenlik, ait olma ve sevgi, saygı ve kendini gerçekleştirme ihtiyacı. Sosyal bağlılık, özellikle ait olma ve sevgi ihtiyacının içinde bulunduğu ikinci düzeyde öneme sahiptir. Ait olma ve sevgi ihtiyacı, bireyin sosyal bağlar kurma, sevme ve sevilme arzusuyla ilgilidir. Bu düzeyde, bireyler sosyal ilişkilere ihtiyaç duyarlar ve yakın ilişkiler kurarak sosyal bağlılık ihtiyacını tatmin etmeye çalışırlar. Aile, arkadaşlar, romantik ilişkiler gibi sosyal bağlar, bu ihtiyaçları karşılamada önemli bir rol oynar (Aşık, 2018: 25).

Sosyal bağıllık, ihtiyaçlar hiyerarşisi teorisine göre, daha temel düzeydeki ihtiyaçların tatmin edildiği sürece gelişir. Yani, bireyin fizyolojik ihtiyaçları ve güvenlik ihtiyacı karşılandığında, ait olma ve sevgi ihtiyacı öne çıkar ve sosyal bağıllığa odaklanır. Bu bağlamda, sosyal bağıllık ihtiyacı, Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi içindeki bir basamak olarak değerlendirilir ve bireyin bu ihtiyacını tatmin etmesi, duygusal sağlığı ve genel iyilik halini olumlu bir şekilde etkiler (Blau vd., 2016: 586).

### **2.3.1.3. Bireysel Yaklaşım**

Sosyal bağıllık ve bireysel yaklaşım arasındaki ilişki, bireyin sosyal ilişkiler kurma, bağlanma ve toplumsal ağlara entegrasyonunu anlamak için önemli bir perspektifi temsil eder. Bireysel yaklaşım, bireyin kişisel deneyimleri, duygusal tepkileri ve bireysel özellikleri üzerinde durarak sosyal bağıllık konusunu ele alır. Bireysel yaklaşımda, bireyin sosyal bağıllık düzeyi, kişisel geçmişi, değerleri, kişisel gelişimi ve özgeçmişi gibi bireysel faktörlere bağlı olarak şekillenir. Bireyin geçmişteki deneyimleri, aile ilişkileri, kültürel bağlamı ve kişisel değerleri, sosyal bağıllığı etkileyen önemli faktörlerdir (Thai vd., 2019: 45).

Bireysel yaklaşım ayrıca bireyin kişisel gelişim evrelerini, duygusal bağlanma stillerini ve kişisel tercihleri göz önüne alır. Örneğin, bir bireyin güvenli bir bağlanma stiline sahip olup olmaması, sosyal ilişkilerindeki güçlükleri veya kolaylıkları etkileyebilir. Bireysel yaklaşım, bireyin sosyal bağıllık düzeyinin belirlenmesinde psikolojik ve duygusal faktörleri vurgular. Ayrıca, bireyin kendi değerleri ve öncelikleri doğrultusunda sosyal ilişkiler kurma ve sürdürme konusundaki tercihleri üzerinde durur (Brown ve Ryan, 2003: 825).

### **2.3.1.4. Gerçeklik Yaklaşımı**

Sosyal bağıllık ve gerçeklik yaklaşımı, bireylerin sosyal bağıllıklarını şekillendiren ve anlamlandıran gerçeklik algılamalarını ele alır. Bu yaklaşım, bireylerin çevreleriyle kurdukları sosyal bağların, gerçeklik algılamalarına dayalı olarak nasıl geliştiğini anlamak için bir çerçeve sunar. Gerçeklik yaklaşımına göre, bireyler çevreleriyle olan sosyal bağlarını, çevrelerini nasıl algıladıklarına, yorumladıklarına ve anlamlandırdıklarına bağlı olarak inşa ederler. Algılar, düşünceler ve inançlar, bireylerin çevrelerindeki sosyal ilişkileri değerlendirmelerini etkiler (Hırlak vd., 2016: 122). Bireyin gerçeklik algısı, sosyal bağıllık açısından önemli bir rol oynar. Örneğin, bir kişi kendisini çevresiyle güvende ve desteklenmiş hissettiğinde, güçlü sosyal bağlara sahip olma eğilimindedir. Aksine, bireyin çevresini tehditkâr veya destekleyici

olmadığı şekilde algılaması, sosyal bağlılık düzeyini etkileyebilir. Bu yaklaşım, sosyal bağlılık ile bireyin gerçeklik algısını birbirinden ayrı düşünmek yerine, ikisinin karşılıklı olarak etkileşim içinde olduğunu vurgular. Sosyal bağlılık, bireyin çevresiyle kurduğu ilişkileri, çevresini algılayarak, yorumlayarak ve anlamlandırarak geliştirir ve sürdürür (Saticı ve Yılmaz, 2020: 279).

William Glasser'ın yaklaşımına göre, bireylerin hayatta kalma, sevgi ve ait olma, güçlü olma, özgür olma ve eğlenme olmak üzere beş temel ihtiyacı bulunmaktadır. Glasser, özellikle sevgi ve ait olma ihtiyacının insan hayatında vazgeçilmez olduğunu vurgular. Bu ihtiyaç, bireyin yaşamını devam ettirebilmesi için önemli bir süreç olarak kabul edilir ve öğrenilmesi gereken bir davranış olarak tanımlanır. Gerçeklik yaklaşımında, sevgi ve ait olma ihtiyacına özel bir önem verilir. Bu ihtiyaç, bireyin hayatta kalabilmesi ve psikolojik sağlığını sürdürebilmesi için temel bir gereklilik olarak görülür. Sosyal bağlılık, bu ihtiyaçların gelişimi açısından kritik bir faktördür. Sevgi ve ait olma ihtiyacını karşılamak isteyen bireyin, başkalarıyla veya çevresiyle iletişim kurması gerektiği vurgulanır. Bu şekilde, sosyal bağlılık duygusunun eksikliğinin gelişebileceği düşünülür (Corey, 2008: 709).

### **2.3.1.5. Öz-Belirleyicilik Yaklaşımı**

Edward Deci ve Richard Ryan, öz-belirleyicilik kuramının öncülerindedir ve bu kuramla ilgili 1970'li yıllarda önemli çalışmalar yapmışlardır. Bu yaklaşıma göre, bireyin özerk olma, yetkin olma ve ilişkide bulunma gibi üç temel psikolojik ihtiyacının önemi vurgulanmaktadır. Toplumsal bağlamda tatmin edici ve destekleyici etkileşimlere duyulan ihtiyaç, bireyin psikolojik doyumunu sağlar. Ayrıca, bu tür etkileşimlerin bireyin psikolojik sağlamlığını artıracakı düşünülmektedir (Ryan ve Deci, 2010: 70).

Sosyal bağlılık ve öz-belirleyicilik yaklaşımı, bireylerin sosyal bağlarını kurma ve sürdürme sürecini, özellikle de bu bağların kişisel denetim ve içsel motivasyon temelinde nasıl geliştiğini anlamak için önemli bir perspektifi temsil eder. Öz-belirleyicilik teorisi, bireylerin davranışlarını belirleyen temel motivasyonun, içsel ihtiyaçların karşılanması ve kişisel gelişimle ilgili olduğunu öne sürer. Bu teori, bireyin kendi eylemlerini seçme ve bu eylemleri gerçekleştirme yeteneğine odaklanır (Gallagher vd., 2014: 874). Sosyal bağlılık açısından, öz-belirleyicilik, bireyin sosyal ilişkilerini kurma ve sürdürme sürecindeki içsel motivasyonu anlamak açısından kilit bir rol oynar. Sosyal bağlılık, öz-belirleyicilik açısından değerlendirildiğinde, bireyin

sosyal ilişkiler kurma ve sürdürme sürecindeki içsel motivasyonunu anlamak önemlidir. Bireyin başkalarıyla olan bağlarını güçlendiren içsel motivasyon, daha sağlam ve anlamlı sosyal bağlar kurmasına olanak tanır. Bu yaklaşım, bireyin sosyal bağlılık düzeyini etkileyen içsel motivasyonu vurgular. Bireyin, sosyal bağlarına duyduğu içsel bir ihtiyaç veya bağlam, öz-belirleyicilik açısından önemli bir faktördür. Bu, bireyin sosyal ilişkilerini seçme, sürdürme ve güçlendirme yeteneğini etkiler (Quinn ve Oldmeadow, 2013: 58).

### 2.3.2. Sosyal Bağlılığın Getirileri

Sosyal bağlılığın bir dizi olumlu getirisi vardır ve bireyin yaşam kalitesini önemli ölçüde etkiler. Sosyal bağlılığın getirilerine dair bazı önemli noktalar şunlardır (Özteke Kozan vd., 2019: 437; Alam vd., 2016: 138):

- *Duygusal Destek*: Sosyal bağlılık, duygusal destek sağlar. Bu destek, bireylerin stresle başa çıkmasına, duygusal zorlukları aşmasına ve genel psikolojik sağlıklarını sürdürmelerine yardımcı olabilir.
- *Fiziksel Sağlık*: Sosyal bağlılık, fiziksel sağlığı olumlu etkiler. Araştırmalar, sosyal bağlılığı olan bireylerin genellikle daha sağlıklı olduklarını ve bazı hastalıklara karşı daha dirençli olduklarını göstermektedir.
- *Daha Uzun Yaşam*: Sosyal bağlılık, uzun ömürle ilişkilidir. Sosyal olarak bağlı bireylerin genellikle daha uzun bir yaşam süresine sahip oldukları gözlemlenmiştir.
- *Duygusal Zekâ Gelişimi*: Sosyal bağlılık, duygusal zekânın gelişmesine katkıda bulunabilir. İnsanlar arası ilişkiler, duygusal anlayışı artırabilir ve empati yeteneklerini güçlendirebilir.
- *Daha Yüksek Mutluluk Düzeyleri*: Sosyal bağlılığın en belirgin getirilerinden biri, bireylerin genellikle daha yüksek mutluluk ve yaşam tatmini düzeylerine sahip olmalarıdır.
- *Stresle Başa Çıkma Becerisi*: Sosyal destek ağına sahip olmak, stresle başa çıkma becerilerini artırabilir. Sosyal bağlılık, zor zamanlarda destek bulma ve paylaşma imkanı sağlar.
- *Gelişmiş Mental Sağlık*: Sosyal bağlılık, depresyon, anksiyete ve diğer zihinsel sağlık sorunlarına karşı koruyucu bir etki sağlayabilir. Sosyal ilişkiler, bireyin psikolojik sağlığını güçlendirebilir.

- *Daha Yüksek Motivasyon:* Sosyal bağlılık, bireylerin daha yüksek motivasyon düzeylerine sahip olmalarına katkıda bulunabilir. Grup içindeki destek, bireyin hedeflerine ulaşma konusunda motivasyonunu artırabilir.

#### **2.4. Duygusal Başa Çıkma Kavramı**

Duygusal başa çıkma, bireyin yaşadığı duygusal zorluklarla etkili bir şekilde baş edebilme yeteneğini ifade eder. Bu süreç, genellikle duygusal sağlığı koruma ve yaşamın zorluklarına karşı direnç geliştirme üzerine odaklanır. İlk olarak, bireyin duygusal farkındalık geliştirmesi gerekmektedir. Bu, duygularını tanıma, anlama ve kabul etme sürecini içerir. Bireyin kendi duygusal durumunu anlaması, duygusal tepkilerini belirlemesi ve bu tepkilerle yüzleşmesi önemlidir (Stanton vd., 2000: 1152).

Duygusal başa çıkmanın bir diğer önemli unsuru, duyguları etkili bir şekilde ifade etme becerisidir. Duygularını açıkça ifade etmek, içsel bir denge sağlamaya yardımcı olabilir. Bu, duygusal birikimleri önler ve iletişim becerilerini güçlendirir. Kendi duygusal durumunu ifade etmek, başkalarıyla daha sağlıklı ilişkiler kurmaya ve sosyal destek sağlamaya da yardımcı olmaktadır. Duygusal başa çıkma aynı zamanda problem çözme becerilerini içerir. Zorlayıcı durumlarla karşılaşıldığında, bireyin sorunları çözmeye odaklanması ve olumlu çözümler bulmaya çalışması önemlidir. Bu, duygusal tepkileri yönetmede yardımcı olabilir ve stresle başa çıkma kapasitesini artırabilir (Meneses ve Diaz, 2017: 3).

Bireyin yaşamındaki değişimlere uyum sağlama yeteneği de duygusal başa çıkmanın bir parçasıdır. Hayatta karşılaşılan zorluklar ve değişimlerle esnek bir şekilde başa çıkabilmek, kişinin duygusal dayanıklılığını artırabilir. Bu, olumsuz durumları kabullenme, değişen koşullara uyum sağlama ve pozitif bir bakış açısı geliştirme becerisini içerir (GarcíaSancho vd., 2016: 144).

Duygusal başa çıkma kavramı genellikle olumsuz koşullarla başa çıkmak için kullanılan bir yapıdır (Stanton vd., 2000: 1152-1153). Duygusal işleme, bireyin kendi duygularını tanıma ve kabul etme sürecini içerirken, duyguyu ifade etme, bireyin duygularını karşısındaki insanlara ifade etme ve bu konuda gerekli zamanı ayırma pratiğini içerir (Smyth, 1998). Bu tanıma ek olarak, duyguların ifade edilmesi, bireylerin çeşitli sosyal ortamlarda deneyimledikleri duyguları bedensel tepkilerle birlikte en uygun şekilde aktarabilmesini içerir (Chaplin, 2015: 16; Meneses ve Diaz, 2017: 4).

Bu bağlamda, duygusal başa çıkma kavramı özellikle ergenlik dönemi gibi duygusal yoğunluğun yüksek olduğu ve bu duygularla başa çıkma becerisinin geliştirilmesi gereken bir dönemde önemli hale gelir. Ergenlik, bireyin kimlik oluşturma sürecinde karmaşık duygusal deneyimlere maruz kaldığı bir evredir ve duygusal başa çıkma becerilerinin kazanılması, bu dönemin daha sağlıklı ve dengeli geçmesine yardımcı olabilir. Bu nedenle, duygusal başa çıkma, genç bireylerin duygusal gelişimlerini desteklemede önemli bir araç olarak vurgulanabilir (GarcíaSancho vd., 2016: 144).

Araştırmalar, özellikle öfke ve düşmanlık temelli duygularla başa çıkma konusunda zorlanan ergenlerin, duygusal davranışları kontrol etmekte, önlemekte veya düzeltmekte etkisiz olabileceğini göstermektedir (Bakırcıoğlu, 2012: 44; Roberton vd., 2012: 73; Romanchych, 2014: 3; Haşimoğlu ve Aslandoğan, 2018: 72). Bu durum, olumsuz duygularla başa çıkamayan ergenlerin saldırganlık eğiliminde olabileceğini ortaya koymaktadır (Downey vd., 2010: 22; Watkins vd., 2015: 37). GarcíaSancho ve diğerlerinin (2017: 335), duygusal başa çıkma becerilerinin, olumsuz duyguların karmaşıklıklarını saldırganlık davranışına dönüşmeden ele alınmasını savunmaktadır. Ayrıca, duygularını etkili bir şekilde düzenleme becerisine sahip olan ergenlerin, duygusal başa çıkma stratejilerini kullanma konusunda daha yetenekli olduklarını ve bu nedenle saldırgan davranışlarda bulunma olasılıklarının daha düşük olduğunu ifade etmiştir (GarcíaSancho vd., 2014: 585).

#### **2.4.1. Duygusal Başa Çıkma Stratejileri**

##### **2.4.1.1. Problem Odaklı Başa Çıkma**

Duygusal baş etme stratejileri, bireylerin yaşadıkları duygusal zorluklarla başa çıkma yöntemlerini kapsar. Bu stratejilerden biri, "problem odaklı başa çıkma," kişinin karşılaştığı sorunlara yönelik etkili çözümler geliştirme amacını taşır (Meneses ve Diaz, 2017: 11).

Problem odaklı başa çıkma stratejisi, bireyin karşılaştığı sorunları açıkça tanımlamasını ve bu sorunları anlamasını içerir. Sorunun kökenini anlamak, etkili bir çözüm bulma sürecinin temel adımıdır. Bu yaklaşım, duygusal tepkilerin ötesine geçerek sorunların özünü ele almayı amaçlar. Bu strateji aynı zamanda, belirlenen sorunlar için somut hedefler belirlemeyi içerir. Hedef belirleme, bireyin çözüme ulaşma yolunda net bir yönelim ve motivasyon geliştirmesine yardımcı olur. Belirlenen hedefler, kişiyi sorunlarla yüzleşmeye teşvik eder ve çözüm odaklı bir bakış açısı sunar (Bakırcıoğlu, 2012: 46).

Problem odaklı başa çıkma stratejisi, bireyin çözüm sürecinde adımlar atmasını içerir. Bu adımlar, sorunun analiz edilmesi, olası çözüm seçeneklerinin değerlendirilmesi ve en etkili çözümün belirlenmesini içerir. Pratik bir yaklaşım benimseyerek, bireyin sorunlarına sistemli bir şekilde yaklaşmasını sağlar. Bu strateji, sorunların üzerine gitme ve çözüm odaklı düşünme becerilerini geliştirir. Birey, yaşadığı zorlukları aşma konusunda daha güçlü hisseder ve bu durum, genel duygusal sağlığını olumlu yönde etkileyebilir. Problem odaklı başa çıkma stratejisi, bireyin karşılaştığı sorunları daha etkili bir şekilde yönetmesine yardımcı olabilir, bu da duygusal iyilik halini artırabilir (Robertson vd., 2012: 73).

#### **2.4.1.2. Duygusal Odaklı Başa Çıkma**

Duygusal başa çıkma stratejileri, bireylerin duygusal zorluklarla baş etme yöntemlerini ifade eder. Bu stratejilerden biri olan "duygusal odaklı başa çıkma," bireyin duygusal deneyimleriyle yüzleşme ve bu duyguları etkili bir şekilde işleme üzerine odaklanır (Haşimoğlu ve Aslandoğan, 2018: 73).

Duygusal odaklı başa çıkma stratejisi, bireyin yaşadığı duygusal zorlukları tanıma ve kabul etme sürecini içerir. Bu yaklaşım, duyguları inkar etmek veya bastırmak yerine, duygusal deneyimlere açık ve farkındalıkla yaklaşmayı amaçlar. Duyguların tanınması, duygusal başa çıkma sürecindeki ilk adımdır. Bu strateji aynı zamanda, bireyin duygusal deneyimleri üzerinde düşünme ve bu duyguları anlama pratiğini içerir. Duygusal odaklı başa çıkma, bireyin duygusal tepkilerini değerlendirme ve bu tepkilerin kökenini anlama konusunda kendini geliştirmesine yardımcı olur. Duygusal deneyimleri anlamak, duygusal dünyayla daha derin bir bağlantı kurma sürecini içerir (Şahin, 2011: 37).

Duygusal odaklı başa çıkma stratejisi, bireyin duygusal deneyimlerini ifade etme ve paylaşma becerisini içerir. Bu, duyguları ifade etmenin ve paylaşmanın duygusal yükü hafifletmeye, destek aramaya ve sosyal bağları güçlendirmeye yardımcı olabileceği anlamına gelir. Duyguları ifade etme, bireyin içsel dengeyi koruma ve duygusal iyilik halini artırma sürecini destekler. Duygusal odaklı başa çıkma stratejisi, bireyin duygusal deneyimleriyle sağlıklı bir şekilde başa çıkma konusunda beceri kazanmasına yönelik bir süreçtir. Bu stratejiyi benimsemek, bireyin duygusal sağlığını destekleyebilir, stresle başa çıkma kapasitesini artırabilir ve genel refahını iyileştirir (Kocatepe, 2015: 14).

#### **2.4.1.3. Anlamlandırma ve Pozitif Yeniden Değerlendirme**

Duygusal başa çıkma stratejileri arasında önemli bir yere sahip olan "anlamlandırma ve pozitif yeniden değerlendirme," bireylerin yaşadıkları zorlayıcı durumları daha olumlu bir bakış açısıyla ele almayı amaçlar. Bu strateji, olumsuz olaylara anlam atama ve olumlu bir perspektife geçiş yapma üzerine odaklanır (Çiçeksoy, 2022: 14).

Bu başa çıkma stratejisi, bireyin yaşadığı olumsuz olayları anlamlandırma ve bu olaylara farklı bir bakış açısı getirme sürecini içerir. Bu, bireyin olayları daha geniş bir bağlamda değerlendirmesine ve olaylardan çıkarabileceği olumlu öğretileri belirlemesine yardımcı olur. Anlamlandırma, duygusal tepkilerin yönetilmesinde önemli bir adımdır. Pozitif yeniden değerlendirme, olumsuz olaylara yönelik perspektif değişikliği getirme sürecini içerir. Bu strateji, negatif düşünceleri sorgulama, olaylara daha olumlu bir açıdan bakma ve olumlu yönleri bulma becerisini içerir. Pozitif yeniden değerlendirme, bireyin duygusal iyilik halini artırarak, stresle daha etkili bir şekilde başa çıkmasına yardımcı olur (Robertson vd., 2012: 74).

Anlamlandırma ve pozitif yeniden değerlendirme, bireyin yaşadığı olayları kendi içsel inançları ve değerleriyle uyumlu bir şekilde değerlendirmesini sağlar. Bu strateji, olumsuz durumların bireyin gelişimine katkıda bulunabilecek öğrenme deneyimlerine dönüştürülmesine yardımcı olur. Pozitif bir bakış açısı benimsemek, bireyin duygusal esnekliğini artırabilir ve olumsuz olaylara karşı direncini güçlendirebilir. Anlamlandırma ve pozitif yeniden değerlendirme stratejisi, bireyin duygusal refahını artırmak ve olumsuz olaylara daha etkili bir şekilde tepki vermek amacıyla kullanılabilen güçlü bir araçtır. Bu stratejinin benimsenmesi, bireyin duygusal sağlığını destekleyerek genel yaşam kalitesini arttırmaktadır (Haşimoğlu ve Aslandoğan, 2018: 73-74).

#### **2.4.1.4. Sosyal Destek Arama ve Sağlama**

Duygusal başa çıkma yöntemleri arasında önemli yere sahip olan "sosyal destek arama ve sağlama," bireylerin zorlayıcı durumlarla baş etmelerinde çevresel kaynaklardan yardım alma sürecini ifade eder. Bu strateji, duygusal destek, anlayış ve dayanışma sağlayan sosyal bağlantıları güçlendirmeyi amaçlar (GarcíaSancho vd., 2014: 586).

Sosyal destek arama ve sağlama stratejisi, bireyin zor durumlarla başa çıkma sürecinde çevresel kaynaklardan yardım talep etmesini içerir. Bu, aile üyeleri, arkadaşlar, meslektaşlar veya diğer sosyal bağlantılar gibi destek sağlayabilecek kişilerle iletişim

kurma sürecini içerir. Sosyal destek, duygusal yükü paylaşma ve olumlu bir destek ağı oluşturma amacını taşır. Bu strateji aynı zamanda, bireyin sosyal bağlantılarına güvenerek duygusal anlamda destek bulma sürecini içerir. Sosyal destek almak, bireyin duygusal refahını artırabilir, stresle başa çıkma kapasitesini güçlendirebilir ve olumsuz duygusal durumları hafifletebilir. Bu süreç, bireyin kendini daha desteklenmiş hissetmesine katkıda bulunur (Şahin, 2011: 38).

Sosyal destek arama ve sağlama stratejisi, bireyin sosyal bağlantılarına açık ve aktif bir şekilde iletişim kurma becerisini içerir. Birey, ihtiyaç duyduğu destekleri ifade etmekte rahat olmalı ve çevresel kaynaklardan yardım alma konusunda çekinmelerini aşmalıdır. Bu strateji, bireyin duygusal yükü paylaşma ve dayanışma içinde olma yeteneğini güçlendirebilir. Sosyal destek arama ve sağlama stratejisi, bireyin yaşadığı zorluklara karşı güçlü bir sosyal ağ oluşturarak duygusal dayanıklılığını artırabilir. Bu stratejiyi benimsemek, bireyin çevresel kaynaklardan gelen destekle daha etkili bir şekilde başa çıkmasını sağlayarak duygusal sağlığına olumlu bir katkıda bulunabilmektedir (GarcíaSancho vd., 2017: 336).

#### **2.4.1.5. Esneklik ve Uyum Yetenekleri**

Esneklik ve uyum yetenekleri, duygusal başa çıkma stratejileri içinde önemli bir konumda bulunmaktadır. Bu strateji, bireylerin değişen koşullara adapte olma ve esnek bir şekilde baş etme becerilerini ifade eder (Chaplin, 2015: 16-17).

Esneklik ve uyum yetenekleri stratejisi, bireyin çeşitli durumları esnek bir bakış açısıyla değerlendirmesini içermektedir. Bu, beklenmeyen olaylara karşı olumlu bir tutum geliştirme sürecini içerir. Esnek bir düşünce yapısı benimseme, bireyin değişen koşullara hızlı bir uyum sağlamasına olanak tanır. Bu strateji, bireyin karşılaştığı zorluklara ve yaşadığı değişimlere uyum sağlama amacını taşır. Esneklik ve uyum yetenekleri, bireyin değişen koşullar altında duygusal dengeyi korumasına ve bu süreçte adaptasyon becerilerini geliştirmesine yardımcı olur. Bu, özellikle belirsizlik ve değişimle dolu durumlarla başa çıkarken bireyin sağlıklı bir uyum süreci geçirmesine olanak tanır. Strateji, bireyin çeşitli durumlara uyum sağlaması için içsel güç ve kaynakları etkili bir şekilde kullanmayı içerir. Uyum yetenekleri, bireyin esnek bir davranış sergileme kabiliyetini ve farklı stratejileri etkili bir şekilde uygulama becerisini kapsar. Bu süreç, bireyin çevresel stres faktörlerine karşı duygusal olarak daha etkili bir yanıt vermesine katkı sağlar (Çiçeksoy, 2022: 16).

Esneklik ve uyum yetenekleri stratejisi, bireyin hedeflerini ve beklentilerini değişen durumlara göre revize etme yeteneğini vurgular. Bu, bireyin esnek bir planlama yaklaşımını benimsemesini, başarı kriterlerini esnek bir Şekilde güncellemesini ve mevcut koşullara uyum sağlamasını içerir. Esnek bir yaklaşım, bireyin duygusal dayanıklılığını artırabilir ve yaşamın zorluklarına daha etkili bir Şekilde karşı koymasına yardımcı olur (Chaplin, 2015: 17; Meneses ve Diaz, 2017: 15).

Sonuç olarak, esneklik ve uyum yetenekleri stratejisi, bireyin değişen Őartlara uyum sağlaması ve olumlu bir adaptasyon süreci geçirmesi konusunda kilit bir role sahiptir. Bu stratejiyi benimsemek, bireyin duygusal sağlığını destekleyebilir, stresle daha etkili bir Şekilde baş etmelerine yardımcı olabilir ve huzurunu artırabilir (Şahin, 2011: 38-39).

#### **2.4.2. Stresle Başa ıkma ve Duygusal Sağlık**

Stresle baş etme ve duygusal sağlık, bireylerin yaşamın zorluklarına karşı tepki verme ve duygusal dengeyi koruma sürecini kapsayan önemli bir konsepttir. Stres, yaşamın farklı alanlarından kaynaklanan baskı, belirsizlik veya tehdit algısının bireyde yarattığı fiziksel ve psikolojik tepkilerdir. Duygusal sağlık ise bireyin duygusal durumuyla ilgili genel bir iyilik hali ve dengeyi içerir (GarcíaSancho vd., 2017: 338).

Stresle başa çıkma, bireyin stres faktörleriyle etkili bir Şekilde baş etmesini sağlayan stratejilerin kullanılması anlamına gelir. Bu stratejiler, duygusal sağlığı koruma ve güçlendirme amacını taşır (Şahin, 2011: 40). Stresle başa çıkma ve duygusal sağlık arasındaki ilişkiyi açıklayan temel noktalar Şu Şekildedir (ieksoy, 2022: 16-17;GarcíaSancho vd. 2016: 142-143).

- **Bilinçli Farkındalık (Mindfulness):** Bilinçli farkındalık, stresle başa çıkma sürecinde bireyin içsel duygusal durumlarına odaklanma ve bu duygusal durumları kabullenme becerisini içerir. Meditasyon, nefes egzersizleri ve yoga gibi mindfulness teknikleri, bireyin anlık duygusal deneyimlerine odaklanmasını sağlar. Bu, duygusal sağlığı güçlendirebilir çünkü birey, stresle başa çıkarken duygusal durumlarını daha etkili bir Şekilde yönetebilir.
- **Duygusal İfade ve İfade Edilen Duyguların Anlaşılması:** Duyguları ifade etmek, stresle başa çıkmanın önemli bir parçasıdır. Bu strateji, bireyin içsel duygusal yükleri dışa vurmasına ve bu duyguların anlaşılmasına odaklanır. Konuşma terapisi veya günlük tutma gibi araçlar, duygusal ifadeyi

destekleyebilir. İfade edilen duyguların anlaşılması, bireyin duygusal dengeyi koruma ve stresle baş etme yeteneğini artırabilir.

- Sosyal Destek: Sosyal destek kavramı kaygıya başa etmede önemli bir destek mekanizmasıdır. Aile, arkadaşlar veya profesyonel destek grupları, duygusal olarak yardım etmek ve stresle baş etme kapasitesini artırmak için kullanılabilir. Sosyal bağlantılar, bireyin duygusal sağlığını olumlu yönde etkileyebilir ve stresle baş etme sürecini kolaylaştırabilir.
- Esneklik ve Probleme Odaklı Yaklaşım: Esnek bir zihinsel yaklaşım benimsemek, stresle başa çıkmada etkili bir stratejidir. Bu, değişen durumlara uyum sağlama ve sorunlara odaklanma yeteneğini içerir. Sorunları çözme becerilerini geliştirmek, bireyin stresle baş etme sürecini güçlendirebilir. Esnek bir düşünce yapısı, olumsuz durumları daha pozitif bir perspektifle değerlendirme konusunda yardımcı olabilir.
- İyi Duyguları Artırmaya Yönelik Aktiviteler: Pozitif aktiviteler ve keyifli deneyimler, duygusal sağlığı olumlu yönde etkileyebilir. Hobilerle uğraşmak, doğada zaman geçirmek veya sevdikleriyle vakit geçirmek, bireyin ruh halini iyileştirebilir. İyi duyguları artırmak, stresle başa çıkma sürecinde olumlu bir etki yaratabilir.

## **2.5. Yurtiçinde ve Yurtdışında Yapılan Araştırmalar**

### **2.5.1. Öz Şefkat Kavramı ile İlgili Araştırmalar**

Deniz ve Sümer (2010: 115), üniversite okuyan 523 öz-şefkat düzeyi farklı öğrencilerin depresyon, kaygı ve stres durumlarını belirlemeyi amaçlamışlardır. Yüksek öz-şefkat düzeylerine sahip öğrencilerin düşük ve orta olanlara göre depresyon, anksiyete ve stres düzeylerinin düşük olduğu bulunmuştur. Yapılan çalışmada depresyon, kaygı ve stres düzeyleri düşük olan öğrencilerin aynı zamanda yüksek öz-şefkat düzeyine sahip oldukları bu sayede de psikolojik olarak daha sağlıklı olabilecekleri ifade edilmiştir.

Neff ve McGehee (2010: 225), ergen ve genç yetişkinlerin öz-şefkat ve psikolojik dayanıklılıklarını incelemiş oldukları çalışmada işlevsel aile ortamının ve bilişsel faktörlerin öz-şefkatin bireysel farklılıklarını anlamlı bir biçimde yordadığını bulmuşlardır. Ayrıca özşefkat düzeyi düşük olan ergen ve genç yetişkinlerin kendilerini diğer kişilere oranla olumsuz şekilde değerlendirdikleri bulunmuştur.

İskender ve Akın (2011: 215) tarafından 231 üniversite öğrencisiyle öz-şefkat ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkiye bakıldığında araştırmada internet bağımlılığı ile öz-şefkatin öz sevecenlik, ortak paydaşım ve bilinçli farkındalık alt boyutları arasında negatif bir ilişki çıkarken kendini yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşim alt arasında pozitif bir ilişki çıkmıştır.

Üniversite öğrencilerinde öz-şefkat ile öznel canlılık arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmadan elde edilen bulgulara göre öz-şefkatin öz-nezaket, ortak paylaşım ve bilinçli farkındalık faktörleri ile öznel canlılık arasında pozitif yönde bir bağlantı bulunurken öz-şefkatin özyargılama, izolasyon ve özdeşleşme faktörlerinin öznel zindelik ile arasında negatif ilişki bulunmuştur. Araştırma sonucuna göre öz-şefkatin, öznel zindelikteki varyansın %32'sini açıkladığı bulunmuştur(Akın, 2014:1).

Kıcalı'nın (2015: 85-87) öz şefkat ve tekrar eden düşünme tarzı, olumsuz duygulara ve depresyon ile ilişkiyi ele aldığı araştırmasında katılan öğrencilerin yaşları ile öz şefkat düzeyleri arasında negatif yönde bir ilişki gözlemlenmiştir. Ancak, katılımcıların kadın ya da erkek olmasının öz şefkat düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkisi gözlemlenmemiştir. Son olarak, öz şefkatin, olumsuz duygulanım ve depresyona etkisi incelendiğinde ise tekrarlayıcı olumsuz düşünmenin aracı rolü üstlendiği görülmüştür.

Wu ve diğerleri (2018: 62), tarafından üniversite öğrencileriyle yapılan araştırmada çocukluk çağında maruz kalınan ihmal ve istismar yaşantılarının yetişkinlikte görülen depresif belirtilerle olumlu yönde anlamlı, öz-şefkat ve şükran ile ise olumsuz yönde anlamlı ilişkiler gösterdiği bulunmuştur. Çocukluk çağında maruz kalınan örseleyici yaşantılar bireyin yaşamının ilerleyen yıllarında öz-şefkat düzeyinin azalmasına sebep olabileceği, şükran ve öz-şefkat temelli yaklaşımların bu kişilerle çalışırken kullanılmasının depresif belirtileri azaltma konusunda önemli bir rolü olduğu araştırmacılar tarafında ifade edilmiştir.

Ross ve diğerleri (2019: 32) tarafından üniversite öğrencileriyle yapılan araştırmada çocukken duygusal ihmal ve istismara maruz kalan bireylerin öz-şefkat gelişiminin engellendiği ve öz-şefkat düzeyinin düşük olduğu üniversite öğrencilerinin daha fazla depresif belirtiler ve utanç yaşadıkları bulunmuştur.

Yılmaz'ın (2019: 112-113) öz anlayış ile ebeveyn tutumları arasındaki ilişkiyi ele aldığı araştırmasında araştırma örneklemini üniversite öğrencileri oluşturmuştur.

Katılımcıların okudukları bölümün, cinsiyetlerinin, gelir durumlarının ve anne-baba eğitim düzeylerinin öz şefkat üzerinde anlamlı etkileri olmadığı görülmüştür. Öz şefkat için anlamlı farklılık ise üniversite üçüncü sınıf öğrencilerinin, üniversite birinci sınıf öğrencilerinden anlamlı derecede yüksek puanlar aldığı saptanmıştır.

Aydın ve Kahraman (2020: 1625), üniversitede okuyan 482 hemşirelik öğrencisiyle yürüttükleri çalışmada öğrencilerin kendini sabote etme davranışlarının psikolojik ihtiyaçlar ile öz-şefkat düzeylerine etkilerini incelemiştir. Cinsiyet ve yaş değişkenine göre anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Ayrıca kendini sabotaj değişkeni ile öz-şefkat ve psikolojik ihtiyaçlar arasında negatif ilişki bulunurken psikolojik ihtiyaçlar ile öz-şefkat arasında pozitif ilişki bulunmuştur.

Lavin ve diğerlerinin (2020: 41) yaptığı çalışmaya göre algılanan sosyal destek ile öz-şefkat düzeyleri arasında pozitif ilişki olduğu, öz-şefkat düzeyi arttıkça başkalarına düşmanca yüklemeler yapma ve saldırganca karşılık verme davranışlarının azaldığı saptanmıştır.

Özpeynirci (2021: 68-71) postpartum depresyon işaretleri ile öz şefkat ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkiyi ele aldığı çalışmasında, katılımcıların cinsiyetlerinin, yaşlarının, evli ya da bekar olmalarının, eğitim seviyelerinin, çalışma durumlarının ve gelir düzeylerinin öz şefkat üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığı gözlemlenmiştir. Araştırma sonucunda ise öz şefkat ve psikolojik dayanıklılık düzeyinin düşmesinin postpartum depresyon riskini arttırdığı sonucuna ulaşılmıştır.

Ak'ın (2021: 66-67) anne babaların öz şefkat düzeyleriyle çocuk yetiştirme tavırlarınabakıldığında kadın ve erkek katılımcıların öz şefkat düzeylerinin anlamlı derecede farklılaştığı görülmüştür. Bu anlamlı farklılığın erkek katılımcıların puan ortalamasının kadın katılımcılardan düşük olmasından kaynaklandığı gözlemlenmiştir. Ancak katılımcıların eğitim düzeylerinin ve yaşlarının öz şefkat düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığı saptanmıştır. Araştırma sonucunda ebeveynlerin aşırı hoşgörülü tutumları ile öz şefkat düzeyi arasında bir ilişki olmadığı gözlemlenmiştir.

Özel (2021: 103), örneklem grubunu 550 genç yetişkinin oluşturduğu çalışmada romantik ilişki doyumu, öz-şefkat ve duygusal zekânın ilişkisi incelemiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre göre öz-şefkat, duygusal zekâ ve ilişki doyumu arasında doğru orantılı bir ilişki vardır. Ayrıca duygusal zekanın alt boyutları (duygusallık, iyi

oluş, öz kontrol ve sosyallik) ile ilişki doyumu ve öz-şefkat arasında da pozitif yönlü orta düzeyde ilişki vardır. Öz-şefkat ve duygusal zekâ, ilişki doyumunu pozitif yönde ve anlamlı düzeyde yordamaktadır.

Ergenlerde öz-şefkat ile duygusal özerklik ilişkisinde çocukluk dönemi uyumsuz şemaların aracı rolünün incelendiği araştırmada 556 lise öğrencisi ile gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonucuna göre öz-şefkat duygusal özerkliği anlamlı düzeyde yordamaktadır ayrıca başarısızlık, duygusal yoksunluk, karamsarlık, kendini onaylamama, yapışıklık ve yetersiz özdenetim şemalarının öz-şefkat ile duygusal özerklik arasında aracı etkileri vardır (Koçak ve Çelik, 2021: 4360).

Daşçı (2022: 106), örneklemini 20-45 yaş aralığındaki 328 kişiden oluşan çalışmada, büyüme kaygısı ile öz-şefkat ve bilişsel esneklik arasında negatif ilişki bulunurken büyüme kaygısı ile kendini gizleme arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur. Öz-şefkat ile bilişsel esneklikte pozitif yönlü, öz-şefkat ile kendini gizleme arasında ise negatif yönlü ilişki olduğuna ulaşılmıştır.

Altıntaş (2023: 87), örneklemini 1030 lise öğrencisinin oluşturduğu, düşük sosyoekonomik düzeydeki ergenlerde yılmazlık, cesaret, öz-şefkat ve olumlu sosyal davranış eğilimlerini incelediği tezinde; cesaret ve öz-şefkatin yılmazlığın anlamlı bir yordayıcısı olduğu, cesaretin, öz-şefkat ile olumlu ilişkisi kaydedilmiştir.

### **2.5.2. Sosyal Bağlılık Kavramı ile İlgili Araştırmalar**

Aşırı derecede internet kullananların sosyal izolasyona uğradığı diğer bir tabirle sosyal ilişkilerden koptuğu ve yalnızlaştığı görülmüştür (Batıgün ve Hasta, 2010: 214). Başka bir çalışmada Sosyal fobi ile romantik ilişkilere girme, samimiyet oluşturma veya kişinin kendi duygu-düşüncelerini açma arasında ters yönde bir ilişki olduğu görülmüştür (Sparrevohn ve Rapee, 2009: 1074).

Üniversite öğrencilerinin, okul sürecinde algıladıkları sosyal destek ve sosyal bağlılık kavramlarıyla alakalı fikirlerini öğrenebilmek için yabancı uyruklu Türk asıllı 12 öğrenciyle gerçekleştirilen, yarı yapılandırılmış görüşme sonucunda öğrencilerin kendilerini diğer kişilerin bir parçası olarak gördüklerini, yeterli miktarda sosyal destek algıladıklarını ve bir sorun yaşamadıklarını bildirdikleri tespit edilmiştir (Traş ve Güngör, 2011: 264).

Çevrimiçi sosyal bağlılığın varlığını göstermek amacıyla Facebook kullanıcılarıyla yapılan bu çalışmada, ilk çalışmada Facebook bağlılığının çevrimdışı sosyal

bağlılıktan farklı olduğu tespit edilmiştir. İkinci çalışmada Facebook sosyal bağlılığının depresyon ve kaygı ile negatif yönde, yaşam memnuniyeti ile pozitif yönde anlamlı bir ilişki gösterdiği görülmüştür (Grieve vd., 2013: 607).

Erken dönem uyum bozucu şemalar ile yetişkinlikteki sosyal ilişkilere etkisi incelenen bir çalışmada özellikle yabancılaşma şemasının yetişkinlikteki sosyal ilişkiler üzerindeki etkisinin doğru yönde anlamlı bir farklılaşma olduğunu göstermiştir (Yoo vd., 2014: 1377).

Suudi Arabistan'da bir üniversitenin hazırlık sınıfında okuyan 209 öğrenci ile gerçekleştirilen bu çalışmada, sosyal bağlılık, öz-yeterlik ve öz-denetim ile öz-düzenleme arasında pozitif ilişki bulunmuştur. Sosyal bağlılık ve öz kontrolün öğrencilerin öz düzenlemelerinin yordayıcıları olduğu tespit edilmiştir (Jdaitaw, 2015: 84). Başka bir çalışmada sosyal bağlılık düzeyinin yaşam doyumu üzerinde açıklayıcı bir rolü olduğu belirtilmektedir. Ayrıca üniversite öğrencileri ile yapılan bu çalışmada öğrencilere destek mahiyetinde verilen kısa süreli psikolojik danışmanlığın hem sosyal bağlılık hem de yaşam doyumunu yükselttiği görülmüştür (Blau vd., 2016: 585).

Yapılan başka bir çalışmada üniversite öğrencileri için dersler konusunda bir sosyal platform grubu oluşturulmuştur. Öğrencilerin Facebook ve sosyal bağlılık ile derslerle ilgili doyumları incelenmek istenmiştir. Ders için oluşturulan Facebook grubunda olanların olmayanlara göre sosyal bağlılıkların arttığı okula karşı daha güçlü ilişkiler geliştirdikleri saptanmıştır. Ayrıca derslere karşı stres düzeyinde azalma meydana geldiği bulunmuştur (Thai vd., 2019: 44).

Yapılan başka bir çalışmada sosyal fobisi olan ergenlerin sosyal bağlılık düzeylerinin düşük olduğu bulunmuştur (Gallagher vd., 2014: 871). Çocuklukta yaşanan olumsuz psikolojik durumları ile psikolojik sağlamlık arasında sosyal bağlılık/aidiyet duygusunun aracı olduğu görülmüştür (Arslan, 2015: 47).

Sosyal bağlılığın yordayıcılarının incelendiği 280 üniversite öğrencisiyle yapılan bu çalışmada, empatinin ve affediciliğin sosyal bağlılığın güçlü bir pozitif yordayıcısı olduğu bulunmuştur. Narsisizmin sosyal bağlılığın önemli bir olumsuz yordayıcısı olduğu tespit edilmiştir (Alam vd., 2016: 136).

İnternet bağımlılığı ve sosyal bağlılık kavramları arasındaki ilişkiyi incelemek için 326 üniversite öğrencisiyle yapılan bu çalışmada, internet bağımlılığının ve sosyal

bağıllığının birbirleri üzerinde etkileri olduğu, ancak bu etki zayıf düzeyde bulunmuştur. Öğrencilerin internet bağıllılığı ve sosyal bağıllık düzeylerine ilişkin algılamalarının ders notlarına göre anlamlı farklılık gösterdiği saptanmıştır (Hırlak vd., 2016: 121).

Bağlanma stillerinin sosyal bağıllıkla ilişkisini belirlemek için 337 üniversite öğrencisi ile yapılan bu araştırmada, sosyal bağıllığın güvenli bağlanma ile pozitif korkulu, saplantılı ve kayıtsız bağlanma tarzı ile arasında negatif bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca sosyal bağıllık varyansının %29'unu bu bağlanma stillerinin açıkladığı tespit edilmiştir (Gültekin ve Arıcıoğlu, 2017: 380).

Lise öğrencilerinde gelişen teknolojinin internet kullanımı, sosyal medya kullanımı ve oyun oynama gibi farklı yönleri ile sosyal bağıllık ilişkisinin incelendiği bu araştırmada, sosyal bağıllığın internet, akıllı telefon, sosyal medya ve dijital oyun bağıllılığı arasında negatif ilişki bulunmuştur. En büyük katkı internet bağıllılığından gelmekle birlikte, bu dört bağıllılığın sosyal bağıllığın %25'ini yordadığı saptanmıştır (Savcı ve Aysan, 2017: 202).

Aidiyet duygusunun nomofobi üzerinde bir etkisi olup olmadığını belirlemek için 106 önlisans öğrenciyle gerçekleştirilen bu araştırmada, aidiyet duygusunun kişilerin nomofobi düzeyinde anlamlı bir etkisi olduğu bulunmuştur. Nomofobivaryansının %22,7'sini aidiyet duygusunun açıkladığı tespit edilmiştir (Aşık, 2018: 24).

Akıllı telefon bağıllılığının, genel aidiyet ve mutlulukla ilişkilerini incelemek için 312 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirilen bu araştırmada, genel aidiyetin arttıkça akıllı telefon bağıllılığının arttığı bulunmuştur. Ayrıca akıllı telefon bağıllılığının da mutluluğu negatif yönde yordadığı tespit edilmiştir (Özteke Kozan vd., 2019: 436).

Ait olma ve mental iyi oluş arasındaki ilişkide problemlili internet kullanımının aracılık etkisinin olup olmadığını belirlemek için 373 üniversite öğrencisiyle gerçekleştirilen bu araştırmada, problemlili internet kullanımının bu ilişkiye kısmen aracılık etkisi olduğu saptanmıştır. Yani aidiyet düzeyleri yüksek olan üniversite öğrencilerinde sorunlu internet kullanımının azaldığı ve zihinsel iyi oluş düzeylerinin yükseldiği söylenebilir. Ayrıca problemlili internet kullanımının aidiyet ve mental iyi oluş ile ters orantılı olduğu bulunmuştur. Ait olma duygusu arttıkça ile mental iyi oluşunda arttığı bulgusana ulaşılmıştır(Satıcı ve Yılmaz, 2020: 277).

### **2.5.3. Duygusal Başa Çıkma Kavramı ile İlgili Araştırmalar**

Şahin (2011: 94-96) tarafından yapılan araştırmada, ortaokul öğrencilerinin yabancı dilde okuma kaygılarına odaklanmaktadır. Öğrencilerin mevcut kaygıyla başa çıkmak için tercih ettikleri stratejiler arasında sosyal destek arama yöntemi sağlıklı olarak değerlendirilirken, kendini soyutlama ve uzaklaştırma yöntemi sağlıklı olarak nitelendirilmiştir. Bu bulgular, öğrencilerin yabancı dildeki okuma kaygılarına yönelik anlamlı içgörüler sunmakta ve duygusal başa çıkma stratejilerinin bu süreçte önemli bir rol oynadığını vurgulamaktadır.

Kocatepe (2015: 77) tarafından gerçekleştirilen bir araştırmada, psoriatik hastalarla ilgili yapılan çalışmada, algılanan sosyal desteğin, duygusal başa çıkma, akranlardan gelen sosyal destek, duyguları ifade etme, beden algısındaki bozulma ve psoriasis'e bağlı sosyal izolasyonun psikolojik semptomları açıklamadaki önemli etkilerini ortaya koyduğu belirtilmektedir.

Çiçeksoy (2022: 15)'in Konya'da ergenlerle yaptığı çalışma ve GarciaSancho ve diğerlerinin (2016: 143) İspanya'da yaptığı ergenlerle olan çalışmada öfke ve saldırganlık düzeyleri artınca ergenlerin duygusal başa çıkma becerilerinin düştüğü sonucuna ulaşılmıştır.

## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### YÖNTEM

#### 3.1. Araştırma Modeli

Ergenlerde öz şefkat ile sosyal bağlılık arasındaki ilişkide duygusal başa çıkmanın aracılık rolü bu çalışma ilişkiisel araştırma modeline sahiptir. İlişkisel (korelatif) araştırmalar, iki veya daha çok değişken arasında ilişkinin gerçekleşip gerçekleşmediğini belirlemek amacıyla yürütülen çalışmalardır (Erkuş, 2011).

#### 3.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evreni Şanlıurfa ili, Ceylanpınar ilçesinde 2023-2014 eğitim ve öğretim yılında ortaöğretim okullarında öğrenim gören 13-18 yaş aralığındaki öğrencilerden oluşmaktadır. Araştırmanın örnekleme kolayda örnekleme yöntemine göre belirlenmiştir. Araştırmacının yakın ve rahat ulaşabildiği birimleri örnekleme dahil etmesi yöntemine kolayda örnekleme denir (Baştürk ve Taştepe, 2013: 145). Kolayda örnekleme yöntemi ile 13-18 yaş arası 385 öğrenci araştırmanın örneklem grubu olarak alınmıştır. Örneklem alınan öğrencilerin demografik bilgilerine Tablo 3.1’de yer verilmiştir.

**Tablo 3.1: Örneklem Grubunun Demografik Bilgilerine Ait Frekans ve Yüzde Analizi Sonuçları**

Demografik Özellikler	Gruplar	N	%
Cinsiyet	Kadın	186	48.3
	Erkek	199	51.7
Yaş	13-15	251	65.2
	16-18	134	34.8
Gelir	0-9000	73	19.0
	9001-18000	133	34.5
	18001-27000	84	21.8
	27001 ve üzeri	95	24.7
Anne-Baba Birlikteliği	Birlikte	293	76.1
	Boşanmış	47	12.2
	Anne/ Baba vefat	45	11.7
Kardeş Sayısı	0-2	48	12.5
	3-5	234	60.8
	6 ve üzeri	103	26.8

Tablo3.1’de görüldüğü gibi araştırmaya katılan lise öğrencilerin %48.3’ünü ( $n = 186$ ) kadın, %51.7’sini ( $n = 199$ ) erkek öğrenciler oluşturmaktadır. Öğrencilerin %,65.2’si

( $n = 251$ ) 13-15 yaşında, %34.8'i ( $n = 134$ ) 16-18 yaşındadır. Bununla birlikte öğrencilerin %19.0) ( $n=73$ ) gelir düzeyi 0-9000 arasında , %34.5'inin( $n=133$ ) 9001-18000 arasında, %21.8'inin ( $n=84$ ) 18000-27000 arasında , %24.7'sinin ( $n=95$ ) 27001 üzeri gelire sahip olduğu görülmüştür. Öğrencilerin %76.1'i ( $n=293$ ) anne ve babanın birlikte olduğu, %12.2'si anne ve babanın ayrı/boşanmış, %11.7'sin ise anne/baba vefat ettiği görülmüştür. Öğrencilerin %12.5'nin ( $n = 48$ ) 0-2 kardeşe, %60.8'inin ( $n = 234$ ) 3-5 kardeşe, %26.8'inin ( $n = 103$ ) 6 ve üzeri kardeşe sahip olduğu görülmüştür.

### **3.3. Veri Toplama Araçları**

Verilerin toplanması sürecinde öğrencilerin çeşitli demografik bilgilerini ve gönüllü katılımı onaylama bilgilerini içeren Kişisel Bilgi Formu, Öz Şefkat Ölçeği, Sosyal Bağlılık ve Duygusal Başa Çıkma Ölçme aracı kullanılmıştır.

#### **3.3.1. Kişisel Bilgi Formu**

Öğrencilerin demografik bilgilerine ulaşmak amacıyla araştırmacının hazırlanmış olduğu bir formdur. Hazırlanmış olan bu formda öğrencilerin cinsiyet, yaş, gelir düzeyi, anne baba birlikteliği ve kardeş sayısı ile ilgili bilgi almaya yönelik sorular sorulmuştur.

#### **3.3.2. Öz Şefkat Ölçeği Kısa Formu (ÖŞÖ-KF)**

Neff tarafından oluşturulan Öz Şefkat Ölçeği, bireylerin öz şefkat seviyelerini değerlendirmek için geliştirilmiştir. Raes ve diğerlerinin (2011: 250), bu ölçeğin Kısa Formunu ortaya koymuşlardır. Kısa form, 12 maddeden ve 6 alt boyuttan oluşmaktadır. Pozitif alt boyutlar Öz Şefkat (madde 2 ve 6), Ortak İnsanlık (madde 5 ve 10) ve Bilinçli Farkındalık (madde 3 ve 7) olarak; negatif alt boyutlar ise Öz Eleştiri (madde 11 ve 12), Yalnızlık (madde 4 ve 8) ve Aşırı Özdeşleşme (madde 1 ve 9) olarak tanımlanmıştır (Raes ve diğerleri, 2011).

Yıldırım ve Sarı (2018: 2506), ölçeği Türkçe'ye uyarlamış ve ergenler üzerinde psikometrik değerlendirmeler yapmıştır. Orijinal ölçek 12 maddeden oluşurken, Türk kültürüne adaptasyon sırasında yapılan faktör analizinde 10. maddenin faktör yükünün 0.30'un altında olduğu tespit edilmiş ve çıkarılmıştır. Bu nedenle ölçüm aracı, 5'li Likert formatında (1-Hiçbir Zaman, 5-Her Zaman) toplam 11 maddeye düşürülmüştür. Ölçekteki maddelerden 2, 3, 5, 6 ve 7 düz, diğerleri ise ters kodlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek puanlar 11 ile 55 arasında değişmektedir.

ÖŞÖ-KF'nin geçerliliğini değerlendirmek amacıyla doğrulayıcı faktör analizi uygulanmıştır. Doğrulayıcı faktör analizi sonucunda, ölçeğin uyum indekslerinde anlamlı değerler elde edilmiştir ( $\chi^2=96.05$ ,  $N=339$ ,  $p=0.00$ ). Analiz sonuçlarına göre uyum indeksleri şu şekildedir: RMSEA=0.06, RMSR=0.095, GFI=0.96, NFI=0.91, CFI=0.95 ve NNFI=0.94. Bu değerler, ölçeğin iyi bir uyum sergilediğini göstermektedir. ÖŞÖ'nün Cronbach alfa katsayısı 0.75 olarak hesaplanmıştır. Türk kültürüne uyarlanan 11 maddelik ve tek boyutlu bu ölçeğin, ergenlerin öz şefkat düzeylerini ölçmek için geçerliliği ve güvenilirliği yüksek bir ölçüm aracı olduğu belirtilmiştir (Yıldırım ve Sarı, 2018: 2508). Bu çalışmada Öz Şefkat Ölçeği'nin iç tutarlık katsayısı da hesaplanmış olup, toplam puan için Cronbach Alfa katsayısı 0.684 olarak bulunmuştur.

### **3.3.3. Sosyal Bağlılık Ölçeği**

Sosyal Bağlılık Ölçeği, Lee ve Robbins(1995:232) tarafından geliştirilen ve Türkçe'ye Duru(2007:85-97) tarafından aktarılmıştır. İnsanlar günlük yaşamda iletişim halindedir. Aradaki iletişimin yüksek ya da düşük olması sosyal bağlılık düzeyimizi açıklamaktadır. SBÖ amacı bireylerin iletişim ve yakınlık kurmada hangi konumda olduklarını belirlemektir (Lee ve Robbins,1995:232). Sosyal Bağlılık Ölçeği 8 maddeden oluşmakta ve likert tipi ölçeğe uygun bir şekilde yanıtlanmaktadır. Ölçek, 1: tamamen katılıyorum, 6: kesinlikle katılmıyorum şeklinde puanlanmaktadır. Kişilerin sosyal bağlılık düzeylerini ortaya koymaya çalışan ölçekten elde edilecek maksimum puan 48, minimum puan 8 olarak hesaplanmıştır. Ölçekteki ters hesaplanan madde bulunmamaktadır. Bireylerin ölçekten aldıkları puanlar arttıkça sosyal bağlılık düzeylerinin arttığıda yapılan araştırma sonucu görülmektedir. Lee ve Robbins(1995:235) tarafından geliştirilen ölçeğin geçerlik, güvenilirlik çalışmasında iç tutarlılık katsayısı  $\alpha = .91$ , iki hafta arayla test-tekrar test güvenilirliği .96 olarak bulunmuştur. Sosyal bağlılık ölçeğinin Türk kültürüne uyarlama çalışmaları sonucunda hem iç tutarlık hem güvenilirlik katsayısının 0.90 olarak hesaplandığı ve dört hafta ara ile yapılan test tekrar test güvenilirlik katsayısı .90 bulunmuştur. Yapı geçerliliği çalışması, ölçeğin tek faktörlü bir yapıya sahip olduğunu bu faktörün toplam varyansının %59'unu açıkladığını ve 4.698 özdeğerli temel faktör olduğunu göstermektedir. Bunlara ek olarak faktör analizi ile yapı geçerliği ve faktör yapısı incelenen ölçek maddelerinin yüklerinin .63 ila .85 arasında değiştiği görülmüştür. İki faktörlü çözümler modeli incelenmiş ve uyum indeksleri açısından

kabul edilebilir değerlere ulaştığı grlmuştur. [ $\chi^2(N=1247) = 22.21, p < .0001; x^2/df = 4.404; GFI = .99, AGFI = .98, CFI = .99, RMSEA = .052, SRMR = .037$ ] (Duru,2007:85).Bu alışmada, Sosyal Bağlılık leğinin toplam puan Cronbach Alfa katsayısı.839 olarak hesaplanmıştır.

### **3.3.4. Duygusal Başa ıkma leği**

Stanton ve ark (2000:1150) tarafından geliştirilen Duygusal Başa ıkma leği, bireylerin duygusal başa çıkma becerilerini değerlendirmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe uyarlaması Durak ve şenol-Durak (2011) tarafından yapılmıştır. Ölçek, 16 maddeden oluşan 5’li likert tipi (1-Hiçbir zaman, 5-Her zaman) bir ölçektir. Ölçek iki alt ölçekten oluşmakta ve ölçekteki 8 madde duygusal ifade etme (2, 3, 6, 7, 9, 13, 14, 16), 8 madde ise duygusal işleme (1, 4, 5, 8, 10, 11, 12, 15) becerilerini belirlemektedir. Stanton ve ark (2000:1152) tarafından geliştirilen ölçekte alt ölçeklerden duyguyu ifade etme için .82, duyguyu işleme için .72 olarak bulunmuştur. Ölçeğin Türkçe uyarlamasında Cronbach Alfa katsayısı 0.89, alt ölçeklerden duyguyu ifade etme için .91, duyguyu işleme için 0.89 olarak bulunmuştur. Ölçeğin geçerliliği, açımlayıcı faktör analizi kullanılarak değerlendirilmiştir. "Duyguyu ifade etme" faktörüne ait madde-toplam ölçek korelasyonu 0.67 ile 0.83 arasında, "Duyguyu işleme" faktörüne ait madde-toplam ölçek korelasyonu ise 0.66 ile 0.75 arasında değişmektedir. Genel lek için madde-toplam ölçek korelasyonu ise 0.50 ile 0.68 arasında bulunmuştur (şenol-Durak ve Durak, 2011: 66). Duygusal Başa ıkma leği, uyum indeksleri açısından kabul edilebilir değerlere ulaşmıştır. $\chi^2 (103, N=557)=450.751$ , uyum indeksleri verilmiştir:(IFI=.920, TLI=.906, CFI=.919, SRMR=.070, RMSEA=.078).Bu alışmada, Duygusal Başa ıkma leğinin, duygusal işleme Cronbach Alfa katsayısı .80, duygusal ifade etme toplam Cronbach Alfa katsayısı .76ve toplam puan Cronbach Alfa katsayısı .86 olarak hesaplanmıştır.

### **3.4. Verilerin Toplanması**

Elde edilen veriler şanlıurfa ili Ceylanpınar ilçesinde 394 öğrenciye uygulanmıştır. Kişisel bilgi formu, öz şefkat leği, Sosyal Bağlılık leği ve Duygusal Başa ıkma leği mart ayında gizlilik ve gönüllülük esasını içeren bilgilendirme sonrasında öğrencilere doldurulması üzere iletilmiştir. Öğrenciler lekleri ortalama 20 dakikalık bir süre zarfında tamamlanmıştır. Doldurulan lekler kontrol edildikten sonra 9 adet

formun eksik doldurulduğu fark edilmiş ve bu formlar değerlendirmeye alınmadan çıkarılmıştır.

### **3.5 Verilerin Analizi**

Araştırma için toplanan veriler detaylıca incelenmiş, hatalı doldurmaların olup olmadığı kontrol edilmiştir. Kontrol sonrasında kişisel bilgi formu ve ölçeklerden elde edilen 385 veri bilgisayar programına aktarılmıştır. Aktarılan veriler IBM SPSS 22 programı ile analiz edilmiştir. İlk olarak araştırmaya dahil olan öğrencilerden elde edilen verilere ait frekans ve yüzde analizi gerçekleştirilmiştir.

Kullanılan ölçme araçlarının normallik değerlerinde; öz şefkat ölçeği çarpıklık değeri (skewness) .193-.124, basıklık değeri (kurtosis) -.026-.248, sosyal bağlılık ölçeğinin çarpıklık değeri (skewness) -.192-.124, basıklık değeri (kurtosis) -.373-.248, duygusal başa çıkma ölçeğinin çarpıklık (skewness) .037-.124, basıklık değeri (kurtosis) -.208-.248 olarak ölçülmüştür.

George ve Mallery (2010) basıklık ve çarpıklık değerlerinin -2 ile +2 arasında olduğunda verilerin normal dağılıma sahip olduğunu ifade etmektedir. Bundan dolayı araştırmada kullanılan ölçeklerden ortaya çıkan puanların normal dağılım sağladığı söylenebilmektedir. Bununla birlikte yapılan araştırmada nicel araştırma yöntemlerinden parametrik testler kullanılmıştır. Kişisel bilgi formundan elde edilen demografik bilgilerden en fazla iki seçeneğe sahip olan maddeler (cinsiyet, yaş) için bağımsız gruplar t testi kullanılarak, diğer maddelerden en az üç seçeneğe sahip olan maddeler (gelir düzeyi, anne baba birlikteliği, kardeş sayısı,) tek yönlü varyans (ANOVA) uygulanarak karşılaştırılmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkinin hesaplanmasında pearsonmomentler çarpımı korelasyon katsayısı kullanılmıştır. Ergenlerde öz şefkat ile sosyal bağlılık arasındaki ilişkide duygusal başa çıkmanın aracı rolünün olup olmadığı araştırılması için Hayes tarafından geliştirilen SPSS Macro eklentisi olan SPSS Process Macro v4.2 modeli kullanılmıştır. Bu yöntemde bootstrap tekniği uygulandığı için elde edilen sonuçların geçerlik güvenirlik açısından daha iyi sonuçlar verdiği belirtilmektedir (Hayes,2009). Bu yöntemde doğrudan etki, dolaylı etki ve toplam etki terimleri kullanılmaktadır. Bu etkilerin anlamlı olup olmadığını belirlemek için bootstrap güven aralığı kullanılmaktadır. Modelde testler %95 güven aralığında ve 5000 yeniden örnekleme yoluyla gerçekleştirilmiştir. Alt ve üst sınırlarda değerler 0'ı içermiyorsa değişken etkilerinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu (Hayes, 2009) şeklinde yorumlanmıştır.

## DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

### BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde çalışma sonucu elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

#### 4.1. Ölçme Araçlarına İlişkin Bilgiler

**Tablo 4.1: Öz şefkat, Sosyal bağlılık, Duygusal İşleme, Duygusal İfade Etme ve Duygusal Başa Çıkma Toplam Puanlarının Betimsel İstatistikleri**

	Ortalama	Ss	Minimum	aksimum
1.Öz şefkat	32.81	7.30	15.00	54.00
2.Sosyal bağlılık	29.75	8.97	8.00	48.00
3.Duygusal başa çıkma	50.10	12.29	16.00	80.00
4.Duygusal işleme	26.40	6.91	8.00	42.00
5.Duygusal ifade etme	23.70	6.66	8.00	40.00

Tablo 4.1’de görüldüğü üzere, Öz Şefkat Ölçeği toplam puanlarının aritmetikortalaması 32.81, standart sapması 7.30’dur. Ölçme aracından elde edilen minimum puan 15 maksimum puan 54 şeklinde ölçümlenmiştir.

Sosyal Bağlılık Ölçeği puan toplamalarının aritmetikortalaması 29.75, standart sapması 8.97’dir. SBÖ’den alınan en alt puan 8 iken en üst puan 48 olarak ölçülmüştür.

Duygusal Başa Çıkma Ölçeği toplam puanı 50.10, standart sapması 12.29’dur. DBCÖ’den elde edilen minimum puan 16 maksimum puan 80 olarak ölçümlenmiştir. Duygusal Başa Çıkma Ölçeğinin Duygusal İşleme alt boyutu toplam puanı için aritmetik ortalama 26.40, standart sapma 6.91 bulunmuştur. Bu altboyuttan alınan minimum puan 8 olarak maksimum puan 42 olarak ölçülmüştür. Duygusal Başa Çıkma Ölçeğinin Duygusal İfade Etme alt boyutu toplam puanı için aritmetik ortalama 23.70, standart sapma 6.66 bulunmuştur. Bu altboyuttan alınan en düşük puan 8 iken en yüksek puan 40’dır

#### 4.2. Gruplar Arası Karşılaştırma Analizleri

Kadın ve erkek öğrencilerin öz şefkat, sosyal bağlılık, duygusal başa çıkma, duygusal işleme ve duygusal ifade etme ölçek puanlarının karşılaştırmasına yönelik yapılan ilişkisiz örneklem t Testi sonuçları Tablo 4.2’de gösterilmektedir.

**Tablo 4.2: Ergenlerde Cinsiyete Göre Öz Şefkat, Sosyal Bağlılık, Duygusal Başa Çıkma, Duygusal İşleme ve Duygusal İfade Etmelerine Ait Bağımsız Gruplar İçin t-Testi Sonuçları**

Ölçekler	Cinsiyet	N	X±S	Sd	T	P
Öz Şefkat	Kadın	186	31.91±7.55	383	-2.34	.019
	Erkek	199	33.65±6.98			
Sosyal Bağlılık	Kadın	186	28.74±9.15	383	-2.14	.033
	Erkek	199	30.69±8.73			
Duygusal Başa Çıkma	Kadın	186	49.84±12.34	383	-.040	.689
	Erkek	199	50.35±12.28			
Duygusal İşleme	Kadın	186	26.38±6.82	383	-.042	.966
	Erkek	199	26.41±7.02			
Duygusal İfade Etme	Kadın	186	23.46±6.89	383	-.693	.488
	Erkek	199	23.93±6.44			

Tablo 4.2. 'de görüldüğü gibi kadın ve erkeklerin öz şefkat toplam puanları cinsiyet değişkenine göre anlamlı fark bulunduğu görülmüştür [ $t(383)=-.019, p<05$ ]. Kadınların öz şefkat puanları  $\bar{x}=31,91$ , erkeklerin öz şefkat puanları  $\bar{x}=33,67$  olarak hesaplanmıştır. Bu sonuca bakılarak erkeklerin öz şefkat düzeyleri kadınlara göre daha yüksektir.

Kadın ve erkeklerin sosyal bağlılık toplam puanları cinsiyet değişkenine göre anlamlı fark bulunduğu görülmüştür [ $t(383)=.033, p<05$ ]. Kadınların sosyal bağlılık puanları  $\bar{x}=28,74$ , erkeklerin sosyal bağlılık puanları  $\bar{x}=30,69$  olarak hesaplanmıştır. Buna göre erkeklerin sosyal bağlılık düzeyi kadınlara göre daha yüksektir

Kadın ve erkeklerin duygusal başa çıkma toplam puanları cinsiyet değişkenine göre [ $t(383)=.689, p>05$ ], kadın ve erkeklerin duygusal işleme alt boyut toplam puanları cinsiyet değişkenine göre [ $t(383)=.966, p>05$ ], kadın ve erkeklerin duygusal ifade etme alt boyut toplam puanları cinsiyet değişkenine göre [ $t(383)=.488, p>05$ ] anlamlı farklılıklar göstermemektedir

Öğrencilerin yaşlarına göre öz şefkat, sosyal bağlılık, duygusal başa çıkma, duygusal işleme ve duygusal ifade etme ölçek puanlarının karşılaştırmasına ait yapılan ilişkisiz örneklem t Testi sonuçları Tablo 4.3.'de yer almaktadır.

**Tablo 4.3: Ergenlerde Yaşa Göre Öz Şefkat, Sosyal Bağlılık, Duygusal Başa Çıkma, Duygusal İşleme ve Duygusal İfade Etmelerine Ait Bağımsız Gruplar İçin t-Testi Sonuçları**

Ölçekler	Yaş	N	X±S	Sd	T	P
Öz Şefkat	13-15	251	33.11±6.84	383	1.11	.26
	16-18	134	32.24±8.10			
Sosyal Bağlılık	13-15	251	29.51±8.99	383	-.69	.48
	16-18	134	30.18±8.95			
Duygusal Başa Çıkma	13-15	251	49.71±12.28	383	-.86	.38
	16-18	134	50.85±12.33			
Duygusal İşleme	13-15	251	26.16±6.84	383	-.92	.35
	16-18	134	26.85±7.05			
Duygusal İfade Etme	13-15	251	23.54±6.78	383	-.63	.52
	16-18	134	24.00±6.43			

Ergenlerde; öz şefkat toplam puanı [ $t(383) = .26, p > .05$ ], sosyal bağlılık toplam [ $t(383) = .48, p > .05$ ], duygusal başa çıkma toplam puanı [ $t(383) = .38, p > .05$ ], duygusal işleme alt boyut puanı [ $t(383) = .35, p > .05$ ] ve duygusal ifade etme alt boyut puanı [ $t(383) = .52, p > .05$ ], yaş değişkenine göre anlamlı farklılık göstermemektedir

Öğrencilerin Öz Şefkat, Sosyal Bağlılık, Duygusal Başa Çıkma, Duygusal İşleme ve Duygusal İfade Etme ölçek puanlarının gelir düzeylerine göre gruplar arasında anlamlı farklılıklar gösterip göstermediğine ilişkin yapılandırmalı yönlü varyans analizi sonuçlarına Tablo 4.4'te gösterilmiştir.

**Tablo 4.4: Ergenlerde Gelir Düzeyine Göre Öz Şefkat, Sosyal Bağlılık, Duygusal Başa Çıkma, Duygusal İşleme ve Duygusal İfade Etme ANOVA Testi Sonuçlar**

Ölçekler	Gelir Düzeyi	N	X±S	V.K	K. T	Sd	K.O.	f	P
Öz Şefkat	0-9000	73	32.19±7.0	G.A	669.4	3	223.1	4.2	.0
	9001-18000	133	32.88±7.1	G.İ	19843.0	381	52.0		
	18001-27000	84	35.01±7.5	Top.	20512.5	384			
	27000 +	95	31.24±7.1						
Sosyal Bağlılık	0-9000	73	28.36±8.7	G.A	181.9	3	60.6	.7	.5
	9001-18000	133	30.14±8.1	G.İ	30770.1	381	80.7		
	18001-27000	84	30.26±9.1	Top.	30952.0	384			
	27000 +	95	29.81±10.0						
Duygusal Başa Çıkma	0-9000	73	50.19±12.0	G.A	437.7	3	145.9	.9	.4
	9001-18000	133	51.15±11.4	G.İ	57641.6	381	151.2		
	18001-27000	84	50.35±12.2	Top.	58079.4	384			
	27000 +	95	48.36±13.6						
Duygu. İşlem.	0-9000	73	26.49±6.6	G.A	259.0	3	86.3	1.8	.1
	9001-18000	133	27.26±6.3	G.İ	18119.5	381	47.5		
	18001-27000	84	26.42±6.7	Top.	18378.5	384			
	27000 +	95	25.10±7.8						
Duygusal İfade E.	0-9000	73	23.69±6.6	G.A	27.1	3	9.0	.2	.8
	9001-18000	133	23.88±6.4	G.İ	17016.6	381	44.6		
	18001-27000	84	23.92±6.8	Top.	17043.8	384			
	27000 +	95	23.26±6.8						

(Duygu. İşlem.= Duygusal İşleme)

(Duygusal İfade E.= Duygusal İfade Etme)

Tablo 4.4'te görüldüğü üzere öğrencilerin; sosyal bağlılık düzeyleri( $F(2-382)=.751$ ,  $p>.05$ ), duygusal başa çıkma becerileri( $F(2-382)=.964$ ,  $p>.05$ ), duygusal işleme becerileri ( $F(2-382)=1.816$ ,  $p>.05$ ), duygusal ifade etme becerileri( $F(2-382)=.231$ ,  $p>.05$ ) gelir düzeylerine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermemektedir

Öğrencilerin öz şefkat puanlar gelir düzeylerine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir ( $F(2-382)=4.285$ ,  $p<.05$ ) Gelir düzeyi puanlarındaki değişikliğin hangi ölçekler üzerinde gerçekleştiğini bulabilmek için Post Hoc- Scheffe test sonucu incelenmiştir. Scheffe testine göre öz şefkat puanlarındaki farklılığın 0-9000 gelir düzeyi ile olan ( $\bar{x}=32.19$ ), gelir düzeyi 9001-18000 ( $\bar{x}=32.88$ ), gelir düzeyi 18001-27000 ( $\bar{x}=35.01$ )ve gelir düzeyi 27000 ve üzeri olanlar ( $\bar{x}=29.31$ ) arasında olduğu

tespit edilmiştir. Gelir düzeyi 180001-27000 arasında olan öğrencilerin gelir düzeyi 0-9000, 9001-18000 ve 27001 ve üzeri olanlara göre öz şefkat duygularının daha yüksek olduğu söylenebilir.

Öğrencilerin Öz Şefkat, Sosyal Bağlılık, Duygusal Başa Çıkma, Duygusal İşleme ve Duygusal İfade Etme ölçek puanlarınınanne baba birlikteliğine göre gruplar arasında anlamlı farklılıklar gösterip göstermediğine yönelik yapılandırmalı varyans analiz bulguları Tablo 4.5'tegösterilmiştir.

**Tablo 4.5: Ergenlerde Anne Baba Birlikteliğinin Öz Şefkat, Sosyal Bağlılık, Duygusal Başa Çıkma, Duygusal İşleme ve Duygusal İfade Etme ANOVA Testi Sonuçları**

Ölçekler	Anne Baba Birlikteliği	N	X±S	V.K	K. T	Sd	K.O.	f	P
Öz Şefkat	Birlikte	316	33.3±7.2	G.İ	598.6	2	299.3	5.7	.00
	Boşanmış	34	31.3±6.2	G.A	19913.8	382	52.1		
	Vefat	35	29.3±7.8	Top	20512.5	384			
Sosyal Bağlılık	Birlikte	316	30.2±9.1	G.İ	594.7	2	297.3	3.7	.02
	Boşanmış	34	29.1±7.4	G.A	30357.3	382	79.4		
	Vefat	35	25.9±8.1	Top	30952.0	384			
Duygu.	Birlikte	316	50.7±12.4	G.İ	810.6	2	405.3	2.7	.06
	Boşanmış	34	49.0±12.4	G.A	57268.7	382	149.9		
	Vefat	35	45.7±10.3	Top	58079.4	384			
Duygusal İşlem.	Birlikte	316	26.9±6.9	G.İ	173.1	2	86.5	1.8	.16
	Boşanmış	34	25.6±6.5	G.A	18205.4	382	47.6		
	Vefat	35	24.4±6.9	Top	18378.5	384			
Duygu İfade E.	Birlikte	316	24.0±6.7	G.İ	238.9	2	119.4	2.7	.06
	Boşanmış	34	23.3±7.1	G.A	16804.8	382	43.9		
	Vefat	35	21.2±4.2	Top	17043.8	384			

(Duygu.=Duygusal Başa Çıkma)

(Duygusal İşlem.= Duygusal İşleme)

(Duygusal İfade E.=Duygusal İfade Etme)

Tablo 4.5'te görüldüğü üzere öğrencilerin duygusal başa çıkma becerilerinin anne baba birlikteliğine göre anlamlı bir farklılık bulunmadığı görülmüştür ( $F(2-382)=.068$ ,  $p>.05$ ).

Tablo 4.5'te görüldüğü üzere, öğrencilerin öz şefkat puanları anne baba birlikteliğine göre anlamlı bir fark bulunduğu görülmüştür ( $F(2-382)=5.742, p<.05$ ). Anne baba birlikteliği puanlarındaki farklılığın hangi ölçekler üzerinde olduğunu belirleyebilmek için Post Hoc testleri içinden Scheffe testi sonucuna bakılarak bulunmuştur. Scheffe testine göre öz şefkat puanlarındaki farklılığın anne babası birlikte olan ( $\bar{x}=33.36$ ), anne babası boşanmış olan ( $\bar{x}=31.32$ ) ve anne ya da babadan biri vefat etmiş olanlar ( $\bar{x}=29.31$ ) arasında olduğu tespit edilmiştir. Ana baba beraber öğrencilerin, ana baba ayrı veya vefat edenlere oranla öz şefkat düzeylerinin daha yüksek olduğu söylenebilir.

Öğrencilerin sosyal bağlılık puanları anne baba birlikteliğine göre anlamlı bir fark bulunduğu görülmüştür ( $F(2-382)=3,742, p<.05$ ). Anne baba birlikteliği puanlarındaki farklılık için Scheffe testi sonuçlarına bakılmıştır. Scheffe testine göre sosyal bağlılık puanlarındaki değişikliğin anne babası beraber olan ( $\bar{x}=30.23$ ), anne babası boşanmış olan ( $\bar{x}=29.14$ ), anne ya da babadan biri vefat etmiş olanlar ( $\bar{x}=25.94$ ) arasında olduğu tespit edilmiştir. Ana babası beraber olan öğrencilerin, ana babası ayrılmış veya vefat etmişlere göre sosyal bağlılık düzeylerinin daha yüksek olduğu söylenebilir.

Öğrencilerin Öz Şefkat, Sosyal Bağlılık, Duygusal Başa Çıkma, Duygusal İşleme ve Duygusal İfade Etme ölçek puanlarının kardeş sayısına göre gruplar arasında anlamlı farklılıklar gösterip göstermediğine yönelik yapılandırmalı varyans analizi sonuçlarına Tablo 4.6'da gösterilmiştir.

**Tablo 4.6: Ergenlerde Kardeş Sayısına Göre Öz Şefkat, Sosyal Bağlılık, Duygusal Başa Çıkma, Duygusal İşleme ve Duygusal İfade Etme ANOVA Testi Sonuçları**

Ölçekler	Kardeş S.	N	X±S	V.K	K. T	sd	K.O.	f	P
Öz Şefkat	0-2	48	31.8±6.8	G.İ	289.0	2	144.5	2.73	.06
	3-5	234	33.5±7.4	G.A	20223.4	382	52.9		
	6 ve üzeri	103	31.6±7.1	Top.	20512.5	384			
Sosyal Bağlılık	0-2	48	30.8±8.6	G.İ	73.3	2	36.6	.45	.63
	3-5	234	29.9±9.3	G.A	30878.6	382	80.8		
	6 ve üzeri	103	29.3±8.2	Top.	30952.0	384			
Duygu BÇ.	0-2	48	48.4±11.6	G.İ	157.2	2	78.6	.51	.59
	3-5	234	50.3±12.4	G.A	57922.2	382	151.6		
	6 ve üzeri	103	50.3±12.2	Top.	58079.4	384			
Duyglu İ.	0-2	48	25.8±6.3	G.İ	119.8	2	59.9	1.2	.2
	3-5	234	26.1±6.9	G.A	18258.7	382	47.7		
	6 ve üzeri	103	27.3±7.1	Top.	18378.5	384			
Duygusal İE.	0-2	48	22.6±6.5	G.İ	174.7	2	87.3	1.9	.14
	3-5	234	24.2±6.4	G.A	16869.0	382	44.1		
	6 ve üzeri	103	23.0±6.6	Top.	17043.8	384			

(Kardeş S. : Kardeş Sayısı)

(Duygu BÇ.=Duygusal Başa Çıkma)

(Duygusal İ.= Duygusal İşleme)

(Duygusal İE.=Duygusal İfade Etme)

Tablo 4.6' da görüldüğü üzere ergenlerin öz şefkat düzeylerinin, sosyal bağlılık düzeylerinin [f(2-282)=.454 p>.05], duygusal başa çıkma becerileri [f(2-282)=.518 p>.05], duygusal işleme becerileri [f(2-282)=1,253 p>.05] ve duygusal ifade etme becerileri [f(2-282)=1,979 p>.05] kardeş sayısına göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir.

### 4.3. Korelasyon ve Aracılık Rolü Analizleri

Araştırmada Kullanılan Öz Şefkat, Sosyal Bağlılık, Duygusal Başa Çıkma, Duygusal İşleme ve Duygusal İfade Etme Ölçekleri arasındaki ilişki aşağıdaki tablo 4.7.'de verilmiştir.

**Tablo 4.7. Araştırmada Kullanılan Ölçeklerin Korelasyon Değerleri**

Ölçekler	1	2	3	4	5
Öz Şefkat	--				
Sosyal Bağlılık	.26**	--			
Duygusal Başa Çıkma	.34**	.35**	--		
Duygusal İşleme	.33**	.34**	.90**	--	
Duygusal İfade Etme	.28**	.24**	.29**	.90**	--

N= 385 \*\*P<.01

Tablo 4.7’de görüldüğü üzere öz şefkat ölçeği puanı ile sosyal bağlılık ölçeği puanı arasında pozitif yönde korelasyon bulunmuştur ( $r=.26, p>.01$ ). Bundan yola çıkarak öz şefkat düzeyi arttıkça sosyal bağlılık düzeyinde arttığı söylenebilir. Öz şefkat ölçeği puanları ile duygusal başa çıkma puanları arasında pozitif yönde korelasyon bulunmuştur ( $r=.34, p>.01$ ). Bundan yola çıkarak öz şefkat düzeyi arttıkça duygusal başa çıkma düzeyinde arttığı söylenebilir. Öz şefkat ölçeği ile duygusal işleme alt boyutu arasında pozitif yönde korelasyon bulunmuştur ( $r=.33, p>.01$ ). Bundan yola çıkarak öz şefkat düzeyi arttıkça kişilerin sosyal bağlılık düzeyinde arttığı söylenebilir. Öz şefkat ölçeği ile duygusal ifade etme alt boyutu arasında pozitif yönde ilişki bulunmuştur ( $r=.28, p>.01$ ). Bundan yola çıkarak öz şefkat düzeyi arttıkça kişilerin duygusal ifade etme düzeyinde arttığı söylenebilir.

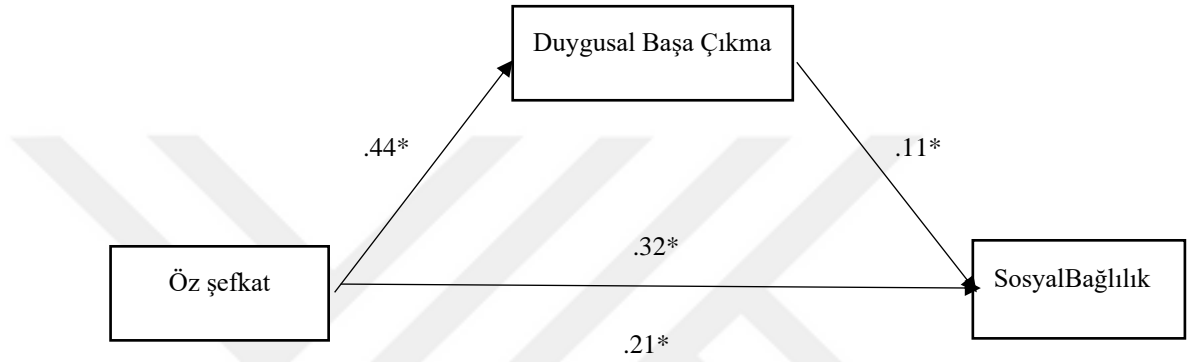
Sosyal bağlılık ölçeği puanı ile duygusal başa çıkma ölçeği arasında pozitif yönlü bir korelasyon bulunmuştur ( $r=.35, p>.01$ ). Bundan yola çıkarak sosyal bağlılık düzeyi arttıkça bireylerin duygusal başa çıkma becerilerinin de arttığı söylenebilir. Sosyal bağlılık ölçeği ile duygusal işleme alt boyutu arasında pozitif yönlü ilişki bulunmuştur ( $r=.34, p>.01$ ). Sosyal bağlılık ölçeği ile duygusal ifade etme alt boyutları arasında aynı yönde ilişki olduğu bulunmuştur ( $r=.24, p>.01$ ). Bundan yola çıkarak kişilerin sosyal bağlılık düzeyleri arttıkça duygusal işleme ve duygusal ifade etme becerilerinin arttığı söylenebilir.

Duygusal başa çıkma ölçeği toplam puanı ile duygusal işleme alt boyut puanı arasında aynı yönde ilişki bulunmuştur ( $r=.90, p>.01$ ). Duygusal başa çıkma ölçeği toplam puanı ile duygusal ifade etme alt boyut puanı arasında pozitif yönlü ilişki bulunmuştur ( $r=.29, p>.01$ ). Bu sonuçlara bakılarak bireylerin duygusal başa çıkma becerileri arttıkça duygusal işleme ve duygusal ifade etme becerilerinde arttığı söylenebilir.

Duygusal işleme alt boyut puanı ile duygusal ifade etme alt boyut puanları arasında aynı yönlü ilişki bulunmuştur ( $r=.35, p>.01$ ). Bu durumdan yola çıkarak bireylerin duygusal işleme becerileri arttıkça duygusal ifade etme becerilerinde de artış olabileceği söylenebilir.

Öz şefkat ile sosyal bağlılık arasındaki ilişkide duygusal başa çıkmanın aracılığına ilişkin analiz sonuçlarına Şekil 1’de yer verilmiştir.

**Şekil 1: Duygusal Başa Çıkmanın Aracılığına İlişkin Analiz Sonuçları**



Şekil 1. Öz şefkat ile sosyal bağlılık arasındaki ilişkide duygusal başa çıkmanın aracılığı ve standardize edilmemiş beta değerleri ,  $*p<.01$ .

Şekil 1’de görüldüğü gibi öz şefkatinsosyal bağlılık üzerindeki toplam etkisi ( $c= .32, S_h= .06, t= 5.43, p<.001$ ) anlamlı düzeydedir (Adım 1). Ayrıca öz şefkatin aracı değişkenolan duygusal başa çıkma üzerindeki doğrudan etkisi ( $B= .44, S_h= .16, t= 7.07, p<.01$ ), üzerindeki anlamlı düzeydedir (Adım 2). Aracı değişken olan duygusal başa çıkmanın sosyal bağlılık üzerindeki doğrudan etkisi ( $B= .11, S_h= .01, t= 5.90, p<.01$ ) anlamlı düzeyde bulunmuştur(Adım 3). Öz şefkat ile aracı değişken olan duygusal başa çıkma denkleme aynı anda alındığında (Adım 4) doğrudan etki açısından öz şefkat ile sosyal bağlılık arasındaki ilişki azalmış ancak anlamlılık değeri aynı düzeyde kalmıştır ( $c' = .21, S_h= .06, t= 3.32, p<.001$ ). Bununla birlikte tüm modelin anlamlı olduğu ( $F(2-382)= 33.53, p<.001$ ) ve sosyal bağlılık üzerindeki toplam varyansın % 15’ini açıkladığı görülmektedir.

Öğrencilerin öz şefkat puanlarının duygusal başa çıkma aracılığı ile sosyal bağlılık üzerindeki doğrudan ve dolaylı etkileri ile spesifik dolaylı etkilerine Tablo 4.8’de gösterilmiştir.

**Tablo 4.8: Öğrencilerin Öz Şefkat Puanlarının Sosyal Bağlılık Üzerindeki Doğrudan ve Dolaylı Etkilerinin Duygusal Başa Çıkma Aracılığıyla Karşılaştırılması**

Model 2	BE	SE	t	95% BCa Güven Aralığı	
				LLCI	tULCI
Toplam Etki	0.328	0.065	5.43	0.209	0.447
Doğrudan Etki	0.205	0.061	3.32	0.083	0.326
Dolaylı Etki	0.123	0.031		0.067	0.191
Dolaylı Etki (ÖŞ→ DBÇ → SB)	0.123	0.031		0.076	0.021

Bootstrap örneklem büyüklüğü = 5000; BE Boot etkisi, SE standart hata, LLCI alt sınır güven aralığı, ULCI üst sınır güven aralığı. Öz Şefkat (ÖŞ), Duygusal Başa Çıkma (DBÇ), Sosyal Bağlılık (SB).

Çalışmada kullanılan değişkenlerin dolaylı etkileri 5000 bootstrap örneklemini kullanılarak test edilmiş, tahminler %95 güven aralığında değerlendirilmiş, yanlışlık hataları elimine edilmiş ve düzeltilmiş sonuçlar Tablo 2'de gösterilmiştir. Tablo 2, toplam etki değerinin 0,328, doğrudan etki değerinin 0,205 ve toplam dolaylı etki değerinin 0,328 olduğunu göstermektedir. Model bir dolaylı etkiye sahiptir. Dolaylı etkide, öz şefkatin (ÖŞ) Duygusal Başa Çıkma (DBÇ) aracılığı ile sosyal bağlılık (SB) üzerindeki etkisi güven aralıkları sıfır değeri içermediğinde anlamlıdır (bootstrap = 0,123, %95 GA = 0,076, 0,021).

## BEŞİNCİ BÖLÜM

### TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırmada ergen bireylerde öz şefkat ile sosyal bağlılık arasındaki ilişkide duygusal başa çıkmanın aracılık rolünün incelenmesi amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusundan araştırmanın bu bölümünde elde edilen bulguların ilgili alanyazını ile tartışılmasına yer verilmiştir.

#### 5.1. Tartışma

##### 5.1.1. Fark Analizlerine İlişkin Bulguların Tartışılması

Araştırmada erkek bireylerde öz şefkat ve sosyal bağlılık düzeyleri kadınlardan yüksek bulunmuştur. Alanyazın incelendiğinde araştırma bulgusuyla benzerlik ve farklılık gösteren çalışmalara rastlanılmıştır. Solak Şimşek (2019: 82) tarafından yapılan araştırmada erkek lise öğrencilerinde öz şefkat düzeyi kadın lise öğrencilerinden yüksek bulunmuştur. Yıldırım (2023: 35) tarafından yapılan araştırmada da erkek bireylerde öz şefkat düzeyinin kızlardan yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Araştırma bulgusundan farklı olarak Anılğan (2022: 1) ile Topkaya ve diğerlerinin (2022: 646) tarafından yapılan araştırmalarda ise kadınlarda öz şefkat düzeyi erkeklerden yüksek bulunmuştur. Benzer biçimde Koçak ve Çelik (2021: 4360) tarafından yapılan araştırmada da kadınlarda öz şefkat düzeyi erkeklerden yüksek bulunmuştur. Arslan (2015: 47) tarafından yetişkin bireyler üzerinde yaptığı araştırmada da erkek bireylerde sosyal bağlılık düzeyi kadınlardan yüksek bulunmuştur. Bunun yanında Demiralp (2022: 67-96) tarafından yapılan araştırmada hem lisede hem de üniversitede okuyan kız öğrencilerde sosyal bağlılık düzeyi erkek öğrencilerden yüksek bulunmuştur. Benzer biçimde Ergün Başak ve Can (2018: 768) araştırmasında üniversite öğrencisi kızlarda sosyal bağlılık erkeklerden yüksek bulunmuştur. Üniversitelerle yapılan diğer bir araştırmada, cinsiyetin sosyal bağlılık ve internet bağımlılığı değişkenlerinde anlamlı bir farka rastlanmamıştır (Hırlak vd., 2016: 117). Benzer şekilde, üniversite katılımcılarının yer aldığı çalışmada ise sosyal kaygı ve sosyal bağlılık arasında cinsiyete göre anlamlı bir fark tespit edilememiştir (Kurtyılmaz vd., 2017: 33). Buna göre elde edilen bulgu alanyazın ile farklılık gösterdiği görülmektedir. Erkek bireylerde öz şefkat ve sosyal bağlılık düzeylerinin kadınlardan yüksek bulunması çeşitli faktörlere dayanabilir. Toplumsal cinsiyet normları, genellikle erkeklerden duygusal güçlülük ve bağımsızlık bekler. Bu beklentiler, erkeklerin duygusal ihtiyaçlarını ifade etmekte daha az istekli olmalarına

ve sosyal bağlılık kurmalarını sınırlayabilir. Ayrıca, kadınlar genellikle duygusal açıdan daha açık olma ve ilişkilerinde daha fazla destek arama eğilimindedir, bu da kadınların sosyal bağlılık düzeylerini artırabilir. Ancak, toplumsal cinsiyet normları ve bireysel farklılıklar arasındaki etkileşimler sonucu, bireyler arasında farklı düzeylerde öz şefkat ve sosyal bağlılık görülebilir.

Çalışmada gelir düzeyi 180001-27000 arasında olan katılımcıların öz şefkat düzeyleri diğer gelir düzeyine sahip (0-9000, 9001-18000 ve 27001 ve üzeri) katılımcılardan yüksek bulunmuştur. İlgili literatür incelendiğinde gelir düzeyi yüksek olan bireylerde öz şefkat düzeyinin de yüksek olduğunu ortaya koyan araştırmalara rastlanılmıştır (Anılğan, 2022: 141; Saiz vd., 2021: 1; Abacı ve Arda, 2013: 2242). Benzer biçimde Park ve diğerlerinin (2018: 20) yaptığı araştırmada da gelir düzeyi yüksek olan bireylerde öz şefkat düzeyi gelir seviyesi orta ve düşük olan katılımcılardan yüksek bulunmuştur. Araştırma bulgusundan farklı olarak Solak Şimşek (2019: 82) tarafından yapılan araştırmada ise gelir düzeyi orta seviyede olan bireylerde öz şefkat düşük ya da yüksek gelir seviyesine sahip katılımcılardan yüksek bulunmuştur. Bunun yanında Uludağ (2021: 72)'ın yaptığı araştırmada ise öz şefkat ile gelir düzeyi arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Benzer biçimde Koçak ve Çelik (2021: 4360) tarafından yapılan araştırmada da gelir düzeyi ile öz şefkat arasında istatistiksel anlamlılık bulunmamıştır. Buna göre elde edilen bulgu alanyazın ile farklılık gösterdiği görülmektedir. Bu bulgunun kaynağı çeşitli faktörlere dayanabilir. Yüksek gelir düzeyine sahip bireylerin temel ihtiyaçlarını daha rahatlıkla karşılayabilmesi ve daha fazla kaynağa erişim sağlayabilmesi, kendilerine olan güvenlerini artırabilir. Ayrıca, yüksek gelir genellikle daha fazla eğitim ve kariyer fırsatlarına erişimi de beraberinde getirir. Bu durum, bireylerin kendilerini daha yetenekli ve değerli hissetmelerine yol açabilir, bu da öz şefkat düzeylerinin yükselmesine katkıda bulunabilir.

Araştırmada anne babası birlikte olan katılımcıların öz şefkat ve sosyal bağlılık düzeyleri, anne babası ayrı veya vefat eden katılımcılara göre yüksek olduğu tespit edilmiştir. İlgili literatür incelendiğinde ebeveyn medeni durum değişkeni ile öz şefkat ve sosyal bağlılık konusunun işlendiği çalışmaların sınırlı kaldığı görülmüştür. Aras ve diğerlerinin (2023: 168) tarafından yapılan bir araştırmada ebeveynleri evli olan katılımcılarda öz şefkat düzeyi ebeveyni ayrılmış olan katılımcılardan yüksek bulunmuştur. Benzer biçimde Aktaş ve Şahin'in (2018: 362) araştırmasında öz şefkat ile ebeveyn medeni durumu arasında anlamlı bir farkın olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Anne babası evli ya da birlikte yaşayan bireylerde öz şefkat düzeyi anne babası ayrılmış olan bireylerden yüksek bulunmuştur. Öz şefkat ile ilişki doyumu arasındaki ilişkinin araştırıldığı bir çalışmada ebeveyn medeni durumu ve öz şefkat arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır (Çoban, 2020: 128).Huang ve diğerlerinin (2022: 2703) tarafından yapılan çalışmada evli ebeveynlere sahip katılımcılarda sosyal bağlılık yüksek bulunmuştur. İskoçya da Covid-19 salgını sırasında lise öğrencileriyle yapılan bir çalışmada anne ya da babasını Covid-19 salgınında kaybeden bireylerde sosyal bağlılık düşük düzeyde çıkmıştır (Dailey vd., 2023: 114). Bano ve Deka (2022: 28) tarafından yapılan çalışmada da evli ebeveynlere sahip katılımcılarda sosyal bağlılık parçalanmış ebeveynlere sahip katılımcılardan yüksek bulunmuştur. Marroquín ve diğerlerinin (2019: 605) tarafından yapılan çalışmada ise sosyal bağlılık ile ebeveyn medeni durumu arasında anlamlı farklılık saptanamamıştır. Çalışmada, anne ve babası birlikte olan katılımcıların öz şefkat ve sosyal bağlılık düzeylerinin, anne babası ayrı veya vefat etmiş katılımcılara göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu bulgu, aile yapısının ve aile ilişkilerinin bireyin duygusal ve sosyal gelişimine olan etkisini vurgulamaktadır. Anne ve babası birlikte olan bireyler genellikle daha destekleyici bir aile ortamında büyümekte ve bu durum, duygusal ihtiyaçlarını daha iyi karşılayabilmelerini sağlayabilir. Ayrıca, bu bireylerin çocukluk döneminde anne ve babalarından aldıkları destek ve sevgi, öz şefkat duygusunun gelişimine katkıda bulunabilir ve sağlam bir temel oluşturabilir. Bunun yanı sıra, anne ve babası birlikte olan bireyler genellikle daha fazla sosyal destek ağına sahip olabilirler, bu da sosyal bağlılık düzeylerini artırabilir. Öte yandan, anne babası ayrı veya vefat etmiş bireylerin yaşadığı duygusal zorluklar, öz şefkat ve sosyal bağlılık düzeylerini etkileyebilir ve bu bireylerin destek sistemlerinin kısıtlanmasına neden olabilir.

Çalışmada yaş ve kardeş sayısı ile öz şefkat, sosyal bağlılık, duygusal başa çıkma, duygusal işleme ve duygusal ifade etme düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Teorik açıdan bakıldığında, bu durumun farklı açıklamaları bulunabilir. Birincisi, örneklem seçimi önemli bir etken olabilir. Belirli bir yaş grubuna veya belirli bir kardeş sayısına sahip olan katılımcılar, genel popülasyonun temsilini yansıtmayabilirler. Dolayısıyla, örneklem seçiminin daha kapsayıcı ve çeşitli olması gerekebilir. İkincisi, kullanılan ölçüm araçlarının hassasiyeti de değerlendirilmelidir. Belki de mevcut ölçümler, yaş veya kardeş sayısı gibi değişkenlerle ilişkili duygusal süreçleri yeterince hassas bir şekilde

ölçememektedir. Bu nedenle, gelecekteki araştırmalarda daha uygun ölçeklerin kullanılması ve ölçümlerin daha detaylı yapılması gerekebilir. Bu bulgu aynı zamanda, yaş ve kardeş sayısı gibi sosyodemografik faktörlerin duygusal süreçleri etkilemekteki karmaşıklığını ve çeşitliliğini vurgulamaktadır.

### **5.1.2. Korelasyon Analizine İlişkin Bulguların Tartışılması**

Araştırmada öz şefkat ile sosyal bağıllık arasında pozitif yönde düşük güçte anlamlı ilişki bulunmuştur. Buna göre ergen bireylerde öz şefkat düzeyi arttıkça sosyal bağıllık düzeyleri de artmaktadır. İlgili literatür incelendiğinde araştırma bulgusuyla benzerlik gösteren çalışmalara rastlanılmıştır. Anılğan (2022: 140) tarafından 529 lise öğrencisi üzerinde yapılan öz şefkat ile sosyal bağıllık araştırmasında pozitif yönlü anlamlı düzeyde ilişki bulunmuştur. Benzer biçimde ergen bireyler üzerinde yapılan başka bir araştırmada da öz şefkat düzeyi yüksek olan bireylerde sosyal bağıllık düzeylerinin de yükseldiği bildirilmiştir (Andiç, 2013: 1). Ergenlik döneminde bulunan 534 lise öğrencisi üzerinde yapılan bir araştırmada da öz şefkat ile sosyal bağıllık arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur (Karataş ve Uzun, 2021: 248). Saiz ve diğerlerinin (2021: 1) tarafından İspanya da ergen bireyler üzerinde yapılan araştırmada da ergen bireylerde sosyal bağıllık arttıkça öz şefkat düzeylerinin de arttığı tespit edilmiştir. Benzer biçimde Abacı ve Arda'nın (2013: 2241) öz şefkat ile sosyal bağıllık araştırmasında doğrusal yönde belirleyici bir ilişki saptanmıştır. Japonya da duygusal ilişki içinde bulunan 428 çift üzerinde yapılan araştırmada öz şefkati yüksek olanların sosyal bağıllık düzeylerinin de yüksek olduğu belirtilmiştir (Park vd., 2018: 20). Lavin ve diğerlerinin (2020: 41) tarafından üniversite öğrencileriyle yapılan çalışmanın sonuçlarına göre sosyal destek ve öz-şefkat düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı ilişki saptanmıştır. Ulaşılan bulgunun literatür ile tutarlı olduğu görülmektedir. Ergenlik dönemi, bireylerin kimliklerini keşfettikleri ve sosyal ilişkileri geliştirdikleri bir dönemdir. Bu dönemde öz şefkat duygusu, gençlerin kendilerini daha iyi anlamalarını ve kabul etmelerini sağlayabilir. Bu da sosyal ilişkilerinde daha güvenli ve sağlam bir temel oluşturmalarına yardımcı olabilir. Öz şefkat duygusu aynı zamanda başkalarına karşı empati kurmayı kolaylaştırabilir, bu da gençlerin sosyal ilişkilerinde daha duyarlı ve anlayışlı olmalarına yardımcı olabilir. Bu durum, sosyal bağıllık düzeylerini artırabilir. Öte yandan, ergenlik dönemi genellikle kimlik arayışı ve kabul ihtiyacıyla da ilişkilendirilir. Bu bağlamda, öz şefkat duygusu gençlerin kendilerini kabul etmelerine ve başkalarıyla daha olumlu ilişkiler

kurmalarına yardımcı olabilir, bu da sosyal bağıllık düzeylerini artırabilir. Bu nedenle, öz şefkat duygusunun artmasıyla birlikte gençlerin sosyal bağıllık düzeylerinin de artması beklenebilir.

Çalışmada öz şefkat ile duygusal başa çıkma toplam, duygusal işleme ve duygusal ifade etme arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Buna göre ergen bireylerde öz şefkat düzeyi arttıkça duygusal başa çıkma toplam, duygusal işleme ve duygusal ifade etme düzeyleri de artmaktadır. İlgili literatür incelendiğinde araştırma bulgusuyla benzerlik gösteren çalışmalara rastlanılmıştır. Germer'a (2021: 119) göre duygusal başa çıkma ile öz şefkat arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Benzer biçimde 469 ergen birey üzerinde yapılan araştırmada da öz şefkat ile başa çıkma arasında doğrusal yönde anlamlı ilişki bulunmuştur (Özcan, 2023: 94). Türkiye'de şiddete uğramış olduğunu ifade eden 70 ve şiddete uğramadığını bildiren 149 kadın üzerinde yapılan bir araştırmada da şiddet mağduru olmayan kadınlarda öz şefkat arttıkça başa çıkma düzeylerinin de arttığı bulunmuştur (Kaş, 2021). Çin'de duygusal başa çıkma ile öz şefkat üzerine lise öğrencileri ile yapılan araştırmada doğru orantılı bir ilişki olduğu saptanmıştır (Chwyl vd., 2021: 1327). Bunun yanında Uludağ (2021: 71)'in çalışmasında öz şefkat ile baş etme arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki tespit edilmemiştir. Ergenlerde öz-şefkat ile duygusal bağımsızlık ilişkisinde erken dönem uyumsuz şemaların aracı rolünün incelendiği çalışmada öz-şefkat ve duygusal özerklik arasında doğru orantılı ilişkinin olduğu saptanmıştır (Koçak ve Çelik, 2021: 4360). Ulaşılan bulgunun literatür ile tutarlı olduğu görülmektedir. Bu bulgu, öz şefkat duygusunun ergen bireylerin duygusal başa çıkma stratejilerini etkileyebileceğini ve bu stratejilerin çeşitli yönlerinde artışa neden olabileceğini düşündürülebilir. Öz şefkat, bireyin kendi duygularını fark etme, anlama ve kabul etme yeteneğini geliştirebilir. Bu da duygusal başa çıkma stratejilerini uygulamada daha etkili olmalarına olanak tanır. Örneğin, öz şefkat duygusu yüksek olan bir ergen, zorlayıcı duygusal durumlarla karşılaştığında daha sağlıklı ve yapıcı bir şekilde bu duygularla başa çıkabilir. Ayrıca, öz şefkat duygusuyla birlikte ergenlerin duygusal ifade etme ve duygusal işleme becerilerinde artış gösterebileceği düşünülebilir. Öz şefkat, bireyin duygularını ifade etme ve işleme süreçlerini destekleyerek duygusal zekasını güçlendirebilir. Bu nedenle, öz şefkat duygusunun artmasıyla birlikte ergenlerin duygusal başa çıkma,

duygusal ifade etme ve duygusal işleme becerilerinde artış yaşaması oldukça olasıdır.

Araştırmada sosyal bağlılık ile duygusal başa çıkma toplam, duygusal işleme ve duygusal ifade etme arasında pozitif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Bulunan sonuca göre ergen bireylerde sosyal bağlılık düzeyi arttıkça duygusal başa çıkma toplam, duygusal işleme ve duygusal ifade etme düzeyleri de artmaktadır. İlgili literatür incelendiğinde sosyal bağlılık ile duygusal başa çıkma arasındaki ilişkiyi araştıran çalışmaların az olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu bağlama değişkenlerle ilişkili olabileceği düşünülen kavramlar da değerlendirilmiştir. Ülkemizde otizmlili çocuğa sahip ebeveynlerle yapılan çalışmada duygusal başa çıkma ile sosyal destek arasında doğrusal yönde anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur (Aydemir, 2015: 91). Huang ve diğerleri (2022: 2703) tarafından yapılan çalışmada da sosyal bağlılık arttıkça duygusal başa çıkma düzeylerinin de arttığı bulunmuştur. Benzer biçimde İskoçya da lise öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmada COVID-19 salgını sırasında koruyucu faktörler olarak sosyal bağlılık, farkındalık ve başa çıkma düzeyleri incelenmiş ve araştırma sonucunda sosyal bağlılık ile olumlu başa çıkma arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir (Dailey vd., 2023: 114). Benzer biçimde COVID-19 pandemisi sürecinde üniversite öğrencilerinde başa çıkma mekanizmalarının yordayıcıları olarak sosyodemografik değişkenler ve sosyal bağlılık düzeylerinin incelendiği bir çalışmada da sosyal bağlılık ve olumlu ve duygusal başa çıkma mekanizmaları arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur (Bano ve Deka, 2022: 28). Marroquín ve diğerleri (2019: 605) tarafından yapılan çalışmada da sosyal bağlılık ile başa çıkma arasında doğrusal yönde anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Ulaşılan bulgunun literatür ile tutarlı olduğu görülmektedir. Sosyal bağlılık, genellikle bireyler arasındaki destek ve güven duygularına dayanır. Bir birey, sağlam bir sosyal destek ağına sahip olduğunda, duygusal olarak zorlayıcı durumlarla daha iyi başa çıkabilir. Bu da duygusal başa çıkma stratejilerinin gelişimini teşvik edebilir. Güçlü bir sosyal bağlılık, bireyler arasında duygusal işbirliği ve duygusal içerikli paylaşımları teşvik edebilir. Bu, bireylerin duygusal deneyimlerini daha etkili bir şekilde işlemelerine ve duygusal başa çıkma becerilerini geliştirmelerine yardımcı olabilir. Ayrıca, sosyal bağlılık duygusu, bireyler arasında duygusal ifade etmeyi cesaretlendirebilir ve duygusal işleme süreçlerini kolaylaştırabilir. Bu nedenle, sosyal

bağlılık düzeyinin artmasıyla birlikte ergenlerin duygusal başa çıkma, duygusal işleme ve duygusal ifade etme becerilerinde artış yaşaması olasıdır.

### **5.1.3. Aracılık Analizine İlişkin Bulguların Tartışılması**

Çalışmada öz şefkatle sosyal bağlılık arasındaki ilişkiye duygusal başa çıkmanın aracılık etkisini ortaya koyma amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda kurulan aracılık modelinde duygusal başa çıkmanın öz şefkat ve sosyal bağlılık arasındaki ilişkiye dolaylı etki ettiği; bununla birlikte tüm modelin anlamlı olduğu ve sosyal bağlılık üzerindeki toplam varyansın %15'ini açıkladığı bulunmuştur. Alizadeh ve diğerlerinin (2023: 2469) tarafından meme kanseri hastalar üzerinde yapılan araştırmada da başa çıkma stratejilerinin öz şefkat, sosyal bağlılık ve psikolojik dayanıklılık üzerinde kısmi aracılık etkisine sahip olduğu saptanmıştır. Benzer biçimde Paucsik ve diğerlerinin (2023: 49) tarafından yapılan araştırmada da başa çıkma stratejilerinin öz şefkat ile sosyal aidiyet duygusu üzerinde yordayıcı etki oluşturduğu bildirilmiştir. Solak Şimşek (2019: 82) tarafından yapılan araştırmada da duygusal başa çıkmanın öz şefkat üzerinde kısmi aracılık etkisinin belirtilmiştir. Germer'a (2021: 119) tarafından yapılan araştırmada bağımlı değişken olarak duygusal başa çıkmanın bağımsız değişken öz şefkat üzerinde yordayıcı etkisinin olduğu bildirilmiştir. Chwyl ve diğerlerinin (2021: 1327) tarafından yapılan araştırmada da duygusal başa çıkmanın öz şefkat üzerinde tam aracılık etkisi olduğu bildirilmiştir. Özcan (2023: 94)'ın yaptığı çalışmada öz şefkat ile duygusal baş etme arasında yordayıcı etki saptanamamıştır. Aydemir (2015: 93) tarafından yapılan bir araştırmada da bağımsız değişkenler olarak sosyal bağlılığın duygusal başa çıkma üzerinde yordayıcı etkisinin olduğu bulunmuştur. Benzer biçimde Huang ve diğerlerinin (2022: 2703) tarafından araştırmada da duygusal başa çıkmanın sosyal bağlılık üzerinde tam aracılık etkisi olduğu bildirilmiştir. Marroquín ve diğerlerinin (2019: 607) tarafından yapılan araştırmada da duygusal başa çıkmanın sosyal bağlılık üzerinde istatistiksel olarak yordayıcı etki oluşturduğu tespit edilmiştir. Bunun yanında Dailey ve diğerlerinin (2023: 115) ile Bano ve Deka (2022: 30) tarafından yapılan araştırmalarda duygusal başa çıkma ile sosyal bağlılık arasında yordayıcı etki tespit edilememiştir. Öz şefkat ve sosyal bağlılık arasındaki ilişkide duygusal başa çıkmanın aracılık etkisinin bulunması, duygusal başa çıkmanın öz şefkat ile sosyal bağlılık arasındaki ilişkide kritik bir göreve sahip olduğunu göstermektedir. Bu bulgu, duygusal başa çıkmanın, öz şefkat ve sosyal bağlılık arasındaki ilişkiye katkıda bulunduğunu ve bu ilişkinin

anlamını derinleştirdiğini göstermektedir. Özellikle, duygusal başa çıkmanın, öz şefkat ve sosyal bağlılık arasındaki ilişkide belirleyici bir faktör olduğu ve bu ilişkiyi güçlendirdiği söylenebilir. Bu bağlamda, duygusal başa çıkmanın önemi vurgulanarak, öz şefkat ve sosyal bağlılık ilişkisini daha bütüncül bir şekilde anlamamıza yardımcı olmaktadır.

## **5.2.Sonuç**

Araştırma kapsamında elde edilen sonuçlar şu şekilde sıralanmıştır:

Araştırma sonuçlarına göre, Öz Şefkat Ölçeği toplam puanlarının aritmetik ortalaması 32,81 olarak bulunmuş, alınabilecek en düşük puanın 15, en yüksek puanın 54 olabileceği sonucuna ulaşılmıştır. Sosyal Bağlılık Ölçeği toplam puanlarının aritmetik ortalaması 29,75 olarak saptanmıştır ve en düşük puan 8, en yüksek puan 48 olarak belirlenmiştir. Duygusal Başa Çıkma Ölçeği toplam puanı 50,10 ve alınabilecek en düşük puanın 16, en yüksek puanın 80 olduğu bulunmuştur. Duygusal Başa Çıkma Ölçeğinin Duygusal İşleme alt boyutu toplam puanı için aritmetik ortalama 26,40 ve en düşük puan 8, en yüksek puan 42 olarak belirlenmiştir. Duygusal İfade Etme alt boyutu toplam puanı için ise aritmetik ortalama 23,70 ve en düşük puan 8, en yüksek puan 40 olarak bulunmuştur.

Araştırmada kurulan aracılık modelinde duygusal başa çıkmanın öz şefkat ve sosyal bağlılık arasındaki ilişkiye dolaylı etki ettiği bulunmuştur.

Araştırmada öz şefkat ile sosyal bağlılık, duygusal başa çıkma toplam, duygusal işleme ve duygusal ifade etme arasında pozitif yönde düşük güçte anlamlı ilişki bulunmuştur.

Araştırmada sosyal bağlılık ile duygusal başa çıkma toplam, duygusal işleme ve duygusal ifade etme arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur.

Araştırmada erkek bireylerde öz şefkat ve sosyal bağlılık düzeyleri kadınlardan yüksek bulunmuştur.

Çalışmada gelir düzeyi 180001-27000 arasında olan katılımcıların öz şefkat düzeyleri diğer gelir düzeyine sahip (0-9000, 9001-18000 ve 27001 ve üzeri) katılımcılardan yüksek bulunmuştur.

Araştırmada anne babası birlikte olan katılımcıların öz şefkat ve sosyal bağlılık düzeyleri, anne babası ayrı veya vefat eden katılımcılara göre yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Araştırmada yaş ile öz şefkat, sosyal bağlılık, duygusal başa çıkma, duygusal işleme ve duygusal ifade etme düzeylerinde anlamlı farklılık görülmemektedir.

Araştırmada kardeş sayısı ile öz şefkat, sosyal bağlılık, duygusal başa çıkma, duygusal işleme ve duygusal ifade etme düzeyleri arasında anlamlı farklılık bulunamamıştır.

### **5.3. Öneriler**

Ulaşılan sonuçlar kapsamında gerçekleştirilecek yeni araştırmalara yönelik önerilerde bulunulmuştur:

- Bu araştırma Şanlıurfa ili Ceylanpınar ilçesinde yapılmıştır bu ve benzeri çalışmaların genellenebilmesi için farklı örneklem üzerinde yapılabilir.
- Araştırma lise öğrencileri üzerine yapılmıştır. Bu veya benzer araştırmalar ilkokul, ortaokulve üniversite öğrencileriüzerinde yapılabilir.
- Yapılan araştırma nicel bir araştırmadır. Öz şefkat, sosyal bağlılık ve duygusal başa çıkmanın nedenleri üzerine derinlemesine yapılabilecek nitel çalışmalar yapılabilir.
- Kadın öğrencilerin öz şefkat ve sosyal bağlılık düzeyleri erkek öğrencilere göre daha düşük bulunmuştur bunu sebepleri ile ilgili araştırmalar yapıp kadın öğrencilere yönelik okullardaki rehberlik servisleri tarafından eğitimler verilebilir.
- 180001-27000 arasında gelir düzeyine sahip katılımcılar dışındaki bireylerin öz şefkat düzeylerinin düşük olma sebebi ile ilgili araştırmalar yapılabilir.
- Anne babası ayrı veya vefat etmiş olan öğrencilerin öz şefkat ve sosyal bağlılık düzeyleri anne babası birlikte olanlara göre düşüktür. Bunun nedenlerini anlamaya yönelik daha kapsamlı çalışmalar yapılabilir.
- Ergenlik dönemindeki gençler için duygusal gelişim atölyeleri düzenlenmeli ve öz şefkat konusu üzerinde odaklanması önerilmektedir.
- Okul rehberlik servisleri, öz şefkat ve sosyal becerilerin geliştirilmesine yönelik danışmanlık ve destek hizmetleri sunması önerilmektedir.

- Sosyal bağlılığı artırmak için okullarda ve toplum merkezlerinde grup terapisi ve etkileşimli atölye çalışmalarını düzenlenmesi önerilmektedir.
- Ergenler arası dayanışmayı teşvik etmek için spor veya sanat etkinlikleri gibi sosyal faaliyetlerin yanı sıra, öğrenci kulüpleri ve gruplarının oluşturulması önerilmektedir.
- Düşük gelir gruplarına yönelik ücretsiz veya düşük maliyetli psikolojik destek ve danışmanlık hizmetlerinin sunulması önerilmektedir.
- Ekonomik açıdan dezavantajlı bölgelerdeki okullarda, duygusal gelişim ve öz şefkat konularında seminerler ve atölye çalışmalarının düzenlenmesi önerilmektedir.
- Aile içi iletişimi güçlendirmeye yönelik aile terapisi ve danışmanlık hizmetlerinin sağlanması önerilmektedir.
- Anne-baba eğitim programları, ebeveynlerin ergenlik dönemindeki çocuklarına duygusal destek sağlamalarına yardımcı olabilir.
- Okullarda yaşa uygun duygusal gelişim programları ve etkinliklerinin düzenlenmesi önerilmektedir.
- Ergenlik dönemindeki gençler için online duygusal gelişim kaynakları ve destek gruplarının oluşturulması önerilmektedir.
- Kardeş sayısı ile ilişkili olarak aile içi iletişimi güçlendirmek amacıyla aile terapisi seanslarının düzenlenmesi önerilmektedir.
- Ergenlik dönemindeki gençler için kardeşler arası iletişim ve işbirliği becerilerini güçlendirmeye yönelik atölye çalışmalarının düzenlenmesi önerilmektedir.
- Öz şefkat, sosyal bağlılık ve duygusal başa çıkma ile ilgili olarak farklı demografik bilgilerin kullanıldığı araştırmalar gerçekleştirilebilir.

## KAYNAKÇA

- Abacı, R., ve Arda, D. (2013). Relationship Between Self-Compassion and Job Satisfaction in White collar Workers. *Procedia-social and Behavioral Sciences*, 106, 2241-2241.
- Ak, E. (2021). *Ebeveynlerin öz şefkat düzeyleri ile anne baba çocuk yetiştirme tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Akın, Ü. (2014). The predictive role of self-compassion on subjective vitality in Turkish university students. *The Online Journal of Counseling and Education*, 3(3), 1-13.
- Aktaş, A.,ve Şahin, M. (2018). Narsisistik Özellik, Öz-Şefkat ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 5(6), 362- 374.
- Alam, A., Rafique, R., ve Anjum, A. (2016). Narcissistic tendencies, forgiveness and empathy as predictors of social connectedness in students from universities of Lahore. *Dialogue*, 11(2), 136-156.
- Alptekin, D. (2012). Toplumsal aidiyet ve gençlik. Nobel Akademik Yayıncılık.
- Andiç, S. (2013). *Ergenlik döneminde zihni meşgul eden konularla ilişkili değişkenler: bağlanma tarzları, öz-şefkat ve psikolojik belirtiler*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Anılğan, H. (2022). *Ergenlerin öz-şefkat, sosyal bağlılık ve stresle başa çıkma düzeyleri üzerine bir araştırma*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Yeditepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Aras, N. Y., Topkaya, N., ve Şahin, E. (2023). Yetişkin Bireylerde Cinsiyet, Çocukluk Çağı Travmaları, Yaşamda Anlam, Öz-Şefkat ve Psikolojik Sağlık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *İçtimaiyat*, 7(1), 168-183.
- Arıcan, B., ve Canatan, K. (2019). Tekebeveynli Kadınların Sosyal Psikolojik Sorunları Ve Bu Sorunlarla Başetme Yöntemleri. *İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 7(14), 109-128.

- Arimitsu, K. (2016). The effects of a program to enhance self-compassion in Japanese individuals: A randomized controlled pilot study. *The Journal of Positive Psychology, 11*(6), 559-571.
- Arslan, G. (2015). Psikolojik istismar, psikolojik sağlamlık, sosyal bağlılık ve aidiyet duygusu arasındaki ilişki. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakóltesi Dergisi, 1*(36), 47-58.
- Aşık, N. A. (2018). Aidiyet duygusu ve nomofobi ilişkisi: Turizm oğrencileri üzerinde bir araştırma. *Turar Turizm & Araştırma Dergisi, 7*(2), 24-42.
- Aydemir, S. E. (2015). *Otizmlilerin ebeveynlerinin evlilik uyumlarının, başa çıkma stratejilerinin ve sosyal destek algılarının incelenmesi*, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Aydın, A.,ve Kahraman, N. (2020). Hemşirelik oğrencilerinde kendini sabotaj: Psikolojik ihtiyaçlar ve öz-duyarlılık üzerine etkisi. *Cukurova Medical Journal, 45*(4), 1625-1633.
- Bakırcıoğlu R. (2012). Ansiklopedik Eğitim Ve Psikoloji Sözlüğü (2. baskı). Ankara: Anı Yayıncılık.
- Bakırcıoğlu, R. (2020). Çocuk ve Ergende Ruh Sağlığı (7. baskı). Ankara: Anı Yayıncılık.
- Bano, S.,ve Deka, T. (2022). SocioDemographic Variables and Social Connectedness as Predictors of Coping Mechanisms in College Students during COVID-19 Pandemic. *Indian Journal of Psychiatric Nursing, 19*(1), 28-34.
- Batıgün, A. D.,veHasta, D. (2010). İnternet bağımlılığı: Yalnızlık ve kişilerarası ilişki tarzları açaşından bir değerlendirme. *Anadolu Psikiyatri Dergisi, 11*(3), 213-219.
- Bayar, Ö.,ve Tuzgöl Dost, M. (2018). Üniversite oğrencilerinde öz-şefkatin yordayıcıları olarak bağlanma tarzı ve algılanan sosyal destek. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakóltesi Dergisi, 33*(3), 689-704.
- Bırni, G.,ve Eryılmaz, A. (2024). Öz-değerin kavramsal ve kuramsal incelemesi [Conceptual and theoretical review of self-worth]. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar-Current Approaches in Psychiatry, 16*(2), 327-346.

- Blau, G., DiMino, J., DeMariaJr, P. A., Beverly, C., Chessler, M., ve DrennanJr, R. (2016). Social connectedness and life satisfaction: Comparing mean levels for 2 undergraduate samples and testing for improvement based on brief counseling. *Journal of American College Health*, 64(8), 585-592.
- Bluth, K., Gaylord, SA, Campo, RA, Mullarkey, MC ve Hobbs, L. (2016). Kendinizle arkadaş olmak: Ergenlere yönelik bilinçli bir öz şefkat programının karma yöntem pilot çalışması. *Farkındalık* , 7 , 479-492.
- Bluth, K., Mullarkey, M., ve Lathren, C. (2018). Self-compassion: A potential path to adolescent resilience and positive exploration. *Journal of Child and Family Studies*, 27(9), 3037-3047.
- Bluth, K.,ve 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.
- Bostan, B. C. (2018). *Ergenlerde algılanan psikolojik istismar ve öznel iyi oluş ilişkisinde, psikolojik sağlamlık ve sosyal bağlılığın rolü* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Pamukkale Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Denizli.
- Brown, K. W.,ve Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 822-848.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç-Çakmak, E., Akgün, Ö., Karadeniz, Ş., ve Demirel, F. (2008). Bilimsel araştırma yöntemleri.
- Cenkseven Önder, F.,ve Canoğulları Ayazseven, Ö. (2020). Ergenlerde Saldırganlık: Duygu Düzenleme ve Duygusal Başa Çıkmanın Rolü. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 28(3), 1198-1208.
- Chaplin TM. (2015). Gender and emotion expression: a developmental contextual perspective. *Emotion Review: Journal of the International Society for Research on Emotion*, 71, 14-21.
- Chwyl, C., Chen, P., ve Zaki, J. (2021). Beliefs About Self-Compassion: Implications for Coping and Self-Improvement. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 47(9), 1327-1342.

- Corey, G. (2008). Psikolojik danışma, psikoterapi kuram ve uygulamaları. (T. Ergene, Çev. Ed.). Mentis. (Çalışmanın orijinali 1976'da yayımlanmıştır)
- Çevik, O.ve Kırmızı, C. (2020). Z kuşağında bilinçli farkındalığın öznel mutluluğa etkisi: Öz şefkatin aracı rolü. *Bingöl Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 20, 183-202.
- Çiçeksoy, G. (2022). *Ergenlerde saldırganlık düzeyinin prososyal davranış ve duygusal başa çıkma ile ilişkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Çoban, Y. (2021). Öz-Şefkat ile İlişki Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Muş Alparslan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(2), 128-139.
- Çokamay Yılmaz, G. (2018). Bilişsel Davranışçı Terapiye dayalı ana baba eğitimleri: Kuramsal bir gözden geçirme. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 7(3), 133-143.
- Dailey, S. F., Parker, M. M., ve Campbell, A. (2023). Social connectedness, mindfulness, and coping as protective factors during the COVID-19 pandemic. *Assessment and Diagnosis*, 101(1), 114-126.
- Daşçı, G. (2022). *Genç yetişkinlerde büyüme korkusu ile öz şefkat arasındaki ilişkide bilişsel esneklik ve kendini saklamanın aracı rolü*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Deniz, M. E.,veSümer, A. S. (2010). Farklı öz-anlayış düzeylerine sahip üniversite öğrencileri üzerinde depresyon, anksiyete ve stresin değerlendirilmesi. *Eğitim ve Bilim*, 35(158), 115-127.
- Deniz, M. E.,ve Yıldırım Kurtuluş, H. (2023). Self-efficacy, self-love, and fear of compassion mediate the effect of attachment styles on life satisfaction: A serial mediation analysis. *Psychological Reports*.24-37.
- 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.
- Dobson, K. S.,ve Dozois, D. J. (2019). *Handbook of Cognitive-Behavioral Therapies* (4th ed.). New York: Guilford Publications.

- Downey, P., Johnston, K., Hansen, J., Birney, C., ve Stough, C. (2010). Investigating the mediating effects of emotional intelligence and coping with problem behavior in adolescents. *Australian Journal of Psychology*, 62(1), 20-29.
- Duru, E. (2007). Sosyal Bağlılık Ölçeği'nin Türk Kültürüne Uyarlanması. *Eurasian Journal of Educational Research (EJER)*, (26).
- Duru, E. (2008). Yalnızlığı yordamada sosyal destek ve sosyal bağlılığın rolü. *Türk Psikoloji Dergisi*, 23(61), 15-24.
- Edwards, M., Adams, E. M., Waldo, M., Hadfield, O. D., ve Biegel, G. M. (2014). Effects of a mindfulness group on Latino adolescent students: Examining levels of perceived stress, mindfulness, self-compassion, and psychological symptoms. *The Journal for Specialists in Group Work*, 39(2), 145-163.
- Ergün Başak, B., ve Can, G. (2018). Düşük gelirli ailelerden gelen üniversite öğrencilerinin öz-duyarlılık, sosyal bağlılık ve iyimserlik düzeyleri ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *İlköğretim Online*, 17(2), 768-785.
- Erkuş, A. (2011). *Davranış Bilimleri İçin Bilimsel Araştırma Süreci*. Seçkin.
- Eryılmaz, A., ve Ercan, L. (2010). Beliren Yetişkinlikte Romantik Yakınlığı Başlatma ve Başa Çıkma. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23(2), 381-397.
- Esmaceli, L., Amiri, S., Reza Abedi, M., ve Molavi, H. (2018). The effect of acceptance and commitment therapy focused on self-compassion on social anxiety of adolescent girls. *Clinical Psychology Studies*, 8(30), 117-137.
- Frydenberg, E. (2018). *Adolescent coping: Promoting resilience and well-being*. New York: Routledge.
- Gallagher, M., Prinstein, M. J., Simon, V., ve Spirito, A. (2014). Social anxiety symptoms and suicidal ideation in a clinical sample of early adolescents: Examining loneliness and social support as longitudinal mediators. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 42(6), 871-883.
- García Sancho E, Dhont K, Salquero JM, Fernández-Berrocal P. (2017). The personality basis of aggression: The mediating role of anger and the moderating role of emotional intelligence. *Scandinavian Journal of Psychology*, 58(4), 333-340.

- García Sancho E, Salguero JM, Fernández-Berrocal P. (2014). Relationship between emotional intelligence and aggression: A systematic review. *Aggression and Violent Behavior*, 19(5), 584-591.
- García Sancho E, Salguero JM, Fernández-Berrocal P. (2016). Angry rumination as a mediator of the relationship between ability emotional intelligence and various types of aggression. *Personality and Individual Differences*, 89, 143–147.
- Germer, C. K. (2021). Öz Şefkatli Farkındalık. (H. Ünlü Haktanır, Çev.). İstanbul: Diyojen Yayıncılık. (Orijinal çalışma 2009 yılında yayınlanmıştır).
- Germer, C. K. ve Neff, K. D. (2013). Self-compassion in clinical practice. *Journal of Clinical Psychology*, 69(8), 856-867.
- Giedd, J. N. (2008). The teen brain: Insights from neuroimaging. *Journal of Adolescent Health*, 42, 335–343.
- Gill, C., Watson, L., Williams, C., ve Chan, S. W. (2018). Social anxiety and self-compassion in adolescents. *Journal of Adolescence*, 69, 163-174.
- Goetz, J. L., Keltner, D., ve Simon-Thomas, E. (2010). Compassion: An evolutionary analysis and empirical review. *Psychological Bulletin*, 136(3), 351-374.
- Grieve, R., Indian, M., Witteveen, K., Tolan, G. A., ve Marrington, J. (2013). Face to-face or Facebook: Can social connectedness be derived online? *Computers in Human Behavior*, 29(3), 604-609.
- Gültekin, F., ve Arıcıoğlu, A. (2017). Üniversite öğrencilerinde bağlanma stilleri ve sosyal bağlılık ilişkisi. *Sakarya University Journal of Education*, 7(2), 373-384.
- Haşimoğlu A, Aslandoğan A. (2018). Lise öğrencilerinin ergenlik dönemi sorunları ve duygu düzenleme stratejileri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *ARHUSS*, 12, 71-78.
- Hayes, A. F. (2009). Beyond Baron and Kenny: Statistical mediation analysis in the new millennium. *Communication monographs*, 76(4), 408-420.
- Hırlak, B., Bıyıkbeyi, T., Alaşahan, S., ve Çiçeklioğlu, H. (2016). Öğrencilerin internet bağımlılığı ile sosyal bağlılıkları arasındaki ilişki. Uluslararası Gençlik Araştırmaları Kongresi'nde sunulan bildiri.

- Hırlak, B., Bıyıkbeyi, T., Alaşahan, S., ve Çiçeklioğlu, H. (2016, Mayıs 27-31). Öğrencilerin internet bağımlılığı ile sosyal bağlılıkları arasındaki ilişki. Uluslararası Gençlik Araştırmaları Kongresi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Muğla.
- Huang, H. Y., Li, H., ve Hsu, Y. C. (2022). Coping, COVID knowledge, communication, and HBCU student's emotional well-being: Mediating role of perceived control and social connectedness. *International Journal of Educational Research*, 50(6), 2703-2725.
- İskender, M., ve Akın, A. (2011). Self-compassion and Internet addiction. *Turkish Online Journal of Educational Technology-TOJET*, 10(3), 215-221.
- Jdaitawi, M. (2015). Social connectedness, academic, non-academic behaviors related to self-regulation among university students in Saudi Arabia. *International Education Studies*, 8(2), 84-100.
- Jordan, J.V. (2017). Relational-Cultural Therapy. In M. Kopala ve M. Keitel (Eds.), *Handbook of Counseling Women* (ss. 88-97). Los Angeles: Sage Publications.
- Kapıkıran, Ş., ve Kapıkıran, N. A. (2008). Sosyal bağlılığın psikolojik iyi olmayı oluşturan değişkenler bakımından yordanması. *XVIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı. Ege Üniversitesi. Sözlü Bildiri. Kaplan, GA, Shema, SJ, Leite, CMA*, 531-537.
- Karaboğa, F. (2018). *Ebeveyn reddi algısı yüksek olan ergenlerin şiddet eğilimine yönelmesinde bağlanma biçiminin etkisinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Karadirek, G. (2023). Sosyal Sorumluluk ve Prososyal Motivasyon İle İşe Bağlılık ve İşkoliklik Arasındaki İlişkide Bir Aracılık Modeli. *Çankırı Karatekin Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 13(1), 78-104.
- Karaoğlu, M., ve Erzi, S. (2019). Yeme tutumları ve travmatik yaşantılar: Öz şefkat ve duygu düzenlemenin aracı rolü. *Kıbrıs Türk Psikiyatri ve Psikoloji Dergisi*, 1(3), 145-151.
- Karataş, Z., ve Uzun, K. (2021). Ergenlerin Kendilerini, Başkalarını ve Durumları Affetme Eğilimlerinin Yordanmasında Mükemmeliyetçilik, Yalnızlık Ve Öz-

Şefkatin Etkisi. Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, (58), 248-289.

Kaş, A. N. (2021). *Şiddet mağduriyetine göre kadınlarda kişilik inançlarının öz-şefkat ve başa çıkma tarzları açısından incelenmesi*, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

Kaygısız, F. (2019). *Ergenlerin psikolojik sağlamlıklarının boyun eğici davranışlar ve öz anlayış açısından incelenmesi* (Yayınlanmamış doktora tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.

Kayrak, M. E., ve Söyler, H. Ç. (2024). Çocukluk Döneminde Annesi Çalışan ve Çalışmayan Yetişkin Bireylerin Duygusal Zekâ, Stresle Başa Çıkma Tarzları ve Özgüvenlerinin Karşılaştırılması. *Sosyal, Beşeri ve İdari Bilimler Dergisi*, 7(3), 205-223.

Keller, S., ve Huppert, F. A. (2021). The Virtue of Self-Compassion. *Ethical Theory and Moral Practice*, 24, 443-458.

Khedri, M., Shiralinia, K., ve Aslani, K. (2022). Effectiveness of Mindful Self-Compassion Training on Reducing Rumination and Perceived Stress in Adolescent Girls. *Quarterly of Applied Psychology*, 16(2), 201-223.

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. (Yayınlanmamış doktora tezi). The University of Texas, Austin.

Kocatepe, U. (2015). *Psoriatik hastalarda psikolojik semptomatoloji: algılanan sosyal desteğin, duygusal başa çıkmanın ve psoriatik deneyimlerin açıklayıcı rolü* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bolu.

Kocayörük, E. (2010). Ergen gelişiminde aile işlevleri ve baba katılımı. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(33), 37-45.

- Koçak, Ç. V.,ve Çolak, S. (2024). Kadın Hentbolcularda Sporcu Öz Yeterliği ve Stresle Başa Çıkma İlişkisi. *Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(3), 231-247.
- Koçak, L.,ve Çelik, E. (2021). Lise öğrencilerinde öz-şefkat ile duygusal özerklik arasındaki ilişkide erken dönem uyumsuz şemaların aracı rolü. *OPUS International Journal of Society Researches*, 18(Eğitim Bilimleri Özel Sayısı), 4360-4399.
- Krawitz R. (2012). Behavioural treatment of severe chronic self-loathing in people with borderline personality disorder. Part 2: Self-compassion and other interventions. *Australas Psychiatry*, 20, 501-506.
- Kurtoğlu, M. (2019). *Bilişsel davranışçı grup terapisi'nin (bdgt) sosyal anksiyete bozukluğu (sab) olan üniversite öğrencilerinde anksiyete, ruminasyon ve öz-şefkat düzeyleri üzerindeki etkisi.* (Yayınlanmamış Doktora tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Gaziantep.
- Kurtoğlu, M.,ve Başgül, Ş. S. (2021). Koruyucu faktör olarak öz-şefkat üzerine bir derleme çalışması. *Journal of Cognitive-Behavioral Psychotherapy and Research*, 10(1), 56-65.
- Kurtyılmaz, Y., Can, G., ve Ceyhan, A.A. (2017). Üniversite öğrencilerinin ilişkisel saldırganlık ile benlik saygısı, sosyal bağlılık ve sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 7(47), 33-52.
- Lavin, K., Goeke-Morey, M. C., ve Degan, K. A. (2020). The role of self-compassion in college students' perceived social support. *Journal of Positive Psychology and Wellbeing*, 4(1), 41-48.
- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Batts Allen, A., ve Hancock, J. (2007). Kendine şefkat ve kendisiyle ilgili hoş olmayan olaylara tepkiler: kendine nazik davranmanın sonuçları. *Kişilik ve Sosyal Psikoloji Dergisi*, 92(5), 887.
- Lee, R. M.,ve Robbins, S. B. (1995). Measuring belongingness: The social connectedness and the social assurance scales. *Journal of counseling psychology*, 42(2), 232.

- Lerner, R. M., ve Steinberg, L. (2004). *Handbook of Adolescent Psychology*. New Jersey: John Wiley ve Sons.
- Marroquín, B., De Rutte, J., May, C. L., ve Wisco, B. E. (2019). Emotion Regulation in Context: Social Connectedness Moderates Concurrent and Prospective Associations With Depressive Symptoms. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 38(7), 605-628.
- Meneses JAC, ve Díaz JMM. (2017). Vocal emotion expressions effects on cooperation. *Behavioral Psicológica*, 38, 1-24.
- Mesch, G. S. (2006). Family relations and the Internet: Exploring a family boundaries approach. *The Journal of Family Communication*, 6(2), 119-138.
- Moore, T. L. (2006). Social connectedness and social support of doctoral students in counselo reducation. (Doctoral dissertation). Department of Counseling, Idaho State University, Idaho.
- Mutlu, H., ve Yıldız Demirtaş, V. (2023). Otizmlı Çocuğu Olan Ailelerin Desteklenmesine Yönelik Yapılan Bilişsel Davranışçı Terapi Temelli Çalışmaların İncelenmesi. *Anadolu University Journal of Education Faculty*, 7(2), 433-452.
- Neff, K. D. ve McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*, 9(3), 225-240.
- Neff, K. D., Hseih, Y., ve Dejithirat, K. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and Identity*, 4, 263-287.
- Neff, K. D., ve Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality*, 77, 23–50.
- Neff, K., ve Knox, M. C. (2016). Self-compassion. Mindfulness in positive psychology: The science of meditation and wellbeing. *Encyclopedia of Personality and Individual Differences*, 37, 1-8.
- Özcan, İ. (2023). *Ergenlerde başa çıkma stratejilerinin yordayıcıları olarak bilişsel esneklik ve öz şefkat* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.

- Özdemir, Y., ve Çok, F. (2011). Ergenlikte özerklik gelişimi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4 (36), 152-164.
- Özel, B. (2021). *Romantik ilişki doyumunun yordayıcıları olarak öz anlayış ve duygusal zekanın incelenmesi* (Yayımlanmamış doktora tezi). Yıldız Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Özer, R., ve Özden Yıldırım, M. S. (2023). Ergenlik döneminde algılanan ebeveyn kabul reddi, duygu dışavurum ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişki. *İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 10(1), 372-386.
- Özpeynirci, S., N. (2021). *Postpartum depresyon belirtileri ile öz şefkat ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Özteke Kozan, H. İ., Kavaklı, M., Ak, M., ve Kesici, Ş. (2019). Akıllı telefon bağımlılığı, genel aidiyet ve mutluluk arasındaki ilişkilerin yapısal eşitlik modellemesi ile incelenmesi. *Klinik Psikiyatri*, 22, 436-444.
- Palazoğlu, N., ve Karaca, A. (2024). İnfertil Kadınların Öz Şefkat, Bilinçli Farkındalık ve Ruhsal Sağlıkları Arasındaki İlişki. *VHS*, 14(1), 90-99.
- Park, J. J., Long, P., Choe, N. H., ve Schallert, D. L. (2018). The contribution of self-compassion and compassion to others to students' emotions and project commitment when experiencing conflict in group projects. *International Journal of Educational Research*, 88, 20-30.
- Quinn, S., & Oldmeadow, J. A. (2013). Is the igeneration a 'we' generation? Social networking use among 9 to 13 year olds and belonging. *British journal of developmental psychology*, 31(1), 136-142.
- Robertson, T., Daffern, M., ve Bucks, R. S. (2012). Emotion regulation and aggression. *Aggression and Violent Behavior*, 17(1), 72-82.
- Romanchych, E. L. (2014). Young children's aggression: links between emotion regulation, mother-child shared affect, parenting practices, and parenting support. Unpublished master's thesis, University of Windsor, Canada.

- Rosenblum, G. D., ve Lewis, M. (2003). Emotional development in adolescence. In G. R. Adams & M. D. Berzonsky (Eds.), *Blackwell handbook of adolescence* (pp. 269-289). Malden, MA: Blackwell.
- Ross, N. D., Kaminski, P. L., ve Herrington, R. (2019). From childhood emotional maltreatment to depressive symptoms in adulthood: The roles of self-compassion and shame. *Child Abuse & Neglect*, 92, 32-42.
- Ryan, R. M., ve Deci, E. L. (2010). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78.
- Saiz, J. Ausín, B., González-Sanguino, C., Castellanos, M.A., Salazar, M., Marin, C., López-Gómez, A., Ugidos, C., Muñoz, M. (2021). Self-compassion and social connectedness as predictors of “peace and meaning” during Spain’s initial COVID19 lockdown. *Religions*, 12(683), 1-15.
- Sarikaya, N. (2019). *Ergenlerde kişilerarası problem çözümlerinin bilişsel esneklik ve öz anlayış açısından incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Satıcı, B., ve Yılmaz, M. F. (2020). How does problematic internet use mediate the relation between belongingness and mental well-being? *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 10(57), 277-295.
- Savcı, M., ve Aysan, F. (2017). Technological addictions and social connectedness: Predictor effect of internet addiction, social media addiction, digital game addiction, and smartphone addiction on social connectedness. *Düşünen Adam: The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 30(3), 202-216.
- Smyth, J. M. (1998). Written emotional expression: Effect sizes, outcome types, and moderating variables. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 66(1), 174-184.
- Solak Şimşek, N. (2019). *Lise öğrencilerinde öznel iyi oluş ve öz şefkat arasındaki ilişki*, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Akdeniz Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Antalya.

- Sparrevoorn, R. M., ve Rapee, R. M. (2009). Self-disclosure, emotional expression and intimacy within romantic relationships of people with social phobia. *Behaviour Research and Therapy*, 47(12), 1074-1078.
- Spear, L. P. (2000a). The adolescent brain and age-related behavioral manifestations. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 24(4), 417-463.
- Spear, L. P. (2000b). Neurobehavioral changes in adolescence. *Current Directions in Psychological Science*, 9(4), 111-114.
- Stanton, A. L., Kirk, S. B., Cameron, C. L., Danoff-Burg, S. (2000). Coping through emotional approach: Scale construction and validation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(6), 1150-1169.
- Şahin, N. (2011). *İlköğretim ikinci kademe öğrencilerinin yabancı dildeki okuma kaygılarının kaynakları ve bu kaygılarla duygusal başa çıkma stratejileri: Bir durum incelemesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Tanaka, M., Wekerle, C., Schmuck, M. L., Paglia-Boak, A., ve MAP Research Team. (2011). The linkages among childhood maltreatment, adolescent mental health, and self-compassion in child welfare adolescents. *Child Abuse and Neglect*, 35(10), 887-898.
- Thai, M., Sheeran, N., ve Cummings, D. J. (2019). We're all in this together: The impact of Facebook groups on social connectedness and other outcomes in higher education. *The Internet and Higher Education*, 40, 44-49.
- Topkaya, N., Köksal, Z. ve Bayram, Z. (2022). Ergenlerde İyi Oluşun Yordanmasında Bilişsel Esneklik ve ÖzŞefkatin Rolü. *Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi*, 13(1), 646-662.
- Traş, Z., ve Güngör H. C. (2011). Avrupa ülkelerinden gelen Türk asıllı üniversite öğrencilerinin sosyal destek ve sosyal bağlılıkları üzerine nitel bir araştırma. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 25, 261-271.
- Uludağ, G. (2021). *Psikolojik esnekliğin belirsizliğe tahammülsüzlüğü yordamasında öz şefkat ve baş etme stratejilerinin aracı rolü*, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

- Uyanık, N.,ve Çevik, Ö. (2020). Öz-Şefkat gelişiminde bilişsel formülasyonun rolü. *International Journal of Current Approaches in Language, Education and Social Sciences*, 2(2), 660-674.
- Van der Hout, R., Barnasconi, F., Noorloos, J., de Bruin, R., van Slobbe-Maijer, K., Legerstee, J., et al. (2023). Treatment outcomes of dialectical behaviour therapy for adolescents presenting with characteristics of borderline personality disorder: A naturalistic study. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 28, 707-720.
- Watkins, L. E., Dilillo, D., Hoffman, L., Templin, J. (2015). Do self-control depletion and negative emotion contribute to intimate partner aggression? A lab-based study. *Psychology of Violence*, 5(1), 35-45.
- Wu, Q., Chi, P., Lin, X., ve Du, H. (2018). Child maltreatment and adult depressive symptoms: Roles of self-compassion and gratitude. *Child Abuse & Neglect*, 80, 62-69.
- Yıldırım M, Sarı T. (2018). Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu'nun Türkçe Uyarlaması: Geçerlik ve Güvenirlilik Çalışması. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18(4), 2502-17.
- Yıldırım, M. (2023). *Lise öğrencilerinde üstbiliş, psikolojik sağlamlık ve öz-şefkat ile sınav kaygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi*, (Uzmanlık Tezi). Pamukkale Üniversitesi Tıp Fakültesi, Denizli.
- Yılmaz, T. M. (2019). *Üniversite öğrencilerinin öz-anlayışları (self-compassion) ile anne baba tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Yoo, G., Park, J. H., ve Jun, H. J. (2014). Early maladaptive schemas as predictors of interpersonal orientation and peer connectedness in university students. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 42(8), 1377-1394.
- Yücel, D.,ve Kurtoğlu, M. B. (2024). Öz Şefkatin Sosyal Kaygı Bozukluğu Belirtileri İle İlişkisinde Bilişsel Çarpıtmaların Aracılık Rolü. *İnönü Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksek Okulu Dergisi*, 12(1), 1-13. doi:10.33715/inonusaglik.1288306

Zalewski, M., Lengua, L. J., Wilson, A. C., Trancik, A., ve Bazinet, A. (2011). Associations of coping and appraisal styles with emotion regulation during preadolescence. *Journal of Experimental Child Psychology*, 110(2), 141-15



## EKLER

### ÖLÇEK KULLANIM İZİNLERİ



Mithat Durak 21 Mar



alıcı: ben v

Sayın Aslı Çiftçi,

"Duygusal Başa Çıkma Ölçeğini (Durumluluk Formunu ve/veya Süreklilik Formunu)" aşağıda yazan hususlar çerçevesinde araştırmanızda kullanabilirsiniz.

#### Ölçek Kullanım İzni



Gelen kutusu



ben 17:05

Hocam merhabalar ben İstanbul Sabahattin Zaim...



musa yıldırım 17:06



alıcı: ben v

Aslı Hanım merhaba,  
Ölçek maddelerine aşağıda gönderdiğim linkten ulaşabilirsiniz.  
Ölçeği kullanmanız uygundur.  
Çalışmalarınızda kolaylıklar dilerim.  
Saygılarımla.  
<https://toad.halileksi.net/olcek/oz-sefkat-olcegi-kisa-formunun-turkce-uyarlamasi/>

#### Ölçek Kullanım İzni



Gelen kutusu



ben 1 Mar

Hocam merhabalar ben İstanbul Sabahattin Zaim...



ERDİNÇ DURU 5 Mar



alıcı: ben v

Merhaba Aslı,

Tez çalışman için ihtiyaç duyduğun ölçek ve ölçekle ilgili bazı makalelerimi ekli dosya olarak gönderiyorum.  
Çalışmanda şimdiden başarılar dileğiyle...

...



T.C.  
ŞANLIURFA VALİLİĞİ  
İl Millî Eğitim Müdürlüğü



Sayı : E-26292541-44-101864161  
Konu : Araştırma, Uygulama ve Anket İzni  
(Aslı EFE)

08.05.2024

#### DAĞITIM YERLERİNE

İlgi : a) 17.07.2023 tarihli ve 79871462 sayılı Valilik Makam Onayı.  
b) İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Rektörlüğünün 22.04.2024 tarihli ve 2400013918 (DYS:100967167) sayılı yazısı.

İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Rehberlik ve Yüksek Lisans Öğrencisi Gül ÖNCEL tarafından tutanakta belirtilen konu ile ilgili araştırma izni hakkındaki ilgi (b) yazısı ve ilgi (a)'da belirtilen Valilik Makam Onayı ile oluşturulan komisyon tarafından incelenmiştir.

İlgilinin çalışmasının Millî Eğitim Bakanlığı Yenilik ve Eğitim Teknolojileri Genel Müdürlüğünün 21/01/2020 tarih ve 2020/2 sayılı genelgede belirtilen hususlar çerçevesinde uygulanabileceği ekte gönderilen komisyon tutanağı ile onaylanmıştır. Denetimleri ilgili okul, ilçe millî eğitim müdürlükleri tarafından gerçekleştirilmek üzere derslerin aksatılmaması kaydıyla, araştırmanın ayrıca öğrenci, veli ve/veya öğretmenlerden alınacak izin ve gönüllük esasları çerçevesinde 2023-2024 eğitim öğretim yılı sonuna kadar, tutanakta belirtilen ilimizde Ceylanpınar ilçesindeki lise ve ortaokullardaki öğrencilere yönelik araştırma, uygulama ve anket çalışması yapılması hususunda;

Bilgilerinizi ve gereğini arz/rica ederim.

Asım SULTANOĞLU  
İl Millî Eğitim Müdürü

EK:  
1-Komisyon Tutanağı (1 sayfa)  
2-Anket (3 Sayfa)

Dağıtım:  
Gereği:  
Ceylanpınar İlçe Millî Eğitim Müdürlüğüne

Bilgi:  
İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Rektörlüğüne  
(Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğü)

**Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.**

Adres : Ertuğrulgazi Mahallesi Osmangazi Sokak No:14  
Haliliye/Şanlıurfa  
Telefon No : 0 (414) 280 63 57  
E-Posta: strateji63@meb.gov.tr  
Kep Adresi : meb@hs01.kep.tr

Belge Doğrulama Adresi : <https://www.turkiye.gov.tr/meb-ebys>  
Bilgi için: AR-GE  
Unvan : Büro Hizmetleri  
İnternet Adresi: <https://sanliurfa.meb.gov.tr/> Faks:4142806399



	<b>ETİK ONAY BELGESİ</b>	Doküman No	ET-FR-675
		İlk Yayın Tarihi	27.11.2023
		Revizyon Tarihi	22.12.2023
		Revizyon No	01
		Sayfa	1/1

Tarih	24.05.2024
Sayı	2024/04
Araştırmanın Niteliği	Yüksek Lisans Tezi
Araştırmanın Adı	<i>Ergenlerde Öz Şefkat İle Sosyal Bağlılık Arasındaki İlişkide Duygusal Başa Çıkmanın Çoklu Aracılık Rolü</i>
Sorumlu Araştırmacının Adı Soyadı	Aslı EFE
Danışman Adı Soyadı	Prof. Dr. Mustafa Yüksel ERDOĞDU
Karar	UYGUNDUR

(İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Etik Kurulu'nun kararı tavsiye niteliğinde olup, Üniversitemizle ilgili etik ilkelerinin belirlenmesi ve değerlendirilmesi amacıyla taşımaktadır.)

(Katıldı)  
Prof. Dr. Kadir CANATAN  
**Başkan**

(Katıldı)  
Prof. Dr. Mehmet Emin KÖKTAŞ  
**Başkan V.**

(Katıldı)  
Prof. Dr. Mustafa ATEŞ  
**Üye**

(Katıldı)  
Prof. Dr. Beytullah KAYA  
**Üye**

(Katıldı)  
Prof. Dr. Ayşe Nefise BAHÇECİK  
**Üye**

(Katıldı)  
Prof. Dr. Yahya Kemal YOĞURTÇU  
**Üye**

(Katıldı)  
Av. Bilal ŞAMAT  
**Üye**

Kurul Yeminli Kâtibi/Raportör Selda ŞENOL

Dokümantasyon Onayı Prof. Dr. İbrahim GÜNEY Yönetim Sistemleri Temsilcisi

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.  
Belge Doğrulama Kodu: M7PHT3M Belge Takip Adresi: <https://ubys.izu.edu.tr/ERMS/Record/ConfirmationPage/Index>



## KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Sayın katılımcı,

Önünüzde bulunan bu çalışmada “Ergenlerde Öz Şefkat ile Sosyal Bağlılık Arasındaki İlişkide Duygusal Başa Çıkmanın Aracılık Rolü” araştırılmaktadır. Doldurulan anketler bilimsel bir çalışmaya katkı amaçlı yapılmakta ve gizlilik çerçevesinde değerlendirilmektedir. Anketi titizlikle doldurmanızı ümit eder katkılarınızdan dolayı teşekkür ederim, hayatınızda başarılar dilerim.

Teşekkürler,

Araştırmacı Aslı EFE

Eğitim Bilimleri, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

Cinsiyet A) Kız B) Erkek

Yaş A) 10-14 B) 15-18

Gelir Düzeyiniz A)0-9000 B) 9001-18000 C) 18001-27000 D) 27001 ve üzeri

Anne Baba Birlikteliğiniz A) Birlikte B) Boşanmış C) Anne/Babadan biri vefat etmiş D)Diğer

Kardeş Sayısı A) 0-2 B)3-5 C) 6 ve üzeri

# ÖZGEÇMİŞ

## 1.Kişisel Bilgiler

**Adı-Soyadı:** Aslı EFE

## 2.Eğitim Bilgileri

**2015-2019** Sabahattin Zaim Üniversitesi, İstanbul, Lisans, Rehberlik ve PsikolojikDanışmanlık

**2021-2024**Sabahattin Zaim Üniversitesi, İstanbul, Yüksek Lisans, Rehberlik ve PsikolojikDanışmanlık

## 3.İş Deneyimi

Özel İstanbul Bilim Koleji, 2021-2022, Pozisyon: Okul Rehber Öğretmeni

Özel Uşak Patik-a Anaokulu, 2022-2023, Pozisyon: Okul Koordinatörü

Şanlıurfa Ceylanpınar Atatürk Ortaokulu, 2023- ,Pozisyon: Okul Rehber Öğretmeni

## 4.Akademik Çalışmalar:

Ergenlerin sosyal kaygıları ve sınav kaygıları arasındaki ilişkinin incelenmesi.  
Anadolu 14. Uluslararası Sosyal Bilimler Kongresi