T.C.
MALTEPE ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ PROGRAMI

ÖZ-SAYGININ, MORAL DUYGULAR VE DEPRESYON İLE İLİŞKİSİNDE ÖZ-ŞEFKATİN DÜZENLEYİCİ ETKİSİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

İKBAL EYLÜL GÜNDÜZ
141106101

Danışman Öğretim Üyesi
Yrd. Doç. Dr. Ayşe ALTAN ATALAY

İstanbul, Şubat 2018

ÖZ-SAYGININ, MORAL DUYGULAR VE DEPRESYON İLE İLİŞKİSİNDE ÖZ-ŞEFKATİN DÜZENLEYİCİ ETKİSİ

ÖZET

Öz-saygı, bireylerin günlük hayatlarında karşılaştıkları başarı ve başarısızlıkları yorumlamalarına bağlı olarak olumlu ya da olumsuz hale gelebilen benliğe dair nispeten kalıcı ve sıklıkla kıyaslamalara dayanan bir his olarak tanımlanmaktadır. Suçluluk ve utanç, sosyal kıyaslamalara bağlı olarak oluşan, düşünce ve davranışları değiştirmeye teşvik ederek diğer insanlarla uyum içinde olmaya yardımcı, ancak yoğun düzeyde deneyimlendiğinde çeşitli olumsuz sonuçlara yol açabilen birer duygu olarak tanımlanmaktadır. Depresyon, en yaygın psikolojik sorunlardan biridir ve çeşitli psikolojik ve fizyolojik bozukluklara eşlik etmektedir (Andrade ve Caraveo, 2003; Kessler, Berglund ve Demler, 2003). Keyifsizlik, enerji kaybı, yeme ve uyku bozukluğu, intihar düşünceleri ve değersizlik duygusu eşliğinde disforik ruh hali olarak nitelendirilmektedir (American Psychiatric Association, 2013). Bu değişkenler arasındaki ilişkide düzenleyici değişken olarak rol alması beklenen ve öz-saygıyı sağlıklı bir formda tuttuğu düşünülen öz-şefkat kavramı, bireyin acılarından kaçmak ya da kopmak yerine onları kabule açık olması, sıkıntı veren duygularını hafifletmek için kendine özenli ve sevecen tutumlarla yaklaşması, yetersizliklerine ve başarısızlıklarına karşı yargılayıcı olmaması ve yaşadığı olumsuz deneyimleri insan yaşamının doğal bir parçası olarak kabul etmesi şeklinde tanımlanmaktadır. Bu tezin amacı öz-saygının, moral duygular ve depresyon ile ilişkisinde öz-şefkat değişkeninin düzenleyici rolünün olup olmadığının Türkiye'den 18-63 yaş arasındaki yetişkin örnekleminde araştırılmasıdır. Çalışmaya 287 yetişkin katılmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak Demografik Bilgi Formu, Öz-Duyarlık Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, Beck Depresyon Envanteri ve Sürekli Utanç ve Suçluluk Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizinde Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) programı kullanılmış; analizlerde ise T-testi, Pearson Korelasyon Analizi, Hiyerarşik Regresyon Analizi ve Post-Hoc Analizi uygulanmıştır. Araştırmanın sonucunda tüm değişkenlerin birbiriyle anlamlı ilişkiler içinde olduğu görülmüştür. Öz-saygı ile depresyon arasındaki ilişkide öz-şefkatin 5 alt boyutunun (öz-nezaket, ortak insanlık, bilinçli farkındalık, öz-yargılama ve aşırı özdeşleşme) düzenleyici etkisi olabileceği görülmüş ancak yapılan post-hoc analizinde anlamlı bir düzenleyici etki saptanmamıştır. Çalışmanın sonuçları ilgili yazın çerçevesinde tartışılmıştır.

Anahtar Sözcükler: Öz-saygı, Moral Duygular, Depresyon, Öz-şefkat, Düzenleyici Değişken

MODERATOR EFFECT OF SELF-COMPASSION ON THE RELATIONSHIP OF SELF-ESTEEM WITH SELF-CONSCIOUS EMOTIONS AND DEPRESSION

ABSTRACT

Self-esteem is defined as a relatively permanent and often comparative feeling of self that can become positive or negative depending on the interpretation of individuals' achievements and failures in their daily lives. Shame and guilt are defined as moral emotions that are related to social comparisons and help to make correspond with other people by encouraging them to change their thoughts and behaviors. However, these emotions can lead to various negative consequences when experienced intensively. Depression is a dysphoric mood characterized by loss of pleasure, energy loss, eating and sleeping disorder, suicidal thoughts and sense of worthlessness (American Psychiatric Association, 2013). It is comorbid with various psychological and physiological disorders and it is one of the most common psychological problems (Andrade & Caraveo, 2003; Kessler, Berglund & Demler, 2003). The concept of self-compassion, which is expected to play a role as a moderator variable between these variables and which is thought to keep self-esteem in a healthy form, is defined as an attitude of self-care and loving attitudes when approaching the suffering rather than avoiding or breaking away from them, accepting them, accepting them as a natural part of human life and not being judged by their inadequacies and failures. The present study aims to investigate the moderator effect of self-compassion on the relationship of self-esteem with self-conscious emotions and depression in adults between the ages of 18-63 from Turkey. The data were collected through administration of demographic information form, Self-Compassion Scale, Rosenberg Self-Esteem Scale, Beck Depression Inventory and State Shame and Guilt Scale to 287 adults. Statistical analysis was done with SPSS programme. Results were analyzed by T-test, Pearson Correlation Analysis, Regression Analysis and Post-Hoc Analysis. According to results; all variables have significant relationships between each others. Although it was found that there might be a moderator effect of 5 dimensions of self-compassion in the relationship between self-esteem and depression, no significant moderator effect was found in post-hoc analysis. Findings of the study were discussed in the context of the relevant literature.

Keywords: Self-esteem, Moral Emotions, Depression, Self-compassion, Moderator Variable

ÖNSÖZ

Beni öz-şefkat kavramı ile tanıştırıp en zor zamanlarımda kendimi şefkat çemberine dahil etmeme vesile olan, tüm duraksamalarıma ve ertelemelerime rağmen her seferinde anlayışla yaklaşan, desteğini esirgemeyen, bu çalışmanın ortaya çıkmasında, yürütülmesinde katkısı büyük olan değerli hocam Yrd. Doç. Dr. Ayşe Altan Atalay'a teşekkürlerimi sunuyorum.

Üniversite hayatımın ilk yılından yüksek lisans eğitimimin sonuna kadar yanımda olan, lisans tez danışmanım, süpervizörüm, kıymetli hocam Yrd. Doç. Dr. Esin Uzun Oğuz, ilham olduğunuz, kazandırdığınız her şey için teşekkürler!

Ferit Amca (Ferit Dinçer), arkeolojiye duyduğum meraka eşlik eden, özel derslerimiz arasına edebi sohbetler sıkıştıran, son öğrencisi olmaktan gurur duyduğum, bilgi yüklü, eşsiz insan. Aklımdan hiç çıkmayan iki öğretiniz için teşekkürler. Işıklar içinde uyuyun.

Ümit Hanım (Ümit Çetin Demirtoka), duygularıma kulak vermemi sağladığınız için sonsuz teşekkürler.

Yolumun en güzel eşlikçileri, Eldem Erdem ve İpek Sarıbal. İyi ki varsınız!

Varlıklarıyla neşe katan, dertlerimin en güzel dinleyicileri, canım dostlarım; Ecem Yıldırım, Cansu Koparan, Ece Kurtuluş, Merve Kurnaz, Nurbanu Sargın ve Merve Genç. En son ne zaman zihnim bu çalışmayla meşgul olmadan gerçekten sizin yanınızdaydım hatırlamıyorum. Artık kutlama vakti!

Halacım (Nebahat Dinlerer), bugünlere gelmemin en özel, en güzel ve en koşulsuz sebebisin. Daha küçük bir çocukken hayatın sayılardan ibaret olmadığını öğrettiğin ve hayatıma dansı, romanları, şiirleri, tiyatro oyunlarını, tarihi dahil ettiğin için sonsuz teşekkürler.

Kutay Gündüz, son 11 yılımın neşesi. Tanıdığım en naif insan. Sabrın için teşekkürler.

Şubat, 2018

İkbal Eylül GÜNDÜZ

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY ii
YEMİN METNİ iii
ÖZET iv
ABSTRACT v
ÖNSÖZ vi
İÇİNDEKİLER vii
KISALTMALAR LİSTESİ ix
SİMGELER LİSTESİ ix
TABLOLAR LİSTESİ x
EKLER LİSTESİ xii
GİRİŞ 1
1.1. Öz-şefkat 1
1.1.1. Öz-şefkat ve Psikopatoloji 3
1.2. Öz-saygı 4
1.3. Moral Duygular 7
1.3.1. Moral Duygular ve Psikopatoloji 9
1.3.2. Moral Duygular ve Öz-şefkat 10
1.3.3. Moral Duygular ve Öz-saygı 11
1.4. Çalışmanın Amacı ve Önemi 12
1.5. Araştırmanın Soruları ve Hipotezleri 13
YÖNTEM 14
2.1. Katılımcılar 14
2.2. Veri Toplama Araçları 16
2.2.1. Demografik Bilgi Formu 16
2.2.2. Öz-Duyarlık Ölçeği 16
2.2.3. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği 17

2.2.4. Beck Depresyon Envanteri 17
2.2.5. Sürekli Utanç ve Suçluluk Ölçeği 18
2.3. İşlem 18
2.4. Verilerin Analizi 18
BULGULAR 20
3.1. Utanç ile Öz-saygı Arasındaki İlişkide Öz-şefkatin Düzenleyici Etkisinin İncelenmesine İlişkin Analizler 26
3.2. Suçluluk ile Öz-saygı Arasındaki İlişkide Öz-şefkatin Düzenleyici Etkisinin İncelenmesine İlişkin Analizler 30
3.3. Depresyon ile Öz-saygı Arasındaki İlişkide Öz-şefkatin Düzenleyici Etkisinin İncelenmesine İlişkin Analizler 35
TARTIŞMA 41
4.1.Çalışmadaki Değişkenlerin Cinsiyete Göre Farklılıklarının İncelenmesine Yönelik Bulguların Tartışılması 41
4.2. Çalışmadaki Değişkenler ile Öz-saygı Arasındaki İlişkide Öz-şefkatin Düzenleyici Etkisine Yönelik Bulguların Tartışılması 44
4.3. Araştırmanın Güçlü Yönleri ve Sınırlılıkları 48
4.4.Sonuç ve Öneriler 49
KAYNAKÇA 52
EKLER 68
EK A: Bilgilendirilmiş Onam Formu 68
EK B: Demografik Bilgi Formu 69
EK C: Öz-Duyarlık Ölçeği 71
EK D: Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği 72
EK E: Beck Depresyon Envanteri 73
EK F: Sürekli Utanç ve Suçluluk Ölçeği 76
ÖZGEÇMİŞ 77

KISALTMALAR LİSTESİ

ÖDÖ: Öz-Duyarlık Ölçeği

RBSÖ: Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği

BDE: Beck Depresyon Envanteri

SUSÖ: Sürekli Utanç ve Suçluluk Ölçeği

SİMGELER LİSTESİ

Ort: Ortalama

SS: Standart Sapma

n: Toplam Sayı

***p*:** Anlamlılık Düzeyi

***r*:** Korelasyon Katsayısı

%: Yüzde

R^2**:** Regresyon Katsayısı

ΔR^2**:** Regresyon Katsayısı Değişimi

β: Beta

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 1. Katılımcılara Ait Demografik Bilgiler 15

Tablo 2. Ölçeklere Ait Ortalama, Standart Sapma ve Güvenirlik Analizi Puanları 20

Tablo 3. Öz-Duyarlık Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, Sürekli Utanç ve Suçluluk Ölçeği ile Beck Depresyon Envanteri Toplam Puanlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması.....22

Tablo 4. Değişkenler Arasındaki İlişkilere İlişkin Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları.....25

Tablo 5. Utanç ve Öz-saygı Arasındaki İlişkide Öz-nezaketin Düzenleyici Etkisine Dair Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları. 27

Tablo 6. Utanç ve Öz-saygı Arasındaki İlişkide Ortak İnsanlığın Düzenleyici Etkisine Dair Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları.....27

Tablo 7. Utanç ve Öz-saygı Arasındaki İlişkide Bilinçli Farkındalığın Düzenleyici Etkisine Dair Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları.....28

Tablo 8. Utanç ve Öz-saygı Arasındaki İlişkide Öz-yargılamanın Düzenleyici Etkisine Dair Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları.....29

Tablo 9. Utanç ve Öz-saygı Arasındaki İlişkide İzolasyonun Düzenleyici Etkisine Dair Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları.....29

Tablo 10. Utanç ve Öz-saygı Arasındaki İlişkide Aşırı Özdeşleşmenin Düzenleyici Etkisine Dair Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları.....30

Tablo 11. Suçluluk ve Öz-saygı Arasındaki İlişkide Öz-nezaketin Düzenleyici Etkisine Dair Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları.....31

Tablo 12. Suçluluk ve Öz-saygı Arasındaki İlişkide Ortak İnsanlığın Düzenleyici Etkisine Dair Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları.....32

Tablo 13. Suçluluk ve Öz-saygı Arasındaki İlişkide Bilinçli Farkındalığın Düzenleyici Etkisine Dair Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları 32

Tablo 14. Suçluluk ve Öz-saygı Arasındaki İlişkide Öz-yargılamanın Düzenleyici Etkisine Dair Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları.....33

Tablo 15. Suçluluk ve Öz-saygı Arasındaki İlişkide İzolasyonun Düzenleyici Etkisine Dair Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları.....34

Tablo 16. Suçluluk ve Öz-saygı Arasındaki İlişkide Aşırı Özdeşleşme Düzenleyici Etkisine Dair Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları.....34

Tablo 17. Depresyon ve Öz-saygı Arasındaki İlişkide Öz-nezaketin Düzenleyici Etkisine Dair Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları.....36

Tablo 18. Depresyon ve Öz-saygı Arasındaki İlişkide Ortak İnsanlığın Düzenleyici Etkisine Dair Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları.....37

Tablo 19. Depresyon ve Öz-saygı Arasındaki İlişkide Bilinçli Farkındalığın Düzenleyici Etkisine Dair Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları 38

Tablo 20. Depresyon ve Öz-saygı Arasındaki İlişkide Öz-yargılamanın Düzenleyici Etkisine Dair Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları.....39

Tablo 21. Depresyon ve Öz-saygı Arasındaki İlişkide İzolasyonun Düzenleyici Etkisine Dair Hiyerarşik Regresyon Analizi.....39

Tablo 22. Depresyon ve Öz-saygı Arasındaki İlişkide Aşırı Özdeşleşmenin Düzenleyici Etkisine Dair Hiyerarşik Regresyon Analizi.....40

EKLER LİSTESİ

EK A: Bilgilendirilmiş Onam Formu 68

EK B: Demografik Blgi Formu 69

EK C: Öz-Duyarlık Ölçeği 71

EK D: Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği 72

EK E: Beck Depresyon Envanteri 73

EK F: Sürekli Utanç ve Suçluluk Ölçeği 76

BÖLÜM I

GİRİŞ

1.1. Öz-şefkat

Öz-şefkat (self-compassion) kavramı her ne kadar Budist felsefesinde yüzyıllardır var olsa da batı psikolojisine girişi ve ölçülebilir hale gelişi çok daha yakın tarihlere denk gelmektedir (Neff, 2003a). Neff (2003a) tarafından operasyonel tanımı yapılan öz-şefkat kavramı, bireyin acılarından kaçmak ya da kopmak yerine onları kabule açık olması, sıkıntı veren duygularını hafifletmek için kendine özenli ve sevecen tutumlarla yaklaşması, yetersizliklerine ve başarısızlıklarına karşı yargılayıcı olmaması ve yaşadığı olumsuz deneyimleri insan yaşamının doğal bir parçası olarak kabul etmesi şeklinde tanımlanabilir. Bu bağlamda öz-şefkat kavramı öz-nezaket, ortak insanlık ve bilinçli farkındalık olarak üç ana bileşenden meydana gelmektedir (Neff, 2003a; 2003b). Öz-nezaket (self-kindness) bireyin olumsuz deneyimler ya da başarısızlıklar yaşadığında kendisini şiddetli bir biçimde eleştirmesi ve yargılaması yerine kendisine karşı nazik ve sevecen olabilmesi anlamına gelmekteyken, ortak insanlık (common humanity) bireyin başarısızlık, acı ve sıkıntı içeren deneyimlerinde kendisini toplumdan soyutlamak ve kurbanlaştırmak yerine yaşadığı bu olumsuz deneyimleri geniş insanlık deneyimlerinin bir parçası olarak görebilmesidir. Bilinçli farkındalık (mindfulness) ise bireyin acı veren duyguları ve düşünceleriyle aşırı özdeşleşmek yerine bu duygu ve düşüncelerin dengeli bir şekilde farkında olmasıdır.

Öz-şefkatin bu üç öğesi kavramsal olarak farklı olsalar ve farklı şekillerde deneyimlenseler de birbirleri ile etkileşim halindedirler. Örneğin, Neff (2003a) bilinçli farkındalığın öz-nezaket ve ortak insanlığın oluşumuna olanak sağladığını belirtmiştir. Bilinçli farkındalık hali öz eleştiriyi hafifletirken öz anlayışı arttırır (Jopling, 2000; aktaran Neff, 2003a) bu da öz-nezaketi oluşturmaktadır. Ayrıca, bilinçli farkındalık halinin ortak insanlığın oluşumunda rolü olduğu öne sürülmektedir. Duygu ve düşüncelerin dengeli bir şekilde farkında olunması bilinçli farkındalık halini oluşturmakta, bu da bireyi duygu ve düşünceleriyle aşırı özdeşim kurmaktan korumaktadır. Bir diğer deyişle, bireyin, acı ve sıkıntı içeren deneyimlerinde kendisi ile olan meşguliyeti azalmaktadır. Bu da ortak insanlığın gelişebilmesine zemin hazırlamaktadır (Elkind, 1969; aktaran Neff, 2003a). Öz-nezaket ve

ortak insanlık da bilinçli farkındalığın oluşumuna olanak sağlamaktadır. Sözgelimi, eğer birey bir dereceye kadar kendini yargılamayı ve azarlamayı bırakırsa bu durum yaşanılan duygusal deneyimin olumsuz etkisini hafifletecek, haliyle düşünce ve duygulara dair dengeli bir farkındalığın sürdürülmesini kolaylaştıracaktır (Fredrickson, 2001; aktaran Neff, 2003a). Benzer şekilde, acıların, başarısızlıkların diğer insanların da başına geldiğini hatırlamak bireyin yaşamış olduğu deneyimin yarattığı düşünce ve duygularla aşırı özdeşleşmesinin önüne geçip onlar üzerinde verimli bir şekilde düşünme becerisini geliştirir (Neff, 2003a). Son olarak, öz-nezaket ve ortak insanlık arasında da iki yönlü bir ilişki vardır. Örneğin, benliğin şiddetli bir şekilde yargılanması öz farkındalığı güçlendirir ve izolasyon duygusunun artmasına neden olur (Brown, 1999; aktaran Neff, 2003a). Acı ve başarısızlıkların insan olmanın bir parçası olarak görülmesi bireyin kendisine karşı suçlayıcı ve yargılayıcı olma düzeyini azaltır (Rubin, 1975; aktaran Neff, 2003a).

Son dönemde öz-şefkat üzerine yapılan çalışmalarda belirgin bir artış görülse de bu kavrama dair bazı yaygın ancak yanlış olan kanılar mevcuttur. Neff (2011), öz-şefkatin kendine acıma, rahatına düşkünlük ve öz-saygı, gibi kavramlarla karıştırıldığı ve bu tip kavramların öz-şefkat kavramından ayırt edilmesinde bazı güçlükler yaşandığına değinmiştir. Örneğin, öz-şefkat kendine acıma (self-pity) halinden farklıdır. İnsanlar kendilerine acıdıklarında (‘Neden ben?’ ya da ‘Zavallı ben!’), sorunlarına gömülerek ve diğer insanların da benzer sorunları deneyimledikleri gerçeğini yadsıma yoluna gidebilirler (Neff, 2011). Diğerleri ile olan bağlantılarını göz ardı ederek dünya üzerinde acı çeken tek kişi kendileriymiş gibi hissederler. Kendine acıma halinin neden olduğu toplumdan yalıtılmışlık hali benmerkezci duyguları beraberinde getirerek kendine acıma halindeki bireyin kişisel sıkıntılara odaklanıp onları gerçekte olduklarından daha fazla ve şiddetli olarak algılamasına yol açar. Ancak öz-şefkat, bireyin, bilişsel çarpıtmalar ve kopukluklardan uzak durarak diğerleri ile benzer deneyimler yaşandığını algılamasına olanak sağlar (Neff, 2011).

Öz-şefkate dair yanlış kanılardan bir diğeri ise rahatına düşkünlüktür (self-indulgence). Kendine karşı nazik olmanın rahatına düşkün olmak ile sonuçlanacağına olan inanışın aksine öz-şefkat iyilik halini ön planda tutan bir kavram olduğundan, insanları zorluklarla mücadele etmeye, hatalardan ders çıkarmaya ve gayret etmeye motive eder (Neff, 2011).

Son olarak, Neff (2011) öz-şefkat kavramını öz-saygıdan da ayırt etmenin önemini vurgulamaktadır. Yüksek düzeyde öz-saygıya sahip olmak kalabalığın içinden sıyrılmak, özel ve ortalamanın üstünde olmak anlamına gelirken yüksek düzeyde öz-şefkatli olma durumu

bireyin kendini iyi hissetmesi adına diğerlerinden üstün olan yönlerine odaklanmasına dair bir algıyı içermemektedir. Bireyin kendisini iyi hissedebilmesinin sağlıklı ve sürdürülebilir bir yolunu sunan öz-şefkat, öz-saygıdan daha fazla duygusal direnç ve denge sağlarken, öz-saygıda olduğundan daha az olumlu öz-değerlendirme, özel ve ortalamanın üstünde olmaya ihtiyaç duyma, kıyaslama ve öz-yüceltme içermektedir (Neff, 2011). Öz-şefkat, olumlu ya da olumsuz öz yargıda bulunmaktan ziyade ortak insanlığın farkında olarak tüm öz-değerlendirme sürecini resmin dışında bırakmaktadır (Neff, 2003a). Böylece, öz-şefkat yüksek öz-saygıyı sürdürme girişimlerinden kaynaklanabilen benmerkezcilik ve narsisizm eğilimlerine karşı koyar (Neff, 2003a).

1.1.1. Öz-şefkat ve Psikopatoloji

Psikolojik iyilik hali üzerinde olumlu etkileri olduğu söylenen öz-şefkatin (MacBeth ve Gumley, 2012; Sarıcaoğlu ve Arslan, 2013), depresyon ile olumsuz yönde ilişkiye sahip olduğunu bildiren çalışmalar mevcuttur (Neff, 2003a; Neff, Hseih ve Dejitterat, 2005; Neff, Pisitsungkagarn ve Hseih, 2008). Katılımcılarını ergenler ve genç yetişkinlerin oluşturduğu, kaygı ve depresyonun öz-şefkat, aile işlevselliği, bağlanma, anne desteği, sosyal bağlılık ile arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmada yine, öz-şefkatin depresyon ile olumsuz yönde ilişki gösterdiği belirtilmiştir (Neff ve McGehee, 2010). Farklı öz-şefkat düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinin depresyon, anksiyete ve stres düzeylerini saptamayı amaçlayan bir çalışmada öz-şefkat düzeyi yüksek olan üniversite öğrencilerinin depresyon düzeylerinin düşük olduğu bulunmuştur (Deniz ve Sümer, 2010). Türkiye'deki üniversite öğrencileri ile yapılan bir başka çalışmanın korelasyon analizi sonuçlarına göre öz-şefkat, depresyon ile olumsuz yönde ilişkili bulunmuştur. Aynı çalışmanın regresyon analizi sonuçlarına bakıldığında öz-şefkat puanlarının, depresyon puanlarındaki toplam varyansın %18'ini açıkladığı görülmektedir (Özyeşil ve Akbağ, 2013). Öz-saygı tarafından açıklanan varyans kontrol edildiğinde dahi öz-şefkat, depresyon için anlamlı bir yordayıcı olmaya devam etmiştir. Öz-şefkatin düşük depresyon düzeyi ile birlikte yüksek psikolojik işlevselliğin yordayıcısı olduğu belirtilmiştir (Neff, Rude ve Kirkpatrick, 2007b). Kanser hastası olan, kronik hastalığı olan ve sağlıklı olan katılımcılar arasında çeşitli değişkenlerin nasıl farklılaştığını inceleyen bir araştırmanın bulgularına bakıldığında, kanser hastaları ve kronik hastalığı olan katılımcıların sağlıklı katılımcılara kıyasla depresyon ve kaygıya işaret eden bildirimlerde daha fazla bulundukları belirtilmiştir. Kanser hastası olan ve kronik hastalığı olan katılımcıların öz-şefkat düzeyleri ile depresyon belirtileri arasında olumsuz yönde ilişki bulunmuştur. Ayrıca bu iki grubun yüksek psikolojik işlevselliği ve sosyal yaşam kalitesinin, yüksek öz-şefkat düzeyi tarafından

yordandığı bulunmuştur (Pinto-Gouveia, Duarte, Matos ve Fráguas, 2014). Korelasyonel çalışmalara ek olarak öz-şefkat üzerine odaklanan deneysel çalışmalar da mevcuttur. Örneğin, Neff, Kirkpatrick ve Rude (2007) çalışmalarında, katılımcıların yargılanmış ve değersiz hissettikleri yönlerini tanımalarını ve bu yönlerine şefkatle yaklaşabilmelerini hedefleyen bir manipülasyon uygulamışlardır. Ölçümler manipülasyondan bir hafta önce ve üç hafta sonra yapılmıştır. Çalışmanın bulgularına göre, manipülasyon sonrası katılımcıların öz-şefkat düzeylerinde artış gözlemlenirken, depresyon düzeylerinde azalma gözlemlenmiştir.

Öz-şefkat ve depresyon arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmaların yanı sıra bu iki değişken arasındaki olası aracı değişkenlerin rolüne odaklanan çalışmalar da mevcuttur. Türkiye'deki üniversite öğrencilerinde öz-şefkatin depresyon ve anksiyete ile olan ilişkisini aracı değişkenlerle inceleyen bir çalışmada, öz-şefkatin depresyon ile olumsuz yönde ilişki içinde olduğu bulunmuş ve öz-şefkatin depresyon üzerindeki etkisinde yaşantısal kaçınma ve üstbilişlerin aracılık ettiği gösterilmiştir (Bayramoğlu, 2011). Raes (2010) ise üniversite öğrencilerinde öz-şefkat ve depresyon arasındaki ilişki ile öz-şefkat ve anksiyete arasındaki ilişkide ruminasyon ve endişenin aracı rollerini incelemiştir. Çalışmanın bulguları öz-şefkat ile depresyon arasındaki ilişkide ruminasyonun kısmi aracı rolü olduğunu göstermiştir. Katılımcılarını depresyon hastalarının oluşturduğu bir çalışmada, öz-şefkat ile depresif semptomlar arasındaki ilişkide semptom odaklı ruminasyon ile bilişsel-davranışsal kaçınmanın tam aracı etkisi olduğu bulunmuştur (Krieger, Altenstein, Baettig, Doerig ve Holtforth, 2013).

1.2. Öz-saygı

Osborne'a (1993b; aktaran Osborne, 1996) göre öz-saygı, bireylerin günlük hayatlarında karşılaştıkları başarı ve başarısızlıkları yorumlamalarına bağlı olarak olumlu ya da olumsuz hale gelebilen benliğe dair nispeten kalıcı bir histir. Bir diğer deyişle, öz-saygı, bireyin kendisini tanımlayan özelliklere dair nasıl hissettiğini değerlendiren bir kavramdır. Öz-saygının, benlik kavramını oluşturan özelliklerin duygusal bir değerlendirmesi olduğu söylenebilir (Wells ve Marwell, 1976). Osborne (1996) niteliksel ve niceliksel olarak farklılaşmakla birlikte herkesin öz-saygıya sahip olduğunu vurgulamıştır. Ara sıra görülebilen, kısa süreli dalgalanmalara rağmen, öz-saygı bireylerin yaşamları boyunca nispeten kalıcı bir özelliğidir (Trzesniewski, Donnellan, & Robins, 2003).

Söz konusu öz-saygı olduğunda cinsiyet farklılıklarının görülmesi beklenmektedir. Mevcut bazı meta-analizler, kadınların öz-saygı düzeylerinin erkeklere kıyasla daha düşük olduğunu belirtmektedir (Gentile ve ark., 2009; Kling, Hyde, Showers ve Buswell, 1999).

Benzer şekilde, çok sayıda çalışmanın sonuçlarına göre, örneklemler ve ölçümler de göz önüne alındığında, erkeklerin öz-saygı düzeyleri kadınlardan fazla bulunmuştur (Kling ve ark., 1999; Orth ve Robins, 2014; Bachman, Malley, Freedman-Doan ve Donnelan, 2010; Robins ve ark., 2002; Feingold 1994). Öz-saygı yaşa göre de değişiklik gösterebilir. Robins, Trzesniewski, Tracy, Gosling ve Potter (2002) yaptıkları bir çalışmada öz-saygı düzeyinde yaşa bağlı değişiklikleri incelemişler ve öz-saygı düzeyinin çocukluk ve yetişkinlikte yüksek, ergenlik ve yaşlılıkta düşük olduğunu bulmuşlardır. Öz-saygıya dair düzey baz alınarak yapılan çalışmaların dışında, bazı araştırmacılar yaşam boyu tutarlılığın da önemi olduğunu iddia etmişlerdir. 50 makalenin (n= 29,84) meta-analizi ve 4 büyük çalışmanın (n= 74,38) analizinden sonra, Trzesniewski, Donnellan ve Robins (2003) öz-saygının 6 ile 83 yaşları arasında önemli bir tutarlılık gösterdiğini belirtmişlerdir. Erken çocukluk döneminde tutarlılık nispeten düşükken, ergenlik ve erken erişkinlikte artmakta, orta yaş ve yaşlılık dönemlerinde azalmaktadır.

Öz-saygı bireyin kendisini ne kadar değerli bulduğunu ve sevdiğini temsil etmektedir ve sıklıkla kişinin kendisini diğerleri ile kıyaslaması ve bu kıyaslamaların sonuçlarını baz alır (Harter, 1999; aktaran Neff, 2011). Öz-saygı iyilik hali (Chung, Farmer, Grant, Newton, Payne, Perry, Saunders, Smith ve Stone, 2003; Diener, 1984) ve ruh sağlığı (Cheng ve Furnham, 2003) ile olumlu yönde bir ilişki göstermektedir. Öz-saygı düzeyi yüksek olan bireyler düşük olan bireylere kıyasla daha fazla mutluluk, iyimserlik ve motivasyon deneyimlerken, daha düşük düzeylerde depresyon ve kaygı yaşamaktadırlar (Pyszczynski, Greenberg, Solomon, Arndt ve Schimel, 2004). Önceki araştırmalar, öz-saygının depresyon gibi psikolojik belirtilerin göstergeleriyle bağlantılı olduğunu ileri sürmekte (Orth, Robins, Trzesniewski, Maes ve Schmitt, 2009; Roberts ve Monroe, 1992) ve depresif bozuklukların etiyolojisinde düşük öz-saygının rolünü vurgulamaktadır (Evraire ve Dozois, 2011; Hammen, 2005; Joiner, 2000; Morley ve Moran, 2011). Bazı teorisyenler yüksek öz-saygının olumsuz sonuçları olabileceğini belirterek, öz-saygının bir parçası olan benliğin değerlendirilmesi ve beğenilmeye yapılan aşırı vurgunun narsisizm, benmerkezcilik ve diğer insanlar için duyulan endişeden yoksun olmaya sebebiyet verebileceğini öne sürmüşlerdir (Damon, 1995; Seligman, 1995; aktaran Neff, 2003a). Ayrıca, öz-saygıyı koruma ya da arttırma girişimlerinin, bireyin gerçek becerileri ve kapasitesi konusunda farkındalığını azaltarak kendilik algısında çarpıtmalara neden olabileceğini ifade eden araştırmacılar da vardır (Sedikides, 1993; Baumeister, Heatherton ve Tice, 1993; Taylor ve Brown, 1988). Örneğin, Sedikides ve Gregg (2008) yüksek öz-saygıya sahip olmayı arzulamanın, bireylerin kendilerini olduklarından daha olumlu görmeleri

anlamına gelen öz-yüceltme yanlılığı (self-enhancement bias) ile ilişki olduğunu belirtmişlerdir. Ayrıca, abartılı öz-saygı anlayışının bireyin benliğini olumlu yönde değerlendirebilmesi adına diğer insanlar için en kötüsünü isteme ile sonuçlanabileceği (Crocker, Thompson, McGraw ve Ingerman, 1987; Feather, 1994; aktaran Neff, 2003a) ve istemek ile kalmayıp, egoyu tehdit edici olarak algılanan uyaranlara karşı agresyon ve şiddete sebep olabileceği belirtilmiştir (Baumeister, Smart ve Boden, 1996). Ancak öz-saygı her daim narsisistik ya da ego savunmacı değildir. Bir diğer deyişle, yüksek öz-saygının narsisistik olmayan sağlıklı formları da vardır (Jordan, Spencer, Zanna, Hoshino-Browne ve Correll, 2003). Ancak bu noktada Neff (2011) var olan bir belirsizliğe dikkat çekmiş ve neden bazı insanların bencilce değil de sağlıklı bir öz-saygı duygusuna sahip olduklarını sorgulamıştır. Burada öz-saygıyı sağlıklı bir formda tutan faktörlerden birinin de öz-şefkat olabileceğini vurguladığı düşünülmektedir. Bireyin kendisini iyi hissetmesi için başka bir yolun olduğunu ve bu yolun olumlu ya da olumsuz öz-değerlendirmeler, yargılar gerektirmediğini belirten Neff (2011), öz-şefkatin öz-saygı ile benzer faydaları sunduğunu ancak öz-saygıdan daha az dezavantaja sahip olduğunu söylemiştir. Yüksek düzeyde öz-saygıya sahip olmak kalabalığın içinden sıyrılmak, özel ve ortalamanın üstünde olmak anlamına gelirken yüksek düzeyde öz-şefkatli olma durumu bireyin kendini iyi hissetmesi adına diğerlerinden üstün olmasına dair bir algıyı içermemektedir. Bireyin kendisini iyi hissedebilmesinin sağlıklı ve sürdürülebilir bir yolunu sunan öz-şefkat, öz-saygıdan daha fazla duygusal direnç ve denge sağlarken, öz-saygıda olduğundan daha az olumlu öz-değerlendirme, özel ve ortalamanın üstünde olmaya ihtiyaç duyma, kıyaslama ve öz-yüceltme içermektedir (Neff, 2011). Öz-şefkat, olumlu ya da olumsuz öz yargıda bulunmaktan ziyade ortak insanlığın farkında olarak tüm öz-değerlendirme sürecini resmin dışında bırakmaktadır (Neff, 2003a). Böylece, öz-şefkat yüksek öz-saygıyı sürdürme girişimlerinden kaynaklanabilen benmerkezcilik ve narsisizm eğilimlerine karşı koyar (Neff, 2003a). Neff'e (2003a) göre, diğerlerinden üstün olduğunu düşünmek için aşağıya doğru sosyal karşılaştırma (downward social comparison) yapmayan ve kendi deneyimlerine şefkat ile yaklaşanların diğerleri için de şefkatli olması daha muhtemeldir.

Rekabetin giderek arttığı günümüzde ortalama biri olmak kabul edilmez bir hal almış olsa da, değerli hissedebilmek için özel ve ortalamanın üstünde olmaya ihtiyaç duyulmaktadır. Nitekim, öz-saygıyı sürdürmek adına öz-değerlendirmeleri yüceltmenin (Alicke ve Sedikides, 2009) ve üstün hissedebilmek için diğerlerini küçümsemenin (Tesser, 1999; aktaran Neff, 2011) kaçınılmaz olduğu ifade edilmiştir. Daha önceleri yapılmış çalışmalarda, bireylerde iyilik halini sürdüren faktörlerden birinin yüksek öz-saygı olduğu belirtilmiş ama bunun zararlı yanları

olabileceği göz ardı edilmiştir. Düşük öz-saygı birçok olumsuz psikolojik sonuçla (motivasyon eksikliği, depresyon, intihar düşüncesi gibi) ilişkili bulunmuş olsa da öz-saygıyı arttırmanın iyilik hali ve psikolojik sorunlar açısından sonuçları tam bilinmemektedir (Neff, 2003a). Bu nedenlerden dolayı, pek çok psikolog benliğe yönelik sağlıklı bir tutumla ilgili alternatif kavramlar öne sürmüştür ve bunlardan biri de öz-şefkattir (Neff, 2003a).

1.3. Moral Duygular

Öz-bilinç duyguları olarak da adlandırılan moral duygular, insanların sosyal kıyaslamalar yaparak kendilerini koydukları konuma bağlı olarak oluşan utanç ve suçluluk gibi duygulardır (Lewis, 1971; aktaran Motan, 2007). Değersizlik ve zayıflık hissi olan utanç, bireyin kendisini izole, farklı ve sevilmeyen biri olarak hissetmesine neden olabilir (Gilbert ve Procter, 2006; Morrison, 1999) çünkü utanç uyumsuz ve istikrarlı bir şekilde bireyin öz-eleştiri yapmasını ve kendisini suçlamasını içermektedir (Gilbert, 1998; Lutwak, Panish ve Ferrari, 2003; Tangney, 1990; Tangney ve Dearing, 2002). Söz konusu utanç olduğunda, değersizlik ve zayıflık algısı tüm benliği kapsamakta ve kişinin kendi kendini küçümsemesi ve hor görmesiyle sonuçlanmaktadır yani utanç sürekli ve genellenebilir nedenlerle ilişkilendirilmektedir (Lewis, 1971; aktaran Motan, 2007; Tangney, Niedenthal, Covert ve Barlow, 1998). Diğer taraftan, suçluluk ise bireyin kendi davranışlarından dolayı yaşadığı vicdan azabı ve pişmanlık hissidir yani suçluluk geçici ve duruma özgü nedenlerle ilişkilendirilmektedir (Lewis, 1971; aktaran Motan, 2007; Tangney, 1990; Tangney ve ark., 1998). Bir diğer deyişle, utanç duygusunda öz-değerlendirmenin odağında benlik varken, suçluluk duygusunda yapılan veya yapılmayan davranış vardır. Utanç duygusu benliğin saklanması, yok olması ihtiyacını doğururken (Lewis, 1971; aktaran Motan, 2007), suçluluğun içerdiği pişmanlık ve vicdan azabı bireyi telafi edici eylemler için güdülemektedir (Hoffman, 1982; Tangney, Miller, Flicker ve Barlow, 1996; Leith ve Baumeister, 1998). Bu duyguları ayırt ederken bireyin öz-değerlendirme sürecinde davranışa mı benliğe mi odaklandığına bakılmaktadır. Ancak, utanç duygusunun yarattığı benliğin gizlenme ihtiyacı bu duyguyu tanımlamayı ve dolayısıyla suçluluk duygusundan ayırt etmeyi zorlaştırmaktadır (Morrison, 1999).

Psikodinamik kuram açısından bakıldığında, Piers ve Singer (1971; aktaran Tangney ve Dearing, 2002) utanç ve suçluluk duygularının oluşum süreçlerinde ego, ego ideali ve süperegodan bahsetmişlerdir. Davranışlar, süperegonun koyduğu kuralları ihlal edecek nitelikte olduğunda suçluluk, ego idealinin belirlemiş olduğu amaçla uyuşmadığında utanç duygusu ortaya çıkmaktadır. Konuya benzer şekilde açıklama getiren, Gruenewald, Dickerson ve

Kemeny'e (2007) göre de, davranışlar, benlik temsilleri ve ötekinin değerlendirmeleri ile uyuşmadığında ve bu bireyin sosyal ilişkilerini zedelediğinde utanç deneyimlenirken, suçluluk sosyal standartların davranışsal ihlalleri sonucunda deneyimlenen bir duygudur. Lewis'e (2007) göre ise bu duyguların oluşumu için bireyde (1) kendilik bilincinin gelişimi, (2) standartların, kuralların, hedeflerin gelişimi (SKH), (3) davranışı SKH bağlamında değerlendirmesi, (4) benlik odağı beklenmektedir.

Gelişimsel bir perspektiften yaklaşıldığında ise bu duyguların temel duygulardan sonra geliştiği gözlenmektedir (Izard, 1971; aktaran Motan, 2007). Moral duyguların tetikleyicisi olan sosyal kuralların anlaşılması, özümsenmesi ve bu kurallara uygun davranışın belirlenmesi adına gereken beceriler için zaman gerekmektedir (Tracy ve Robins, 2004) ve bu gelişimsel gereklilik moral duyguların ortaya çıkışını erken çocukluk dönemine ertelemektedir. Örneğin, Buss, Iscoe ve Buss (1979) utanç duygusunun gelişimi için gerekli olan faktörün sosyal benlik gelişimi olduğunu ancak sosyal benliğin yaklaşık beş yaşına kadar gelişmesinin pek mümkün olmadığını belirtmişlerdir. Lazarus'a (1993) göre, korku gibi temel bir duygunun deneyimlenmesi için herhangi bir durumu tehdit edici olarak yorumlamak yeterlidir ve bu süreç karmaşık bir bilişsel kapasite gerektirmemektedir. Ancak, Oatley ve Johnson-Laird (1987; aktaran Motan, 2007) bireyin suçluluk ve utanç gibi moral duyguları deneyimleyebilmesi için sosyal karşılaştırma yapabilmesine olanak tanıyacak bir bilişsel kapasiteye sahip olması gerektiğini vurgulamışlardır. Diğer bir deyişle, moral duygulardan olan utanç yahut suçluluğun deneyimlenmesi için kalıcı benlik temsillerine sahip olunmasının yanı sıra, sergilenen davranışın var olan benlik temsili ve ötekinin değerlendirmeleri ile örtüşüp örtüşmediğini ayırt edecek farkındalığa sahip olunmasına da ihtiyaç vardır. Özetle, bilişsel olarak karmaşık bulunan moral duygulardan 'bilişe bağlı' duygular olarak bahsedilmektedir (Lewis ve Haviland-Jones, 1993).

Diğerlerinin varlığında deneyimlenen suçluluk ve utanç gibi olumsuz moral duyguların işlevine bakıldığında, bu duygular bireyi, düşüncelerini ve davranışlarını şekillendirmeye teşvik ederek sosyal bir varlık olarak ötekilerle uyum içinde yaşamını sürdürmesine yardımcı olduğu görülmektedir (Campos, Mumme, Kermoian ve Campos, 1994; Keltner, Young ve Buswell, 1997). Yine evrimsel perspektiften bakıldığında, olumsuz moral duyguların bir nevi savunma olduğu çünkü bireyleri dışlanma gibi olası tehditlerden koruduğu söylenmektedir (Gilbert, 2001).

İlgili alanyazın incelendiğinde, suçluluk ve utanç gibi olumsuz moral duyguları deneyimlemede cinsiyet farklılıkları olduğu görülmektedir. Araştırmalar genel olarak kadınların erkeklere kıyasla daha yüksek düzeyde utanç ve suçluluğa yatkınlık gösterdiğini ortaya koymuştur (Fischer, Manstead, Mosquera ve van Vianen, 2004; Harder ve Zalma, 1990; Lutwak ve Ferrari, 1996; Pulakos, 1996). Tangney ve Dearing (2002) kadınların erkeklerden daha yüksek derecede utanç ve suçluluk dile getirdiklerini belirtmişlerdir. Bu bulguya benzer şekilde, Harder (1995; aktaran Cirhinlioğlu, 2011) kadınların utanç ve suçluluk düzeylerinin erkeklerden anlamlı derecede daha yüksek olduğu sonucuna varmıştır. Akbağ ve Erden-İmamoğlu (2010) tarafından yürütülen araştırmada ise kadın öğrencilerin erkek öğrencilere göre daha yoğun utanç yaşadıkları görülmüştür. Lutwak ve Ferrari (1996) yaptığı çalışmada kadınların erkeklerden daha yüksek oranda utanç ve suçluluk bildirdiğini göstermiştir. Suçluluğun ifadesinde de cinsiyetler arası farklılık olduğunu iddia eden çalışmalar bulunmaktadır. Kadınların aldatıcı davranışa dair duyduğu suçluluğu dile getirme olasılığının erkeklerinkinden fazla olduğu iddia edilirken, erkeklerin fiziksel saldırganlığa dair duyduğu suçluluğu dile getirme olasılığının kadınlarınkinden fazla olduğu iddia edilmiştir (Bybee ve Quiles, 1998). Ayrıca, Tangney (1992) erkeklerin yardımcı olmamaya dair duyduğu suçluluğu dile getirme olasılığının kadınlarınkinden fazla olduğunu belirtmiştir.

Kültürün de göz önüne alındığı duygu çalışmalarında Batı ve Doğu kültüründe utancın deneyimlenmesi ile ilgili farklılıklar olduğu görülmüştür. Batı kültürlerinde utanç bireyi kaçınmaya yöneltirken, Doğu kültürlerinde telafi edici eylemler için güdülemektedir (Mesquita ve Karasawa, 2004).

1.3.1. Moral Duygular ve Psikopatoloji

Duygusal etmenlerin psikolojik bozuklukların tetikleyicisi ve terapideki değişimi yordayan faktörlerden olmasından hareketle (Andrew ve McMullen, 2000; Hahn, 2004), suçluluk ve utancın yoğun bir düzeyde yaşanmasının çeşitli sonuçlara yol açtığı öne sürülmektedir. Lewis (1971; aktaran Motan, 2007) utanca yatkın bireylerin depresyon gibi duygusal bozukluklara daha meyilli, suçluluğa yatkın bireylerin ise paranoya ve obsesyonlar gibi düşünce bozukluklarına daha meyilli olduklarını bildirmiştir. Depresyonun varlığına işaret eden psikolojik semptomlar ile utanca yatkınlık arasında ilişki olduğunu gösteren araştırmalar mevcuttur (Gilbert, Pehl ve Allan, 1994; Harder, 1995; aktaran Cirhinlioğlu, 2011; Harder, Cutler ve Rockart, 1992; Tangney, 1992; Tangney, Wagner ve Gramzow, 1992b; Tangney, Wagner, Flecter ve Gramzow, 1992a; Tangney, Burggraf ve Wagner, 1995, Tangney ve

Dearing, 2002). Yapılan araştırmalarda, suçluluğa yatkınlık ile psikopatoloji arasında önemsenmeyebilecek bir ilişki olduğu, utanç kontrol edildiğinde suçluluğa yatkınlık ve psikolojik semptomlar arasında olumsuz yönde ilişki bulunduğu, buna karşın utanca yatkınlığın psikolojik problemlerin çoğu ile ilişkili olduğu bulunmuştur (Tangney ve ark., 1992b; Tangney ve ark., 1995; Tangney ve Dearing, 2002). Suçluluk duygusunun utanç duygusu ile kıyaslandığında daha az sıkıntı ve kaygı içeriyor oluşuna ek olarak bireylerin uyumunu kolaylaştırması gibi işlevsel bir tarafının bulunması bu duyguyu nispeten daha sağlıklı kılmakta ve bu da psikopatoloji ile arasında neden önemsenmeyebilecek bir ilişki olduğunu açıklamaktadır (Behrendt ve Ben-Ari, 2012). Türkiye'de yapılan bir çalışmada utanca yatkınlığın depresif semptomların en kuvvetli belirleyicilerinden biri olduğu bulunmuştur (İnandılar-Topaç, 2010). Benzer şekilde, Cirhinlioğlu (2006) tarafından yürütülen araştırmada da utancın depresyon ile ilişkili olduğu ortaya koyulmuştur.

1.3.2. Moral Duygular ve Öz-şefkat

Öz-şefkatin olumsuz deneyimler karşısında yaşanan öz-eleştiri sürecinin hafiflemesinde oynadığı rolden yola çıkarak (Neff, 2003a; 2011), Johnson ve O'Brien (2013) utanç duygusunun yoğunluğunu azaltmada öz-şefkatin rol oynayabileceğini iddia etmiş ve öz-şefkatin her bir alt boyutunun utancın belirli bilenşenlerinin varlığını azaltabileceğini öne sürmüşlerdir. Özellikle, öz-nezaket alt boyutu öz-eleştiri ve olumsuz değerlendirmeleri yatıştırabilir, ortak insanlığın kabulü sosyal izolasyon ve davranışsal kaçınma ihtiyacını azaltabilir, duyguların bilinçli farkındalığı ise duygulardan kaçma yahut duyguları baskılama eğilimini azaltabilir. Benzer şekilde, öz-nezaketin suçlulukta var olan olumsuz öz-değerlendirmeyi yatıştırması ve ortak insanlığın kabulünün suçluluk duygusunun yoğunluğunu azaltması muhtemeldir. Öz-şefkat ve utanç arasında olumsuz yönde ilişki bulunmaktadır (Barnard ve Curry, 2012), ve öz-şefkat temelli terapötik müdahaleler utancı azaltmaktadır (Gilbert ve Procter, 2006; Judge, Cleghorn, MccEwan ve Gilbert, 2012). Öz-şefkat ve depresyon arasındaki ilişkiyi daha kapsamlı ele alabilmek adına yapılan bir çalışmada bu iki değişken arasındaki ilişkiye utancın da aracılık ettiği bulunmuştur (Johnson ve O'Brien, 2013). Yine aynı çalışmada, utanç eğilimli (shame-prone) öğrencilerden utanç içerikli bir deneyimlerini hatırlamaları istenmiş ve bir grup bu deneyimleri hakkında öz-şefkatli bir şekilde yazmaya yönlendirilirken, diğer gruba bu deneyim hakkında hissettiklerini ifade etmeleri söylenmiştir. Kontrol grubundan ise bir şey yapmaları istenmemiştir. Öz-şefkat grubunda olan öğrenciler duygu ifade edilen grupta olan öğrencilerden daha az utanç ve olumsuz duygulanım bildirmişlerdir. İki hafta sonra yapılan takip çalışmasında ise öz-şefkat grubunda olan

öğrencilerin utanç eğiliminde ve depresif belirtilerinde azalma olduğu görülmüştür (Johnson ve O'Brien, 2013). Öz-şefkat ile bireylerin sıkıntı verici olaylar karşısındaki tepkilerini inceleyen bir çalışmada öz-şefkatin, kişileri olumsuz olaylarla ilgili olumsuz duygulara boğulmadan sorumluluk almaya teşvik ettiği bulunmuştur (Leary ve ark., 2007). Leary ve arkadaşlarının (2007) yaptıkları bu çalışmada öz-şefkat düzeyi daha yüksek olan bireylerin, olumsuz deneyimler karşısında daha az yargılayıcı ancak daha dengeli bir bakış açısına sahip olduğunu, utanç gibi olumsuz duyguları daha az deneyimlediğini göstermiştir. Gilbert ve Procter (2006), geliştirdikleri Şefkatli Zihin Eğitimi (ŞZE- Compassionate Mind Training) boyunca öz-eleştirisi ve utanç duygusu fazla olan hastalarda, öz-şefkatli bir bakış açısı tetiklemeye çalışmışlardır. Program sonunda katılımcıların depresyon, öz-eleştiri ve utanç seviyelerinde anlamlı bir azalma bulunmuştur.

1.3.3. Moral Duygular ve Öz-saygı

Moral duyguların, öz-saygı ve iyilik hali ile ayrılmaz bir biçimde bağlı olduğu belirtilmektedir (Lewis, 1993; Stipek, 1995; aktaran Else-Quest, Higgins, Allison ve Morton, 2012). Tennen ve Herzberger (1987) öz-saygı ve suçluluk eğilimi arasında olumsuz yönde bir ilişki olduğunu belirtmişlerdir. Bir diğer deyişle, düşük öz-saygı düzeyi suçluluk hissetmeye yüksek eğilim ile ilişkili bulunmuştur. Ancak, düşük öz-saygının mı suçluluğa yoksa suçluluğun mu düşük öz-saygıya neden olduğu bilinmediğinden, olumsuz yönde bulunan bu ilişkinin geçerli ve genellenebilir bir anlam taşımadığı iddia edilmiştir (Baumeister, Stillwell ve Heatherton, 1994). Bu iki değişken arasındaki olumsuz ilişki anlamlandırılmaya çalışılırken, ilişkiye yön verebilecek birtakım başka faktörlerin var olabileceğine vurgu yapıldığı görülmektedir. Söz gelimi, öz-saygı düzeyi düşük olan kişiler sosyal açıdan yumuşak başlı ve uysal olabilirler ve sosyal çevreden gelebilecek olan etkiye karşı gösterebildikleri bu hassasiyet onları başkalarının standartlarına ve beklentilerine karşı savunmasız bırakabilir. Böylece başkalarının örtük taleplerini ihlal ettiklerinde daha sık suçlu hissederler (Baumeister, Stillwell ve Heatherton, 1994). Nencini ve Meneghini'nin (2009) yaptıkları bir çalışmada katılımcılardan, yaptıkları birşey için suçlu hissettikleri bir olay (doğrudan suçluluk) ile birisinin kendilerini kasıtlı olarak suçlu hissettirmeye çalıştığını düşündükleri bir olayı anlatmaları istenmiştir (uyarılmış suçluluk). Öz-saygı düzeyi düşük olan katılımcıların yalnızca 'birisinin kendilerini kasıtlı olarak suçlu hissettirmeye çalıştığını düşündükleri bir olayı anlatmaları istendiği' durumda yüksek suçluluk bildirdikleri bulunmuştur. İlgili alanyazın incelendiğinde, öz-saygı ve utanç arasındaki ilişkiye getirilen alternatif açıklamaların öz-saygı ve suçluluk arasındaki ilişkiye getirilen açıklamalara kıyasla daha kısıtlı olduğu görülmektedir.

Araştırmalar, utancın öz-saygı ile olumsuz yönde ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır (Orth, Robins ve Soto, 2010; Tangney, Stuewig ve Mashek, 2007).

1.4. Çalışmanın Amacı ve Önemi

Araştırmanın genel amacı, öz-saygının suçluluk, utanç ve depresyon ile ilişkisinde öz-şefkatin düzenleyici etkisini incelemektir. Daha önceleri yapılmış çalışmalarda, bireylerde iyilik halini sürdüren faktörlerden birinin yüksek öz-saygı olduğu belirtilmiş ama bunun zararlı yanları olabileceği göz ardı edilmiştir (Neff, 2011). Düşük öz-saygı birçok olumsuz psikolojik sonuçla ilişkili bulunmuş olsa da öz-saygıyı arttırmanın iyilik hali ve psikolojik sorunlar açısından sonuçları tam bilinmemektedir (Neff, 2003a). Öz-saygıyı koruma ya da arttırma girişimlerinin, bireyin gerçek becerileri ve kapasitesi konusunda farkındalığını azaltarak kendilik algısında çarpıtmalara neden olabileceğini ifade eden araştırmacılar da vardır (Sedikides, 1993; Baumeister, Heatherton ve Tice, 1993; Taylor ve Brown, 1988). Bazı teorisyenler yüksek öz-saygının olumsuz sonuçları olabileceğini belirterek, öz-saygının bir parçası olan benliğin değerlendirilmesi ve beğenilmeye yapılan aşırı vurgunun narsisizm, benmerkezcilik ve diğer insanlar için duyulan endişeden yoksun olmaya sebebiyet verebileceğini öne sürmüşlerdir (Damon, 1995; Seligman, 1995; aktaran Neff, 2003a). Ayrıca, abartılı öz-saygı anlayışının bireyin benliğini olumlu yönde değerlendirebilmesi adına diğer insanlar için en kötüsünü isteme ile sonuçlanabileceği (Crocker, Thompson, McGraw ve Ingerman, 1987; Feather, 1994; aktaran Neff, 2003a) ve istemek ile kalmayıp, egoyu tehdit edici olarak algılanan uyaranlara karşı agresyon ve şiddete sebep olabileceği belirtilmiştir (Baumeister, Smart ve Boden, 1996). Ancak, öz-saygı her daim narsisistik ya da ego savunmacı değildir. Bir diğer deyişle, yüksek öz-saygının narsisistik olmayan sağlıklı formları da vardır (Jordan, Spencer, Zanna, Hoshino-Browne ve Correll, 2003). Ancak bu noktada Neff (2011) var olan bir belirsizliğe dikkat çekmiş ve neden bazı insanların bencilce değil de sağlıklı bir öz-saygı duygusuna sahip olduklarını sorgulamıştır. Burada öz-saygıyı sağlıklı bir formda tutan faktörlerden birinin de öz-şefkat olabileceğini vurguladığı düşünülmektedir. Bir çalışmada iyilik halini öz-saygının mı yoksa öz-şefkatin mi daha iyi yordadığı araştırılmıştır (Korkmaz, 2017). Araştırma sonuçlarına göre, öz-şefkat arttıkça iyilik hali de artmaktadır ve iyilik halindeki değişimin %40'ı öz-şefkat tarafından açıklanmaktadır. Aynı şekilde öz-saygı arttıkça iyilik hali de artmaktadır ve iyilik halindeki değişimin %28'i öz-saygı tarafından açıklanmaktadır. Öz-şefkatin göreceli olarak öz-saygıya göre daha yüksek düzeyde olumlu yönde ilişkili olduğu hem korelasyon hem de regresyon sonuçlarıyla desteklenmiştir. Alanyazında öz-saygının suçluluk, utanç ve depresyon ile olumsuz yönde ilişki içinde olduğu

bilinse de, bu ilişkide öz-şefkatin rolünü inceleyen araştırmalara ilgili alanyazında rastlanmamıştır. Ayrıca, öz-saygı ve öz-şefkat arasında bir etkileşimin var olup olmadığını görmek kritik öneme sahiptir. İlgili alanyazın dikkate alındığında, öz-saygıyı arttırma girişimlerinin olumsuz sonuçlar doğurabildiği anlaşılmaktadır. Klinik ortamda, tedavi planlamasında öz-saygı yerine öz-şefkatin kullanılabileceği düşünülmektedir. İnsanların karşılaştıkları olumsuzluklara rağmen kendilerini şefkat çemberine dahil edebiliyor olmaları ise psikolojik iyilik hali için önemli bir etkendir. Mevcut çalışma, bu sağlıklı tutumun klinik ortamda da kazandırılabileceğine dikkat çekmektedir.

1.5. Araştırmanın Soruları ve Hipotezleri

Bu çalışmada yetişkinlerde öz-saygının moral duygular ve depresyon ile ilişkisinde öz-şefkatin düzenleyici etkisini incelenecektir. Aşağıda araştırma sorularına yer verilmiştir:

1-) Araştırma değişkenlerinde cinsiyete göre bir farklılık var mıdır?

2-) Öz-saygı ile suçluluk, utanç ve depresyon arasında nasıl bir ilişki vardır?

3-) Öz-şefkat ile suçluluk, utanç ve depresyon arasında nasıl bir ilişki vardır?

4-) Öz-saygı ve suçluluk arasındaki ilişkide öz-şefkatin etkisi nedir?

5-) Öz-saygı ve utanç arasındaki ilişkide öz-şefkatin etkisi nedir?

6-) Öz-saygı ve depresyon arasındaki ilişkide öz-şefkatin etkisi nedir?

Bu sorular kapsamında, çalışmada test edilecek hipotezler şu şekildedir:

1-) Araştırma değişkenlerinde cinsiyete göre farklılık vardır.

2-) Öz-saygı ile suçluluk, utanç ve depresyon arasında olumsuz yönde bir ilişki vardır.

3-) Öz-şefkat ile suçluluk, utanç ve depresyon arasında olumsuz yönde bir ilişki vardır.

4-) Öz-şefkatin alt-boyutlarının öz-saygı ve suçluluk arasındaki ilişkide düzenleyici rolü vardır.

5-) Öz-şefkatin alt-boyutlarının öz-saygı ve utanç arasındaki ilişkide düzenleyici rolü vardır.

6-) Öz-şefkatin alt-boyutlarının öz-saygı ve depresyon arasındaki ilişkide düzenleyici rolü vardır.

BÖLÜM II

YÖNTEM

Bu bölümde katılımcılara ait demografik bilgilere, veri toplama araçlarına ve verilerin toplanma sürecine dair detaylı bilgi verilmiştir. Ayrıca, ölçek maddelerinin değerlendirilmesi ve uygulanan analizler de ele alınmıştır.

2.1. Katılımcılar

Bu çalışma için uygun örnekleme yöntemi kullanılmıştır ve çalışmanın örneklem grubunu 18-63 yaş (*Ort.* = 29.45, *SS* = 9.36) arasındaki 287 yetişkin oluşturmaktadır. Katılımcıların %68.3'ü (*n* = 196) kadın iken, %31.0'ı (*n* = 89) erkektir. Katılımcıların medeni durumları incelendiğinde; %47.4'ü (*n* = 136) bekar, %22.3'ü (*n* = 64) evli, %4.5'i (*n* = 13) boşanmış/ayrı, %4.5'i (*n* = 13) birlikteliği var ve birlikte yaşıyor, %15.7'si (*n* = 45) birlikteliği var ve ayrı yaşıyor, %4.5'i (*n* = 13) ise nişanlı/sözlüdür. Katılımcıların öğrenim düzeyleri ile ilgili elde edilen verilere göre; %.3'ü (*n* = 1) ilkokul, %.3'ü (*n* = 1) ortaokul, %8.7'si (*n* = 25) lise, %5.2'si (*n* = 15) yüksekokul, %66.9'u (*n* = 192) üniversite, %18.5'i (*n* = 53) yüksek lisans veya doktora mezunudur. Örneklem grubuna kendi gelir düzeyleri sorulmuştur. %7.3'ü (*n* = 21) yüksek, %49.8'i (*n* = 143) üst orta, %36.2'si (*n* = 104) alt orta, %6.6'sı (*n* = 19) düşük olarak bildirmiştir. Katılımcılara ait detaylı bilgiler Tablo 1'de görülmektedir.

Tablo 1: Katılımcılara Ait Demografik Bilgiler

		Ort.	*SS*	*N*	%
Yaş		29.45	9.36		
	18-29			182	63.9
	30-44			80	27.7
	45-63			23	7.5
Cinsiyet	Kadın			196	68.3
	Erkek			89	31.0
	Diğer			1	.3
Medeni Durum	Bekar			136	47.4
	Evli			64	22.3
	Boşanmış / Ayrı			13	4.5
	Birlikteliği var ve birlikte yaşıyor			13	4.5
	Birlikteliği var ve ayrı yaşıyor			45	15.7
	Nişanlı / Sözlü			13	4.5
Öğrenim Düzeyi	Okur-yazar değil			-	-
	İlkokul			1	.3
	Ortaokul			1	.3
	Lise			25	8.7
	Yüksekokul			15	5.2
	Üniversite			192	66.9
	Yüksek Lisans ve +			53	18.5
Gelir Düzeyi	Yüksek			21	7.3
	Üst Orta			143	49.8
	Alt Orta			104	36.2
	Düşük			19	6.6

2.2. Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada veri toplama aracı olarak katılımcıların öz-şefkat düzeylerini ölçmek için 'Öz-Duyarlık Ölçeği' (ÖDÖ), öz-saygı düzeylerini ölçmek için 'Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği' (RBSÖ), depresyon düzeylerini ölçmek için 'Beck Depresyon Envanteri' (BDE), suçluluk ve utanç düzeylerini ölçmek için ise 'Sürekli Utanç ve Suçluluk Ölçeği' (SUSÖ) kullanılmıştır. Katılımcılara dair bilgiler ise 'Demografik Bilgi Formu' ile elde edilmiştir.

2.2.1. Demografik Bilgi Formu

Araştırmaya katılan yetişkinlerin yaş, cinsiyet, öğrenim ve gelir düzeyleri gibi bilgilerinin alındığı, araştırmacı tarafından oluşturulmuş olan formdur. Demografik bilgi formu EK B'de bulunmaktadır.

2.2.2. Öz-Duyarlık Ölçeği (ÖDÖ)

Öz-Duyarlık Ölçeği, Neff (2003b) tarafından öz-şefkati ölçmek amacıyla geliştirilmiş 26 maddeden oluşan likert tipi bir ölçektir. Akın, Akın ve Abacı (2007) ölçeği altı faktör olarak birinci düzen doğrulayıcı faktör analiziyle incelemiştir. Yapılan faktör analizi sonucunda, ölçeğin orijinal formu ile uyumlu olduğu saptanmıştır. Ölçeğin Türkçe formunda da orijinal formda olduğu gibi 26 madde bulunmaktadır. Öz Duyarlık Ölçeği'nin alt ölçekleri, 'Öz Sevecenlik', 'Öz Yargılama', 'Paylaşımların Bilincinde Olma', 'İzolasyon', 'Bilinçli Farkındalık' ve 'Aşırı Özdeşleşme' bileşenlerinden oluşmaktadır. Bireyin her bir alt ölçekten elde ettiği puanların yüksek olması bireyin ilgili alt ölçeğin değerlendirdiği özelliklere sahip olduğunu göstermektedir. Ölçeğin puanlanması her bir alt boyut için ayrı yapılmaktadır. Ayrıca ölçek toplam bir öz-duyarlık puanı da vermektedir. Olumsuz alt ölçekler olan Öz-yargılama, İzolasyon ve Aşırı özdeşleşme maddeleri ters kodlanır ve altı alt ölçeğin ortalamaları toplanır. Böylece, toplam öz-duyarlık ortalaması elde edilir. 1-2.5 arası puanlar düşük, 2.6-3.5 arası puanlar orta ve 3.6-5 arası puanlar yüksek düzeyde öz-duyarlığı göstermektedir. Sakarya Üniversitesi'nden 633 üniversite öğrencisinin katılımıyla ölçeğin geçerlilik ve güvenirlik analizleri yapılmıştır. Ölçeğin iç tutarlılık katsayıları .72 ile .80 bulunurken, test-tekrar test güvenirlik katsayıları .56 ile .69 arasında bulunmuştur. Ölçeğe ait düzeltilmiş madde-toplam korelâsyonlarının .48 ile .71 arasında ve %27'lik alt-üst grupların ortalamaları arasındaki tüm farkların anlamlı olduğu bulunmuştur (Akın ve ark., 2007). Öz-Duyarlık Ölçeği EK C'de bulunmaktadır.

2.2.3. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ)

Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği Rosenberg (1963; aktaran Koçak, 2008) tarafından geliştirilmiş olup, 12 alt ölçekte toplam 63 sorudan oluşan bir öz bildirim ölçeğidir. Alt ölçekler benlik saygısı, kendilik kavramının sürekliliği, insanlara güvenme, eleştiriye duyarlılık, depresif duygulanım, hayalperestlik, psikosomatik belirtiler, kişilerarası ilişkilerde tehdit hissetme, tartışmalara katılabilme, anne-baba ilgisi, babayla ilişki, psişik izolasyon olarak adlandırılmıştır. İstenildiği takdirde alt ölçeklerin araştırmalarda ayrı ayrı kullanılabileceği belirtilmiştir. Bu çalışmada ölçeğin benlik saygısını ölçen ilk 10 maddesi kullanılmıştır. 1., 2., 4., 6. ve 7. maddeler olumlu, 3., 5., 8., 9. ve 10. maddeler olumsuz yüklüdür. Benlik saygısı açısından olumlu maddeler 3, 2, 1, 0, olumsuz maddeler ise 0, 1, 2, 3 olarak puanlanmıştır. 0 ("çok yanlış") ile 3 ("çok doğru") arasında değişen likert tipi bu ölçekten alınabilecek puanlar 0 ile 30 arasında değişmektedir. Ölçekten alınan yüksek puanlar düşük benlik saygısına işaret etmektedir. Benlik saygısı tek yönlü bir kavram (Corwyn, 2000) olarak kabul edildiği için toplam puan kullanılmıştır. Ölçeğin güvenirlik göstergesi olarak cronbach alfa değeri hesaplanmış ve on maddelik kısa bir ölçek için oldukça yüksek bir değer (.85) bulunmuştur. Ölçeğin geçerlilik ve güvenirlik çalışması Çuhadaroğlu (1986; aktaran Bayramoğlu, 2011) tarafından yapılmıştır. Uyarlama çalışmasında (Çuhadaroğlu, 1986) rapor edilen Cronbach alfa katsayısı .76'dır. Dört hafta aralıkla yapılan test-tekrar test yöntemi ile güvenirlik katsayısı .71 olarak hesaplanmıştır. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği EK D'de bulunmaktadır.

2.2.4. Beck Depresyon Envanteri (BDE)

Beck Depresyon Envanteri ilk kez Beck, Ward, Mendelson, Mock ve Erbaugh (1961) tarafından geliştirilmiş ancak daha sonra Beck, Rush, Shaw ve Emery (1979) tarafından revize edilmiştir. 21 maddelik bir öz-bildirim ölçeğidir. Her bir maddeye ait dört çoktan seçmeli cümle vardır. Bu cümleler 0 ile 3 arasında puanlanmaktadır. En düşük skor 0 iken, en yüksek skor 63'tür. Yüksek skorlar depresyon semptomlarının varlığına işaret etmektedir. Ölçeğin Türkçe versiyonu için de aynı revizyon süreci söz konusudur. Ölçeğin 1961 versiyonu ilk olarak Tegin (1980) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Ancak daha sonra Hisli (1988, 1989) ölçeğin 1979 versiyonunun geçerlilik ve güvenirlik çalışmalarını yapmıştır. Bu çalışmada Hisli'nin versiyonu kullanılacaktır. Yarıya bölüm güvenirliği (split-half reliablity) Beck tarafından .86 olarak bulunmuşken, Türkçe'ye uyarlanmış versiyonu için .74 olarak bulunmuştur. Beck Depresyon Envanteri EK E'de bulunmaktadır.

2.2.5. Sürekli Utanç ve Suçluluk Ölçeği (SUSÖ)

Sürekli Utanç ve Suçluluk Ölçeği, Rohleder, Chen, Wolf ve Miller (2008) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek utanç, suçluluk ve gurur olmak üzere 3 alt ölçekten ve toplam 15 maddeden oluşmaktadır. Alt ölçeklerde yer alan her bir madde 1 ("bu şekilde hissetmedim") ile 5 ("Bunu çok güçlü bir şekilde hissettim") arasında değişen likert tipi ölçek üzerinde değerlendirilmektedir. Ölçekte olumsuz yüklü madde bulunmamaktadır. Her bir alt ölçekten alınan yüksek puan o özelliğin yüksek olduğuna işaret etmektedir. Ölçeğin geçerlilik ve güvenirlik çalışması Bugay ve Demir (2011) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin Türkçe formunun yüksek güvenirlik ve ölçüt bağlantılı geçerlilik değerlerine sahip olduğu belirtilmiştir (Bugay ve Demir, 2011). Ölçeğin güvenirliği Cronbach alfa iç tutarlık katsayıları hesaplanarak incelenmiştir. Utanç alt boyutu için .83, suçluluk alt boyutu için .81 ve gurur alt boyutu için .87 olarak bulunmuştur. Ayrıca ölçeğin Türkçe formuna ait faktör yapısının orijinaliyle tutarlı olduğu ve 3 faktörlü yapısını doğruladığı aktarılmıştır (Bugay ve Demir, 2011). Sürekli Utanç ve Suçluluk Ölçeği EK F'de bulunmaktadır. Bu çalışmada sadece suçluluk ve utanç alt-ölçekleri kullanılmıştır.

2.3. İşlem

Veri toplamak için anketin içeriğini ve ne amaçla kullanılacağını açıklayan, yaklaşık doldurulma süresini ve araştırmaya katılımın gönüllülük esasına dayalı olduğunu belirten Bilgilendirilmiş Onam Formu ve yukarıda anılan ölçekler bir araya getirilip bir anket formu oluşturulmuştur. Bilgilendirilmiş Onam Formu EK A'da bulunmaktadır. Veriler, online anket hazırlama, yayınlama ve uygulama imkanı tanıyan "qualtrics" adlı web sitesi üzerinden araştırmacının sosyal çevresi tarafından e-posta ve web tabanlı sosyal ağlar ile yayılması yoluyla toplanmıştır. Anket formu, ölçeklerin sıralaması değiştirilerek (counterbalanced) yayılmıştır.

2.4. Verilerin Analizi

Bu araştırmadan elde edilen tüm veriler, sosyal bilimler için kullanılan bir bilgisayar programı olan SPSS 20.0 kullanılarak analiz edilmiştir. İstatistiksel analizlerin sonuçlarının rapor edilmesinden önce, araştırmada kullanılan değişkenlere dair tanımlayıcı istatistiki bilgilere yer verilmiştir. Ardından, öz-şefkat (ÖDÖ), öz-saygı (RBSÖ), suçluluk ve utanç (SUSÖ) ve depresyon (BDE) değişkenlerinin cinsiyet değişkeni açısından farklılaşıp farklılaşmadığını gözlemleme amaçlı T Testi yapılmış ve aralarında anlamlı bir ilişki olup

olmadığını incelemek için araştırmada adı geçen tüm değişkenlerin tabii tutulduğu Korelasyon Analizi sonuçları gösterilmiştir. Ardından araştırmanın temel amacını test etmek amacıyla Hiyerarşik Regresyon Analizi uygulanmıştır. Analiz sonuçlarında ortak etkinin anlamlı çıkması halinde, ortak etki değişkeninin hangi düzeyinde bağımlı değişkenin yüksek olduğunu belirlemek amacıyla Hayes'in (2013) PROCESS modeli kullanılarak Post-Hoc Analizi yapılmıştır.

BÖLÜM III

BULGULAR

Bu çalışma öz-saygı ile öz-şefkatin depresyon, utanç ve suçluluk üzerindeki etkisini imcelemeyi amaçlamaktadır. Bu amaç doğrultusunda uygulanan istatistiksel analizlerin sonuçlarının rapor edilmesinden önce, araştırmada kullanılan değişkenlere dair tanımlayıcı istatistiki bilgilere, bu değişkenlerin cinsiyet değişkeni açısından farklılaşıp farklılaşmadığını gözlemleme amaçlı T Testi sonuçlarına ve bu değişkenler arasındaki korelasyon sonuçlarına yer verilecektir. Ardından araştırmanın temel amacını test etmek amacıyla uygulanan istatistik analizleri rapor edilecektir.

Katılımcıların ölçeklerden aldığı puanlara ait ortalama, standart sapma ve güvenirlik analizi puanları Tablo 2'de gösterilmiştir.

Tablo 2: Ölçeklere Ait Ortalama, Standart Sapma ve Güvenirlik Analizi Puanları

		N	***Ort.***	***SS.***	***α***
ÖDÖ					
	Öz-nezaket	286	15.12	4.52	.85
	Ortak İnsanlık	287	12.10	3.74	.79
	Bilinçli Farkındalık	285	12.92	3.54	.81
	Öz-yargılama	287	12.92	4.91	.87
	İzolasyon	287	11.00	4.06	.81
	Aşırı Özdeşleşme	287	11.00	3.96	.81
RBSÖ		287	19.89	5.85	.91
SUSÖ					
	Utanç	282	10.79	5.58	.86
	Suçluluk	282	12.97	4.98	.78
BDE		283	12.77	9.58	.90

ÖDÖ: Öz-Duyarlık Ölçeği'ni, RBSÖ: Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği'ni, SUSÖ: Sürekli Utanç ve Suçluluk Ölçeği'ni, BDE: Beck Depresyon Envanteri'ni ifade etmektedir.

Tablo 3'te görüldüğü gibi Öz-Duyarlık Ölçeği'nin öz-nezaket, ortak insanlık, bilinçli farkındalık, öz-yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme alt boyutlarından alınan puanlar cinsiyete göre farklılık göstermemektedir (Sırasıyla $t(283) = -.38$, $p>.05$; $t(283) = 1.24$, $p>.05$; $t(283) = -.40$, $p>.05$; $t(283) = -.02$, $p>.05$; $t(283) = 1.79$, $p>.05$; $t(283) = 1.76$, $p>.05$). Benzer şekilde, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği'nden alınan puanlar da cinsiyete göre farklılaşmamaktadır ($t(283) = -.61$, $p>.05$). Sürekli Utanç ve Suçluluk Ölçeği'nin utanç ve suçluluk alt ölçeklerinden alınan puanlar cinsiyete göre farklılık göstermemektedir (Sırasıyla $t(278) = -.31$, $p>.05$; $t(278) = .61$, $p>.05$). Son olarak, Beck Depresyon Envanteri'nden alınan puanların da cinsiyete göre anlamlı bir farklılık taşımadığı görülmektedir ($t(279) = -.04$, $p>.05$).

Tablo 3: Öz-Duyarlık Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, Sürekli Utanç ve Suçluluk Ölçeği ile Beck Depresyon Envanteri Toplam Puanlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

	Cinsiyet	N	Ort.	SS	t	df	p
Öz-nezaket	Kadın	196	3.00	.91	-.38	283	.71
	Erkek	89	3.05	.90			
Ortak İnsanlık	Kadın	196	3.07	.93	1.24	283	.22
	Erkek	89	2.92	.93			
Bilinçli Farkındalık	Kadın	196	3.22	.89	-.40	283	.69
	Erkek	89	3.26	.88			
Öz-yargılama	Kadın	196	2.58	.96	- .02	283	.98
	Erkek	89	2.59	1.03			
İzolasyon	Kadın	196	2.82	.99	1.79	283	.07
	Erkek	89	2.59	1.05			
Aşırı Özdeşleşme	Kadın	196	2.82	.98	1.76	283	.08
	Erkek	89	2.60	1.02			
RBSÖ	Kadın	196	19.71	5.74	- .61	283	.54
	Erkek	89	20.17	6.09			
Utanç	Kadın	192	.98	.22	-.31	278	.75
	Erkek	88	.98	.22			
Suçluluk	Kadın	192	13.07	5.00	.61	278	.54
	Erkek	88	12.68	4.94			
BDE	Kadın	192	12.75	9.14	-.04	279	.97
	Erkek	89	12.80	10.45			

Öz-nezaket, Ortak İnsanlık, Bilinçli Farkındalık, Öz-yargılama, İzolasyon ve Aşırı Özdeşleşme: Öz-Duyarlık Ölçeği'nin alt boyutlarını, RBSÖ: Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği'ni, Utanç ve Suçluluk: Sürekli Utanç ve Suçluluk Ölçeği'nin alt boyutlarını, BDE: Beck Depresyon Envanteri'ni ifade etmektedir. *$p<.05$*

Tablo 4'te görüldüğü gibi öz-nezaket ile ortak insanlık ve bilinçli farkındalık arasında olumlu yönde anlamlı bir ilişki vardır (Sırasıyla $r = .697$, $p<.001$; $r = .806$, $p<.001$). Öz-nezaket ile öz-yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme arasında ise olumsuz yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır (Sırasıyla $r = -.512$, $p<.001$; $r = -.602$, $p<.001$; $r = -.573$, $p<.001$). Öz-nezaket ile öz-saygı arasındaki ilişkiye bakıldığında olumlu yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ($r = .698$, $p<.001$). Utanç ve suçluluğun öz-nezaket ile arasında ise olumsuz yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır (Sırasıyla $r = -.512$, $p<.001$; $r = -.428$, $p<.001$). Benzer şekilde, öz-nezaket ile depresyon arasında da olumsuz yönde anlamlı bir ilişki vardır ($r = -.592$, $p<.001$).

Ortak insanlık ile bilinçli farkındalık arasında olumlu yönde anlamlı bir ilişki vardır ($r = .638$, $p<.001$). Ortak insanlık ile öz-yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme arasında ise olumsuz yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır (Sırasıyla $r = -.395$, $p<.001$; $r = -.428$, $p<.001$; $r = -.357$, $p<.001$). Ortak insanlık ile öz-saygı arasındaki ilişkiye bakıldığında olumlu yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ($r = .498$, $p<.001$). Utanç ve suçluluğun ortak insanlık ile arasında ise olumsuz yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır (Sırasıyla $r = -.395$, $p<.001$; $r = -.285$, $p<.001$). Benzer şekilde, ortak insanlık ile depresyon arasında da olumsuz yönde anlamlı bir ilişki vardır ($r = -.444$, $p<.001$).

Bilinçli farkındalık ile öz-yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme arasında olumsuz yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır (Sırasıyla $r = -.441$, $p<.001$; $r = -.522$, $p<.001$; $r = -.597$, $p<.001$). Bilinçli farkındalık ile öz-saygı arasındaki ilişkiye bakıldığında ise olumlu yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ($r = .583$, $p<.001$). Utanç ve suçluluğun bilinçli farkındalık ile arasında yine olumsuz yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır (Sırasıyla $r = -.441$, $p<.001$; $r = -.351$, $p<.001$). Benzer şekilde, bilinçli farkındalık ile depresyon arasında da olumsuz yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($r = -.479$, $p<.001$).

Öz-yargılama ile izolasyon ve aşırı özdeşleşme arasında olumlu yönde anlamlı bir ilişki vardır (Sırasıyla $r = .543$, $p<.001$; $r = .532$, $p<.001$). Öz-yargılama ile öz-saygı arasındaki ilişkiye bakıldığında olumsuz yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ($r = -.634$, $p<.001$). Utanç ve suçluluğun öz-yargılama ile arasında ise olumlu yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır (Sırasıyla $r = .541$, $p<.001$; $r = .793$, $p<.001$). Benzer şekilde, öz-yargılama ile depresyon arasında da olumlu yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($r = .609$, $p<.001$).

İzolasyon ile aşırı özdeşleşme arasında olumlu yönde anlamlı bir ilişki vardır ($r = .705$, $p<.001$). İzolasyon ile öz-saygı arasındaki ilişkiye bakıldığında olumsuz yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ($r = -.623$, $p<.001$). Utanç ve suçluluğun izolasyon ile arasında ise olumlu

yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır (Sırasıyla r = .543, p<.001; r = .431, p<.001). Benzer şekilde, izolasyon ile depresyon arasında da olumlu yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır (r = .611, p<.001).

Aşırı özdeşleşme ile öz-saygı arasındaki ilişkiye bakıldığında olumsuz yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir (r = -.555, p<.001). Utanç ve suçluluğun aşırı özdeşleşme ile arasında ise olumlu yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır (Sırasıyla r = .532, p<.001; r = .493, p<.001). Benzer şekilde, aşırı özdeşleşme ile depresyon arasında da olumlu yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır (r = .551, p<.001).

Utanç ve suçluluğun öz-saygı ile arasında olumsuz yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır (Sırasıyla r = -.539, p<.001; r = -.416, p<.001). Benzer şekilde, öz-saygı ile depresyon arasında da olumsuz yönde anlamlı bir ilişki vardır (r = -.684, p<.001).

Utanç ile suçluluk arasında olumlu yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır (r = .793, p<.001). Benzer şekilde, utanç ile depresyon arasında da olumlu yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır (r = .609, p<.001). Suçluluk ile depresyon arasındaki ilişkiye bakıldığında yine olumlu yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir (r = .525, p<.001). Çalışmadaki değişkenler arasındaki ilişkiler Tablo 4'te gösterilmektedir.

Tablo 4: Değişkenler Arasındaki İlişkilere İlişkin Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1 Öz-nezaket	1	.697*	.806*	-.512*	-.602*	-.573*	.698*	-.512*	-.428*	-.592*
2 Ortak İnsanlık			.638*	-.395*	-.428*	-.357*	.498*	-.395*	-.285*	-.444*
3 Bilinçli Farkındalık				-.441*	-.522*	-.597*	.583*	-.441*	-.351*	-.479*
4 Öz-yargılama					.543*	.532*	-.634*	.541*	.793*	.609*
5 İzolasyon						.705*	-.623*	.543*	.431*	.611*
6 Aşırı Özdeşleşme							-.555*	.532*	.493*	.551*
7 RBSO								-.539*	-.416*	-.684*
8 Utanç									.793*	.609*
9 Suçluluk										.525*
10 BDE										

Öz-nezaket, Ortak İnsanlık, Bilinçli Farkındalık, Öz-yargılama, İzolasyon ve Aşırı Özdeşleşme: Öz-Duyarlık Ölçeği'nin alt boyutlarını, RBSÖ: Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği'ni, Utanç ve Suçluluk: Sürekli Utanç ve Suçluluk Ölçeği'nin alt boyutlarını, BDE: Beck Depresyon Envanteri'ni ifade etmektedir.

*$p<.001$

3.1. Utanç ile Öz-saygı Arasındaki İlişkide Öz-şefkatin Düzenleyici Etkisinin İncelenmesine İlişkin Analizler

Utanç ve öz-saygı arasındaki ilişkide öz-şefkatin düzenleyici etkisini test etmek amacıyla Aiken ve West'in (1991) istatistiksel prosedürü takip edilmiştir. Öz-şefkatin her bir alt boyutu için toplam 6 adet olmak üzere, hiyerarşik regresyon analizleri uygulanmıştır. Analizler uygulanmadan önce, Aiken ve West'in (1991) tanımladığı prosedüre bağlı kalarak, hem bağımsız değişken (öz-saygı) hem de düzenleyici değişken (öz-şefkatin alt boyutları) merkezileştirilmiş (centered), ardından merkezileştirilmiş değerler çarpılarak etkileşim değişkenleri (ortak etki) oluşturulmuştur. Bu analizlerde birinci basamakta öz-saygı değişkeni yer almıştır. İkinci basamağa sırasıyla öz-şefkatin ilgili alt boyutu girilirken, üçüncü basamağa ise öz-saygı ile öz-şefkatin ilgili alt boyutunun etkileşimleri girilmiştir. Analiz sonuçlarında ortak etkinin anlamlı çıkması halinde, ortak etki değişkeninin hangi düzeyinde utancın yüksek olduğunu belirlemek amacıyla Hayes'in (2013) PROCESS modeli kullanılarak post-hoc analizi yapılması planlanmıştır.

Öz-saygı ve öz-nezaketin utanç ile olumsuz yönde bir ilişkiye sahip olduğu saptanmıştır. Yapılan regresyon analizi sonucuna göre, ilk basamakta yer alan ve toplam varyansın %29'unu açıklayan öz-saygı değişkeni utancı anlamlı düzeyde yordamaktadır (β= -.54, t(1,280)= -10.72, p<.001). Analizin ikinci basamağında devreye giren ve %3'lük bir katkı ile toplam varyansı %32'ye yükselten öz-nezaket alt ölçeği de utanç puanlarını istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordamaktadır (β= -.26, t(2,279)= -3.78, p<.001). Buna karşılık, öz-saygının öz-nezaket ile etkileşiminin utanç üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisi bulunmamaktadır (β= .06, t(3,278)= 1.22, p=.22). Bu analize ilişkin sonuçlar Tablo 5'te gösterilmiştir.

Tablo 5: Utanç ve Öz-saygı Arasındaki İlişkide Öz-nezaketin Düzenleyici Etkisine Dair Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları

	B	SE B	β	R^2	ΔR^2
1. Basamak: Öz-saygı	-.02	.00	-.54***	.29	
2. Basamak: Öz-nezaket	-.06	.01	-.26***		.03
3. Basamak: Öz-saygı×Öz-nezaket	.00	.00	.06		.00

***p<.001

Ortak insanlığın da utanç ile olumsuz yönde bir ilişkiye sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Daha açık haliyle, bireylerin ortak insanlık düzeylerindeki artış, utanç düzeylerindeki azalma ile ilişkili bulunmuştur. Tablo 6'da gösterildiği gibi, regresyon analizinin ikinci basamağında bulunan ve %2'lik bir katkı ile toplam varyansı %31'e yükselten ortak insanlığın da utanç puanlarını anlamlı düzeyde yordadığı saptanmıştır (β= -.17, t(2,279)= -2.87, p<.01). Buna karşılık, öz-saygının ortak insanlık ile etkileşiminin utanç üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisi bulunmamaktadır (β= .07, t(3,278)= 1.37, p= .17).

Tablo 6: Utanç ve Öz-saygı Arasındaki İlişkide Ortak İnsanlığın Düzenleyici Etkisine Dair Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları

	B	SE B	β	R^2	ΔR^2
1. Basamak: Öz-saygı	-.02	.00	-.54***	.29	
2. Basamak: Ortak İnsanlık	-.04	.01	-.17**		.02
3. Basamak: Öz-saygı× Ortak İnsanlık	.00	.00	.07		.01

***p<.001, **p<.01

Utanç ile olumsuz yönde bir ilişkiye sahip olduğu bulunan bilinçli farkındalık alt ölçeği yapılan regresyon analizinde ikinci basamakta yer almış ve %2'lik bir katkı ile toplam varyansı %31'e yükselterek utancı istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordadağı sonucuna ulaşılmıştır (β= -.19, t(2,279)= -3.09, p<.01). Ancak, öz-saygının bilinçli farkındalık ile etkileşiminin utanç üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisi bulunmamaktadır (β= .02, t(3,278)= .43, p= .67). Bu analize ilişkin sonuçlar Tablo 7'te gösterilmiştir.

Tablo 7: Utanç ve Öz-saygı Arasındaki İlişkide Bilinçli Farkındalığın Düzenleyici Etkisine Dair Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları

	B	**SE B**	**β**	**R^2**	**ΔR^2**
1. Basamak: Öz-saygı	-.02	.00	-.54***	.29	
2. Basamak: Bilinçli Farkındalık	-.04	.01	-.19**		.02
3. Basamak: Öz-saygı× Bilinçli Farkındalık	.00	.00	.02		.00

***p<.001, **p<.01

Öz-yargılamanın utanç ile olumlu yönde bir ilişkiye sahip olduğu saptanmıştır. Bir diğer deyişle, bireylerin öz-yargılama düzeylerindeki artış, utanç düzeylerindeki artış ile ilişkilidir. Regresyon analizi sonucuna göre, %7'lik bir katkı ile açıklanan toplam varyansı %36'ya yükselten öz-yargılama utancı istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordamaktadır (β= .33, t(2,279)= 5.34, p<.001). Buna karşılık, öz-saygının öz-yargılama ile etkileşiminin utanç üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisi bulunmamaktadır (β= -.01, t(3.278)= -.14, p=.89). Bu analize ilişkin sonuçlar Tablo 8'de gösterilmiştir.

Tablo 8: Utanç ve Öz-saygı Arasındaki İlişkide Öz-yargılamanın Düzenleyici Etkisine Dair Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları

	B	SE B	β	R^2	ΔR^2
1. Basamak: Öz-saygı	-.02	.00	-.54***	.29	
2. Basamak: Öz-yargılama	.07	.01	.33***		.07
3. Basamak: Öz-saygı× Öz-yargılama	.00	.00	-.01		.00

***p<.001

Utanç ile olumlu yönde bir ilişkiye sahip olduğu bulunan ve %7'lik bir katkı ile açıklanan toplam varyansı %36'ya yükselten izolasyon alt ölçeği utancı istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordamaktadır (β= .34, t(2,279)= 5.53, p<.001). Buna karşılık, öz-saygının izolasyon ile etkileşiminin utanç üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisi bulunmamaktadır (β= -.02, t(3,278)= -.34, p= .74). Bu analize ilişkin sonuçlar Tablo 9'da gösterilmiştir.

Tablo 9: Utanç ve Öz-saygı Arasındaki İlişkide İzolasyonun Düzenleyici Etkisine Dair Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları

	B	SE B	β	R^2	ΔR^2
1. Basamak: Öz-saygı	-.02	.00	-.54***	.29	
2. Basamak: İzolasyon	.07	.01	.34***		.07
3. Basamak: Öz-saygı× İzolasyon	-.00	.00	-.02		.00

***p<.001

Tablo 10'da gösterildiği gibi ilk basamakta yer alan öz-saygı değişkeni utancı anlamlı düzeyde yordamaktadır (β= -.54, t(1,280)= -10.72, p<.001). Aşırı özdeşleşme utanç ile olumlu yönde bir ilişkiye sahiptir ve bireylerin aşırı özdeşleşme düzeylerindeki artış, utanç düzeylerindeki artış ile ilişkilidir. Regresyon analizinin ikinci basamağında yer alan ve %8'lik bir katkı ile toplam varyansı %37'ye yükselten aşırı özdeşleşme değişkeni de utancı istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordamaktadır (β= .34, t(2,279)= 5.86, p<.001). Buna karşılık, öz-saygının aşırı özdeşleşme ile etkileşiminin utanç üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisi bulunmamaktadır (β= .00, t(3,278)= .00, p= .99).

Tablo 10: Utanç ve Öz-saygı Arasındaki İlişkide Aşırı Özdeşleşmenin Düzenleyici Etkisine Dair Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları

	B	**SE B**	**β**	**R^2**	**ΔR^2**
1. Basamak: Öz-saygı	-.02	.00	-.54***	.29	
2. Basamak: Aşırı Özdeşleşme	.07	.01	.34***		.08
3. Basamak: Öz-saygı× Aşırı Özdeşleşme	-.00	.00	.00		.00

***p<.001

3.2. Suçluluk ile Öz-saygı Arasındaki İlişkide Öz-şefkatin Düzenleyici Etkisinin İncelenmesine İlişkin Analizler

Suçluluk ve öz-saygı arasındaki ilişkide öz-şefkatin düzenleyici etkisini test etmek amacıyla bir önceki bölümde olduğu gibi yine Aiken ve West'in (1991) istatistiksel prosedürü takip edilmiştir. Öz-şefkatin her bir alt boyutu için toplam 6 adet olmak üzere, hiyerarşik regresyon analizleri uygulanmıştır. Analizler uygulanmadan önce, Aiken ve West'in (1991) tanımladığı prosedüre bağlı kalarak, hem bağımsız değişken (öz-saygı) hem de düzenleyici değişken (öz-şefkatin alt boyutları) merkezileştirilmiş (centered), ardından merkezileştirilmiş değerler çarpılarak etkileşim değişkenleri (ortak etki) oluşturulmuştur. Bu analizlerde birinci basamakta öz-saygı değişkeni yer almıştır. İkinci basamağa sırasıyla öz-şefkatin ilgili alt boyutu girilirken, üçüncü basamağa ise öz-saygı ile öz-şefkatin ilgili alt boyutunun etkileşimleri

girilmiştir. Analiz sonuçlarında ortak etkinin anlamlı çıkması halinde, ortak etki değişkeninin hangi düzeyinde suçluluğun yüksek olduğunu belirlemek amacıyla Hayes'in (2013) PROCESS modeli kullanılarak post-hoc analizi yapılması planlanmıştır.

Öz-saygının suçluluk ile olumsuz yönde bir ilişkiye sahip olduğu ve bireylerin öz-saygı düzeylerindeki artışın, suçluluk düzeylerindeki azalma ile ilişkili olduğu saptanmıştır. Tablo 11'de gösterildiği gibi ilk basamakta yer alan ve toplam varyansın %17'sini açıklayan öz-saygı değişkeni suçluluğu anlamlı düzeyde yordamaktadır (β= -.42, t(1,280)= -7.65, p<.001). Suçluluk ile olumsuz yönde bir ilişkiye sahip olduğu bulunan ve %4'lük bir katkı ile toplam varyansı %21'e yükselten öz-nezaketin de suçluluğu anlamlı düzeyde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır (β= -.27, t(2,279)= -3.58, p<.001). Buna karşılık, öz-saygının öz-nezaket ile etkileşiminin suçluluk üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisi bulunmamaktadır (β= .07, t(3,278)= 1.21, p= .23).

Tablo 11: Suçluluk ve Öz-saygı Arasındaki İlişkide Öz-nezaketin Düzenleyici Etkisine Dair Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları

	B	**SE B**	**β**	**R^2**	**ΔR^2**
1. Basamak: Öz-saygı	-.35	.04	-.42***	.17	
2. Basamak: Öz-nezaket	-1.47	.41	-.27***		.04
3. Basamak: Öz-saygı×Öz-nezaket	.06	.05	.07		.00

***p<.001

Ortak insanlık suçluluk ile olumsuz yönde bir ilişkiye sahiptir ve bireylerin ortak insanlık düzeylerindeki artış, suçluluk düzeylerindeki azalma ile ilişkili bulunmuştur. Ancak, yapılan regresyon analizi sonucuna göre, %1'lik bir katkı ile toplam varyansı %18'e yükselten ortak insanlığın suçluluk üzerinde istatistiksel olarak anlamlı düzeyde temel etkisi bulunmamaktadır (β= -.10, t(2,279)= -1.61, p= .11). Benzer şekilde, öz-saygının ortak insanlık ile etkileşiminin de suçluluk üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmamaktadır (β= .03, t(3,278)= .61, p= .54). Bu analize ilişkin sonuçlar Tablo 12'de gösterilmiştir.

Tablo 12: Suçluluk ve Öz-saygı Arasındaki İlişkide Ortak İnsanlığın Düzenleyici Etkisine Dair Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları

	B	SE B	β	R^2	ΔR^2
1. Basamak: Öz-saygı	-.35	.04	-.42***	.17	
2. Basamak: Ortak İnsanlık	-.54	.34	-.10		.01
3. Basamak: Öz-saygı× Ortak İnsanlık	.03	.05	.03		.00

***p<.001

Bilinçli farkındalık suçluluk ile olumsuz yönde bir ilişkiye sahiptir ve bireylerin bilinçli farkındalık düzeylerindeki artış, suçluluk düzeylerindeki azalma ile ilişkilidir. Regresyon analizinin ikinci basamağında devreye giren ve %2'lik bir katkı ile toplam varyansı %19'a yükselten bilinçli farkındalığın da suçluluğu istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır (β= -.16, t(2,279)= -2.47, p<.05). Ancak, öz-saygının bilinçli farkındalık ile etkileşiminin suçluluk üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisi bulunmamaktadır (β= .01, t(3,278)= .11, p= .91). Bu analize ilişkin sonuçlar Tablo 13'te gösterilmiştir.

Tablo 13: Suçluluk ve Öz-saygı Arasındaki İlişkide Bilinçli Farkındalığın Düzenleyici Etkisine Dair Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları

	B	SE B	β	R^2	ΔR^2
1. Basamak: Öz-saygı	-.35	.04	-.42***	.17	
2. Basamak: Bilinçli Farkındalık	-.92	.37	-.16*		.02
3. Basamak: Öz-saygı× Bilinçli Farkındalık	.01	.05	.01		.00

***p<.001, *p<.05

Tablo 14'te gösterildiği gibi, yapılan regresyon analizi sonucuna göre, suçluluk ile olumlu yönde bir ilişkiye sahip olduğu saptanan ve %7'lik bir katkı ile toplam varyansı %24'e yükselten öz-yargılama alt ölçeği de suçluluğu anlamlı düzeyde yordamaktadır (β= .34, t(2,279)= 5.09, p<.001). Buna karşılık, öz-saygının öz-yargılama ile etkileşiminin suçluluk üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisi bulunmamaktadır (β= .01, t(3,278)= .09, p= .93).

Tablo 14: Suçluluk ve Öz-saygı Arasındaki İlişkide Öz-yargılamanın Düzenleyici Etkisine Dair Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları

	B	**SE B**	**β**	**R^2**	**ΔR^2**
1. Basamak: Öz-saygı	-.35	.04	-.42***	.17	
2. Basamak: Öz-yargılama	1.73	.34	.34***		.07
3. Basamak: Öz-saygı×Öz-yargılama	.00	.04	.01		.00

***p<.001

İzolasyon suçluluk ile olumlu yönde bir ilişkiye sahiptir. Yani, bireylerin izolasyon düzeylerindeki artış, suçluluk düzeylerindeki artış ile ilişkili bulunmuştur. Tablo 15'te gösterildiği gibi, regresyon analizinin ikinci basamağında bulunan ve %5'lik bir katkı ile toplam varyansı %22'ye yükselten izolasyon alt ölçeği suçluluğu istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordanmaktadır (β= .28, t(2,279)= 4.16, p<.001). Buna karşılık, öz-saygının izolasyon ile etkileşiminin suçluluk üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisi bulunmamaktadır (β=.01, t(3,278)= .20, p= .84).

Tablo 15: Suçluluk ve Öz-saygı Arasındaki İlişkide İzolasyonun Düzenleyici Etkisine Dair Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları

	B	SE B	β	R^2	ΔR^2
1. Basamak: Öz-saygı	-.35	.04	-.42***	.17	
2. Basamak: İzolasyon	1.37	.33	.28***		.05
3. Basamak: Öz-saygı× İzolasyon	.01	.04	.01		.00

***p<.001

Yapılan regresyon analizi sonucuna göre, %10'luk bir katkı ile toplam varyansı %27'ye yükselten aşırı özdeşleşme alt ölçeği de suçluluğu istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordamaktadır (β= .38, t(2,279)= 6.16, p<.001). Aşırı özdeşleşme suçluluk ile olumlu yönde bir ilişkiye sahiptir ve bireylerin daha yüksek aşırı özdeşleşme puanları, suçluluk düzeylerinde yükselmelerle ilişkilidir. Buna karşılık, öz-saygının aşırı özdeşleşme ile etkileşiminin suçluluk üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisi bulunmamaktadır (β= .00, t(3,278)= .08, p= .94). Bu analize ilişkin sonuçlar Tablo 16'da gösterilmiştir.

Tablo 16: Suçluluk ve Öz-saygı Arasındaki İlişkide Aşırı Özdeşleşme Düzenleyici Etkisine Dair Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları

	B	SE B	β	R^2	ΔR^2
1. Basamak: Öz-saygı	-.35	.04	-.42***	.17	
2. Basamak: Aşırı Özdeşleşme	1.89	.31	.38***		.10
3. Basamak: Öz-saygı× Aşırı Özdeşleşme	.00	.04	.00		.00

***p<.001

3.3. Depresyon ile Öz-saygı Arasındaki İlişkide Öz-şefkatin Düzenleyici Etkisinin İncelenmesine İlişkin Analizler

Depresyon ve öz-saygı arasındaki ilişkide öz-şefkatin düzenleyici etkisini test etmek amacıyla Aiken ve West'in (1991) istatistiksel prosedürüne uygun olarak, Öz-şefkatin her bir alt boyutu için toplam 6 adet olmak üzere, hiyerarşik regresyon analizleri uygulanmıştır. Analizler uygulanmadan önce, Aiken ve West'in (1991) tanımladığı prosedüre bağlı kalarak, hem bağımsız değişken (öz-saygı) hem de düzenleyici değişken (öz-şefkatin alt boyutları) merkezileştirilmiş (centered), ardından merkezileştirilmiş değerler çarpılarak etkileşim değişkenleri (ortak etki) oluşturulmuştur. Bu analizlerde birinci basamakta öz-saygı değişkeni yer almıştır. İkinci basamağa sırasıyla öz-şefkatin ilgili alt boyutu girilirken, üçüncü basamağa ise öz-saygı ile öz-şefkatin ilgili alt boyutunun etkileşimleri girilmiştir. Analiz sonuçlarında ortak etkinin anlamlı çıkması dolayısıyla, ortak etki değişkeninin hangi düzeyinde depresyonun yüksek olduğunu belirlemek amacıyla Hayes'in (2013) PROCESS modeli kullanılarak post-hoc analizi yapılmıştır.

Tablo 17'de gösterildiği gibi ilk basamakta yer alan ve toplam varyansın %47'sini açıklayan öz-saygı değişkeni depresyonu anlamlı düzeyde yordamaktadır (β= -.68, t(1,281)= -15.73, p<.001). Öz-saygı depresyon ile olumsuz yönde bir ilişkiye sahiptir. Bir diğer deyişle, bireylerin daha yüksek öz-saygı puanları, depresyon düzeylerinde azalmalarla ilişkilidir. Yapılan regresyon analizinin ikinci basamağında devreye giren, depresyon ile olumsuz yönde bir ilişkiye sahip olduğu saptanmış olan ve %2'lik bir katkı ile toplam varyansı %49'a yükselten öz-nezaket de depresyonu anlamlı düzeyde yordamaktadır (β= -.22, t(2,280)= -3.73, p<.001). Ayrıca, öz-saygının öz-nezaket ile etkileşiminin depresyon üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkiye sahip olduğu bulunmuştur (β= .16, t(3,279)= 3.78, p<.001). Toplam varyansa yine %2'lik bir katkısı olan bu etkileşimin daha detaylı incelenmesi amacıyla Hayes'in (2013) PROCESS modeli kullanılarak post-hoc analizi yapılmıştır. Bu analiz sonucu göstermektedir ki öz-saygı ile depresyon arasındaki ilişki öz-nezaketin yüksek düzeyde olduğu ve olmadığı bireyler arasında farklılaşmamaktadır.

Tablo 17: Depresyon ve Öz-saygı Arasındaki İlişkide Öz-nezaketin Düzenleyici Etkisine Dair Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları

	B	**SE B**	**β**	**R^2**	**ΔR^2**
1. Basamak: Öz-saygı	-1.12	.07	-.68***	.47	
2. Basamak: Öz-nezaket	-2.34	.63	-.22***		.02
3. Basamak: Öz-saygı× Öz-nezaket	.26	.07	.16***		.02

****p*<.001

Regresyon analizinin ikinci basamağında yer alan ortak insanlığın da depresyonu anlamlı düzeyde yordadığı saptanmıştır (β= -.14, t(2,280)= -2.74, p<.01). Depresyon ile olumsuz yönde bir ilişkiye sahip olduğu bulunan ortak insanlık alt ölçeği %1'lik bir katkı ile toplam varyansı %48'e yükseltmiştir. Ayrıca, öz-saygının ortak insanlık ile etkileşiminin de depresyon üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkiye sahip olduğu bulunmuştur (β= -.13, t(3,279)= 3.05, p<.01). Toplam varyansa %2'lik bir katkısı olan bu etkileşimin daha detaylı incelenmesi amacıyla Hayes'in (2013) PROCESS modeli kullanılarak post-hoc analizi yapılmıştır. Bu analiz sonucu göstermektedir ki, öz-saygı ile depresyon arasındaki ilişki ortak insanlığın yüksek düzeyde olduğu ve olmadığı bireyler arasında farklılaşmamaktadır. Bu analize ilişkin sonuçlar Tablo 18'de gösterilmiştir.

Tablo 18: Depresyon ve Öz-saygı Arasındaki İlişkide Ortak İnsanlığın Düzenleyici Etkisine Dair Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları

	B	**SE B**	**β**	**R^2**	**ΔR^2**
1. Basamak: Öz-saygı	-1.12	.07	-.68***	.47	
2. Basamak: Ortak İnsanlık	-1.39	.51	-.14**		.01
3. Basamak: Öz-saygı× Ortak İnsanlık	.22	.07	-.13**		.02

***p<.001, **p<.01

Tablo 19'da gösterildiği gibi, regresyon analizi sonucuna göre, %1'lik bir katkı ile toplam varyansı %48'e yükselten bilinçli farkındalık alt ölçeği depresyonu istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordamaktadır (β= -.12, t(2,280)= -2.26, p<.05). Bilinçli farkındalık depresyon ile olumsuz yönde bir ilişkiye sahiptir ve bireylerin bilinçli farkındalık düzeylerindeki artış, daha düşük depresyon puanları ile ilişkilidir. Ayrıca, öz-saygının bilinçli farkındalık ile etkileşiminin de depresyon üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkiye sahip olduğu saptanmıştır (β= -.15, t(3,279)= 3.42, p<.001). Toplam varyansa %2'lik bir katkısı olan bu etkileşimin daha detaylı incelenmesi amacıyla Hayes'in (2013) PROCESS modeli kullanılarak post-hoc analizi yapılmıştır. Bu analiz sonucu göstermektedir ki, öz-saygı ile depresyon arasındaki ilişki bilinçli farkındalığın yüksek düzeyde olduğu ve olmadığı bireyler arasında farklılaşmamaktadır.

Tablo 19: Depresyon ve Öz-saygı Arasındaki İlişkide Bilinçli Farkındalığın Düzenleyici Etkisine Dair Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları

	B	**SE B**	**β**	**R^2**	**ΔR^2**
1. Basamak: Öz-saygı	-1.12	.07	-.68***	.47	
2. Basamak: Bilinçli Farkındalık	-1.30	.57	-.12*		.01
3. Basamak: Öz-saygı× Bilinçli Farkındalık	.24	.07	-.15***		.02

***p<.001, *p<.05

Regresyon analizinin ikinci basamağında devreye giren ve %5'lik bir katkı ile toplam varyansı %52'ye yükselten öz-yargılama da depresyonu anlamlı düzeyde yordamaktadır (β= .29, t(2,280)= 5.29, p<.001). Öz-yargılama depresyon ile olumlu yönde bir ilişkiye sahiptir. Yani daha yüksek öz-yargılama puanları, depresyon düzeylerindeki yükselmelerle ilişkili bulunmuştur. Ayrıca, öz-saygının öz-yargılama ile etkileşiminin de depresyon üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkiye sahip olduğu bulunmuştur (β= -.10, t(3,279)= -2.36, p<.05). Toplam varyansa %1'lik bir katkısı olan bu etkileşimin daha detaylı incelenmesi amacıyla Hayes'in (2013) PROCESS modeli kullanılarak post-hoc analizi yapılmıştır. Bu analiz sonucu göstermektedir ki, öz-saygı ile depresyon arasındaki ilişki öz-yargılamanın yüksek düzeyde olduğu ve olmadığı bireyler arasında farklılaşmamaktadır. Bu analize ilişkin sonuçlar Tablo 20'de gösterilmiştir.

Tablo 20: Depresyon ve Öz-saygı Arasındaki İlişkide Öz-yargılamanın Düzenleyici Etkisine Dair Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları

	B	SE B	β	R^2	ΔR^2
1. Basamak: Öz-saygı	-1.12	.07	-.68***	.47	
2. Basamak: Öz-yargılama	2.77	.52	.29***		.05
3. Basamak: Öz-saygı×Öz-yargılama	-.15	.06	-.10*		.01

***p<.001, *p<.05

Tablo 21'de gösterildiği gibi, yapılan regresyon analizi sonucuna göre, izolasyon da depresyonu istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordamaktadır (β= .30, t(2,280)= 5.71, p<.001). Depresyon ile olumlu yönde bir ilişkiye sahip olduğu saptanan izolasyon alt ölçeği %5'lik bir katkı ile toplam varyansı %52'ye yükseltmiştir. Buna karşılık, öz-saygının izolasyon ile etkileşiminin depresyon üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisi bulunmamaktadır (β= -.06, t(3,279)= -1.44, p= .15).

Tablo 21: Depresyon ve Öz-saygı Arasındaki İlişkide İzolasyonun Düzenleyici Etkisine Dair Hiyerarşik Regresyon Analizi

	B	SE B	β	R^2	ΔR^2
1. Basamak: Öz-saygı	-1.12	.07	-.68***	.47	
2. Basamak: İzolasyon	2.84	.49	.30***		.05
3. Basamak: Öz-saygı×İzolasyon	-.09	.07	-.06		.00

***p<.001

Regresyon analizinin ikinci basamağında devreye giren ve %4'lük bir katkı ile toplam varyansı %51'e yükselten aşırı özdeşleşme alt ölçeği de depresyonu anlamlı düzeyde yordamaktadır (β= .25, t(2,280)= 4.92, p<.001). Aşırı özdeşleşme depresyon ile olumlu yönde bir ilişkiye sahiptir ve daha yüksek aşırı özdeşleşme puanları, depresyon düzeylerinde yükselmelerle ilişkilidir. Ayrıca, öz-saygının aşırı özdeşleşme ile etkileşiminin de depresyon üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkiye sahip olduğu saptanmıştır (β= -.09, t(3,279)= -2.13, p<.05). Toplam varyansa %1'lik bir katkısı olan bu etkileşimin daha detaylı incelenmesi amacıyla Hayes'in (2013) PROCESS modeli kullanılarak post-hoc analizi yapılmıştır. Bu analiz sonucu göstermektedir ki, öz-saygı ile depresyon arasındaki ilişki aşırı özdeşleşmenin yüksek düzeyde olduğu ve olmadığı bireyler arasında farklılaşmamaktadır.

Tablo 22: Depresyon ve Öz-saygı Arasındaki İlişkide Aşırı Özdeşleşmenin Düzenleyici Etkisine Dair Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları

	B	**SE B**	**β**	**R^2**	**ΔR^2**
1. Basamak: Öz-saygı	-1.12	.07	-.68***	.47	
2. Basamak: Aşırı Özdeşleşme	2.39	.49	.25***		.04
3. Basamak: Öz-saygı× Aşırı Özdeşleşme	-.15	.07	-.09*		.01

***p<.001, *p<.05

BÖLÜM IV

TARTIŞMA

Bu bölümde, elde edilen bulguların ilgili alanyazın ışığında yorumlanmasına ve tartışılmasına yer verilecektir.

4.1. Çalışmadaki Değişkenlerin Cinsiyete Göre Farklılıklarının İncelenmesine Yönelik Bulguların Tartışılması

Bu çalışmada, Öz-Duyarlık Ölçeği'nin öz-nezaket, ortak insanlık, bilinçli farkındalık, öz-yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme alt boyutlarından alınan puanlar cinsiyete göre farklılık göstermemektedir. Söz konusu öz-şefkat olduğunda cinsiyet farklılıklarına ilişkin geçmiş araştırma bulguları tutarsızlık göstermektedir. Bazı çalışmalar cinsiyet farklılıkları bulamamışlardır (Iskender, 2009; Neff, Pisitsungkagarn ve Hseih, 2008; Neff ve ark., 2007; Neff ve Pommier, 2013; Raque-Bogdan, Ericson, Jackson, Martin ve Bryan, 2011). Bazı araştırmalar ise, kadınlarda öz-şefkat seviyesinin erkeklerden daha düşük olduğunu tespit etmiştir (Neff, 2003a; Neff, Hseih ve Dejitterat, 2005; Neff ve McGehee, 2010; Raes, 2010; Yarnell ve Neff, 2013). Kadınların öz-şefkat düzeylerinin erkeklerden daha düşük olmasının nedenleri cinsiyet rolleri üzerinden açıklanmaktadır. Örneğin, kadınların kendi ihtiyaçlarındansa başkalarının ihtiyaçlarına öncelik verme eğiliminde (Raffaelli ve Ontai, 2004) ve kendileri için daha eleştirel oldukları, kendilerine yönelik daha fazla olumsuz konuşmalarda bulundukları belirtilmiştir (DeVore, 2013; Leadbeater, Kuperminc, Blatt ve Hertzog, 1999). Kadınlara özgü olduğu belirtilen bu özelliklerin, kadınların öz-şefkatli olabilmelerinin önüne geçebileceği düşünülmektedir. Ancak erkeklerin metanetli olma hallerini ve duygusal kısıtlayıcılıklarınnı vurgulayan sosyalleşme örüntüleri (Levant, 2011; Riggs, 1997), öz-şefkatin erkekler için kadınlara göre daha az erişilebilir olduğu anlamına gelebilir. Araştırmalar eril cinsiyet normlarına bağlılığın daha düşük öz-şefkat seviyeleriyle ilişkili olduğunu göstermektedir (Reilly, Rochlen ve Awad, 2014). Bu da, eril cinsiyet normlarına bağlı olan popülasyonlarda cinsiyet farklılıklarının daha belirgin olabileceğini düşündürmektedir. Cinsiyet rollerine dair normların yaşlar arasında değiştiği göz önüne alındığında, cinsiyet farklılıklarının yaş ile etkileşime girmesi de söz konusudur (Kehn ve Ruthig, 2013; Takahashi ve Overton, 2002). Örneğin, erkeklerin cinsiyet rollerine dair özelliklerinin değişiyor olması konusundaki teori ve araştırmalar, erkeklerin yaşlandıkça daha kadınsı yönleri benimsediğini

ortaya koymaktadır (Cournoyer ve Mahalik, 1995). Ayrıca, öz-şefkatin kilit öğesi olan ortak insanlığın anlaşılması, yaşla birlikte artmaktadır (Ardelt, 2000, 2010). Bu nedenle, yaş arttıkça cinsiyet farklılıkları daha az belirginleşebilir. Ancak bu çalışmada yaş ortalaması yüksek değildir (*Ort.* = 29.45). Bu tez çaışmasındaki örnekleme dair özellikler, örneklemin toplumsal cinsiyet rolleri konusunda gelenekselci olmayabileceğini ve dolayısıyla cinsiyet farklılıklarının neden belirginleşmediğine dair açıklama getirdiği düşündürtmektedir. Diğer yandan, öz-şefkat için potansiyel cinsiyet farklılıklarının sistematik olarak incelenmemiş olmasından ötürü erkeklerin veya kadınların daha fazla öz-şefkatli oldukları konusunda genelleştirilmiş ifadelerde bulunmak zorlaşmaktadır. Nitekim, ilgili alanyazın incelendiğinde, söz konusu öz-şefkat olduğunda cinsiyet farklılıklarına dair genellenebilir bir sonucun olmayışı göze çarpmaktadır.

Bu çalışmada alanyazının aksine, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği'nden alınan puanlar da cinsiyete göre farklılaşmamaktadır. Mevcut bazı meta-analizler, kadınların öz-saygı düzeylerinin erkeklere kıyasla daha düşük olduğunu belirtmektedir (Gentile ve ark., 2009; Kling, Hyde, Showers ve Buswell, 1999). Benzer şekilde, çok sayıda çalışmanın sonuçlarına göre, örneklemler ve ölçümler de göz önüne alındığında, erkeklerin öz-saygı düzeyleri kadınlardan fazla bulunmuştur (Kling ve ark., 1999; Orth ve Robins, 2014; Bachman, Malley, Freedman-Doan ve Donnelan, 2010; Robins ve ark., 2002; Feingold 1994). Erkeklerin yüksek öz-saygı düzeyine sahip olmaları toplumsal cinsiyet rolleriyle açıklanabilmektedir. Josephs, Markus ve Tafarodi (1992) öz-saygının kültürel yapılara ve toplumsal cinsiyete uygun normlara açık olduğunu ileri sürmüştür. Yani, kadınlar ve erkekler farklı benlik kavramları geliştirebilirler. Kadınlar için, diğer insanlarla (özellikle değerli ve önemli kişilerle) bağlantılı olmak ve onlarla olan ilişkileri, benliğin önemli unsurları iken, erkeklerin bireyselleşme, bağımsızlık ya da özerkliğe değer vermeleri daha olasıdır (Josephs, Markus ve Tafarodi, 1992). Bu tez çaışmasındaki örnekleme dair özellikler, örneklemin toplumsal cinsiyet rolleri konusunda gelenekselci olmayabileceğini ve dolayısıyla cinsiyet farklılıklarının neden belirginleşmediğine dair açıklama getirdiği düşündürtmektedir.

Bu çalışmada, Sürekli Utanç ve Suçluluk Ölçeği'nin utanç ve suçluluk alt ölçeklerinden alınan puanlar cinsiyete göre farklılık göstermemektedir. İlgili alanyazın incelendiğinde, suçluluk ve utanç gibi olumsuz moral duyguları deneyimlemede cinsiyet farklılıkları olduğu görülmektedir. Araştırmalar genel olarak kadınların erkeklere kıyasla daha yüksek düzeyde utanç ve suçluluğa yatkınlık gösterdiğini ortaya koymuştur (Fischer, Rodriguez Mosquera, Van Vianen ve Manstead, 2004; Harder ve Zalma, 1990; Lutwak ve Ferrari, 1996). Tangney ve

Dearing (2002) kadınların erkeklerden daha yüksek derecede utanç ve suçluluk dile getirdiklerini belirtmişlerdir. Bu bulguya benzer şekilde, Harder (1995; aktaran Cirhinlioğlu, 2011) kadınların utanç ve suçluluk düzeylerinin erkeklerden anlamlı derecede daha yüksek olduğu sonucuna varmıştır. Akbağ ve Erden-İmamoğlu (2010) tarafından yürütülen araştırmada ise kadın öğrencilerin erkek öğrencilere göre daha yoğun utanç yaşadıkları görülmüştür. Lutwak ve Ferrari (1996) yaptığı çalışmada kadınların erkeklerden daha yüksek oranda utanç ve suçluluk bildirdiğini göstermiştir. Yetişkin örneklem ile çalışan araştırmacılar sıklıkla, kadınların senaryo bazlı ölçümler kullanıldığı zaman erkeklerinkinden daha fazla utanç ve suçluluk duygusu bildirdiklerini belirtmişlerdir (Evans, 1984; Ferguson ve Crowley, 1997; Ferguson, Eyre ve Ashbaker, 2000). Suçluluğun ifadesinde de cinsiyetler arası farklılık olduğunu iddia eden çalışmalar bulunmaktadır. Kadınların aldatıcı davranışa dair duyduğu suçluluğu dile getirme olasılığının erkeklerinkinden fazla olduğu iddia edilirken, erkeklerin fiziksel saldırganlığa dair duyduğu suçluluğu dile getirme olasılığının kadınlarınkinden fazla olduğu iddia edilmiştir (Bybee ve Quiles, 1998). Ayrıca, Tangney (1992) erkeklerin yardımcı olmamaya dair duyduğu suçluluğu dile getirme olasılığının kadınlarınkinden fazla olduğunu belirtmiştir. Kadınların erkeklerden daha duygusal olduğu uzun zamandan beri kalıplaşmış bir yargı olarak karşımıza çıkmaktadır (Barrett ve Bliss-Moreau, 2009; Birnbaum, Nosanchuk ve Croll, 1980; Briton ve Hall, 1995; Fabes ve Martin, 1991; Rosenkrantz, Vogel, Bee, Broverman ve Broverman, 1968; Ruble, 1983). Suçluluk ve utanç söz konusu olduğunda, kadınların erkeklere oranla daha fazla suçluluk ve utanç duyduklarına dair benzer bir kalıplaşmış yargı söz konusudur (Plant, Hyde, Keltner ve Devine, 2000). Toplumsal cinsiyet rolü, utanç veya suçluluk eğilimli bir tepki örneğinin ortaya çıkmasını etkileyebilmektedir (Ferguson ve Stegge, 1995). Bu tez çaışmasındaki örnekleme dair özellikler, örneklemin toplumsal cinsiyet rolleri konusunda gelenekselci olmayabileceğini ve dolayısıyla cinsiyet farklılıklarının neden belirginleşmediğine dair açıklama getirdiği düşündürtmektedir.

Bu tez çalışmasında, Beck Depresyon Envanteri'nden alınan puanların cinsiyete göre anlamlı bir farklılık taşımadığı bulunmuştur. Ülkemizde yapılmış bazı çalışmaların sonuçlarının, bu çalışmaya ait bulguyu destekler nitelikte olduğu görülmektedir. Birçok ülke ve kültürde (Weissman ve ark., 1996), erken ergenlik döneminden başlayarak, depresyon erkeklerden ziyade kadınlarda görülmeye başlamaktadır ve bu cinsiyetler arasındaki fark, yetişkinlik döneminde de devam etmektedir (Nolen-Hoeksema, 1990). Blackburn (1987), kadınlarda depresyona rastlanma sıklığının erkeklerin yaklaşık iki katı olduğunu belirtmiştir. Uçman'ın (1990) yaptığı araştırmanın bulgularına göre de, depresyon kadınlarda erkeklere

kıyasla daha çok görülmektedir. Beck Depresyon Envanteri'nin geçerliliği ve güvenirliğinin yapıldığı çalışmada, cinsiyet değişkeni ile bu envanterden alınan puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır (Hisli, 1989; aktaran Motan, 2007). Benzer şekilde, Türkiye'deki bir üniversitede gerçekleştirilen, 439 kadın ve 359 erkek öğrencinin katılımcılarını oluşturduğu bir araştırmada, katılımcıların depresyon belirtilerinin cinsiyete göre bir farklılık göstermediği bulunmuştur (Aydın, 1998). Türkiye'de yapılmış bir başka çalışmada da, depresyon söz konusu olduğunda kadınlar ve erkekler arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı sonucuna ulaşılmıştır (Dökmen, 1997). Ancak bu çalışmalarda cinsiyetler arası farklılığın kaynağı belirsizdir. Cinsiyet farklılıklarının belirginleşmemiş olması, bu çalışmadaki örnekleme dair özelliklerin, örneklemin ruh sağlığı okuryazarlığı (Jorm, 2000) düzeyini yükseltmiş olabileceğini akla getirmektedir.

4.2. Çalışmadaki Değişkenler ile Öz-saygı Arasındaki İlişkide Öz-şefkatin Düzenleyici Etkisine Yönelik Bulguların Tartışılması

Bu çalışmada beklenildiği gibi öz-saygı ve suçluluk arasında olumsuz yönde bir ilişki bulunmaktadır. Bununla tutarlı olarak Tennen ve Herzberger (1987) öz-saygı ve suçluluk eğilimi arasında olumsuz yönde bir ilişki olduğunu belirtmiştir. Öz-şefkat ve suçluluk arasında da olumsuz yönde bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Benzer şekilde, Johnson ve O'Brien (2013) suçluluk ve öz-şefkatin olumsuz yönde ilişkili olduğunu belirtmiştir.

Öz-saygı ve utanç arasında da olumsuz yönde bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu bulguyu destekleyen araştırmalar, utancın öz-saygı ile olumsuz yönde ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır (Orth, Robins ve Soto, 2010; Tangney, Stuewig ve Mashek, 2007). Öz-şefkat ve utanç arasında da olumsuz yönde bir ilişki olduğu bulunmuştur. Bu bulguya benzer şekilde, utancın öz-şefkat ile olumsuz yönde ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Leary ve ark., 2007; Barnard ve Curry, 2012).

Bu tez çalışmasında, suçluluk, hem öz-saygı hem de öz-şefkat tarafından anlamlı düzeyde yordanmaktadır. Ancak, öz-şefkatin alt boyutlarından biri olan ortak insanlığın, öz-saygı kontrol edildikten sonra, suçluluk üzerinde istatistiksel olarak anlamlı düzeyde temel etkisi bulunmamaktadır. Suçluluğun ortak insanlık tarafından açıklanmıyor oluşu bu iki kavramın nasıl tanımlandığına bakmayı gerektirmektedir. Suçluluk geçici ve duruma özgü nedenlerle ilişkilendirilmektedir. İçinde diğer insanlarla ortak noktalara odaklanabiliyor olmayı (ortak insanlık) barındıran öz-şefkat gibi duygu düzenleme stratejilerine gerek kalmadan suçluluğun üstesinden gelinebileceği ve duruma özgü oluşundan dolayı geride pek iz

bırakmıyor olabileceğini düşündürtmektedir. Yapılan regresyon analizi sonucuna göre, öz-saygının öz-şefkat ile etkileşiminin de suçluluk üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmamaktadır. Bir diğer deyişle, öz-şefkatin öz-saygı ve suçluluk arasındaki ilişkide düzenleyici rolü olduğu söylenememektedir.

Utancın da hem öz-saygı hem de öz-şefkat tarafından açıklanabildiği sonucuna ulaşılmıştır. Buna karşılık, öz-saygının öz-şefkat ile etkileşiminin utanç üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmamaktadır. Bir diğer deyişle, öz-şefkatin öz-saygı ve utanç arasındaki ilişkide düzenleyici rolü olduğu söylenemez.

Mevcut çalışma bulgularına göre, öz-saygı ve suçluluk, utanç arasındaki ilişkide düzenleyici rolü olduğu söylenemese de öz-saygının yarattığı olumlu etkiye eşlik ettiği görülen öz-şefkatin, öz-saygı kontrol edildikten sonra da suçluluk ve utanç ile arasındaki ilişkinin anlamlılığını koruyor olması önemli bulgulardan biridir. Bu sonuçlar öz-saygı odaklı müdahalelere ek olarak öz-şefkat odaklı yaklaşımların da terapi etkisini artırabileceğini düşündürmektedir. Öz-şefkat suçluluk ve utanç gibi olumsuz duygularla baş etmede diğerlerine kıyasla daha sağlıklı bir duygu düzenleme stratejisi olarak vurgulanmaktadır (Baker ve McNulty, 2011; Neff ve Vonk, 2009; Gilbert ve Procter, 2006; Neff, 2003). Öz-şefkat düzeyi yüksek olan insanların, duygularda belirginliği ve olumsuz duygu durumlarını onarabilmeyi içeren duygusal baş etme becerilerine daha fazla sahip olduğu öne sürülmüştür (Neely, Schallert, Mohammed, Roberts ve Chen, 2009; Neff, Hsieh ve Dejitterat, 2005). Şefkatli düşünebilmeyi (compassionate thinking) sağlamanın iyilik hali için öz-saygıyı arttırmaktan daha iyi olduğu söylenmektedir (Fredrickson, Cohn, Coffey, Pek ve Finkel, 2008; Neff, 2011). Öz-olumlama (self-affirmation) öz-saygıyı arttırıyor olsa da (Taylor ve Sherman, 2008; aktaran Arimitsu ve Hofmann, 2017), yüksek öz-saygı düzeyine sahip olan kişiler başarısızlık yaşadıktan sonra kolayca üzülebilir yahut kendilerine öfkelenebilirler. Öz-şefkat, öz-değerlendirme ve sosyal kıyaslamalar olmadan başarısızlıkların kabulünü ve kendine karşı nazik olmayı gerektirdiği için telkin edilmiş öz-şefkatin (induced self-compassion) olumsuz duyguları düzenlemede öz-saygıdan daha iyi olacağı düşünülmektedir. Leary ve arkadaşları (2007) yaptıkları çalışmada telkin edilmiş öz-saygının (induced self-esteem) olumsuz duyguları azaltmada öz-şefkatten daha az etkili olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Bu çalışmada beklenildiği gibi öz-saygı ve depresyon arasında olumsuz yönde bir ilişki bulunmaktadır. Bu bulguyu destekleyen araştırmalar da, depresyonun öz-saygı ile olumsuz yönde ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır (Pyszczynski ve ark., 2004). Öz-şefkat ve

depresyon arasında da olumsuz yönde bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu bulgu; daha önce ülkemizde ve farklı kültürlerde yapılan çalışmalarda öz-şefkatin depresyon ile olumsuz yönde ilişkiye sahip olduğunu ortaya koyan çeşitli araştırma bulgularını desteklemektedir (Neff, 2003a; Neff, Hseih ve Dejitterat, 2005; Neff, Pisitsungkagarn ve Hseih, 2008; Neff ve McGehee, 2010; Deniz ve Sümer, 2010; Özyeşil ve Akbağ, 2013; Pinto-Gouveia, Duarte, Matos ve Fráguas, 2014). Bu tez çalışmasında, depresyonun hem öz-saygı hem de öz-şefkat tarafından açıklanabildiği sonucuna ulaşılmıştır. Buradan hareketle, araştırmadaki kritik bulgulardan biri de öz-şefkat ve depresyon arasında ilişkinin öz-saygı kontrol edildikten sonra da anlamlı olmaya devam etmesidir. Özyeşil ve Akbağ (2013) tarafından Türkiye'deki üniversite öğrencileri ile yapılan araştırma da bu bulguyu destekler niteliktedir. Çalışmanın sonucuna göre, öz-saygı tarafından açıklanan varyans kontrol edildiğinde dahi öz-şefkat, depresyon için anlamlı bir yordayıcı olmaya devam etmektedir.

Mevcut çalışmada ayrıca, öz-saygı ile depresyon arasındaki ilişkide öz-şefkatin (izolasyon alt boyutu hariç) düzenleyici etkisi olabileceği görülmüş ancak yapılan post-hoc analizinde anlamlı bir düzenleyici etki saptanmamıştır. Daha açık haliyle; öz-saygının öz-nezaket, ortak insanlık, bilinçli farkındalık, öz-yargılama ve aşırı özdeşleşme ile etkileşiminin depresyon üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkiye sahip olduğu bulunmuştur. Bu etkileşimin daha detaylı incelenmesi amacıyla post-hoc analizi yapılmıştır. Bu analiz sonucu göstermektedir ki öz-saygı ile depresyon arasındaki ilişki öz-nezaket, ortak insanlık, bilinçli farkındalık, öz-yargılama ve aşırı özdeşleşmenin yüksek düzeyde olduğu ve olmadığı bireyler arasında farklılaşmamaktadır. Öz-şefkatin batı psikolojisine girişi ve ölçülebilir hale gelişi yakın tarihlere denk gelmektedir (Neff, 2003a). Pratikte kullanılmaya başlaması ise çok daha yakın tarihlidir. Her ne kadar öz-şefkat tekniklerine dayanan çeşitli protokoller ve alıştırmaların, bireylerde bu olumlu beceride artışlara neden olduğu bulunmuş olsa da (Gilbert ve Procter, 2006; Mosewich, Kowalski, Sabiston, Sedgwick ve Tracy, 2011) öz-şefkat temelli programlarda katılımcıların klinik popülasyondan seçilmiş olmaları (Gilbert, 2010; Gilbert ve Procter, 2006; Laithwaite ve ark., 2009; Lucre ve Corten, 2013; Mayhew ve Gilbert, 2008; Braehler ve ark., 2013), olmayan bireylere göre öz-şefkate dair daha fazla pratiğe sahip olabileceğini düşündürtmektedir. Öz-şefkat pratiğine erişimdeki bu sınırlılık klinik popülasyondan olmayan bireylerin kendilerine nasıl şefkat göstereceklerini öğrenmelerinin önüne geçiyor olabilir. Bunun da öz-saygı ile depresyon arasındaki ilişkide öz-şefkatin neden düzenleyici bir etkiye sahip olmadığına açıklık getiriyor olabileceği düşünülmektedir. Tüm bunlara ek olarak bu ilişkide öz-şefkatin düzenleyici bir etkiye sahip olmayışı altında başka faktörler de yer alıyor olabilir. Gelişim psikolojisi ve klinik psikoloji anlanlarında araştırmacılar

uzun bir zamandır insanların başkalarının duygularını etkilemeye çalıştıklarını kabul etmektedirler (Field, 1994; Mackay, Barkham, Stiles ve Goldfried, 2002). Son zamanlarda ise bununla paralel olarak kişilerarası duygu düzenleme kavramı ortaya atılmış ve ölçülebilir hale gelişi çok yakın zamana denk geldiğinden (Hofmann, Carpenter ve Curtiss, 2016) hakkında detaylı çalışmalar henüz yapılamamıştır. Kişilerarası duygu düzenleme, başkalarını daha iyi ya da daha kötü hissettirmek için sahip olduğumuz önemli sosyal ilişkilerin çoğunda kullanılmaktadır (Niven, Totterdell ve Holman, 2009). Sosyal etkileşimi daha pürüzsüz bir hale getirmenin yolu olarak tamamen yabancılara karşı da kullanılabilmektedir (Cahill ve Eggleston, 1994). Hofmann, Carpenter ve Curtiss (2016) tarafından geliştirilen kişilerarası duygu düzenleme ölçeği diğer ölçeklerden farklı olarak başkalarının duygularını düzenlemeye yönelik yapılanları değil başkalarını kullanarak bireyin kendi duygularını düzenlemesini temel almaktadır. Bu ölçekte yer alan bazı sorular duygu düzenleme stratejisi olarak görülmekte olan (Baker ve McNulty, 2011; Neff ve Vonk, 2009; öz-şefkatin Gilbert ve Procter, 2006; Neff, 2003) öz-şefkatin alt boyutlarından ortak insanlığı akla getirmekte ve bu iki kavramın benzeştiği göze çarpmaktadır. Bu benzeşme kişilerarası duygu düzenlemenin öz-saygı ve depresyon arasındaki ilişkide öncelikli bir etkiye sahip olabileceğini, bunun da öz-şefkatin etkisini gölgeleyebileceğini düşündürtmektedir.

Özetle, öz-saygının yanında, öz-şefkat de tüm bağımlı değişkenlerle (suçluluk, utanç, depresyon) ilişkili bulunmuştur. Öz-saygı tarafından açıklanan varyans kontrol edildiğinde dahi öz-şefkatin, suçluluk, utanç ve depresyon için anlamlı bir yordayıcı olmaya devam ettiği sonucuna ulaşılmıştır. Öz-saygının öz-şefkat ile etkileşiminin suçluluk ve utanç üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisi bulunmamaktadır. Aynı etkileşimin depresyonu anlamlı düzeyde yordadığı sonucuna ulaşılmış ancak etkileşimin detaylı incelenmesi için yapılan post-hoc analizinde depresyon ve öz-saygı arasındaki ilişkinin öz-şefkatin yüksek yahut düşük düzeyde olduğu durumlarda farklılaşmadığı görülmüştür. Öz-şefkatin, öz-saygının suçluluk, utanç ve depresyon ile arasındaki ilişkide düzenleyici rolü olduğu söylenemiyor olsa da arttırıcı (additive) bir etkisi olduğu söylenebilir. Daha açık haliyle; öz-şefkat, öz-saygının suçluluk, utanç ve depresyon üzerinde yaratmış olduğu olumlu etkiye eşlik ediyor görünmektedir.

4.3. Araştırmanın Güçlü Yönleri ve Sınırlılıkları

Depresyon en yaygın psikopatolojilerden biridir (Angermeyer, Dietrich, Kenzine, Matschinger ve Breier, 2005; Swami, Papanicolaou ve Furnham, 2011; Demiriz, 1981; Güleç, 1981; Küey, Üstün ve Güleç, 1987; Küey ve Güleç, 1989; Üstün, Sağduyu ve Rezaki, 1997; Erol, Kılıç ve Ulusoy 1998; Dönmez, Dedeoğlu ve Özcan, 2000; Şimsek, Ak, Altındağ ve Güneş, 2008) ve dolayısı ile klinikte karşılaşılma ihtimali yüksektir. Depresyon gibi, bir dizi psikolojik bozukluğun daha tetikleyicisi olabilen utanç ve suçluluk gibi olumsuz moral duygular ile de klinikte karşılaşılma ihtimali yüksektir. Klinik ortamda sıklıkla gündeme gelebilen suçluluk, utanç ve depresyon söz konusu olduğunda, bireyleri bireysel ve sosyal açıdan güçlendirmek de tedavinin bir parçası olabilmektedir. Güçlendirmek adına ise terapist öz-saygıyı arttırmayı hedefleyebilmektedir (Fennell, 1997). Ancak öz-saygıyı arttırma girişimlerinin, bireyin gerçek becerileri ve kapasitesi konusunda farkındalığını azaltarak kendilik algısında çarpıtmalara neden olabileceğini ifade eden araştırmacılar vardır (Sedikides, 1993; Baumeister, Heatherton ve Tice, 1993; Taylor ve Brown, 1988). Bazı teorisyenler yüksek öz-saygının olumsuz sonuçları olabileceğini belirterek, öz-saygının bir parçası olan benliğin değerlendirilmesi ve beğenilmeye yapılan aşırı vurgunun narsisizm, benmerkezcilik ve diğer insanlar için duyulan endişeden yoksun olmaya sebebiyet verebileceğini öne sürmüşlerdir (Damon, 1995; Seligman, 1995; aktaran Neff, 2003a). Ayrıca, abartılı öz-saygı anlayışının bireyin benliğini olumlu yönde değerlendirebilmesi adına diğer insanlar için en kötüsünü isteme ile sonuçlanabileceği (Crocker, Thompson, McGraw ve Ingerman, 1987; Feather, 1994; aktaran Neff, 2003a) ve istemek ile kalmayıp, egoyu tehdit edici olarak algılanan uyaranlara karşı agresyon ve şiddete sebep olabileceği belirtilmiştir (Baumeister, Smart ve Boden, 1996). Neff'e (2011) göre, daha önceleri yapılmış çalışmalarda, bireylerde iyilik halini sürdüren faktörlerden birinin yüksek öz-saygı olduğu belirtilmiş ama bunun zararlı yanları olabileceği göz ardı edilmiştir. Düşük öz-saygı birçok olumsuz psikolojik sonuçla ilişkili bulunmuş olsa da öz-saygıyı arttırmanın iyilik hali ve psikolojik sorunlar açısından sonuçları tam bilinmemektedir (Neff, 2003a). İlgili alanyazın dikkate alındığında, öz-saygıyı arttırma girişimlerinin olumsuz sonuçlar doğurabilecek olması alternatif bir kavram olarak sunulan öz-şefkatin incelenmesini önemli kılmaktadır çünkü klinik ortamda, tedavi planlamasında öz-saygı yerine öz-şefkatin kullanılabileceği düşünülmektedir.

Ayrıca, alanyazın incelendiğinde öz-saygının suçluluk, utanç ve depresyon ile arasındaki ilişkiye yönelik pek çok çalışma olsa da bu ilişkinin nasıl sağlandığına yönelik hala birtakım açıklamalara ihtiyaç duyulmaktadır. Öz-saygının suçluluk, utanç ve depresyon ile ilişkisinde, öz-şefkatin iyi bir açıklayıcı olabileceği düşünülebilir. Bu ilişkide, öz-şefkatin yerinin ne olduğunun anlaşılması bu çalışmayla ilk defa ele alınmaktadır. Güncel bir konu olan öz-şefkatin, öz-saygı, depresyon ve moral duygular ile ilişkisine yönelik yapılacak olan bu çalışmanın, sadece yerel değil uluslararası alanyazına da önemli katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bununla birlikte, bu alanda yapılan bilimsel çalışmalar özellikle ülkemizde oldukça kısıtlıdır. Çalışma sonuçlarının, terapistlerin bu konuda bilgi birikiminin arttırılması noktasında önemli bir katkıda bulunacağı düşünülmektedir. Çalışmanın güçlü yanlarından bir diğeri ise örneklem ile ilgilidir. Çalışmaya toplam 287 kişi dahil edilmiştir. Bu sayının nispeten yüksek olması çalışmanın örnekleminin temsil ediciliğinin artmasına katkı sağlamaktadır.

Çalışmanın güçlü yanlarına ek olarak birtakım sınırlılıkları da mevcuttur. İlk olarak, çalışmanın sınırlılıklarından biri örneklemle ilgilidir. Araştırmanın örneklemini çoğunlukla üniversite mezunu, gelir düzeyini üst orta olarak tanımlayan ve internete erişimi olan bireyler oluşturmaktadır. Bunlara ek olarak kartopu tekniği ile araştırmacının çevresinden toplanmış olan veriler Türkiye'nin farklı şehirlerinde yaşayan katılımcıları içermemektir. Kadın erkek dağılımının eşitsizliği ve katılımcılara ait yaş aralığının geniş olması gibi sebepler de çalışmanın bulgularının genellenebilirliğini azaltmaktadır. Ayrıca, çalışma betimsel bir çalışma olduğu için neden-sonuç ilişkisine dair bir bilgiye ulaşılamamıştır. Öz-bildirime dayalı ölçeklerin kullanılmış olması da araştırmanın sınırlılıkları arasında yer almaktadır.

4.4. Sonuç ve Öneriler

Söz konusu öz-şefkat olduğunda, gelişimin, insanların kendi acıları ile ne derece ilgilendiği konusunda da rol oynadığı düşünülmektedir. Bir çalışmada, yaşın daha yüksek öz-şefkat düzeyini yordadığı sonucuna ulaşılmıştır (Neff ve Pommier, 2013). Bu bulgu, bireyin kendisi ile ilgili endişlerinin gelişim süreci boyunca duygusal olgunluğun artması, ortak insanlık koşullarının anlaşılması ve tanınmasının bir sonucu olarak ortaya çıktığını düşündürmektedir. Benzer şekilde, yaşa bağlı gelişimsel özellikler söz konusu öz-saygı olduğunda belirleyici olabilmektedir. Tracy, Gosling ve Potter (2002) yaptıkları bir çalışmada öz-saygı düzeyinde yaşa bağlı değişiklikleri incelemişler ve öz-saygı düzeyinin çocukluk ve yetişkinlikte yüksek, ergenlik ve yaşlılıkta düşük olduğunu bulmuşlardır. Bu çalışmada katılımcılara ait yaş aralığının geniş tutulmuş olması gelişimsel açıdan kaynaklanabilecek

farklılıkların tespit edilmesini zorlaştırmaktadır. Bu durumun önüne geçebilmek için bundan sonra yapılacak olan çalışmalarda yaş aralığını sınırlı tutmak yahut belirli gelişimsel özellikler göz önüne alınarak bu aralığı bölmek anlamlı sonuçlar verebilir. Türkiye'deki üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışmada öz-saygı tarafından açıklanan varyans kontrol edildiğinde dahi öz-şefkatin, depresyon için anlamlı bir yordayıcı olmaya devam ettiği sonucuna ulaşılmıştır (Özyeşil ve Akbağ, 2013).

Bu çalışmada, çalışmaya konu olan hiçbir değişkenin cinsiyete göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Alanyazında farklılaşmayı gerekçelendiren araştırmaların sıklıkla cinsiyet rollerine dikkat çektiği görülmektedir. Cinsiyet rollerinin daha geleneksel olduğu popülasyonlarda cinsiyet farklılıklarının daha belirgin olabileceğinden hareketle, bundan sonraki yapılacak çalışmalarda gelenekselcilik, cinsiyet rolleri gibi kavramlar kontrol edilerek incelenebilir.

Mevcut çalışmada, öz-şefkatin, öz-saygının suçluluk, utanç ve depresyon ile arasındaki ilişkide düzenleyici rolü olduğu söylenemiyor olsa da arttırıcı (additive) bir etkisi olduğu söylenebilmektedir. Daha açık haliyle; öz-şefkat, öz-saygının suçluluk, utanç ve depresyon üzerinde yaratmış olduğu olumlu etkiye eşlik ediyor görünmektedir. Bu ilişkide düzenleyici etkisi olan başka değişkenlerin de olabileceği düşünülmektedir. Bundan sonraki yapılacak çalışmalarda; duygu düzenleme becerileri, stresle baş etme yöntemleri ve problem çözme becerileri gibi konuların ele alınmasının öz-şefkat ve öz-saygının suçluluk ve utanç ile arasındaki ilişkiyi anlamaya yönelik katkı sağlayabileceği düşünülmektedir. Çalışmada öz-saygı ile depresyon arasında öz-şefkatin düzenleyici bir etkisi olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Benzer şekilde, bu ilişkide de düzenleyici etkisi olan başka değişkenlerin olabileceği düşünülmektedir. Öz-şefkat pratiğine erişimdeki sınırlılık klinik popülasyondan olmayan bireylerin kendilerine nasıl şefkat göstereceklerini öğrenmelerinin önüne geçiyor olabileceğinden sonraki araştırmalarda katılımcıların öz-şefkat okur-yazarlığı düzeyleri kontrol değişkeni olarak yer alabilir. Ayrıca, alanyazında çok yeni bir kavram olan kişilerarası duygu düzenlemenin, öz-şefkatle belli noktalarda benzeştiği düşünülmekte ve bu benzeşmenin kişilerarası duygu düzenleme ile öz-saygı ve depresyon arasındaki ilişkide öncelikli bir etkiye sahip olabileceğini, bunun da öz-şefkatin etkisini gölgeleyebileceğini akla getirmektedir. Bundan sonraki yapılacak çalışmalarda; kişilerarası duygu düzenlemenin yanı sıra, öz-şefkat okur-yazarlığının ele alınmasının öz-saygı ve öz-şefkatin depresyon ile arasındaki ilişkiyi anlamaya yönelik katkı sağlayabileceği düşünülmektedir.

Depresyon, suçluluk ve utancın öz-saygı ve öz-şefkat tarafından yordandığı bulunmuştur. Buradan çıkan verilere göre depresyon, suçluluk ve utanca bir sonuç olarak bakmak yetersiz kalacaktır. Depresyon, suçluluk ve utanca dair yapılacak terapi çalışmalarında, uzmanların öz-saygı ve öz-şefkat temelli müdahalelerde bulunmaları depresyon, suçluluk ve utancın etkisinin azaltılmasına/ortadan kaldırılmasına ve ileride nüksetme ihtimalinin azaltılmasına yardım edebileceği öngörülmektedir. Ancak, daha önceleri yapılmış çalışmalarda, bireylerde iyilik halini sürdüren faktörlerden birinin yüksek öz-saygı olduğu bulunmuştur. Bu bulgu klinik ortama yansımış ve bir dönemki terapilerde amaçlanan öz-saygıyı artırmak olmuşsa da (Fennell, 1997), öz-saygının zararlı yanları olabileceği, zaman zaman patolojik sonuçlara da yol açabileceğine dair bulgular olduğu genel olarak göz ardı edilmiştir (Neff, 2011). Bundan sonraki araştırmalarda öz-saygı temelli müdahale programlarının tedaviye olan etkisi incelenmeli ve öz-şefkat temelli müdahale programlarının tedaviye olan etkisi ile karşılaştırılmalıdır. Ayrıca öz-saygının sağlıklı ve sağlıksız formları ayrıştırılarak, öz-saygıyı sağlıklı formda tutan bir faktör olarak öz-şefkatin de incelenmesi önemlidir.

Depresyonun yanı sıra, kaygı bozuklukları da en yaygın psikopatolojilerin başında gelmektedir (Degenhardt, Lynskey ve Hall, 2002; Kessler ve ark., 1994; Öztürk ve Uluşahin, 2011; Andrews, Hall, Teesson ve Henderson, 1999; Jenkins ve ark., 1997; Kessler ve Merikangas, 2004; Kessler ve ark., 2005; Nisenson, Pepper, Schwenk ve Coyne, 1998). Benzer bir çalışma kaygı bozuklukları da dahil edilerek yapılabilir.

KAYNAKÇA

Akbağ, M., & İmamoğlu, S. E. (2010). Cinsiyet ve Bağlanma Stillerinin Utanç, Suçluluk ve Yalnızlık Duygularını Yordama Gücünün Araştırılması. *Studies*, *1*(3), 145-166.

Akın, Ü., Akın. A. ve Abacı, R. (2007). Öz Duyarlık Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 33*, 01-10.

Alicke, M. D., & Sedikides, C. (2009). Self-enhancement and self-protection: What they are and what they do. *European Review of Social Psychology, 20*, 1–48.

American Psychiatric Association (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.). Washington, DC.

Andrade, L. & Caraveo, A. (2003). Epidemiology of major depressive episodes: Results from the International Consortium of Psychiatric Epidemiology (ICPE) Surveys. *International Journal of Methods Psychiatric Research, 12*(1), 3–21.

Andrew, G., & McMullen, L. M. (2000). Interpersonal scripts in the anger narratives told by clients in psychotherapy. *Motivation and Emotion*, *24*(4), 271-284.

Andrews, G., Hall, W., Teesson, M., & Henderson, S. (1999). *The mental health of Australians* (pp. 1-43). Canberra: Mental Health Branch, Commonwealth Department of Health and Aged Care.

Angermeyer, M., Dietrich, S., Kenzine, D., Matschinger, H., & Breier, P. (2005). Public attitudes toward psychiatric treatment: an international comparison. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, *40*(11), 855-864.

Ardelt, M. (2000). Intellectual versus wisdom-related knowledge: The case for a different kind of learning in the later years of life. *Educational Gerontology*, *26*(8), 771-789.

Ardelt, M. (2010). Are older adults wiser than college students? A comparison of two age cohorts. *Journal of Adult Development*, *17*(4), 193-207.

Arimitsu, K., & Hofmann, S. G. (2017). Effects of compassionate thinking on negative emotions. *Cognition and Emotion*, *31*(1), 160-167.

Aydın, G. (1988). Üniversite Öğrencilerinde Depresyon, Açıklama Biçimi Ve Akademik Başarı İlişkisi. *Psikoloji Dergisi, 22*, 6-13.

Bachman, J. G., O' Malley, P. M., Freedman-Doan, P., & Donnelan, M. B. (2010). Adolesent Self-esteem: Difference by race/ethnicity, gender and age. *Self and identity, 10*(4), 445-473.

Baker, L. R., & McNulty, J. K. (2011). Self-compassion and relationship maintenance: The moderating roles of conscientiousness and gender. *Journal of Personality and Social Psychology, 100*(5), 853-873.

Baumeister, R. F., Heatherton, T. F., & Tice, D. M. (1993). When ego threats lead to selfregulation failure: Negative consequences of high self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology, 64*, 141–156.

Baumeister, R. F., Stillwell, A. M., & Heatherton, T. F. (1994). Guilt: an interpersonal approach. *Psychological bulletin, 115*(2), 243.

Baumeister, R. F., Smart, L., & Boden, J. M. (1996). Relation of threatened egotism to violence and aggression: The dark side of high self-esteem. *Psychological Review, 103*, 5–33.

Barnard, L. K., & Curry, J. F. (2012). The relationship of clergy burnout to self-compassion and other personality dimensions. *Pastoral Psychology*, *61*(2), 149-163.

Barrett, L. F., & Bliss-Moreau, E. (2009). She's emotional. He's having a bad day: Attributional explanations for emotion stereotypes. *Emotion, 9,* 649–658.

Bayramoğlu, A. (2011). *Self-compassion in relation to psychopathology.* (Doctoral dissertation, Middle East Technical University).

Beck, A. T., Ward, C. H., Mendelson, M., Mock, J., & Erbaugh, J. (1961). An inventory for measuring. *Archives of general psychiatry*, *4*, 561-571.

Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F., & Emery, G. (1979). Cognitive therapy of depression. 1979. *New York: Guilford Press*.

Behrendt, H., & Ben-Ari, R. (2012). The positive side of negative emotion: The role of guilt and shame in coping with interpersonal conflict. *Journal of Conflict Resolution*, *56*(6), 1116-1138.

Birnbaum, D. W., Nosanchuk, T. A., & Croll, W. L. (1980). Children's stereotypes about sex differences in emotionality. *Sex Roles, 6,* 435–443.

Blackburn, I. M. (1987). Coping With Depression. W. And R. Chambers Ltd. Edinburgh.

Briton, N. J., & Hall, J. A. (1995). Beliefs about female and male nonverbal communication. *Sex Roles, 32,* 79–90.

Bugay, A., & Demir, A. (2011). Psychometric properties of the Turkish version of trait shame and guilt scale. *Eurasian Journal of Educational Research*, *11*(45), 17-30.

Buss, A. H., Iscoe, I., & Buss, E. H. (1979). The development of embarrassment. *The Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied, 103*(2), 227-230.

Braehler, C., Gumley, A., Harper, J., Wallace, S., Norrie, J., & Gilbert, P. (2013). Exploring change processes in compassion focused therapy in psychosis: Results of a feasibility randomized controlled trial. *British Journal of Clinical Psychology*, *52*(2), 199-214.

Bybee, J., & Quiles, Z. N. (1998). Guilt and mental health. *Guilt and children*, 269-291.

Cahill, S. E., & Eggleston, R. (1994). Managing emotions in public: The case of wheelchair users. Social Psychology Quarterly, 57, 300-312.

Campos, J. J., Mumme, D., Kermoian, R., & Campos, R. G. (1994). A functionalist perspective on the nature of emotion. *Japanese Journal of Research on Emotions*, *2*(1), 1-20.

Cirhinlioğlu, F. G. (2006). *Üniversite öğrencilerinde utanç eğilimi, dini yönelimler, benlik kurguları ve psikolojik iyilik hali arasındaki ilişkiler.* Yayımlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Cirhinlioğlu, F. G., & Güvenç, G. (2011). Shame proneness, guilt proneness and psychopathology. *Journal of Human Sciences*, *8*(1), 248-267.

Corwyn, R. F. (2000). The factor structure of global selfesteem among adolescents and adults. Journal of Research in Personality, 34, 357–379.

Cournoyer, R. J., & Mahalik, J. R. (1995). Cross-sectional study of gender role conflict examining college-aged and middle-aged men. *Journal of Counseling Psychology*, *42*, 11-11.

Degenhardt, L., Lynskey, M., & Hall, W. (2002). What is comorbidity and why does it occur? In M. Teesson (Ed.), *Comorbid mental disorders and substance use disorders: Epidemiology, prevention and treatment. (pp. 10-25).*

Demiriz, E. (1981). Yarı-kırsal kesimde depresyon epidemiyolojisi ve ruhsal bozuklukların sıklığı üzerine bir araştırma. Hacettepe Üniversitesi, Psikiyatri Bölümü, Uzmanlık Tezi. Ankara.

Deniz, M. E., & Sümer, A. S. (2010). Farklı özanlayış düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinde depresyon, anksiyete ve stresin değerlendirilmesi. *Eğitim ve Bilim*, *35*(158).

DeVore, R. (2013). Analysis of gender differences in self-statements and mood disorders. *McNair Scholars Research Journal*, *9*(1), 7.

Dökmen, Z. Y. (1997). Çalışma, Cinsiyet Ve Cinsiyet Rolleri İle Ev İşleri Ve Depresyon İlişkisi. *Türk Psikoloji Dergisi, 12*, 39-53.

Dönmez, L., Dedeoğlu, N., & Özcan, E. (2000). Sağlık ocaklarına başvuranlarda ruhsal bozukluklar. *Türk Psikiyatri Dergisi*, *11*, 198-203.

Else-Quest, N. M., Higgins, A., Allison, C., & Morton, L. C. (2012). Gender differences in self-conscious emotional experience: a meta-analysis. *Psychological Bulletin, 138,* 947–981.

Erol, N., Kılıç, C., & Ulusoy, M. (1998). Türkiye Ruh Sağlığı Profili Raporu. Ankara: Eksen Tanıtım Ltd.Şti.

Evans, E. G. (1984). Hostility and sex guilt: Perceptions of self and others as a function of gender and sex role orientation. *Sex Roles*, *10,* 207–215.

Evraire, L. E., & Dozois, D. J. (2011). An integrative model of excessive reassurance seeking and negative feedback seeking in the development and maintenance of depression. *Clinical Psychology Review*, *31*(8), 1291-1303.

Fabes, R. A., & Martin, C. L. (1991). Gender and age stereotypes of emotionality. *Personality and Social Psychology Bulletin, 17,* 532–540.

Feingold, A. (1994). Gender differences in personality: A meta-analysis. *Psychological Bulletin, 116,* 429–456.

Fennell, M. J. (1997). Low self-esteem: A cognitive perspective. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, *25*(1), 1-26.

Ferguson, T. J., & Stegge, H. (1995). Emotional states and traits in children: The case of guilt and shame. In J. P. Tangney & K. W. Fischer (Eds.), *Self-conscious emotions: The psychologyof shame, guilt, embarrassment, and pride* (pp. 174–197). New York: Guilford.

Ferguson, T. J., & Crowley, S. L. (1997). Gender differences in the organization of guilt and shame. *Sex Roles*, *37,* 19–43.

Ferguson, T. J., Eyre, H. L., & Ashbaker, M. (2000). Unwanted identities: A key variable in shame—anger links and gender differences in shame. *Sex Roles*, *42,* 133–157.

Field, T. (1994). The effects of mothers' physical and emotional unavailability on emotion regulation. Monographs of the Society for Research in Child Development, 59, 208-227.

Fischer, A. H., Rodriguez Mosquera, P. M., Van Vianen, A. E., & Manstead, A. S. (2004). Gender and culture differences in emotion. *Emotion*, *4*(1), 87.

Fredrickson, B. L., Cohn, M. A., Coffey, K. A., Pek, J., & Finkel, S. M. (2008). Open hearts build lives: positive emotions, induced through loving-kindness meditation, build consequential personal resources. *Journal of personality and social psychology*, *95*(5), 1045.

Gentile, B., Grabe, S., Dolan-Pascoe, B., Twenge, J. M., Wells, B. E., & Maitino, A. (2009). Gender differences in domain-specific self-esteem: A meta-analysis. *Review of General Psychology, 13*, 34–45.

Gilbert, P., Pehl, J., & Allan, S. (1994). The phenomenology of shame and guilt: An empirical investigation. *British Journal of Medical Psychology*, *67*(1), 23-36.

Gilbert, P. (1998). What is shame? Some core issues and controversies. In P. Gilbert & B. Andrews (Eds.), *Series in affective science. Shame: Interpersonal behavior, psychopathology, and culture* (pp. 3-38). New York: Oxford University Press.

Gilbert, M. A. (2001). Emotional messages. *Argumentation*, *15*(3), 239-250.

Gilbert, P., & Procter, S. (2006). Compassionate mind training for people with high shame and self-criticism: Overview and pilot study of a group therapy approach. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, *13*(6), 353-379.

Gilbert, P. (2010). An introduction to compassion focused therapy in cognitive behavior therapy. *International Journal of Cognitive Therapy*, *3*(2), 97-112.

Gruenewald, T. L., Dickerson, S. S., & Kemeny, M. E. (2007). A social function for self-conscious emotions. *The self-conscious emotions: Theory and research*, 68-71.

Güleç, C. (1981). Affektif bozuklukların yaygınlığı ve bu konudaki tutumlar üzerine sağlık örgütlenişinin etkisini araştıran bir çalışma. Yayımlanmamış Doçentlik Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

Hahn, W. K. (2004). The Role of Shame in Negative Therapeutic Reactions. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, *41*(1), 3.

Hammen, C. (2005). Stress and depression. *Annual Review of Clinical Psychology, 1*(1), 293-319.

Harder, D. H., & Zalma, A. (1990). Two promising shame and guilt scales: A construct validity comparison. *Journal of personality assessment*, *55*(3-4), 729-745.

Harder, D. W., Cutler, L., & Rockart, L. (1992). Assessment of shame and guilt and their relationships to psychopathology. *Journal of personality assessment*, *59*(3), 584-604.

Hayes, Andrew F. (2013). *Introduction to Mediation, Moderation, and Conditional Process Analysis: A Regression Based Approach*. New York: Guildford Press.

Hoffman, M. L. (1982). Affect and moral development. *New Directions for Child Development, 16,* 83-103.

Hofmann, S. G., Carpenter, J. K., & Curtiss, J. (2016). Interpersonal emotion regulation questionnaire (IERQ): Scale development and psychometric characteristics. *Cognitive therapy and research*, *40*(3), 341-356.

Iskender, M. (2009). The relationship between self-compassion, self-efficacy, and control belief about learning in Turkish university students. *Social Behavior and Personality: an international journal*, *37*(5), 711-720.

İnandılar-Topaç, Hicran (2010). *Shame-Pronenes vs. Guilt Pronenes and Their Relationship to Attributional Styles, Coping Strategies and Depressive Symptom Levels of University Students,* Yayımlanmamış Doktora Tezi, Ankara: Orta Doğu Teknik Üniversitesi.

Jenkins, R., Lewis, G., Bebbington, P., Brugha, T., Farrell, M., Gill, B., & Meltzer, H. (1997). The National Psychiatric Morbidity surveys of Great Britain–initial findings from the household survey. *Psychological Medicine*, *27*(04), 775-789.

Johnson, E. A., & O'Brien, K. A. (2013). Self-compassion soothes the savage ego-threat system: Effects on negative affect, shame, rumination, and depressive symptoms. *Journal of Social and Clinical Psychology*, *32*(9), 939-963.

Joiner, T. E. (2000). Depression's Vicious Scree: Self-Propagating and Erosive Processes in Depression Chronicity. *Clinical Psychology: Science and Practice*, *7*(2), 203-218.

Jordan, C. H., Spencer, S. J., Zanna, M. P., Hoshino-Browne, E., & Correll, J. (2003). Secure and defensive high self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology, 85*, 969–978.

Jorm, A. F. (2000). Mental health literacy: Public knowledge and beliefs about mental disorders. *The British Journal of Psychiatry*, *177*(5), 396-401.

Josephs, R.A., Markus, H.R., Tafarodi, R.W. (1992). Gender and self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology, 63*(3), 391-402.

Judge, L., Cleghorn, A., McEwan, K., & Gilbert, P. (2012). An exploration of group-based compassion focused therapy for a heterogeneous range of clients presenting to a

community mental health team. *International Journal of Cognitive Therapy*, *5*(4), 420-429.

Kehn, A., & Ruthig, J. C. (2013). Perceptions of gender discrimination across six decades: The moderating roles of gender and age. *Sex Roles*, *69*(5-6), 289-296.

Keltner, D., Young, R. C., & Buswell, B. N. (1997). Appeasement in human emotion, social practice, and personality. *Aggressive Behavior*, *23*(5), 359-374.

Kessler, R. C., McGonagle, K. A., Zhao, S., Nelson, C. B., Hughes, M., Eshleman, S., Wittchen, H. U., & Kendler, K. S. (1994). Lifetime and 12-month prevalence of DSM-III-R psychiatric disorders in the United States. Results from the National Comorbidity Survey. *Archives of General Psychiatry, 51*(1), 8–19.

Kessler, R.C., Berglund, P., & Demler, O. (2003). The epidemiology of major depressive disorder: Results from the National Comorbidity Survey Replication (NCS-R). *Journal of American Medical Association, 289*(203), 3095-3105.

Kessler, R. C., & Merikangas, K. R. (2004). The National Comorbidity Survey Replication (NCS-R): background and aims. *International Journal of Methods in Psychiatric Research*, *13*(2), 60-68.

Kessler, R. C., Berglund, P., Demler, O., Jin, R., Merikangas, K. R., & Walters, E. E. (2005). Lifetime prevalence and age-of-onset distributions of DSM-IV disorders in the National Comorbidity Survey Replication. *Archives of General Psychiatry*, *62*(6), 593.

Kling, K. C., Hyde, J. S., Showers, C. J., & Buswell, B. N. (1999). Gender differences in self-esteem: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, *125*, 470–500.

Korkmaz, N. E. (2017). Öz-güven Bir Yanılsama Olabilir Mi? *Journal of International Social Research*, *10*(51).

Krieger, T., Altenstein, D., Baettig, I., Doerig, N., & Holtforth, M. G. (2013). Self-Compassion in Depression: Associations With Depressive Symptoms, Rumination, and Avoidance in Depressed Outpatients. *Behavior Therapy*, *44*(50), 1-513.

Küey, L., Üstün, B. T., & Güleç, C. (1987). Türkiye'de ruhsal bozukluklar epidemiyolojisi araştırmaları üzerine bir gözden geçirme çalışması. *Toplum ve Hekim*, *44*, 16-30.

Küey, L., & Güleç, C. (1989). Depression in Turkey in the 1980s: Epidemiological and clinical approaches. *Clinical Neuropharmacology*, *12*(2), 1-12.

Laithwaite, H., O'Hanlon, M., Collins, P., Doyle, P., Abraham, L., Porter, S., & Gumley, A. (2009). Recovery after psychosis (RAP): A compassion focused programme for individuals residing in high security settings. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, *37*(5), 511-526.

Lazarus, R. S. (1993). From psychological stress to the emotions: A history of a changing outlook. *Annual Review of Psychology, 44*, 1–21.

Leadbeater, B. J., Kuperminc, G. P., Blatt, S. J., & Hertzog, C. (1999). A multivariate model of gender differences in adolescents' internalizing and externalizing problems. *Developmental psychology*, *35*(5), 1268.

Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Batts Allen, A., & Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: the implications of treating oneself kindly. *Journal of personality and social psychology*, *92*(5), 887.

Leith, K. P., & Baumeister, R. F. (1998). Empathy, shame, guilt, and narratives of interpersonal conflicts: guilt-prone people are better at perspective taking. *Journal of personality*, *66*(1), 1-37.

Levant, R. F. (2011). Research in the psychology of men and masculinity using the gender role strain paradigm as a framework. *American Psychologist*, *66*(8), 765.

Lewis, M., & Haviland-Jones, J. M. (1993). Handbook of Emotions. New York.

Lewis, P. M. J. (2007). *Gendering emotions in organizations*. Palgrave Macmillan.

Lucre, K. M., & Corten, N. (2013). An exploration of group compassion-focused therapy for personality disorder. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, *86*(4), 387-400.

Lutwak, N., & Ferrari, J. R. (1996). Moral affect and cognitive processes: Differentiating shame from guilt among men and women. *Personality and Individual Differences*, *21*(6), 891-896.

Lutwak, N., Panish, J., & Ferrari, J. (2003). Shame and guilt: Characterological vs. behavioral self-blame and their relationship to fear of intimacy. *Personality and Individual Differences*, *35*(4), 909-916.

MacBeth, A., & Gumley, A. (2012). Exploring compassion: A meta-analysis of the association between self-compassion and psychopathology. *Clinical Psychology Review*, *32*, 545-552.

Mackay, H. C., Barkham, M., Stiles, W. B., & Goldfried, M. R. (2002). Patterns of client emotion in helpful sessions of cognitive-behavioral and psychodynamic-interpersonal therapy. Journal of counseling psychology, 49, 376-380.

Mayhew, S. L., & Gilbert, P. (2008). Compassionate mind training with people who hear malevolent voices: A case series report. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, *15*(2), 113-138.

Mesquita, B., & Karasawa, M. (2004). Self-conscious emotions as dynamic cultural processes. *Psychological Inquiry*, *15*(2), 161-166.

Morley, T. E., & Moran, G. (2011). The origins of cognitive vulnerability in early childhood: Mechanisms linking early attachment to later depression. *Clinical psychology review*, *31*(7), 1071-1082.

Morrison, A. P. (1999). Shame, on either side of defense. *Contemporary Psychoanalysis*, *35*(1), 91-105.

Mosewich, A. D., Kowalski, K. C., Sabiston, C. M., Sedgwick, W. A., & Tracy, J. L. (2011). Self-compassion: A potential resource for young women athletes. *Journal of sport and exercise psychology*, *33*(1), 103-123.

Motan, İ. (2007). *Recognition of self-conscious emotions in relation to psychopathology, Doctoral Dissertation*, Ankara: Middle East Technical University.

Neff, K. (2003a). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and identity*, *2*(2), 85-101.

Neff, K. (2003b). The development and validation of a scale to measure self compassion. *Self and identity*, *2*(3), 223-250.

Neff, K. D., Hsieh, Y. P., & Dejitterat, K. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and Identity*, *4*(3), 263-287.

Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L., & Rude, S. S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of research in personality*, *41*(1), 139-154.

Neff, K. D., Rude, S. S., & Kirkpatrick, K. L. (2007b). An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. *Journal of Research in Personality*, *41*(4), 908-916.

Neff, K. D., Pisitsungkagarn, K., & Hsieh, Y. P. (2008). Self-compassion and self-construal in the United States, Thailand, and Taiwan. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, *39*(3), 267-285.

Neff, K. D., & Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal of personality*, *77*(1), 23-50.

Neff, K. D., & McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and identity*, *9*(3), 225-240.

Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and personality psychology compass*, *5*(1), 1-12.

Neff, K. D., & Pommier, E. (2013). The relationship between self-compassion and other-focused concern among college undergraduates, community adults, and practicing meditators. *Self and Identity*, *12*(2), 160-176.

Nencini, A., & Meneghini, A. M. (2009). Narrating episodes of guilt. Relations with attributions, self-esteem and action orientation. *Conference Paper.*

Nisenson, L. G., Pepper, C. M., Schwenk, T. L., & Coyne, J. C. (1998). The nature and prevalence of anxiety disorders in primary care. *General Hospital Psychiatry*, *20*(1), 21-28.

Niven, K., Totterdell, P., & Holman, D. (2009). A classification of controlled interpersonal affect regulation strategies. Emotion, 9, 498-509.

Nolen-Hoeksema, S. (1990). *Sex differences in depression.* Stanford, CA: Stanford University Press.

Orth, U., Robins, R. W., Trzesniewski, K. H., Maes, J., & Schmitt, M. (2009). Low self-esteem is a risk factor for depressive symptoms from young adulthood to old age. *Journal of abnormal psychology*, *118*(3), 472.

Orth, U., Robins, R. W., & Soto, C. J. (2010). Tracking the trajectory of shame, guilt, and pride across the life span. *Journal of Personality and Social Psychology, 99,* 1061–1071.

Orth, U., & Robins, R. W. (2014). The development of self-esteem. *Current Directions in Psychological Science, 23,* 381–387.

Osborne, R.E. (1996). Self: An eclectic approach. Boston: Allyn and Bacon.

Öztürk, M. O., & Uluşahin, A. (2011). *Ruh sağlığı ve bozuklukları I. (11th ed.). Ankara: Hekimler Yayın Birliği*.

Özyeşil, Z., & Akbağ, M. (2013). Self-compassion as a protective factor for depression, anxiety and stress: A research on Turkish sample. *The Online Journal of Counseling and Education*, *2*(2), 36-43.

Pinto-Gouveia, J., Duarte, C., Matos, M., & Fráguas, S. (2014). The protective role of self-compassion in relation to psychopathology symptoms and quality of life in chronic and in cancer patients. *Clinical psychology & psychotherapy*, *21*(4), 311-323.

Plant, E. A., Hyde, J. S., Keltner, D., & Devine, P. G. (2000). The gender stereotyping of emotions. *Psychology of Women Quarterly*, *24*(1), 81-92.

Pulakos, J. (1996). Family environment and shame: Is there a relationship? *Journal of Clinical Psychology*, *52*(6), 617-623.

Pyszczynski, T., Greenberg, J., Solomon, S., Arndt, J., & Schimel, J. (2004). Why do people need self-esteem? A theoretical and empirical review. *Psychological Bulletin, 130*, 435–468.

Raes, F. (2010). Rumination and worry as mediators of the relationship between self-compassion and depression and anxiety. *Personality and Individual Differences*, *48*, 757-761.

Raffaelli, M., & Ontai, L. L. (2004). Gender socialization in Latino/a families: Results from two retrospective studies. *Sex Roles*, *50*(5), 287-299.

Raque-Bogdan, T. L., Ericson, S. K., Jackson, J., Martin, H. M., & Bryan, N. A. (2011). Attachment and mental and physical health: self-compassion and mattering as mediators. *Journal of Counseling Psychology*, *58*(2), 272.

Reilly, E. D., Rochlen, A. B., & Awad, G. H. (2014). Men's self-compassion and self-esteem: The moderating roles of shame and masculine norm adherence. *Psychology of Men & Masculinity*, *15*(1), 22.

Riggs, J. M. (1997). Mandates for mothers and fathers: Perceptions of breadwinners and care givers. *Sex Roles*, *37*(7), 565-580.

Roberts, J. E., & Monroe, S. M. (1992). Vulnerable self-esteem and depressive symptoms: prospective findings comparing three alternative conceptualizations. *Journal of Personality and Social Psychology*, *62*(5), 804.

Robins, R. W., Trzesniewski, K. H., Tracy, J. L., Gosling, S. D., & Potter, J. (2002). Global self-esteem across the life span. *Psychology and Aging, 17,* 423–434.

Rohleder, N., Chen, E., Wolf, J. M., & Miller, G. E. (2008). The Psychobiology of Trait Shame in Young Women: Extending the Social Self Preservation Theory. *Health Psychology*, *27*(5), 523-532.

Rosenkrantz, P., Vogel, S., Bee, H., Broverman, I., & Broverman, D. M. (1968). Sex-role stereotypes and self-concepts in college students. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 32,* 287–295.

Ruble, T. L. (1983). Sex stereotypes: Issues of change in the 1970s. *Sex Roles, 9,* 397–402.

Saricaoglu, H., & Arslan, C. (2013). An Investigation into Psychological Well-Being Levels of Higher Education Students with Respect to Personality Traits and Self-Compassion. *Educational Sciences: Theory and Practice*, *13*(4), 2097-2104.

Sedikides, C. (1993). Assessment, enhancement, and verification determinants of the selfevaluation process. *Journal of Personality and Social Psychology, 65,* 317–338.

Sedikides, C., & Gregg, A. P. (2008). Self-enhancement: Food for thought. *Perspectives on Psychological Science, 3*,102–116.

Swami, V., Papanicolaou, A., & Furnham, A. (2011). Examining mental health literacy and its correlates using the overclaiming technique. *British Journal of Psychology*, *102*(3), 662-675.

Şimşek, Z., Ak, D., Altındağ, A., & Güneş, M. (2008). Prevalence and predictors of mental disorders among women in Şanlıurfa, Southeastern Turkey. *Journal of Public Health*, *30*(4), 487-493.

Takahashi, M., & Overton, W. F. (2002). Wisdom: A culturally inclusive developmental perspective. *International Journal of Behavioral Development*, *26*(3), 269-277.

Tangney, J. P. (1990). Assessing individual differences in proneness to shame and guilt: development of the Self-Conscious Affect and Attribution Inventory. *Journal of personality and social psychology*, *59*(1), 102.

Tangney, J. P. (1992). Situational detenninants of shame and guilt in young adulthood. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *18*(2), 199-206.

Tangney, J. P., Wagner, P., Fletcher, C., & Gramzow, R. (1992a). Shamed into anger? The relation of shame and guilt to anger and self-reported aggression. *Journal of personality and social psychology*, *62*(4), 669.

Tangney, J. P., Wagner, P., & Gramzow, R. (1992b). Proneness to shame, proneness to guilt, and psychopathology. *Journal of abnormal psychology*, *101*(3), 469.

Tangney, J. P., Burggraf, S. A., & Wagner, P. E. (1995). Shame-proneness, guilt-proneness, and psychological symptoms. In J. P. Tangney & K. W. Fischer (Eds.), *Self-conscious emotions: The psychology of shame, guilt, embarrassment, and pride* (pp. 343-367). New York: Guilford Press.

Tangney, J. P., Miller, R. S., Flicker, L., & Barlow, D. H. (1996). Are shame, guilt, and embarrassment distinct emotions? *Journal of personality and social psychology*, *70*(6), 1256.

Tangney, J. P., Niedenthal, P. M., Covert, M. V., & Barlow, D. H. (1998). Are shame and guilt related to distinct self-discrepancies? A test of Higgins's (1987) hypotheses. *Journal of personality and social psychology*, *75*(1), 256.

Tangney, J. P., & Dearing, R. L. (2002). *Shame and guilt*. New York: Guilford Press.

Tangney, J. P., Stuewig, J., & Mashek, D. J. (2007). Moral emotions and moral behavior. *Annual Review of Psychology, 58,* 345–372.

Taylor, S. E., & Brown, J. D. (1988). Illusion and well-being: A social psychological perspective on mental health. *Psychological Bulletin, 103*, 193–210.

Tegin, B. (1980). Depresyonda bilişsel süreçler: Beck modeline göre. *Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Psikoloji Bölümü, Ankara*.

Tennen, H., & Herzberger, S. (1987). Depression, self-esteem, and the absence of self-protective attributional biases. *Journal of Personality and Social Psychology, 52*, 72-80.

Tracy, J. L., & Robins, R. W. (2004). Putting the Self Into Self-Conscious Emotions: A Theoretical Model. *Psychological Inquiry*, *15*(2), 103-125.

Trzesniewski, K. H., Donnellan, M. B., & Robins, R. W. (2003). Stability of self-esteem across the life span. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*(1), 205-220.

Uçman, P. (1990). Ülkemizde çalışan kadınlarda stresle başaçıkma ve psikolojik rahatsızlıklar. *Psikoloji Dergisi*, *7*(24), 58-75.

Üstün, T. B., Sağduyu, A., & Rezaki, M. (1997). Sonuç ve öneriler. Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Bölümü. Dünya Sağlık Örgütü İşbirliği Merkezi Yayınları.

Van Dam, N. T., Sheppard, S. C., Forsyth, J. P., & Earleywine, M. (2011). Self-compassion is a better predictor than mindfulness of symptom severity and quality of life in mixed anxiety and depression. *Journal of Anxiety Disorders*, *25*, 123-130.

Weissman, M. M., Bland, R. C, Canino, G. J., Faravelli, C, Greenwald, S., Hwu, H. G., Joyce, P. R., Karam, E. G., Lee, C. K., Lellouch, J., Lepine, J. P., Newman, S. C, Rubio-Stipec, M., Wells, J. E., Wickramaratne, P. J., Wittchen, H. U., & Yeh, E. K. (1996). Cross-national epidemiology of major depression and bipolar disorder. *Journal of American Medical Association, 276.* 293-299.

Wells, L. E. (1976). Self-esteem: Its conceptualization and measurement. *Dissertation Abstracts International, 37*(1-A), 641.

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

EKLER

EK A

Bilgilendirilmiş Onam Formu

Bu anket formu, Maltepe Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans öğrencisi İkbal Eylül Dinlerer tarafından, Yeditepe Üniversitesi Psikoloji Anabilim Dalı Öğretim Görevlisi Yrd. Doç. Dr. Ayşe Altan Atalay danışmanlığında yapılan, öz-saygının depresyon ve öz-bilinç duyguları ile ilişkisinde öz-duyarlılığın düzenleyici değişken olarak etkisini inceleyen yüksek lisans tez araştırması için hazırlanmıştır.

Dolduracağınız anket formu öz-duyarlık, öz-bilinç duyguları, öz-saygı ve depresyon değişkenlerini inceleyen sorulardan oluşmaktadır. Sorular herhangi bir risk içermemektedir. Ancak, cevapladığınız sorulardan kaynaklanan bir sıkıntı yaşarsanız araştırmadan çekilebilirsiniz. Lütfen mümkün olduğunca boş soru bırakmamaya çalışın. Bu araştırma kapsamında size sorulan soruların doğru ya da yanlış cevapları yoktur. Bu nedenle lütfen soruları kendi düşüncelerinizi yansıtacak ve tüm maddeleri kapsayacak şekilde doldurunuz.

Bu araştırmada katılımcının kimlik (ad-soyad vb.) bilgilerine **gerek duyulmamaktadır**. Bu anket formunda vermiş olduğunuz bütün bilgiler gizli tutulacak ve bu araştırmanın amaçları dışında kullanılmayacaktır. Araştırma sırasında etik bir ihlale sebebiyet vermemek için hazırlanmış olan bu belge, anket formundan ayrı bir yerde diğer katılımcı belgeleriyle birlikte muhafaza edilecektir. Katılım süresi yaklaşık 30 dakikadır.

Katılımcı bu anket formunu kendi isteği ile doldurmayı kabul etmektedir.

Tarih: / /

Katılımcının imzası:

Araştırmaya katıldığınız için teşekkür ederiz.

EK B

Demografik Bilgi Formu

1. Cinsiyetiniz:

( ) Kadın ( ) Erkek ( ) Diğer

2. Yaşınız: _____

3. Öğrenim düzeyiniz:

Okur-yazar değil ( ) İlkokul ( ) Ortaokul ( ) Lise ( )

Yüksekokul ( ) Üniversite ( ) Yüksek lisans veya üzeri ( )

4. Mesleğiniz:

_____

5. Siz dahil kaç kardeşsiniz?

Tek çocuk ( ) İki kardeş ( ) Üç kardeş ( ) Dört kardeş ( ) Beş kardeş ve üzeri ( )

Sizden küçük kardeş sayısı: _____

6. Medeni durumunuz / İlişki durumunuz:

Bekar ( ) Evli ( ) Boşanmış / Ayrı ( )

Birlikteliği var ve birlikte yaşıyor ( ) Birlikteliği var ve ayrı yaşıyor ( ) Nişanlı / Sözlü ( )

7. Anne-babanız:

Birlikte ( ) Ayrı / Boşanmış ( ) Anne hayatta değil ( ) Baba hayatta değil ( )

8. Ebeveynleriniz arasında üvey olan var mı?

Anne üvey ( ) Baba üvey ( ) İkisi de öz ( ) İkisi de üvey ( )

9. Gelir düzeyinizi nasıl tanımlarsınız?

Yüksek ( ) Üst Orta ( ) Alt Orta ( ) Düşük ( )

10. Annenizin öğrenim düzeyi:

Okur-yazar değil ( ) İlkokul ( ) Ortaokul ( ) Lise ( )

Yüksekokul ( ) Üniversite ( ) Yüksek lisans veya üzeri ( )

11. Şu anda anneniz:

Çalışıyor ( ) Çalışmıyor ( ) Emekli ( ) Emekli ve Çalışıyor ( )

12. Babanızın öğrenim düzeyi:

Okur-yazar değil ( ) İlkokul ( ) Ortaokul ( ) Lise ( )

Yüksekokul ( ) Üniversite ( ) Yüksek lisans veya üzeri ( )

13. Şu anda babanız:

Çalışıyor ( ) Çalışmıyor ( ) Emekli ( ) Emekli ve Çalışıyor ( )

14. Aynı hanede kimler ile birlikte yaşıyorsunuz?

_____

EK C

Öz-Duyarlık Ölçeği (ÖDÖ)

Bu anketten elde edilen sonuçlar bilimsel bir çalışmada kullanılacaktır. Sizden istenilen bu ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendirmeniz ve sizin için en uygun seçeneğin karşısına çarpı **(X)** işareti koymanızdır. Her sorunun karşısında bulunan; (1) Hiçbir zaman (2) Nadiren (3) Sık sık (4) Genellikle ve (5) Her zaman anlamına gelmektedir. Lütfen **her ifadeye** mutlaka **TEK yanıt** veriniz ve kesinlikle **BOŞ bırakmayınız**.

1	Bir yetersizlik hissettiğimde, kendime bu yetersizlik duygusunun insanların birçoğu tarafından paylaşıldığını hatırlatmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
2	Kişiliğimin beğenmediğim yönlerine ilişkin anlayışlı ve sabırlı olmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
3	Bir şey beni üzdüğünde, duygularıma kapılıp giderim.	1	2	3	4	5
4	Hoşlanmadığım yönlerimi fark ettiğimde kendimi suçlarım.	1	2	3	4	5
5	Benim için önemli olan bir şeyde başarısız olduğumda, kendimi bu başarısızlıkta yalnız hissederim.	1	2	3	4	5
6	Zor zamanlarımda ihtiyaç duyduğum özen ve şefkati kendime gösteririm.	1	2	3	4	5
7	Gerçekten güç durumlarla karşılaştığımda kendime kaba davranırım.	1	2	3	4	5
8	Başarısızlıklarımı insanlık halinin bir parçası olarak görmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
9	Bir şey beni üzdüğünde duygularımı dengede tutmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
10	Kendimi kötü hissettiğimde kötü olan her şeye kafamı takar ve onunla meşgul olurum.	1	2	3	4	5
11	Yetersizliklerim hakkında düşündüğümde, bu kendimi yalnız hissetmeme ve dünyayla bağlantımı koparmama neden olur.	1	2	3	4	5
12	Kendimi çok kötü hissettiğim durumlarda, dünyadaki birçok insanın benzer duygular yaşadığını hatırlamaya çalışırım.	1	2	3	4	5
13	Acı veren olaylar yaşadığımda kendime kibar davranırım.	1	2	3	4	5
14	Kendimi kötü hissettiğimde duygularıma ilgi ve açıklıkla yaklaşmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
15	Sıkıntı çektiğim durumlarda kendime karşı biraz acımasız olabilirim.	1	2	3	4	5
16	Sıkıntı veren bir olay olduğunda olayı mantıksız biçimde abartırım.	1	2	3	4	5
17	Hata ve yetersizliklerimi anlayışla karşılarım.	1	2	3	4	5
18	Acı veren bir şeyler yaşadığımda bu duruma dengeli bir bakış açısıyla yaklaşmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
19	Kendimi üzgün hissettiğimde, diğer insanların çoğunun belki de benden daha mutlu olduklarını düşünürüm.	1	2	3	4	5
20	Hata ve yetersizliklerime karşı kınayıcı ve yargılayıcı bir tavır takınırım.	1	2	3	4	5
21	Duygusal anlamda acı çektiğim durumlarda kendime sevgiyle yaklaşırım.	1	2	3	4	5
22	Benim için bir şeyler kötüye gittiğinde, bu durumun herkesin yaşayabileceğini ve yaşamın bir parçası olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
23	Bir şeyde başarısızlık yaşadığımda objektif bir bakış açısı takınmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
24	Benim için önemli olan bir şeyde başarısız olduğumda, yetersizlik duygularıyla kendimi harap ederim.	1	2	3	4	5
25	Zor durumlarla mücadele ettiğimde, diğer insanların daha rahat bir durumda olduklarını düşünürüm.	1	2	3	4	5
26	Kişiliğimin beğenmediğim yönlerine karşı sabırlı ve hoşgörülü değilimdir.	1	2	3	4	5

EK D

Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ)

Aşağıdaki maddeler, kendiniz hakkında ne düşünüp genel olarak nasıl hissettiğinize ilişkin olarak hazırlanmıştır. Lütfen kendiniz hakkında nasıl hissettiğinizi karşılarındaki seçeneklerden size en uygun olanını X ile işaretleyerek belirtin. Her soru için sadece bir cevabı işaretleyiniz.

	Çok Doğru	**Doğru**	**Yanlış**	**Çok Yanlış**
1. Kendimi en az diğer insanlar kadar değerli buluyorum.				
2. Bazı olumlu özelliklerim olduğunu düşünüyorum.				
3. Genelde kendimi başarısız bir kişi olarak görme eğilimindeyim.				
4. Ben de diğer insanların birçoğunun yapabildiği kadar bir şeyler yapabilirim.				
5. Kendimde gurur duyacak fazla bir şey bulamıyorum.				
6. Kendime karşı olumlu bir tutum içindeyim.				
7. Genel olarak kendimden memnunum.				
8. Kendime karşı daha fazla saygı duyabilmeyi isterdim.				
9. Bazen kesinlikle kendimin bir işe yaramadığını düşünüyorum.				
10. Bazen kendimin hiç de yeterli bir insan olmadığını düşünüyorum.				

EK E

Beck Depresyon Envanteri (BDE)

Aşağıda, kişilerin ruh durumlarını ifade ederken kullandıkları bazı cümleler verilmiştir. Her madde, bir çeşit ruh durumunu anlatmaktadır. Her maddede o duygu durumunun derecesini belirleyen 4 seçenek vardır. Lütfen bu seçenekleri dikkatlice okuyunuz. Son bir hafta içindeki (şu an dahil) kendi duygu durumunuzu göz önünde bulundurarak, size uygun olan ifadeyi bulunuz. Daha sonra, o madde numarasının karşısında, size uygun ifadeye karşılık gelen seçeneği bulup işaretleyiniz.

1. a) Kendimi üzgün hissetmiyorum.
b) Kendimi üzgün hissediyorum.
c) Her zaman için üzgünüm ve kendimi bu duygudan kurtaramıyorum.
d) Öylesine üzgün ve mutsuzum ki dayanamıyorum.

2. a) Gelecekten umutsuz değilim.
b) Geleceğe biraz umutsuz bakıyorum.
c) Gelecekten beklediğim hiçbir şey yok.
d) Benim için bir gelecek yok ve bu durum düzelmeyecek.

3. a) Kendimi başarısız görmüyorum.
b) Çevremdeki birçok kişiden daha fazla başarısızlıklarım oldu sayılır.
c) Geriye dönüp baktığımda, çok fazla başarısızlığımın olduğunu görüyorum.
d) Kendimi tümüyle başarısız bir insan olarak görüyorum.

4. a) Her şeyden eskisi kadar zevk alabiliyorum.
b) Her şeyden eskisi kadar zevk alamıyorum.
c) Artık hiçbir şeyden gerçek bir zevk alamıyorum.
d) Bana zevk veren hiçbir şey yok. Her şey çok sıkıcı.

5. a) Kendimi suçlu hissetmiyorum.
b) Arada bir kendimi suçlu hissettiğim oluyor.
c) Kendimi çoğunlukla suçlu hissediyorum.
d) Kendimi her an için suçlu hissediyorum.

6. a) Cezalandırıldığımı düşünmüyorum.
b) Bazı şeyler için cezalandırılabileceğimi hissediyorum.
c) Cezalandırılmayı bekliyorum.
d) Cezalandırıldığımı hissediyorum.

7. a) Kendimden hoşnutum.
b) Kendimden pek hoşnut değilim.
c) Kendimden hiç hoşlanmıyorum.
d) Kendimden nefret ediyorum.

8. a) Kendimi diğer insanlardan daha kötü görmüyorum.
b) Kendimi zayıflıklarım ve hatalarım için eleştiriyorum.
c) Kendimi hatalarım için her zaman suçluyorum.
d) Her kötü olayda kendimi suçluyorum.

9. a) Kendimi öldürmek gibi düşüncelerim yok.
b) Bazen kendimi öldürmeyi düşünüyorum fakat bunu yapamam.
c) Kendimi öldürebilmeyi isterdim.
d) Bir fırsatını bulursam kendimi öldürürdüm.

10. a) Her zamankinden daha fazla ağladığımı sanmıyorum.
b) Eskisine göre su sıralarda daha fazla ağlıyorum.
c) Su sıralar her an ağlıyorum.
d) Eskiden ağlayabilirdim, ama su sıralarda istesem de ağlayamıyorum.

11. a) Her zamankinden daha sinirli değilim.
b) Her zamankinden daha kolayca sinirleniyor ve kızıyorum.
c) Çoğu zaman sinirliyim.
d) Eskiden sinirlendiğim şeylere bile artık sinirlenemiyorum.

12. a) Diğer insanlara karşı ilgimi kaybetmedim.
b) Eskisine göre insanlarla daha az ilgiliyim.
c) Diğer insanlara karşı ilgimin çoğunu kaybettim.
d) Diğer insanlara karşı hiç ilgim kalmadı.

13. a) Kararlarımı eskisi kadar kolay ve rahat verebiliyorum.
b) Şu sıralarda kararlarımı vermeyi erteliyorum.
c) Kararlarımı vermekte oldukça güçlük çekiyorum.
d) Artık hiç karar veremiyorum.

14. a) Dış görünüşümün eskisinden daha kötü olduğunu sanmıyorum.
b) Yaşlandığımı ve çekiciliğimi kaybettiğimi düşünüyor ve üzülüyorum.
c) Dış görünüşümde artık değiştirilmesi mümkün olmayan olumsuz değişiklikler olduğunu hissediyorum.
d) Çok çirkin olduğumu düşünüyorum.

15. a) Eskisi kadar iyi çalışabiliyorum.
b) Bir işe başlayabilmek için eskisine göre kendimi daha fazla zorlamam gerekiyor.
c) Hangi iş olursa olsun, yapabilmek için kendimi çok zorluyorum.
d) Hiçbir iş yapamıyorum.

16. a) Eskisi kadar rahat uyuyabiliyorum.
b) Şu sıralar eskisi kadar rahat uyuyamıyorum.
c) Eskisine göre 1 veya 2 saat erken uyanıyor ve tekrar uyumakta zorluk çekiyorum.
d) Eskisine göre çok erken uyanıyor ve tekrar uyuyamıyorum.

17. a) Eskisine kıyasla daha çabuk yorulduğumu sanmıyorum.
b) Eskisinden daha çabuk yoruluyorum.
c) Su sıralarda neredeyse her şey beni yoruyor.
d) Öyle yorgunum ki hiçbir şey yapamıyorum.

18. a) İştahım eskisinden pek farklı değil.
b) İştahım eskisi kadar iyi değil.
c) Su sıralarda iştahım epey kötü.
d) Artık hiç iştahım yok.

19. a) Son zamanlarda pek fazla kilo kaybettiğimi sanmıyorum.
b) Son zamanlarda istemediğim halde üç kilodan fazla kaybettim.
c) Son zamanlarda beş kilodan fazla kaybettim.
d) Son zamanlarda yedi kilodan fazla kaybettim.

Daha az yiyerek kilo kaybetmeye çalışıyorum. EVET ( ) HAYIR ( )

20. a) Sağlığım beni pek endişelendirmiyor.
b) Son zamanlarda ağrı, sızı, mide bozukluğu, kabızlık gibi sorunlarım var.
c) Ağrı, sızı gibi bu sıkıntılarım beni epey endişelendirdiği için başka şeyleri düşünmek zor geliyor.
d) Bu tür sıkıntılar beni öylesine endişelendiriyor ki, artık başka bir şey düşünemiyorum.

21. a) Son zamanlarda cinsel yaşantımda dikkatimi çeken bir şey yok.
b) Eskisine göre cinsel konularla daha az ilgileniyorum.
c) Şu sıralarda cinsellikle pek ilgili değilim.
d) Artık, cinsellikle hiçbir ilgim kalmadı.

EK F

Sürekli Utanç ve Suçluluk Ölçeği (SUSÖ)

Aşağıda geçen ay süresince kendinizle ilgili hislerinizi tanımlamaya yönelik ifadeler bulunmaktadır. Bu ifadelerin sizin bu sure içindeki duygularınızı ne ölçüde anlatıp anlatmadığını her bir ifade için 5'li derecelendirme ölçeğini kullanarak belirtiniz.

1----------2----------3----------4----------5

Bu şekilde hissetmedim — Bu şekilde hissettiğim oldu. — Bunu çok güçlü bir şekilde hissettim

1. _____ Kendimi iyi hissettim.
2. _____ Yerin dibine girip, yok olmak istedim.
3. _____ Vicdan azabı ve pişmanlık hissettim.
4. _____ Kendimi değerli ve kıymetli hissettim.
5. _____ Kendimi önemsiz hissettim.
6. _____ Daha önce yaptığım şeylerle ilgili gerginlik hissettim.
7. _____ Kendimi yetenekli ve işe yarar hissettim.
8. _____ Kendimi kötü bir kişiymiş gibi hissettim.
9. _____Yaptıklarımla ilgili düşünmekten kendimi alıkoyamadım.
10. _____ Kendimle gurur duydum.
11. _____ Kendimi aşağılanmış ve rezil olmuş hissettim.
12. _____Kendimi özür diliyor ve itiraf ediyormuş gibi hissettim.
13. _____Yaptıklarımdan memnun oldum.
14. _____ Kendimi değersiz ve güçsüz hissettim.
15. _____ Yaptıklarım hakkında kendimi kötü hissettim.