

See discussions, stats, and author profiles for this publication at: <https://www.researchgate.net/publication/330929090>

# ÖZ-ŞEFKAT ÖLÇEĞİ KISA FORMU'NUN TÜRKÇE UYARLAMASI: GEÇERLİK VE GÜVENİRLİK ÇALIŞMASI

Article in *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* · December 2018

DOI: 10.17240/aibuefd.2018.18.41844-452171

CITATION

1

READS

1,227

2 authors:



Musa yıldırım

Bolu Abant İzzet Baysal University

4 PUBLICATIONS 22 CITATIONS

SEE PROFILE



Tuğba Sarı

Akdeniz University

28 PUBLICATIONS 64 CITATIONS

SEE PROFILE

Some of the authors of this publication are also working on these related projects:



Ergenlerde minnettarlık günlükleri [View project](#)



musayildirim78@gmail.com [View project](#)

## ÖZ-ŞEFKAT ÖLÇEĞİ KISA FORMU'NUN TÜRKÇE UYARLAMASI: GEÇERLİK VE GÜVENİRLİK ÇALIŞMASI\*

Musa YILDIRIM\*\*

Tuğba SARI\*\*\*

### ÖZET

Bu çalışmada Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu'nun Türkçe versiyonunun ergenler üzerindeki psikometrik özelliklerini incelemek amaçlanmıştır. Bu amaçla 400'ü ortaokul ve 400'ü lise öğrencisi olan 800 ergenden veri toplanmıştır. Ölçeği psikometrik özelliklerini incelemek amacıyla yapı geçerliliği, ölçüt bağıntılı geçerliliği, iç tutarlık katsayısı ve test-tekrar test güvenilirliği ele alınmıştır. Elde edilen bulgulara göre orijinal formda bulunan 10. madde .30'un altında faktör yükü olması sebebiyle ölçekten çıkarılmıştır. AFA sonucu ölçeğin tek faktörlü bir yapı gösterdiği, bu faktörün iki alt bileşenden oluştuğu görülmüştür. Yapılan DFA'da ölçeğin faktör yapısı doğrulanmıştır. Aynı zamanda ergenlerin öz-şefkat puanlarıyla öznel iyi oluş puanları arasında orta düzey pozitif bir ilişki saptanırken, öz-şefkat puanlarıyla kendine şefkat vermekten korkma puanları arasında orta düzey negatif bir ilişki saptanmıştır. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .75 olarak hesaplanmıştır. Son olarak 17 gün araya uygulanan test-tekrar test ölçümleri arasında yüksek düzey bir ilişki olduğu görülmüştür. Sonuç olarak Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu'nun 11 maddeden ve tek boyuttan oluşan bir ölçek olarak Türk ergenlerin öz-şefkat düzeyini ölçme konusunda geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu söylenebilir.

**Anahtar Kelimeler:** Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu, Türkçe'ye uyarlama, ortaokul öğrencileri, lise öğrencileri

## ADAPTATION OF THE SHORT FORM OF SELF-COMPASSION SCALE INTO TURKISH: A VALIDITY AND RELIABILITY STUDY

### ABSTRACT

In this study, it was aimed to examine the psychometric properties of the Short Form of Self-Compassion Questionnaire on Turkish adolescents. For this purpose, data were collected from 800 hundred students consisting of 400 adolescents in secondary school and 400 adolescents in high school. In order to examine the psychometric properties of the scale, construct validity, criterion-related validity, internal consistency coefficient and test-retest reliability were considered. According to the findings obtained, the 10th item in the original form was removed from the scale due to the fact that factor load of the item was low than 30. It is found that the AFA results of the scale indicate a one-factor structure and this factor is composed of two subcomponents. The factor structure of the scale is verified in DFA. At the same time, there was a moderate positive relationship between self-compassion scores and subjective well-being scores of adolescents, while a moderate-negative relationship was found between self-compassion scores and self-compassion. The coefficient of internal consistency of the scale was calculated as .75. As a result, it can be said that the Short Form of Self-Compassion Questionnaire is a valid and reliable measurement tool for measuring the self-compassion level of Turkish adolescents as a scale consisting of 11 items.

**Keywords:** Self-Compassion Scale Short Version, adaptation study, high school students

\* Bu çalışma birinci yazarın ikinci yazar danışmanlığında Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü'nde tamamlanmış olan tezinin bir bölümünden üretilmiştir.

\*\* Milli Eğitim Bakanlığı, musayildirim78@gmail.com

\*\*\* Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, saritugba75@gmail.com

## 1.GİRİŞ

Şefkat sözcüğü Türkçeye Latin kökenli bir sözcük olan “*Compassion*” sözcüğünden çevrilmiştir. *Compassion* (Şefkat), *com* (birlikte) + *pati* (acı çekmek) kelimelerinin birleşiminden meydana gelmiştir (Strauss ve diğerleri, 2016) ve diğer insanların acılarını duyarlı, sabırlı, sevecen ve empatik şekilde karşılayabilme ve bu acıları, her insanın yaşayabileceği bir deneyim olduğunu görebilme yeteneği olarak tanımlanmaktadır (Condon ve Feldman Barrett, 2013). Öz-şefkat ise kişinin şefkatli tutum ve davranışlarını kendine yönlendirmesidir. Neff (2003a) öz-şefkati, kişinin acı, ıstırap, başarısızlık ve yetersizlik duyduğu zor zamanlarında kendine karşı sevecen ve nazik olması, olumsuz duygularının farkında olarak bunları kabul etmesi ve yaşanabilecek her türden zorlayıcı yaşantıların insan olmakla ilgili olduğunu bilmesi olarak tanımlamaktadır. Öz-şefkat, bilgece yaşamının yollarını arayan ve bunu yaparken sevgiyi, şefkati, empatiyi ve sükuneti/ağırbaşlılığı esas alan Budist öğretinin temel kavramlarından biridir (Wallace ve Shapiro, 2006). Budist felsefeye göre acılar, başarısızlıklar ve güç yaşantılar insan hayatının bir parçasıdır, hemen herkes insan olmanın gereği olarak acı şeyler yaşar ve bu kaçınılmazdır (Rubin, 2013). Önemli olan şey acı veren zor yaşantılarla uygun şekilde baş edebilmektir. Bilgece bir yaşam ancak acılarla ve zorlu yaşantılarla etkili şekilde baş etmekle mümkündür (Thurman, 2006). Öz-şefkat de acılarla ve güç yaşantılarla baş etmenin sağlıklı yollarından biri olarak kabul edilmektedir (Neff, 2003a).

Öz-şefkat, üç bileşenden oluşan bir yapıdır. Her bileşen kendi içinde olumlu ve olumsuz bir boyut barındırmaktadır. Bunlardan ilki öz-sevecenliğe (*self-kindness*) karşı öz-yargılamadır (*self-judgment*). Öz-sevecenliğe karşı öz-yargılama, duygusal olarak çekilen acılara ve yaşanan zor durumlara karşı verilen yanıtla ilgilidir (Neff ve diğerleri, basım aşamasında). Bu alt boyut kişinin acılar ve zorluklar karşısında kendine karşı tutumunun öz-sevecenlikle öz-yargılama arasında bir tutum olduğunu anlatır. Öz-sevecenlik, acılar, başarısızlıklar ve yetersizlikler karşısında kişinin kendine karşı nazik, sevecen ve anlayışlı bir tutum içinde olması, ihtiyaç duyduğu bakımı ve ilgiyi kendine verebilmesi demektir (Neff, 2003b). Buna karşı öz-yargılama ise acılar, başarısızlıklar ve yetersizlikler karşısında kişinin kendine karşı suçlayıcı bir tutum sergilemesi, kendini cezalandırması ve yıpratması olarak görülebilir. İkinci bileşen ortak paylaşımların bilincinde olmaya (*common humanity*) karşı izolasyondur (*isolation*). Bu alt faktör yaşana acı durumların ve zorlu yaşantılarının insan olmakla ilgili olduğunu bilmekle ilgilidir. Yaşanan acı ve zor durum hakkında bilişsel bir anlamlandırmayı anlatır (Neff ve diğerleri, basım aşamasında). Ortak paylaşımların bilincinde olmak yaşanan zor ve acı deneyimlerin aslında diğer pek çok insan tarafından da yaşandığını bilmek, acı şeyler yaşamının insan olmanın doğal bir parçası olduğunu görebilmek demektir. Ortak paylaşımların bilince olan kişi “yaşadığım zorlu yaşantı insan olmamla ilgili, bu çoğu kişiyi başına gelebilir, hemen her insan hayatında zor yaşantılarla karşılaşabilir” şeklinde bir tutum içinde olur (Neff, 2003a). Buna karşı izolasyon ise kişinin zor yaşantılarını, acılarını, başarısızlıklarını ve yetersizliklerini sadece kendi başına gelen yaşantılar olarak görmesidir. Sonuncu alt bileşen ise farkındalığa (*mindfulness*) karşı aşırı özdeşleşmedir (*over-identification*). Farkındalığa karşı aşırı özdeşleşme kişinin acılarını ve başarısızlıklarını görmesi, anlaması ve ortaya çıkan olumsuz duyguların yargısızca yaşamasıyla ilgilidir (Neff ve ark, basım aşamasında). Farkındalık hissedilen duyguları ve yaşanan deneyimleri iyi-kötü, güzel-çirkin gibi sıfatlarla etiketlemeden onların yaşanmasına izin vermek, yaşanan anda bulunmak, o ana dikkatini odaklamak ve duygu ve düşünceleri dengede tutabilmek anlamına gelmektedir (Brown ve Ryan, 2003; Neff,

2003a). Buna karşın aşırı özdeşleşme ise insanların kendilerini duygularıyla tanımlaması (örn: çaresiz bir insanım), yaşanan durumlarla aşırı düzeyde özdeşim kurması, zor ve acı yaşantıların gelip geçmek yerine hep süreceğini düşünmesidir. Sonuç olarak öz-şefkat üç faktörden oluşan bir yapı olarak tanımlanmıştır ve her faktör kendi içinde olumlu (*öz-sevecenlik, ortak paylaşımların bilincinde olmak ve farkındalık*) ve olumsuz (*öz-yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşim*) birer yapı barındırmaktadır (Costa ve diğerleri, 2016). Böylece öz-şefkat altı alt boyuttan oluşan bir bütün olarak ele alınabileceği gibi (Neff, 2003b); bu altı alt boyut olumlu ve olumsuz olmak üzere iki tema altında da incelenebilir (Bengtsson, Söderström ve Terjestam, 2016; Costa ve diğerleri, 2016). Çünkü bu yapıyı oluşturan alt boyutlardan öz-sevecenlik, ortak paylaşımların bilincinde olmak ve farkındalık olumlu olarak öz-şefkatli bir tutumu anlatırken; öz-yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme olumsuz olarak öz-eleştirel bir tutumu anlatmaktadır (Costa ve diğerleri, 2016).

Yurtdışında yapılan araştırmalarda, öz-şefkat ile yaşam doyumu (Bluth ve Blanton, 2012), mutluluk, iyimserlik (Neff, Rude ve Krikpatrick, 2007), ihtiyaç doyumu, benlik saygısı, kendini kabul etme (Neff, 2003b) ve psikolojik sağlamlık (Neff ve McGehee, 2009) arasında pozitif ilişki olduğu raporlaştırılmıştır. Benzer şekilde ülkemizde yapılan araştırmalarda da öz-şefkatin yaşam doyumu (Tel ve Sarı, 2016), kendini geliştirici mizah ve iletişim becerileri (Akyol, 2011), sosyal destek (Akkaya, 2011), farkındalık (mindfulness) ve kendini toparlama gücü (Aydın Sünbül, 2016), olumlu anne algısı, olumlu baba algısı ve olumlu kendilik algısı (Andiç, 2013) gibi olumlu ruh sağlığını öngören kavramlarla pozitif yönlü bir ilişki içinde olduğu görülmektedir. Buna karşın ülkemizde yapılan çalışmalar depresyon, anksiyete, kaygı, öfke, stres (Andiç, 2013; Temel, 2015), olumsuz internet kullanımı (Yiğit, 2015), duygu düzenleme güçlüğü (Aydın Sünbül, 2016), yalnızlık (Akin, 2010b) ve ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar (Akin, 2010a) ile öz-şefkat arasında negatif bir ilişki olduğunu saptamıştır. Benzer şekilde yurtdışında yapılan çalışmalar da öz-şefkat depresyon (Reas, 2010), anksiyete (Pauley ve McPherson, 2010), travma sonrası stres bozukluğu (Thompson ve Waltz, 2008) ve yeme bozuklukları (Ferreira, Pinto-Gouveia Duarte, 2013) ile negatif ilişkili bulunmuştur. Buradan hareketle öz-şefkatin olumlu ruh sağlığını belirleyen bir değişken olduğu söylenebilir (Neff, 2003a).

Neff (2003a) tarafından psikoloji alan yazınına kazandırılan bu kavram 2011 yılına kadar sadece "Self-Compassion Scale" adlı ölçme aracıyla ölçülmüştür. "Self-Compassion Scale" ülkemiz alan yazınında Öz-Anlayış Ölçeği (Deniz, Kesici ve Sümer, 2008) ve Öz-Duyarlılık Ölçeği (Akin, Akin ve Abacı, 2007) şeklinde yer almıştır. Raes, Pommier, Neff ve Van Gucht (2011) tarafından zaman açısından uzun forma göre daha kullanışlı olduğu daha kullanışlı olacağı düşünüülerek "Self-Compassion Scale Short Form" (Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu) geliştirilmiştir. Ölçeğin bu kısa formunun özellikle toplam puanın işlem yapılacağı araştırmalarda kullanılması önerilmiştir (Raes, Pommier, Neff ve Van Gucht, 2011). Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu, 26 maddelik Öz-Şefkat Ölçeği'nden (Neff, 2003b) alınmış maddelerden oluşmaktadır. Kısa formun oluşturulması amacıyla öz-şefkatin her alt bileşeni için iki madde ölçekte yer almıştır. Bu alt bileşenlerden olumlu olanlar; *Öz Sevecenlik, Paylaşımların Bilincinde Olma, Farkındalık* şeklinde ve olumsuz olanlar da *Öz-Yargılama, İzolasyon ve Aşırı-Özdeşleşme* şeklindedir. Böylece olumlu ve olumsuz bileşenlerden oluşan 12 maddelik Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu (ÖŞÖ-K) oluşturulmuştur. Bu ölçeğin son yıllarda Batı alan yazınında özellikle kullanım kolaylığından dolayı kullanılmaya başlandığı görülmektedir (Neff ve ark, basımda). Bu

çalışmanın amacı Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu'nun Türkçeye uyarlamak ve ergenler üzerinde psikometrik özelliklerini incelemektir. ÖŞÖ-K'nın Türkçe'ye kazandırılmasının ergenlerle yürütülecek araştırmalarda uygulama esnasında zaman açısından kolaylık sağlayabileceği düşünülmektedir.

## 2. YÖNTEM

### 2.1. Araştırma Modeli

Yapılan araştırmada Batı alan yazınında geliştirilen Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu'nun Türkçe'ye uyarlama çalışmalarının yapılması ve psikometrik özelliklerinin incelenmesi amaçlanmaktadır. Bu amaç bağlamında gerçekleştirilen araştırma bir ölçek uyarlama aşamalarını kapsamaktadır.

### 2.2. Çalışma Grubu

Bu araştırma, 2016-2017 Eğitim Öğretim Yılında Sakarya İl'inde bulunan ortaokul ve liselerde gerçekleştirilmiştir. Araştırma kapsamında 800 öğrenciden veri toplanmıştır. Çalışma grubuna ait cinsiyet, okul türü ve sınıf düzeyi özellikleri Tablo 1' de sunulmuştur.

**Tablo 1.**

*ÖŞÖ-K'nın Psikometrik Özelliklerinin İncelendiği Çalışma Grubunun Özellikleri*

Cinsiyet		Okul Türü		Sınıf Düzeyi	
Kız	400 (%50)	Ortaokul	400 (%50)	5. sınıf	100 (%12,5)
		Anadolu Lisesi	174 (%21,8)	6. sınıf	100 (%12,5)
				7. sınıf	100 (%12,5)
				8. sınıf	100 (%12,5)
Erkek	400 (%50)	Fen Lisesi	100 (%12,5)	9. sınıf	100 (%12,5)
		İmam Hatip Lisesi	74 (%9,3)	10. sınıf	100 (%12,5)
				11. sınıf	100 (%12,5)
		Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi	52 (%6,5)	12. sınıf	100 (%12,5)
Toplam	800 (%100)	Toplam	800 (%100)	Toplam	800 (%100)

Tablo 1 incelendiğinde örnekleme 400 (%50) kız, 400 (%50) erkek öğrenci bulunmaktadır. Öğrencilerin 400 (%50)'ü ortaokulda, 174 (%21,8)'ü Anadolu Lisesinde, 100 (%12,5)'ü Fen Lisesinde, 74 (%9,3)'ü İmam Hatip Lisesinde ve 52 (%6,5)'si Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesinde öğrenim görmektedir. Örneklemin sınıf düzeyi özelliklerine bakıldığında ise 5. sınıftan 12. sınıfa kadar her sınıf düzeyinden 100 (%12,5) öğrencinin örnekleme katıldığı görülmektedir. Ek olarak ölçeğin test-tekrar test güvenilirlik düzeyini incelenmesi için 800 kişilik örneklem dışında bir ortaokulda öğrenim gören 154 (68 kız, 86 erkek) kişilik bir örneklem grubundan 17 gün ara ile iki kez veri toplanmıştır.

### 2.3. İşlem

ÖŞÖ-K'nın geçerlilik güvenilirlik çalışmasının yapılması için öncelikle Kristin Neff ile mail yoluyla iletişime geçilmiş ve gerekli izinler alınmıştır. Devamında ölçeğin İngilizce formu rehberlik ve psikolojik danışmanlık alanında çalışan 5 öğretim üyesine gönderilmiş ve kendilerinden ölçek maddelerini çevirmeleri istenmiştir. 5 öğretim üyesinden gelen çeviri maddeler araştırmacılar tarafından incelenmiş ve sonucunda

Türkçe form oluşturulmuştur. Oluşturulan Türkçe form örneklem grubuna uygulanmadan önce araştırmacılar tarafından ortaokul ve lise öğrencilerinden oluşan 10'ar kişilik 2 grupta incelenmiş, ölçek maddelerinin anlaşılıp anlaşılmadığı ele alınmıştır. Ölçek maddelerinin ortaokul ve lise öğrencileri tarafından yeterince anlaşıldığı görülmüş ve ölçek örneklem grubuna uygulanmıştır. Elde edilen veriler SPSS 22.0 ve Lisrel 8.72 paket programıyla analiz edilmiştir.

#### 2.4. Ölçme Araçları

Bu bölümde ÖŞÖ-K'nın ölçüt bağımlı geçerliliğini incelemek için kullanılan Ergen Özel İyi Oluş Ölçeği ve Şefkat Korkusu Ölçeği tanıtılmıştır.

##### 2.4.1. Ergen Özel İyi Oluş Ölçeği

Ergen Özel İyi Oluş Ölçeği ergenlerde yapılan mutluluk araştırmalarında kullanılması için Eryılmaz (2009) tarafından geliştirilmiş bir ölçme aracıdır. Ölçek 15 maddeden ve 4 faktörden oluşan Likert tipi bir ölçme aracıdır. Bu faktörler yapısından dolayı "Aile İlişkilerinde Doyum", "Önemli Diğer Kişiler İle İlişkilerde Doyum", "Yaşam Doyumu Ve "Olumlu Duygular" olarak isimlendirilmiştir. Ölçek maddelerinin her biri 1(kesinlikle katılmıyorum) ile 4 (tamamen katılıyorum) arasında puan almaktadır. Ölçekten alınan yüksek puanlar, ölçülen özelliğin fazlaca görüldüğünü göstermektedir. Bu ölçme aracı, alt ölçek özelliklerine göre değerlendirilebileceği gibi toplam puan üzerinden de işlem yapılabilir. Ölçekte ters puanlanması gereken madde bulunmamaktadır. Yapılan güvenilirlik analizi sonucunda Aile İçi İlişkiler alt faktörünün Cronbach Alfa Değeri 0.83, Önemli Diğerleri ile İlişkilerde Doyum alt faktörünün Cronbach Alfa Değeri 0.73 Yaşam Doyumu alt faktörünün Cronbach Alfa Değeri 0.81 ve Olumlu Duygular alt faktörünün Cronbach Alfa Değeri 0.66 olarak hesaplanmıştır. Mevcut araştırmada ise ölçeğin tamamı için Cronbach Alfa katsayısı .894 olarak hesaplanmıştır.

##### 2.4.2. Şefkat Korkusu Ölçeği

Şefkat Korkusu Ölçeği Gilbert, McEwan, Matos ve Ravis (2011) tarafından geliştirilmiş olup Necef ve Deniz (2018) tarafından Türkçe 'ye uyarlanmıştır. Ölçek, şefkat korkusunu üç alt boyutta ölçmektedir. Bunlar "Başkalarına Anlayış ve Şefkat Göstermekten Korkma", "Başkalarından Gelen Şefkate Karşılık Vermekten Korkma" Ve "Kendine Anlayış ve Şefkat Göstermekten Korkma" şeklindedir. Ölçek toplam 35 maddeden oluşan Likert tipi bir ölçme aracıdır. Her alt ölçek kendi içinde puanlanmaktadır. Bu araştırma kapsamında ölçeğin sadece "Kendimize Anlayış ve Şefkat Göstermekten Korkma" alt boyutunda bulunan maddeler kullanılmıştır. Ölçeğin yapı geçerliliği Doğrulayıcı Faktör Analizi ile incelenmiş ve 3 maddenin faktör yükünün 0.30'un altında kalması sebebiyle ölçekten çıkarılmıştır. Bu sebeple orijinalinde 38 madde bulunan ölçeğin Türkçe formunda 35 madde bulunmaktadır. Sonuç olarak DFA'nın uyum indeksleri şu şekildedir;  $\chi^2$  (552, N = 654) = 1631.68,  $\chi^2 /sd$  = 2.96, CFI = .90; IFI = .90; SRMR = .058; RMSEA = .055 %90G.A. (.052 - .058). Ölçeğin iç tutarlılık kat sayısı için Cronbach Alfa değeri incelenmiş ve buna göre Başkalarından Gelen Şefkate Karşılık Vermekten Korkma alt boyutu için 0,83, Kendimize Anlayış ve Şefkat Göstermekten Korkma alt boyutu için 0,93, Başkalarına Anlayış ve Şefkat Göstermekten Korkma alt boyutu için 0,83 ve Şefkat Korkusu Ölçeğinin tamamı için 0,92 alfa değeri hesaplanmıştır. Ölçeğin ölçüt bağımlı geçerliliği için Şefkat Korkusu Ölçeğinden alınan

puanlar ile Öz-Anlayış Ölçeğinden ve Yaşam Doyumu Ölçeğinden alınan puanlar arasındaki ilişki incelenmiş ve bu ölçümler arasında anlamlı düzeyde ilişki olduğu ortaya konmuştur

Mevcut araştırmada kullanılan Kendine Anlayış ve Şefkat Göstermekten Korkma alt boyutuna ait iç tutarlılık kat sayısı 0,91 olarak hesaplanmıştır. Aynı zamanda ölçeğin ergen örneklemindeki geçerliğini test etmek amacıyla ölçeğin faktör yapısı Doğrulayıcı Faktör Analiziyle incelenmiştir. Yapılan analizde ki-kare değerinin istatistiksel açıdan anlamlı olduğu görülmüştür ( $\chi^2=494,49$ ,  $N=800$ ,  $p=0,00$ ). DFA analizi uyum indeksleri incelendiğinde; RMSEA=0,075, RMSR= 0,070, GFI= 0,92, NFI= 0,97, CFI= 0,97 ve NNFI= 0,97 olarak hesaplanmıştır. Buna göre RMSEA, RMSR ve GFI değerlerinin kabul edilebilir düzeyde; NFI, CFI ve NNFI değerlerinin mükemmel düzeyde uyum verdiği söylenebilir. Şefkat Korkusu Ölçeği'nin Kendine Şefkat Vermekten Korkma alt boyutunun hem orijinal formunda (Gilbert, McEwan, Matos ve Ravis, 2011) hem de ülkemizde yapılan uyarılma çalışmalarında (Necef ve Deniz, 2018) ortaya çıkan tek faktörün doğrulandığı, ölçek maddelerinin faktör yüklerinin ,43 ile ,76 arasında değer aldığı görülmektedir. Böylece Şefkat Korkusu Ölçeği'nin Kendine Şefkat Vermekten Korkma alt boyutunun ergenlerde kullanılabilecek geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olarak görülebilir.

### 3. BULGULAR

#### 3.1. Açımlayıcı Faktör Analizine İlişkin Bulgular

Faktör analizi, birbiriyle ilişkili p tane değişkeni bir araya getirerek az sayıda ilişkisiz ve kavramsal olarak anlamlı yeni değişkenler bulmayı, keşfetmeyi amaçlayan çok değişkenli bir istatistiktir (Büyüköztürk, 2004). Açımlayıcı Faktör Analizinde değişkenler arasındaki ilişkilerden hareketle faktörler bulmaya yönelik bir işlemler yapılır. Mevcut çalışmada ÖŞÖ-K'nın faktör yapısını incelemek amacıyla AFA'dan faydalanılmıştır. AFA yapılmadan önce veri setinin faktör analizine uygunluğunu tespit edebilmek adına Kaiser-Meyer-Olkin Katsayısından (KMO) ve Bartlett Küresellik Testinden faydalanılmıştır. Buna göre veri setinin KMO katsayısının ,81 ; Bartlett Küresellik Testi  $\chi^2$  değerinin ise 937,456 ( $p<0,05$ ) olduğu görülmüştür. KMO katsayısının ,50'den büyük olması ve Bartlett Küresellik Testi'nin istatistiksel olarak anlamlı olması sonucunda veri setinin AFA'ya uygun olduğu görülmüştür (Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk, 2012). Böylece AFA gerçekleştirilmiş, yapılan analizde ulaşılan faktörler arasında ilişki olması sebebiyle eğik döndürme yöntemlerinden olan oblimin (direct oblimin) yöntemi kullanılmıştır (Tabachnick ve Fidell, 2015). Yapılan analizde 10. maddenin faktör yükünün 0.30'un altında olduğu gözlenmiştir. Bilindiği gibi faktör yük değeri, maddelerin faktörlerle ilişkisini açıklayan bir katsayıdır ve 0.30'dan daha büyük bir değer alması beklenmektedir (Büyüköztürk, 2004: 118; Floyd ve Widaman, 1995). Buradan hareketle 10. madde faktör yük değerinin düşük olması gerekçesiyle ölçekten çıkarılmış ve AFA tekrar edilmiştir. Yapılan ikinci analiz sonucunda elde edilen bulgular Tablo 2.'de sunulmuştur.

**Tablo 2.**  
*ÖŞÖ-K'nın Faktör Yapısı ve Maddelerin Faktör Yükleri*

N=461	Tek Faktörlü Yapı	İki Faktörlü Yapı	
		Birinci Faktör	İkinci Faktör
Maddeler			
Madde 8	,577	,727	
Madde 1	,644	,726	
Madde 9	,551	,686	
Madde 11	416	,669	
Madde 12	,571	,518	
Madde 4	,528	,480	
Madde 7	,555		,737
Madde 3	,498		,717
Madde 6	,611		,643
Madde 2	,529		,637
Madde 5	,499		,610
Açıklanan Varyans		%29,88	%14,99
Açıklanan Toplam Varyans		%44,87	

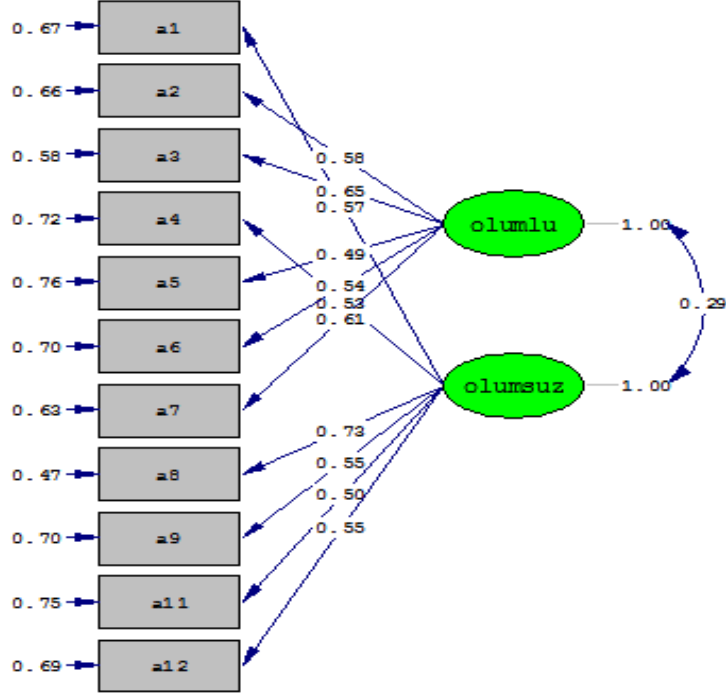
Tablo 2 incelendiğinde ÖŞÖ-K'nda bulunan olumlu maddelerin bir faktör altında, olumsuz maddelerin ise diğer bir faktör altında toplandığı ve böylece ÖŞÖ-K'nın iki faktörlü bir yapıdan oluştuğu görülmektedir. Aynı zamanda ölçek maddelerinin hepsi tek faktör altında da toplandığı anlaşılmaktadır. Buradan hareketle ÖŞÖ-K'nın genel bir faktöre sahip olduğu ve bu genel faktörün iki alt bileşenden oluştuğu söylenebilir (Büyükoztürk, 2004: 127). Birinci faktör toplam varyansın %29,88'ini ve ikinci faktör toplam varyansın %14,99'unu açıklamaktadır. Böylece iki faktör bir arada toplam varyansın %44,87'sini açıklamaktadır. Ölçek maddelerinin faktör yükleri incelendiğinde birinci faktöre yüklenen maddelerin faktör yüklerinin ,480 ile ,727 arasında, ikinci faktöre yüklenen maddelerin faktör yüklerinin ,737 ile ,610 arasında değerler aldığı görülmektedir.

### 3.2. Doğrulayıcı Faktör Analizine İlişkin Bulgular

Doğrulayıcı Faktör Analizi bir ölçme aracıyla toplanan verilerin, ölçme aracının temelini oluşturan kuramsal yapıya uygunluğunu doğrulamak için kullanılan bir yöntemdir (Aytaç ve Ongen, 2012). Mevcut çalışmada ÖŞÖ-K'nın faktör yapısının hem kuramsal temellerine hem de Açıklayıcı Faktör Analizi sonucu elde edilen bulgulara uygunluğunu doğrulamak amaçlanmıştır. Bu bağlamda 339 kişilik bir veri setinde DFA gerçekleştirilmiştir.

Yapılan analizde ki-kare değerinin istatistiksel açıdan anlamlı olduğu görülmüştür ( $\chi^2=90.05$ ,  $N=339$ ,  $p=0.00$ ). DFA analizi uyum indeksleri incelendiğinde; RMSEA=0.06, RMSR= 0.095, GFI= 0.96, NFI= 0.91, CFI= 0.95 ve NNFI= 0.94 olarak hesaplanmıştır. Bu değerlere göre veri setine ait RMSR, GFI, NFI ve NNFI değerlerinin mükemmel uyum gösterdiği (Bentler ve Bonett, 1980; Schermelleh-Engel ve Moosbrugger, 2003; Marsh, Hau, Artelt, Baumert ve Peschar, 2006); RMSEA değerinin kabul edilebilir düzeyde uyum verdiği anlaşılmıştır (Byrne ve Campbell, 1999). DFA'dan elde edilen iki boyutlu modele ilişkin faktör yükleri Şekil 1.'de görülmektedir.





Şekil -1. ÖŞÖ-K'nın DFA sonucu ulaşılan faktör yükleri

Şekil 1 İncelendiğinde ÖŞÖ-K'nın iki faktörlü yapısının doğrulandığı görülmektedir. DFA'da ulaşılan modelin mevcut araştırmada uygulanan AFA'ya uygun bir model olduğu, bu modelde olumlu maddelerin bir alt boyutta ve olumsuz maddelerin diğer bir alt boyutta toplandığı görülmüştür. Benzer şekilde bu bulgu öz-şefkatın kuramsal altyapısına da (Bengtsson, Söderström ve Terjestam, 2016; Costa ve diğerleri, 2016; Neff ve diğerleri, basım aşamasında) uygundur. Böylece ÖŞÖ-K'nın iki bileşenden oluşan bir yapı gösterdiği doğrulanmıştır. DFA sonucu ulaşılan faktör yükleri incelendiğinde ise olumlu maddelerin faktör yüklerinin ,49 ile ,65 arasında, olumsuz maddelerin faktör yüklerinin .50 ile .73 arasında değer aldığı anlaşılmaktadır.

### 3.3. Ölçüt Bağıntılı Geçerliliğe İlişkin Bulgular

Ölçüt bağıntılı geçerliliğini incelemek amacıyla Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Form ile Öznel İyi Oluş Ölçeği ve Şefkat Korkusu Ölçeği arasındaki ilişki incelenmiştir. Değişkenler arasındaki ilişkinin incelenmesinde kullanılacak yöntemin belirlenmesi için veri seti normallik testleriyle sınanmıştır (Kilmen, 2015). Veri setinin normalliği Kolmogorov-Smirnov Testi kullanılarak incelenmiştir. Elde edilen bulgular Tablo 3.'de sunulmuştur.

**Tablo 3.**

*Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Form, Öznel İyi Oluş Ölçeği ve Şefkat Korkusu Ölçeği Puan Ortalamaları, Standart Sapma, Kolmogorov-Smirnov Testi sonuçları*

Değerler	Öz-Şefkat Ölçeği	Öznel İyi Oluş Ölçeği	Şefkat Korkusu Ölçeği
N	800	800	800
$\bar{x}$	33,33	48,89	33,43
SS	7,32	7,77	12,69
Kolmogorov-Smirnov Değeri	,052	,081	,087
Kolmogorov-Smirnov Anlamlılık Düzeyi	,000	,000	,000

Tablo 3 incelendiğinde bütün değişkenler için Kolmogorov-Smirnov Testine ait anlamlılık düzeyinin ,000 olduğu görülmektedir. Dolayısıyla elde edilen verilen bütün değişkenler için normal dağılımdan farklılık gösterdiği, başka bir ifade ile verilerin normal dağılmadığı söylenebilir. Buradan hareketle değişkenler arası ilişkinin incelenmesi için parametrik olmayan testlerden Spearman Korelasyon Analizi kullanılmıştır (Kilmen, 2015: 99). Spearman Korelasyon Analizi sonuçları Tablo 4.'de sunulmuştur.

**Tablo 4.**

*Öz-Şefkat, Öznel İyi Oluş ve Şefkat Korkusu arasındaki ilişkinin incelenmesine yönelik Spearman Korelasyon Analizi Sonuçları (N= 800)*

Değişkenler	1.Öz-Şefkat	2.Öznel İyi Oluş	3. Şefkat Korkusu
1.Öz-Şefkat	1	,432*	-,411*
2.Öznel İyi Oluş		1	-,292*
3. Şefkat Korkusu			1

Tablo 4'e göre öz-şefkat ile öznel iyi oluş arasında pozitif yönden ( $r=,432$ ,  $p<0,01$ ), öz-şefkat ile şefkat korkusu ( $r= -,411$ ,  $p<0,01$ ) arasında negatif yönde orta düzey bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

### 3.4. İç Tutarlılığa İlişkin Bulgular

Ölçeğin iç tutarlılık düzeyinin incelemek için Cronbach Alpha değeri incelenmiştir. Yapılan istatistiksel analiz sonucu Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Forma ait birinci alt faktörüne ait Cronbach Alpha katsayısı 0,73 olarak hesaplanırken ikinci alt faktöre ait Cronbach Alpha katsayısı 0,71 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin tamamına ait Cronbach Alpha katsayısı ise 0,75 olarak hesaplanmıştır.

### 3.5. Test-Tekrar Test Güvenilirliğine İlişkin Bulgular

ÖŞÖ-K'nın test-tekrar test güvenilirliğinin hesaplanması için bir örneklem grubundan 17 gün ara ile iki kez veri toplanmış ve bu iki ölçüm arasındaki ilişki incelenmiştir. Yapılan istatistiksel analiz sonucundan iki ölçüm arasından yüksek düzeyde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ( $r= ,840$ ,  $p<0,01$ ).

#### 4. TARTIŞMA VE SONUÇ

ÖŞÖ-K'nın Türk ergenler üzerindeki psikometri özelliklerinin incelediği bu araştırmada ölçeğin yapı geçerliliği, ölçüt bağımlı geçerliliği, iç tutarlılık katsayısı ve test-tekrar test güvenilirlik katsayısı incelenmiştir. Yapı geçerliliğinin incelenmesi için yapılan AFA sonucun 10. maddenin faktör yükünün 0.30'un altında kaldığı görülmüş ve bu madde ölçekten çıkarılmıştır. Yine AFA'ya göre ÖŞÖ-K'nın genel bir faktöre sahip olduğu ve bu genel faktörün iki alt bileşenden oluştuğu anlaşılmıştır (Büyüköztürk, 2004: 127). Olumsuz maddelerin faktör toplam varyansın %29,88'ini ve ikinci faktör toplam varyansın %14,99'unu açıklamaktadır. Böylece iki faktör bir arada toplam varyansın %44,87'sini açıklamaktadır. Devamında yapılan DFA sonucunda orijinal ÖŞÖ-K'nın kuramsal altyapısına (Bengtsson, Söderström ve Terjestam, 2016; Costa ve diğerleri, 2016; Neff ve diğerleri, basım aşamasında) bir model verdiği, bu modelde olumlu maddelerin bir alt boyutta ve olumsuz maddelerin diğer bir alt boyutta toplandığı görülmüştür. Yapılan faktör analizleri sonucunda ÖŞÖ-K'nın birbirinin tamamlayan iki bileşenden (olumlu bileşen ve olumsuz bileşen) meydana gelen tek bir faktörden oluşan bir yapıda olduğu doğrulanmıştır.

Ölçeğin ölçüt bağımlı geçerliliği incelendiğinde, Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Form işe Şefkat Korkusu Ölçeğinin Kendine Şefkat Vermekten Korkma alt boyutu arasında negatif ve orta düzey, Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği ile arasında pozitif ve orta düzey bir ilişki olduğu görülmektedir. Öz-şefkat ile şefkat korkusu (Necfe ve Deniz, 2018) ve öznel iyi oluş (Zessin Dickhäuser ve Garbade, 2015) arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalar incelendiğinde bulguların mevcut bulgularla paralel olduğu görülmektedir.

Ek olarak ÖŞÖ-K ile aynı gruptan 17 gün arayla iki kez veri toplanmış ve bu iki ölçüm arasında yüksek düzeyde ilişki bulunmuştur. Bu durum, ÖŞÖ-K'nın kararlı bir yapıyı ölçtüğünü göstermektedir. ÖŞÖ-K bu haliyle 11 maddeli, beşli Likert tipi, bir öz bildirim ölçeği haline gelmiştir. Ölçeğin kısa ve kolay uygulanabilir ve değerlendirilebilir oluşu sebebiyle Türk toplumunda ergenlerle yürütülen öz-şefkati ölçmeye yönelik araştırmalarda önemli bir ihtiyacı karşılayacağı düşünülmektedir.

Sonuç olarak (1) ÖŞÖ-K'nın Türk kültüründe ortaokul ve lise öğrencilerinde öz-şefkati ölçmede geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu, (2) ÖŞÖ-K'nın öznel iyi oluş ve şefkat vermekten korkma ile manidar korelasyonları olduğu ve (3) ÖŞÖ-K'nın tek faktörlü bir yapıya sahip olduğu söylenebilir. ÖŞÖ-K öz-şefkati ölçmede toplam puan kullanılacak araştırmalarda kullanılması önerilmektedir.

## KAYNAKÇA

- Akın, A. (2010a). Self-Compassion and interpersonal cognitive distortions. *Hacettepe University Journal of Education*, 39, 1-9.
- Akın, A. (2010b). Self-compassion and loneliness. *International Online Journal of Educational Sciences*, 2(3), 702-718.
- Akın, Ü., Akın, A., & Abacı, R. (2007). Öz-duyarlık ölçeği: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33(33).
- Akkaya, Ç. (2011). *Ortaöğretim öğrencilerinde algılanan sosyal destek ve öz-duyarlık düzeyleri*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Andıç, S. (2013). *Ergenlik Döneminde Zihni Meşgul Eden Konularla İlişkili Değişkenler: Bağlanma Tarzları, Öz-Şefkat ve Psikolojik Belirtiler*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Aydın Sünbül, Z. (2016). *The relationship between mindfulness and resilience among adolescents: mediating role of self-compassion and difficulties in emotion regulation*. Ortadoğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Bengtsson, H., Söderström, M., & Terjestam, Y. (2016). The structure and development of dispositional compassion in early adolescence. *The Journal of Early Adolescence*, 36(6), 840-873.
- Bentler, P. M. & Bonett, D. G. (1980). Significance tests and goodness of fit in the analysis of covariance structures. *Psychological Bulletin*, 88(3), 588-606.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 84(4), 822-848.
- Büyüköztürk, Ş. (2004). *Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı* (4. Baskı). Ankara: Pegem Yayıncılık.
- Byrne, B. M. & Campbell, T. L. (1999). Cross-cultural comparisons and the presumption of equivalent measurement and theoretical structure: A look beneath the surface. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 30(5), 555-574.
- Condon, P. & Feldman Barrett, L. (2013). Conceptualizing and experiencing compassion. *Emotion*, 13(5), 817-821
- Costa, J., Marôco, J., Pinto-Gouveia, J., Ferreira, C., & Castilho, P. (2016). Validation of the psychometric properties of the Self-Compassion Scale. Testing the factorial validity and factorial invariance of the measure among borderline personality disorder, anxiety disorder, eating disorder and general populations. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 23(5), 460-468.
- Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G. & Büyüköztürk, Ş. (2012). *Sosyal Bilimler İçin Çok Değişkenli İstatistik: SPSS ve Lisrel Uygulamaları*, Pegem Akademi Yayıncılık, Ankara.

- Deniz, M., Kesici, Ş. ve Sümer, A. S. (2008). The validity and reliability of the Turkish version of the Self-Compassion Scale. *Social Behavior And Personality: An International Journal*, 36(9), 1151-1160.
- Eryılmaz, A. (2009). Ergen öznel iyi oluş ölçeğinin geliştirilmesi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7(4), 975-998.
- Ferreira, C., Pinto-Gouveia, J., & Duarte, C. (2013). Self-compassion in the face of shame and body image dissatisfaction: Implications for eating disorders. *Eating Behaviors*, 14(2), 207-210.
- Floyd, F. J., & Widaman, K. F. (1995). Factor analysis in the development and refinement of clinical assessment instruments. *Psychological Assessment*, 7(3), 286.
- Gilbert, P., McEwan, K., Matos, M., & Rivis, A. (2011). Fears of compassion: Development of three self-report measures. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 84(3), 239-255.
- Kilmen, S. (2015). *Eğitim araştırmacıları için spss uygulamalı istatistik*. Edge Akademi, Ankara.
- Marsh, H. W., Hau, K. T., Artelt, C., Baumert, J., & Peschar, J. L. (2006). OECD's brief self-report measure of educational psychology's most useful affective constructs: Cross-cultural, psychometric comparisons across 25 countries. *International Journal of Testing*, 6(4), 311-360.
- Necef I., & Deniz M. E. (2018, Nisan). *Şefkat korkusu ölçeği: geçerlik ve güvenirlik çalışması*. Sözlü Bildiri. III. INES Education and Social Science Congress, Antalya.
- Neff, K. D. (2003a). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-102.
- Neff, K. D. (2003b). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250.
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L. ve Rude, S. S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, 41(1), 139-154.
- Neff, K. D. ve McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*, 9(3), 225-240.
- Neff, K. D., Tóth-Király, I., Yarnell, L., Arimitsu, K., Castilho, P., Ghorbani, N., & Mantios, M. (in press). An examination of the Factor Structure of the Self-Compassion Scale using exploratory SEM bifactor analysis in 20 diverse samples: Support for use of a total score and six subscale scores. *Psychological Assessment*.
- Pauley, G., & McPherson, S. (2010). The experience and meaning of compassion and self-compassion for individuals with depression or anxiety. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 83(2), 129-143.

- Raes, F. (2010). Rumination and worry as mediators of the relationship between self-compassion and depression and anxiety. *Personality and Individual Differences, 48*(6), 757-761.
- Raes, F., Pommier, E., Neff, K. D., & Van Gucht, D. (2011). Construction and factorial validation of a short form of the self-compassion scale. *Clinical Psychology & Psychotherapy, 18*(3), 250-255.
- Rubin, J. B. (2013). *Psychotherapy and Buddhism: Toward an integration*. Boston: Springer Science & Business Media.
- Schermelleh-Engel, K., Moosbrugger, H., & Müller, H. (2003). Evaluating the fit of structural equation models: Tests of significance and descriptive goodness-of-fit measures. *Methods of Psychological Research Online, 8*(2), 23-74.
- Strauss, C., Taylor, B. L., Gu, J., Kuyken, W., Baer, R., Jones, F. ve Cavanagh, K. (2016). What is compassion and how can we measure it? A review of definitions and measures. *Clinical Psychology Review, 47*, 15-27.
- Tabachnick, B. G., & Fidel, L. S. (2015). *Çok değişkenli istatistiklerin kullanımı* (Baloğlu, M., Çev.). Ankara: Pegem Yayınevi.
- Tel, F. D., & Sarı, T. (2016). Üniversite öğrencilerinde öz duyarlılık ve yaşam doyumu. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 16* (1), 292-304.
- Temel, M. (2015). *The relationship between perceived maternal parenting and psychological distress during adolescence: moderetor effect of self-compassion*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Bahçeşehir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Thompson, B. L., & Waltz, J. (2008). Self-compassion and PTSD symptom severity. *Journal of Traumatic Stress, 21*(6), 556-558.
- Thurman, R. A. (2006). Meditation and education: India, Tibet, and modern America. *Teachers College Record, 108*(9), 1765-1774.
- Zessin, U., Dickhäuser, O., & Garbade, S. (2015). The relationship between self-compassion and well-being: A meta-analysis. *Applied Psychology: Health and Well-Being, 7*(3), 340-364.
- Wallace, B. A., & Shapiro, S. L. (2006). Mental balance and well-being: building bridges between Buddhism and Western psychology. *American Psychologist, 61*(7), 690-701.
- Yiğit, Z. (2015). *13 - 18 Yaş aralığındaki ergenlerde, problemli internet kullanımı, öz anlayış ve iletişim becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

## EXTENDED ABSTRACT

### 1. Introduction

Compassion, which is a Latin word, comes from the roots of com (together) + pati (suffering) (Strauss et al., 2016) and means to be able to meet other people's sorrows in a sensitive, patient, loving and empathic way, experience (Condon and Feldman Barrett, 2013). Self-compassion is also directing of one's compassionate attitudes and behaviors towards oneself. Neff (2003a) defines self-compassion as being compassionate and kind to oneself in pain, suffering, failure and difficult times accepting themselves as they are aware of their negative emotions, and knowing that any compelling life that may be experienced is related to being human. Self-compassion is one of the basic concepts of Buddhist teaching, based on love, compassion, empathy and calmness, seeking ways to live wisely and doing so (Wallace and Shapiro, 2006).

This concept was introduced to the field of psychology with a by the 26-item Self-Compassion Scale (Neff (2003a). Self-Compassion Scale was adapted to Turkish as Self-Awareness Scale (Deniz, Kesici and Sümer, 2008) and Self-Sensitivity Scale (Akin, Akın and Abacı, 2007). Raes, Pommier, Neff and Van Gucht (2011) developed a Self-Compassion Scale Short Form which has been proposed to be used for the total score of self-compassion to be investigated (Raes, Pommier, Neff and Van Gucht, 2011). The Self-Compassion Questionnaire Short Form is composed of items from the 26-item Self-Compassion Questionnaire (Neff, 2003b). For the formation of the short form, two items were included in the scale from each subcomponent of self-compassion. Compassion Scale Short Form is more useful than the long form in terms of time. Thus, a 12-item Self-Compassion Questionnaire Short Form was created. In this study, it was aimed to examine the psychometric properties of the Short Form of Self-Compassion Scale on Turkish adolescents.

### 2. Method

In this research, it is aimed to study the adaptation studies and psychometric properties of the Short Form of Self-Compassion Questionnaire in Turkish. In this context, Explicit Factor Analysis and Confirmatory Factor Analysis are used to examine the construct validity of the scale. The relationship between the Subjective Well-Being Scale and the Fear of Compassion Scale (The Fearing Sub-Dimension of Self-Compassion) has been examined in order to address the criterion-related validity of the scale. At the same time, the Cronbach Alpha coefficient and the test retest reliability coefficient were calculated to examine the reliability of the Self-Compassion Questionnaire Short Form. This research was carried out in secondary school and high school in Sakarya province during 2016-2017 Academic Year. Data were collected from 800 students. In order to carry out the validity and reliability study of the Self-Compassion Questionnaire Short Form, contact with Kristin Neff was made via e-mail and necessary permissions were obtained. Subsequently, the English form of scale was sent to five faculty members working in the field of guidance and psychological counseling and they were asked to translate the scale items themselves. The translation materials from five faculty members were examined by the researchers and the Turkish form was created. Before the Turkish version was applied to the sample group, it was investigated by researchers with two groups of 10 students consisting of junior high and high school students and it was discussed whether the scale items were understood or not. Scale items were found to be well understood by

junior and senior high school students and the scale was applied to the sample group. The obtained data were analyzed with SPSS 22.0 and Lisrel 8.72 packet program.

### 3. Findings, Discussion and Results

In the present study, Exploratory Factor Analysis (EFA) was used to examine the factor structure of the Self-Compassion Questionnaire Short Form. The Kaiser-Meyer-Olkin coefficient (KMO) and the Bartlett Globality Test were used to determine the suitability of the data set for factor analysis before the EFA was performed. According to this, the KMO coefficient of the data set is .81; The Bartlett Sphericity Test  $\chi^2$  value was found to be 937,456 ( $p < 0.05$ ). As the KMO coefficient is greater than 0.50 and the Bartlett Globality Test is statistically significant, it is seen that the data set is suitable for EFA (Çokluk, Şekercioğlu and Büyüköztürk, 2012). Thus, EFA was performed and oblimin (direct oblimin) method, which is one of the oblique rotation methods was used because of the relation between the factors reached in the analysis (Tabachnick and Fidell, 2015). It was observed that the factor load of the 10th item was below than 0.30. As it is known, factor load value is a coefficient that explains the relation of the factors with the factors and it is expected to get a value higher than 0.30 (Büyüköztürk, 2004: 118; Floyd and Widaman, 1995). From here, the 10th item was removed from the scale due to the fact that the factor load value is low.

In the present study, it was also aimed to confirm the appropriateness of the factor structure of the Short Form of Self-Compassion Questionnaire to the findings obtained from both the theoretical basis and EFA. In this context, Confirmatory Factor Analysis (CFA) was performed in a data set of 339 students. Chi-square value in the analysis was found to be statistically significant ( $\chi^2 = 90.05$ ,  $N = 339$ ,  $p = 0.00$ ). When the CFA analysis compliance indices are examined; RMSEA = 0.06, RMSR = 0.095, GFI = 0.96, NFI = 0.91, CFI = 0.95 and NNFI = 0.94. According to these values, the RMSR, GFI, NFI and NNFI values of the data set are in perfect agreement (Bentler and Bonett, 1980; Schermelleh-Engel and Moosbrugger, 2003; Marsh, Hau, Artelt, Baumert and Peschar, 2006); It has been agreed that the RMSEA value is acceptable at acceptable level.

The two-factor structure of the Self-Compassion Questionnaire Short Form appears to be confirmed. It is seen that the model reached in CFA is a suitable model suitable for EFA applied in the current research, in which positive items are collected in one sub-dimension and negative items are collected in another sub-dimension. Similarly, this finding is also applicable to the theoretical background of self-compassion (Bengtsson, Söderström and Terjestam, 2016; Costa et al., 2016; Neff et al. in press). Thus, it was verified that the Short Form of Self-Compassion Scale showed a structure consisting of two components. When the factor loadings of the CFA are examined, it is understood that the factor loads of the positive items are between .49 and .65, and the factor loads of the negative items are between .50 and .73.

In order to examine the criterion-related validity, the relationship between the Self-Compassion Questionnaire Short Form and the Subjective Well-Being Scale and the Fear of Compassion Scale was examined. There was a moderate correlation between self-compassion and subjective well-being ( $r = .432$ ,  $p < 0,01$ ), self-compassion and fear of compassion ( $r = -.411$ ,  $p < 0,01$ ).



The Cronbach Alpha value was examined to examine the level of internal consistency of the scale. The Cronbach Alpha coefficient for the scale was calculated as .75. To calculate the test-retest reliability of the Short Form of Self-Compassion Questionnaire, data were collected twice from a sample group at 17-day intervals and the relationship between these two measures was examined. As a result of statistical analysis, it was found that there was a high correlation between the two measurements ( $r = .840$ ,  $p < .01$ ). As a result, it can be said that the 11 item Short Form of Self-Compassion Scale composed of two complementary components (positive component and negative component) can be used as a single factor, valid and reliable scale in measuring self-compassion in Turkish adolescents.