

## ÖZ-DUYARLIK ÖLÇEĞİ: GEÇERLİK VE GÜVENİRLİK ÇALIŞMASI

### SELF-COMPASSION SCALE: THE STUDY OF VALIDITY AND RELIABILITY

Ümran Akın \*\*, Ahmet Akın \*\*\* Ramazan Abacı \*\*\*\*

**ÖZET:** Bu araştırmanın amacı Neff (2003b) tarafından geliştirilen Öz-duyarlık Ölçeği'ni Türkçeye uyarlamak ve ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik analizlerini yapmaktır. Araştırmaya Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nde öğrenim gören 633 üniversite öğrencisi katılmıştır. Öncelikle ölçeğin dilsel eşdeğerliği incelenmiş ve dilsel eşdeğerliğe sahip olduğu görüldükten sonra geçerlik ve güvenilirlik analizleri yapılmıştır. Yapılan doğrulayıcı faktör analizinde ölçeğin orijinal formula uyumlu olduğu görülmüştür. Ölçeğin iç tutarlılık katsayıların .72 ile .80, test-tekrar test güvenilirlik katsayıları ise .56 ile .69 arasında bulunmuştur. Ayrıca ölçeğin düzeltilmiş madde-toplam korelasyonlarının .48 ile .71 arasında sıralandığı ve %27'lik alt-üst grupların ortalamaları arasındaki tüm farkların anlamlı olduğu bulunmuştur. Bu sonuçlara göre ölçeğin geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu söylenebilir.

**Anahtar Sözcükler:** Öz-duyarlık, geçerlik, güvenilirlik, doğrulayıcı faktör analizi

**ABSTRACT:** The aim of this research is to adapt the Self-compassion Scale (Neff, 2003b) to Turkish and to examine its psychometric properties. The research was conducted on 633 university students from Educational Faculty of Sakarya University, Turkey. Results of exploratory and confirmatory factor analyses demonstrated that this scale yielded 6 factors, as original form and that the model was well fit. Internal consistency coefficients varied between .72-.80 and test-retest reliability coefficients varied between .56-.69. Corrected item-total correlations ranged .48 to .71, and according to *t*-test results differences between each item's means of upper 27% and lower 27% points were significant. Thus Self-compassion Scale can be used as a valid and reliable instrument in education and psychology.

**Keywords:** Self-compassion, validity, reliability, confirmatory factor analysis

### 1. GİRİŞ

Son zamanlarda geliştirilen ve Neff (2003a) tarafından operasyonel tanımı yapılan öz-duyarlık (self-compassion) kavramı 2000 yıllık geleneği olan Budizm felsefesini temel almaktadır. Öz-duyarlık doğulu filozoflar tarafından yüzyıllardır bilinmesine rağmen batılı psikologlar için oldukça yeni bir kavramdır. Budist felsefesinde önemli bir kavram olan öz-duyarlık incelendiğinde, bu kavramın psikolojik iyi olmaya yönelik yararlı bir alternatif olduğu görülmektedir (Bennett-Goleman, 2001; Brown, 1999; Rosenberg, 2000; Salzberg, 1997; Wallace, 1999). Araştırmalar öz-duyarlığın kendini kabul, yaşam doyumu, sosyal ilgi, bilinçlilik, özerklik, kişisel gelişim, mutluluk ve iyimserlik gibi birçok kavramla pozitif ilişkili olduğunu kanıtlamıştır. Aynı zamanda öz-duyarlık anksiyete, depresyon, öz-eleştiri, nörotizm, düşünce baskısı ve nörotik mükemmeliyetçilikle negatif ilişkili bulunmuştur (Neff, 2003a, 2003b; Neff ve diğerleri, 2005).

Öz-duyarlık, bireyin acı ve sıkıntı çekmesine neden olan duygularına açık olması, kendine özenli ve sevecen tutumlarla yaklaşması, yetersizlik ve başarısızlıklarına karşı anlayışlı olması ve yaşadığı olumsuz deneyimleri insan yaşamının doğal bir süreci olarak kabul etmesi şeklinde tanımlanabilir (Neff, 2003a). Bu bağlamda öz-duyarlık üç temel unsurdan oluşmaktadır. Bunlar: (a) öz-sevecenlik; (b) paylaşımların bilincinde olma ve (c) bilinçlilik. Öz-sevecenlik (self-kindness) bireyin ön yargısız

(\*) Bu makale 5-7 Eylül 2007 tarihlerinde Gaziosmanpaşa Üniversitesi'nde gerçekleştirilen 16. Ulusal Eğitim Bilimleri Kongresi'nde sunulan bildirinin genişletilmiş halidir.

(\*\*) Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitimde Psikolojik Hizmetler ABD Yüksek Lisans Öğrencisi

(\*\*\*) Araştırma Görevlisi, Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitimde Psikolojik Hizmetler ABD, aakin@sakarya.edu.tr

(\*\*\*\*) Prof. Dr., Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitimde Psikolojik Hizmetler ABD, rabaci@sakarya.edu.tr

olarak kendini anlamaya çalışması ve benliğini sert biçimde yargılama ve eleştirmesi yerine ona yönelik nazik ve sevecen bir tavır takınmasıdır. Ayrıca öz-sevecenlik bireyin beklentilerini karşılayamadığı durumlarda benliğini sert biçimde eleştirmemesini, kınamamasını ve gelişim sağlaması adına benliğine zarar vermemesini gerektirir. Bunun yerine davranışlarının değişimi için, gayet kibar ve sabırlı biçimde benliğini cesaretlendirmesini önerir (Neff, 2003a).

Öz-duyarlığın ikinci unsuru olan paylaşımların bilincinde olma (common humanity), bireyin yaşamın mutlu veya sıkıntılı deneyimlerinin sadece kendi benliğine özgü olmadığına ve diğer tüm insanların benzer deneyimler yaşadıklarına ilişkin farkındalığını ifade eder. Böyle bir farkındalığa sahip olan birey başarısızlık, acı ve sıkıntı veren deneyimler karşısında öz-yargılama, toplumsal yabancılaşma ve izole olma duyguları yaşamaktan ziyade bu yaşantıları geniş insanlık deneyimlerinin bir parçası olarak görür (Neff, 2003b). İnsanoğlunun genel paylaşımlarına yönelik bu farkındalık, bireyin benliğinin diğer insanlarla bağlantısını ve insanların birbirleriyle olan bağlarını vurgular (Kirkpatrick, 2005).

Öz-duyarlığın üçüncü unsuru olan bilinçlilik (mindfulness), bireyin yaşamın en sıkıntılı ve üzücü duygularını kabul etmesine yardımcı olan ancak bu duygular tarafından sürüklenmesine izin vermeyen bir farkındalıktır (Gunaratana, 1993; Martin, 1997; Neff, 2003b; Nisker, 1998; Rosenberg, 1999). Martin (1997) bu kavramı; “bireyin dikkatinin herhangi bir bakış açısına bağlı kalmaksızın sakin ve esnek olduğu zamanlarda meydana gelen bir psikolojik özgürlük durumu” (s. 292) olarak tanımlamıştır. Bilinçlilik aynı zamanda bireyin güç ve sıkıntılı duygu ve düşüncelerini dengede tutması, onlarla aşırı biçimde özdeşleşmemesi ve kendini onlara kaptırmamasını içerir. Bilinçlilik düzeyi yüksek olan birey, kişisel deneyimleri iyi-kötü veya sağlıklı-sağlıksız şeklinde değil “şu anda oldukları gibi kabul eder” (Marlatt & Kristeller, 1999, s. 68).

Öz-duyarlığın bu üç unsuru kavramsal anlamda birbirlerinden farklı olmalarına ve fenomenolojik düzeyde farklı yaşantılarına rağmen, birbirleriyle karşılıklı etkileşimde bulunmakta, birbirlerinin meydana gelmesine ve gelişimlerine yardımcı olmaktadır. Araştırmacılar bilinçliliğin önemli olduğunu, çünkü bireyleri negatif deneyimlerinden zihinsel anlamda uzaklaştırarak öz-sevecenlik ve toplumsal paylaşım duygularını geliştirmelerine yardımcı olduğunu belirtmiştir (Neff, 2003b). Öncelikle yargılayıcı olmayan bilinçlilik durumu öz-eleştiriye azaltarak bireyin kendini anlamasını kolaylaştırır (Jopling, 2000). Böylece direkt olarak öz-sevecenliğin gelişimine yardımcı olur. Aynı zamanda bilinçliliğe sahip olan birey, sosyal izolasyon ve yabancılaşma duyguları yaşamasına neden olan ben merkezci tutumlarıyla mücadele ederek sosyal ilişkilerini daha da güçlendirebilir (Elkind, 1967).

Benzer biçimde öz-sevecenlik duyguları da bilinçliliğin artmasına neden olur. Örneğin eğer birey kendini kabul etmesine yetecek kadar uzun bir süre için kendini yargılama ve eleştirmeyi durdurursa, bu durum duygusal deneyimin negatif etkisini azaltacak ve duygu ve düşüncelere ilişkin dengeli ve bilinçli farkındalığı sürdürmesini kolaylaştıracaktır (Fredrickson, 2001). Ayrıca sıkıntı ve başarısızlıkların tüm insanların yaşadığı duygusal deneyimler olduğunu akılda tutmak, bireyin deneyimlerini sosyal bir bakış açısıyla ele almasına yardımcı olacak ve duygu ve düşüncelerine ilişkin bilinçli olma yeteneğini geliştirerek, onlarla aşırı özdeşleşmesini engelleyecektir. Öz-duyarlık bireye, uyumsuz düşünce, duygu ve davranış şablonlarını daha doğru biçimde algılaması ve düzeltmesine izin vererek öz-kınama (self-condemnation) korkusu olmaksızın benliğini net biçimde görebilmesi için ihtiyaç duyduğu duygusal güvenliği sağlar (Brown, 1999). Son olarak öz-duyarlık büyüme ve gelişim için güçlü bir motivasyonel etkiye sahiptir. Bireyin kendine duyarlı olması kendine zarar verici davranışları terk etmesini ve zor da olsa daha iyi bir konuma gelmesi için ihtiyaç duyduğu davranışları yerine getirmesine ilişkin kendini cesaretlendirmesini sağlar (Neff, 2003a).

Öz-duyarlık Neff (2003b) tarafından geliştirilen ve yeni bir ölçek olan Öz-duyarlık Ölçeği ile ölçülmektedir. Bu ölçek öz-duyarlığın alt boyutlarıyla ilişkili özellikleri değerlendiren ve bireyin kendisi hakkında bilgi vermesine dayanan (self-report) bir ölçme aracıdır. Öz-duyarlık Ölçeği (1) hiçbir zaman (2) nadiren (3) sık sık (4) genellikle ve (5) her zaman şeklinde 5’li likert tipi bir derecelendirmeye sahiptir. 26 maddelik bir ölçme aracı olan Öz-duyarlık Ölçeği için yapılan doğrulayıcı faktör analizinde, öz-duyarlık yapısını oluşturan 6 alt boyutun varlığı doğrulanmıştır: *Öz-sevecenliğe karşı öz-yargılama*, *paylaşımların bilincinde olmaya karşı yabancılaşma* ve *bilinçliliğe karşı aşırı-özdeşleşme*. Bu alt ölçeklere ait maddelerin faktör yükleri, öz-sevecenlik için .71-.77, öz-

yargılama için .65-.80, paylaşımların bilincinde olma için .57-.79, yabancılaşma için .63-.75, bilinçlilik için .62-.80 ve aşırı-özdeşleşme için .65-.78 arasında değişmektedir. İç tutarlılık güvenilirlik katsayıları alt ölçekler için sırasıyla .78, .77, .80, .79, .75 ve .81 olarak bulunmuştur. Test-tekrar test güvenilirlik katsayılarının ise sırasıyla .88, .88, .80, .85, .85 ve .88 olduğu görülmüştür (Neff, 2003b). Uyum geçerliği çalışmasında ise, Öz-duyarlık Ölçeği ile benlik saygısı arasında .59 (Neff, 2003a) ve .55 (Neff, 2003b), sosyal ilişki arasında .41 ve yaşam doyumu arasında .45 ilişki bulunmuştur. Aynı zamanda Öz-duyarlık Ölçeği ile depresyon, anksiyete, öz-eleştiri ve nörotik mükemmeliyetçilik arasında negatif ilişkiler olduğu görülmüştür (sırasıyla, -.51, -.65, -.65, -.57). Geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarından elde edilen sonuçlar Öz-duyarlık Ölçeği'nin geçerlik ve güvenilirliğinin sağlandığını ve psikolojik sağlığı önemli ölçüde yordadığını göstermektedir (Neff, 2003b). Bu araştırmanın amacı Neff (2003b) tarafından geliştirilen Öz-duyarlık Ölçeği'ni Türkçeye uyarlamak ve ölçeğin geçerlik ve güvenilirliğini incelemektir.

## 2. YÖNTEM

### 2.1. Araştırma Grubu

Bu araştırma Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nin çeşitli bölümlerinde öğrenim gören 633 üniversite öğrencisi üzerinde yürütülmüştür. Öğrencilerin 106'sı sosyal bilgiler öğretmenliği, 121'i sınıf öğretmenliği, 134'ü okul öncesi öğretmenliği, 118'i fen bilgisi öğretmenliği ve 154'ü psikolojik danışmanlık ve rehberlik bölümlerinde öğrenim görmektedir. Çoğunluğu 18 ile 22 yaş arasında bulunan ve yaş ortalaması 20.8 olan öğrencilerin 337'si (% 53) erkek ve 296'sı (% 47) kız öğrenciden oluşmaktadır. Ayrıca ölçeğin dilsel eşdeğerlik çalışması 135 İngilizce öğretmeni, test-tekrar test çalışması ise 209 üniversite öğrencisi üzerinde yürütülmüştür.

### 2.2. İşlem

Öz-duyarlık Ölçeği'nin uyarlama çalışması için ölçeği geliştiren Kristin D. NEFF'le e-mail yoluyla iletişim kurulmuş ve ölçeğin uyarlanabileceğine ilişkin gerekli izin alınmıştır. Kültürlerarası bağlamsal farklılıklardan dolayı ölçek uyarlama süreci titizlikle yürütülmesi gereken bir dizi aşamadan oluşmalıdır. Bu zorunluluk özellikle ölçeğin farklı bir dile çevrilmesi aşamasında daha da önem kazanmaktadır. Ölçeğin uyarlanmış formu, kültüre uygun ve anlaşılabilir olmadığı takdirde geçerlik ve güvenilirlik bundan etkilenmekte ve bu tür ölçme araçlarının kullanılması olumsuz sonuçlara neden olmaktadır.

Öz-duyarlık Ölçeği'nin Türkçeye çevrilme süreci belli aşamalardan oluşmaktadır. Öncelikle ölçek İngiliz Dili ve Edebiyatı bölümünde görev yapan 5 öğretim üyesi tarafından Türkçeye çevrilmiş ve daha sonra bu Türkçe formlar tekrar İngilizceye çevrilerek iki form arasındaki tutarlılık incelenmiştir. Yine aynı öğretim üyeleri elde ettikleri Türkçe formlar üzerinde tartışarak anlam ve gramer açısından gerekli düzeltmeleri yapmış ve denemelik Türkçe form elde edilmiştir. Bir sonraki aşamada denemelik Türkçe form 16 yüksek lisans öğrencisine uygulanmış ve net olmayan ifadeleri belirlemeleri istenmiştir. Bu uygulama sonucunda öğrencilerin yarımından fazlasının anlaşılır olmadığını düşündüğü iki madde farklı biçimde ifadelendirilmiştir.

Son aşamada bu form, psikolojik danışma ve rehberlik ve ölçme ve değerlendirme alanındaki 5 öğretim üyesine inceletilerek görüşleri doğrultusunda bazı değişiklikler yapılmıştır. Geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarına başlamadan önce Öz-duyarlık Ölçeği'nin Türkçe formu ile orijinal form arasındaki tutarlılığı belirlemek için dilsel eşdeğerlik çalışması yapılmıştır. Bu çalışmada her iki form iyi düzeyde İngilizce bilen 135 İngilizce öğretmene uygulanmış ve Türkçe ve İngilizce formların eşdeğer olduğu görüldükten sonra geçerlik ve güvenilirlik analizlerine başlanmıştır.

Bu çalışmada Öz-duyarlık Ölçeği'nin geçerlik çalışması olarak yapı geçerliği incelenmiştir. Öz-duyarlık Ölçeği'nin yapı geçerliği için açımlayıcı faktör analizi (AFA) ve doğrulayıcı faktör analizi (DFA) yapılmıştır. AFA çok sayıda değişkenden (maddeden) bu değişkenlerin birlikte açıklayabildikleri az sayıda tanımlanabilen anlamlı yapılara ulaşmayı hedefler Büyüköztürk, (2004). DFA ise kuramsal bir temele dayanarak çeşitli değişkenlerden oluşturulan faktörlerin gerçek verilerle ne derece uyum gösterdiğini değerlendirme amacıyla kullanılır. Yani DFA'da önceden belirlenmiş ya da kurgulanmış bir yapının toplanan verilerle ne derece doğrulandığı incelenmektedir. Bu çalışmada AFA uygulanmasının nedeni Öz-duyarlık Ölçeği'nin orijinal formunun Türk öğrenciler üzerindeki yapısını açığa çıkarmak, DFA kullanılmasının nedeni orijinal formun faktör yapısının Türk öğrenciler

üzerinde yürütülen doğrulanıp doğrulanmadığını incelemektir (Büyüköztürk ve diğerleri, 2004). DFA'da sınanan modelin yeterliğinin belirlenmesi için bazı uyum indeksleri kullanılmaktadır (Büyüköztürk ve diğerleri, 2004). DFA için çoklu uyum indeksleri kullanılmış ve Ki-kare uyum testi (Chi-Square Goodness), Uyum İyiliği İndeksi (Goodness of Fit Index, GFI), Karşılaştırmalı Uyum İndeksi (Comparative Fit Index, CFI), Normlaştırılmış Uyum İndeksi (Normed Fit Index, NFI), Görelî Uyum İndeksi (Relative Fit Index, RFI), Fazlalık Uyum İndeksi (Incremental Fit Index, IFI), Ortalama Hataların Karekökü (Root Mean Square Residuals, RMR) ve Yaklaşık Hataların Ortalama Karekökü (Root Mean Square Error of Approximation, RMSEA) uyum indeksleri incelenmiştir. Uyum indekslerinde genelde olduğu gibi GFI, CFI, NFI, RFI ve IFI için  $> .90$ , RMSEA ve RMR için  $< .05$  ölçüt olarak alınmıştır (Hu & Bentler, 1999).

Öz-duyarlık Ölçeği'nin güvenilirliği iç tutarlık ve test-tekrar test yöntemleriyle, madde analizi ise düzeltilmiş madde-toplam korelasyonu ve  $t$  testi kullanılarak üst %27 ile alt %27'lik grupların madde ortalamaları arasındaki farkların anlamlılığıyla incelenmiştir. Öz-duyarlık Ölçeği'nin geçerlik ve güvenilirlik analizleri için SPSS 11.5 ve LISREL 8.54 programları kullanılmıştır.

### 3. BULGULAR

#### 3.1. Dilsel Eşdeğerlik

Öz-duyarlık Ölçeği'nin dilsel eşdeğerliğinden elde edilen bulgular, Türkçe ve orijinal form puanları arasındaki korelasyonların öz-sevecenlik alt ölçeği için  $.94$ , öz-yargılama için  $.94$ , paylaşımların bilincinde olma için  $.87$ , izolasyon için  $.89$ , bilinçlilik için  $.92$  ve aşırı özdeşleşme için  $.94$  olduğunu göstermiştir. Bulgular Tablo 1'de görülmektedir.

**Tablo 1: Öz-duyarlık Ölçeği Dilsel Eşdeğerlik Bulguları**

Faktör	Uygulama	$\bar{X}$	Ss	r
Öz-sevecenlik	İngilizce form	17.28	3.31	.94
	Türkçe form	18.04	3.83	
Öz-yargılama	İngilizce form	13.76	3.03	.94
	Türkçe form	12.56	2.88	
Paylaşımların bilincinde olma	İngilizce form	14.37	2.90	.87
	Türkçe form	14.00	3.05	
İzolasyon	İngilizce form	17.59	3.30	.89
	Türkçe form	18.13	3.60	
Bilinçlilik	İngilizce form	13.90	2.93	.92
	Türkçe form	13.01	2.76	
Aşırı özdeşleşme	İngilizce form	14.45	2.90	.94
	Türkçe form	14.05	3.16	

#### 3.2. Yapı Geçerliği

*Açımlayıcı faktör analizi.* Öz-duyarlık Ölçeği'nin yapı geçerliğini incelemek için yapılan AFA'da öncelikle bütün maddeler arasında korelasyon matrisi incelenerek önemli oranda manidar korelasyonların olup olmadığına bakılmış ve faktör analizinin yapılabilmesine uygunluk gösterir nitelikte manidar ilişkilerin olduğu görülmüştür. Daha sonra örneklem uygunluğu (sampling adequacy) ve Barlett Sphericity testleri yapılmıştır. Verilerin faktör analizine uygunluğu için KMO  $.60$ 'dan yüksek ve Barlett testinin anlamlı çıkması gerekmektedir (Büyüköztürk, 2004). Bu çalışmada KMO örneklem uygunluk katsayısı  $.66$ , Barlett Sphericity testi  $\chi^2$  değeri ise 15464.500 ( $p < .001$ ) bulunmuştur.

Neff (2003b) tarafından geliştirilen Öz-duyarlık Ölçeği 6 alt ölçekten oluşmaktadır. Bu nedenle yapılan AFA'da temel bileşenler tekniği ile oblik döndürme faktör çözümlemesi sonuçları 6 faktörle sınırlandırılmıştır. Yapılan analiz sonucunda toplam varyansın %68'ini açıklayan, 26 madde ve 6 alt ölçekten oluşan bir ölçme aracı elde edilmiş ve alt boyutlarda yer alan maddelerin orijinal formdaki maddelerle birebir örtüştüğü görülmüştür. Ölçeğin faktör yükleri ve açıkladıkları varyans oranlarına ilişkin bilgiler Tablo 2'de verilmiştir.

**Tablo 2: Öz-duyarlık Ölçeği Faktör Yükleri**

Madde	Öz sevecenlik	Öz yargılama	Paylaşım. bilin. olma	İzolasyon	Bilinçlilik	Aşırı özdeşleşme
2	.84					
13	.77					
6	.63					
21	.62					
17	.52					
4		.82				
7		.76				
20		.63				
15		.44				
26		.43				
8			.78			
1			.70			
12			.61			
22			.58			
5				.77		
11				.75		
25				.75		
19				.62		
23					.82	
14					.77	
18					.74	
9					.57	
3						.82
16						.77
10						.75
24						.57
%67.90	%25.62	%13.22	%11.80	%6.68	%5.51	%5.06

AFA sonucunda elde edilen alt ölçeklerden birincisi öz-sevecenliktir. 5 maddeden oluşan bu alt ölçek toplam varyansın %25.62'sini açıklamakta ve faktör yükleri .52 ile .84 arasında değişmektedir. Öz-sevecenlik alt ölçeğine örnek olarak *hata ve yetersizliklerimi anlayışla karşılarım* maddesi gösterilebilir. İkinci alt ölçek olan öz-yargılama 5 maddeden oluşmaktadır. Faktör yükleri .43 ile .82 arasında sıralanan bu alt ölçek toplam varyansın %13.22'sini açıklamaktadır. *Gerçekten güç durumlarla karşılaştığımda kendime kaba davranırım* maddesi bu alt ölçeğe örnek olarak gösterilebilir.

Üçüncü alt ölçek paylaşımların bilincinde değildir. Faktör yükleri .58 ile .78 arasında sıralanan ve toplam varyansın %11.80'ini açıklayan bu alt ölçek 4 maddeden oluşmaktadır. Paylaşımların bilincinde olmaya örnek olarak *kendimi çok kötü hissettiğim durumlarda, dünyadaki birçok insanın benzer duygular yaşadığını hatırlamaya çalışırım* gösterilebilir. Dördüncü alt ölçek olan izolasyon 4 maddeden oluşmaktadır. İzolasyon alt ölçeğine ilişkin maddelerin faktör yükleri .62 ile .77 arasında değişmekte ve bu alt ölçek toplam varyansın %6.68'ini açıklamaktadır. Maddelere örnek olarak *kendimi üzgün hissettiğimde, diğer insanların çoğunun belki de benden daha mutlu olduklarını düşünürüm* gösterilebilir.

Beşinci alt ölçek bilinçliliktir. Toplam varyansın %5.51'ini açıklayan ve 5 maddeden oluşan alt ölçeğin faktör yükleri .57 ile .82 arasında değişmektedir. Bu alt ölçekte bulunan maddelere örnek olarak *birşey beni üzdüğünde duygularımı dengede tutmaya çalışırım* verilebilir. Altıncı ve son alt ölçek olan aşırı özdeşleşme 4 maddeden oluşmaktadır. Faktör yükleri .57 ile .82 arasında sıralanan

aşırı özdeşleşme alt ölçeği toplam varyansın %5.06'sını açıklamaktadır. Bu alt ölçekte yer alan maddelere örnek olarak *kendimi kötü hissettiğimde kötü olan herşeye kafamı takar ve onunla meşgul olurum* gösterilebilir. Öz-duyarlık Ölçeği'nin orijinal formunda alt ölçekler arasında ilişki bulunduğu için bu çalışmada da alt ölçekler arasındaki ilişkiler incelenmiş ve orijinal ölçeğe yakın korelasyon katsayıları elde edilmiştir. Alt ölçekler arasındaki korelasyona ilişkin bulgular Tablo 3'te verilmiştir.

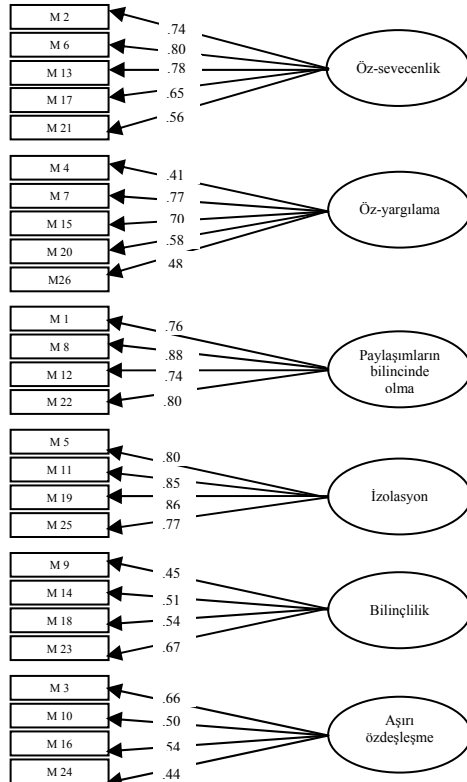
**Tablo 3: Öz-duyarlık Ölçeği Faktörler Arası Korelasyon Katsayıları**

Faktör	1	2	3	4	5	6
1. Öz-sevecenlik	-					
2. Öz-yargılama	-.78***	-				
3. Pay. bil. olma	.27**	-.22**	-			
4. İzolasyon	-.30**	.25**	-.70***	-		
5. Bilinçlilik	.24**	-.25**	.25**	-.23**	-	
6. Aşırı özdeş.	-.23**	.23**	-.25**	.23**	-.94***	-

\*\* $p < .01$ ; \*\*\* $p < .001$

*Doğrulayıcı faktör analizi.* Öz-duyarlık Ölçeği'nin yapı geçerliği için ölçeğin orijinal formunda bulunan faktörlerin doğrulanması amacıyla DFA uygulanmıştır. Yapılan DFA'da elde edilen uyum indeksleri incelenmiş ve Ki-kare değerinin ( $\chi^2 = 779.01$ ,  $N = 633$ ,  $sd = 264$ ,  $p = 0.00$ ) anlamlı olduğu görülmüştür. Uyum indeksi değerleri ise RMSEA = .056, NFI = .95, CFI = .97, IFI = .97, RFI = .94, GFI = .91 ve SRMR = .059 olarak bulunmuştur. Bu uyum indeksi değerleri modelin iyi uyum verdiğini göstermektedir. Modele ilişkin faktör yükleri Şekil 1'de gösterilmiştir.

**Şekil 1: Öz-duyarlık Ölçeği'ne İlişkin Path Diagramı ve Faktör Yükleri**



### 3.3. Güvenirlik

Öz-duyarlık Ölçeği'nin iç tutarlık katsayıları öz-sevecenlik alt ölçeği için .77, öz-yargılama için .72, paylaşımların bilincinde olma için .72, izolasyon için .80, bilinçlilik için .74 ve aşırı özdeşleşme için .74 olarak bulunmuştur. Test-tekrar güvenirlilik çalışması için Öz-duyarlık Ölçeği'nin Türkçe formu Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nin çeşitli bölümlerinde öğrenim gören 209 üniversite öğrencisine 3 hafta arayla iki kez uygulanmıştır. Ölçeğin test-tekrar test güvenirlilik katsayıları Tablo 4'te görülmektedir.

**Tablo 4: Öz-duyarlık Ölçeği Test-tekrar test Güvenirlilik Katsayıları**

Faktör	Uygulama	$\bar{X}$	Ss	r
Öz-sevecenlik	İlk uygulama	19.03	3.09	.69
	İkinci uygulama	19.43	2.53	
Öz-yargılama	İlk uygulama	14.56	2.81	.59
	İkinci uygulama	13.64	2.96	
Paylaşımların bilincinde olma	İlk uygulama	14.45	2.96	.66
	İkinci uygulama	13.77	2.84	
İzolasyon	İlk uygulama	19.15	3.36	.60
	İkinci uygulama	19.47	2.72	
Bilinçlilik	İlk uygulama	14.24	3.23	.69
	İkinci uygulama	13.50	2.92	
Aşırı özdeşleşme	İlk uygulama	14.44	3.10	.56
	İkinci uygulama	13.41	3.23	

### 3.4. Madde Analizi

Öz-duyarlık Ölçeği'nin düzeltilmiş madde-toplam korelasyonlarının .48 ile .71, toplam puanlara göre belirlenmiş %27'lik alt ve üst grupların madde puanlarındaki farklara ilişkin  $t$  ( $sd=320$ ) değerlerinin ise 16.11 ( $p<.001$ ) ile 29.57 ( $p<.001$ ) arasında sıralandığı görülmüştür. Bulgular Tablo 5'te gösterilmiştir.

**Tablo 5: Öz-duyarlık Ölçeği Düzeltilmiş Madde-toplam Korelasyonları ve %27'lik Alt-üst Grup Farkına İlişkin  $t$  Değerleri**

Faktör	Madde no	$r_{jx}$	$t$	Faktör	Madde no	$r_{jx}$	$t$
Öz sevecenlik	2	.61	21.21***	İzolasyon	5	.65	28.00***
	6	.66	23.38***		11	.56	22.86***
	13	.55	18.50***		19	.68	29.00***
	17	.56	18.53***		25	.63	26.80***
	21	.55	21.22***		9	.64	24.33***
Öz yargılama	4	.58	18.04***	Bilinçlilik	14	.71	26.27***
	7	.50	20.64***		18	.67	18.91***
	15	.63	22.14***		23	.55	16.11***
	20	.55	17.68***	Aşırı özdeşleşme	3	.55	16.11***
	26	.48	17.73***		10	.71	26.27***
1	.48	17.31***	16		.67	18.91***	
Paylaşımların bilincinde olma	8	.70	29.57***	24	.64	24.33***	
	12	.53	19.76***				
	22	.56	18.69***				

\*\*\* $p < .001$  alınmıştır

#### 4. YORUM / TARTIŞMA

Bu araştırmanın amacı Öz-duyarlık Ölçeği'ni Türkçeye uyarlamak ve ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik analizlerini incelemektir. Ölçek uyarlamada son derece önemli olan dilsel eşdeğerlik çalışması için Öz-duyarlık Ölçeği'nin İngilizce ve Türkçe form puanları arasındaki korelasyon hesaplanmış ve iki form puanları arasında yüksek düzeyde tutarlılık olduğu görülmüştür. Bu sonuç ölçeğin Türkçeye çevrilmesi sürecinin başarılı biçimde tamamlandığını göstermesi açısından anlamlıdır. AFA sonucunda toplam varyansın %68'ini açıklayan 6 faktörlü bir yapı elde edilmiştir. Faktörler altında yer alan maddelerin tümü orijinal formdaki faktörlere uygun bir dağılım sergilemiştir. Bu 6 faktör altında yer alan 26 maddenin faktör yükleri .40'ın üzerinde olduğu için faktör analizi sonucunda ölçekten hiçbir madde atılmamıştır. Ayrıca DFA için uyum indeksi sınırları göz önüne alındığında modelin iyi düzeyde uyum verdiği ve ölçeğin orijinal faktör yapısının Türkçe versiyonunun faktör yapısıyla uyduğu görülmektedir.

Ölçeğin iç tutarlılık katsayılarının yüksek bulunması iç tutarlılığının yeterli düzeyde olduğunu göstermektedir. Ölçeğin puan değişmezliği test-tekrar test yöntemiyle incelemiştir. Araştırmalarda kullanılacak ölçme araçları için öngörülen güvenilirlik düzeyinin .70 olduğu (Tezbaşaran, 1996) dikkate alınır, ölçeğin tüm alt boyutlarına ilişkin güvenilirlik düzeyinin yeterli olduğu söylenebilir. Ancak test-tekrar test güvenilirlik katsayılarının bu ölçüte göre biraz düşük olduğu görülmektedir.

Madde-toplam korelasyonunun yorumlanmasında .30 ve daha yüksek olan maddelerin, bireyleri ölçülen özellik bakımından iyi derecede ayırt ettiği (Büyüköztürk, 2004) göz önüne alındığında, madde-toplam korelasyonlarının yeterli olduğu görülmektedir. %27'lik alt ve üst grup puanları arasında yapılan *t* testi sonuçları tüm maddeler ve alt ölçekler için anlamlı bir farklılık olduğunu ortaya koymuştur. Geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarından elde edilen bulgular Öz-duyarlık Ölçeği'nin Türkçe formunun geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğunu göstermektedir.

#### 5. SONUÇLAR

İngilizce ve Türkçe form puanları arasındaki yüksek korelasyon katsayıları, çeviri maddelerin orijinalleriyle uyumlu ve ölçeğin Türkçe formunun özgün ölçekle eş değer olduğunu göstermektedir. Ölçeğin yapı geçerliğini sınamak amacıyla yapılan AFA sonucunda açıklanan toplam varyans oranı %68 olarak bulunmuştur. Ölçek geliştirme ve uyarlama çalışmalarında açıklanan varyans oranı için %30 ve üzeri ölçüt olarak alındığı düşünüldüğünde, ölçeğin yapı geçerliğinin sağlandığı görülmektedir.

İç tutarlılık değerleri ölçekte yer alan maddelerin birbirleri ile tutarlı, dolayısıyla iç tutarlılık anlamındaki güvenilirliğin yüksek olduğunu göstermektedir. Test-tekrar test güvenilirlik katsayılarının çok yüksek olmadığı görülmekle birlikte, Öz-duyarlık Ölçeği'nin tanı ya da sınıflama amacıyla değil yalnızca araştırmalarda kullanılacak bir ölçme aracı olduğu göz önüne alındığında, bu katsayıların yeterli olduğu söylenebilir. Madde-toplam korelasyonu ve 27'lik alt-üst grup karşılaştırmaları sonuçları da ölçeğin madde ayırt edicilik gücünün yeterli olduğunu kanıtlamıştır. Öz-duyarlık Ölçeği'nin Türkçe formunun geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarından elde edilen tüm bulgulara göre, bu ölçeğin bireylerin öz-duyarlık düzeylerini değerlendirmek amacıyla geçerli ve güvenilir biçimde kullanılabilmesi söylenebilir.

#### 6. ÖNERİLER

Öz-duyarlık Ölçeği'nin geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarından elde edilen bulgular çerçevesinde bazı önerilerde bulunulabilir. Öncelikle ölçeğin uyum geçerliğini belirlemek amacıyla, öz-duyarlıkla ilişkili olabilecek çeşitli psikolojik yapıları (benlik saygısı, depresyon, anksiyete vb.) değerlendiren, geçerlik ve güvenilirliği kanıtlanmış ölçeklerle Öz-duyarlık Ölçeği arasındaki ilişkiler incelenebilir. Ayrıca ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarının yürütüldüğü araştırma grubu üniversite öğrencilerinden oluşmaktadır. Dolayısıyla ölçeğin geçerlik ve güvenilirliği için farklı örneklemeler üzerinde yapılacak çalışmalar da son derece önemlidir. Son olarak bu ölçeğin kullanılacağı araştırmaların yapılması ölçme gücüne önemli katkılar sağlayacaktır.



**KAYNAKÇA**

- Bennett-Goleman, T. (2001). *Emotional alchemy: How the mind can heal the heart*. New York: Three Rivers Press.
- Brown, B. (1999). *Soul without shame: A guide to liberating yourself from the judge within*. Boston: Shambhala Publications, Inc.
- Büyüköztürk, Ş. (2004). *Veri analizi el kitabı*. Ankara: Pegem A Yayıncılık.
- Büyüköztürk, Ş., Akgün, Ö., Kahveci, Ö., & Demirel, F. (2004). Güdülenme ve Öğrenme Stratejileri Ölçeği'nin Türkçe formunun geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 4(2), 207-239.
- Elkind, D. (1967). Egocentrism in adolescence. *Child Development*, 38, 1025-1034.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology. *American Psychologist*, 56, 218-226.
- Gunaratana, V. H. (1993). *Sati. In mindfulness in plain English*. Somerville, MA: Wisdom Publications.
- Hu, L. T., & Bnetler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structural analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling*, 6, 1-55.
- Jopling, D. A. (2000). *Self-knowledge and the self*. New York: Routledge.
- Kirkpatrick, K. L. (2005). *Enhancing self-compassion using a gestalt two-chair intervention*, Unpublished doctoral dissertation, University of Texas at Austin.
- Marlatt, G. A., & Kristeller, J. L. (1999). Mindfulness and meditation. In W. R. Miller (Ed.), *Integrating spirituality into treatment* (s. 67-84). Washington, D.C.: American Psychological Association.
- Martin, J. R. (1997). Mindfulness: A proposed common factor. *Journal of Psychotherapy Integration*, 7(4), 291-312.
- 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., & Rude, S. S. (2005b). Accepting the human condition: Self-compassion and its link to adaptive psychological functioning. *Manuscript submitted for publication*, 1-43.
- Nisker, W. (1998). Mindfulness: The opposable thumb of consciousness (Bölüm 3). In *Buddha's nature: A practical guide to discovering your place in the cosmos* (s. 26-30). New York: Bantam Books.
- Rosenberg, L. (1999). Breathing with the body (Bölüm 1). In *Breath by breath: The liberating practice of insight meditation* (s. 10-39). Boston: Shambhala.
- Rosenberg, M. B. (2000). *Nonviolent communication: A language of compassion*. Encinitas, CA: PuddleDancer Press.
- Salzberg, S. (1997). Developing the compassionate heart. In *Lovingkindness: The revolutionary art of happiness* (s. 102-115). Boston: Shambhala.
- Tezbaşaran, A. A. (1996). *Likert tipi ölçek geliştirme kılavuzu*. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Wallace, A. B. (1999). Compassion. In *Boundless heart: The four immeasurables* (s. 127-142). Ithaca, NY: Snow Lion Publications.

### Extended Abstract

Self-compassion proposes an alternative view to thinking about psychological well-being derived from Buddhist ideas over 2000 years old (Neff, Kirkpatrick, & Rude, 2005). Although new, the construct of self-compassion shows great promise, demonstrating positive relations with numerous current indications of psychological well-being, such as self-acceptance, life satisfaction, social connectedness, self-esteem, mindfulness, purpose in life, personal growth, happiness, and optimism. Self-compassion has three components which mutually influence each other: Self-kindness, awareness of common humanity, and mindfulness (Neff, 2003a). Self-kindness comprises non-judgmental understanding to the self. Awareness of a common humanity means that one experiences the joys and sorrows of life knowing that they are the same joys and sorrows all others experience. And the mindfulness is defined as a preconceptual awareness that allows for acceptance and acknowledgement of even life's most painful emotions without being carried away by them (Neff, Kirkpatrick, & Rude, 2005).

Self-compassion was assessed using Neff's Self-compassion Scale (2003b). The 26-item scale is composed of six subscales confirmed by factor analysis (self-kindness, self-judgment, common humanity, isolation, mindfulness, and over-identification) which make up the over-arching construct of self-compassion. Neff (2003b) have found internal reliability of subscales as .78, .77, .80, .79, .75, and .81 for six subscales, respectively. Test-retest reliability of six subscales was .88, .88, .80, .85, .85, and .88. These results demonstrated that SCS had fairly high validity and reliability scores and that this scale was a strong predictor of mental health. Thus, the aim of this research is to translate the Self-compassion Scale to Turkish and to examine its psychometric properties.

The study was conducted on 633 university students from different programs of Education Faculty of Sakarya University, Turkey. These programs were social science education ( $n=106$ ), elementary school education ( $n=121$ ), pre-school education ( $n=134$ ), science education ( $n=118$ ), and psychological counseling and guidance ( $n=154$ ). Of the participants, 337 were male and 296 were female and the mean age of the participants was 20 years.

Primarily the SCS was translated into Turkish by five academicians from English Language and Literature department. Before validity and reliability studies, to examine the language equivalency of the scale the correlations between Turkish and English forms were calculated.

In this study exploratory factor analysis (EFA) was performed to examine the factor structure of the scale according to the data obtained from the Turkish students and confirmatory factor analysis (CFA) was executed to confirm the original scale's structure in Turkish culture. As reliability analysis re-test and internal consistency coefficients, the item-total correlations, and the differences between mean scores of upper 27% and lower 27% groups were examined.

Results of language equivalency showed that the correlations between Turkish and English forms were high (.94, .94, .87, .89, .92, and .94 for six subscales, respectively). These results confirm that Turkish and English forms of the SCS might be regarded equivalent. The results of exploratory factor analysis demonstrated that the items loaded on six factors and that the factor structure was harmonized with the factor structure of the original scale. The amount of total variance explained by seven factors was 68% and factor loadings ranged from .43 to .84. Similarly, the results of confirmatory factor analysis indicated that the model was well fit and Chi-Square value ( $\chi^2=779.01$ ,  $N=633$ ,  $sd=264$ ,  $p=0.00$ ) which was calculated for the adaptation of the model was found to be significant. The goodness of fit index values of the model were RMSEA=.056, NFI=.95, CFI=.97, IFI=.97, RFI=.94, GFI=.91, and SRMR=.059. According to these values it can be said that the structural model of SCS which consists of 6 factors was well fit to the Turkish culture.

The internal consistency coefficients of six subscales were .77, .72, .72, .80, .74, and .74, respectively. The test-retest reliability coefficients were .69, .59, .66, .60, .69, and .56. The corrected item-total correlations of SCS ranged from .48 to .71. All the differences between the item mean-scores and the factor scores of the upper 27% and lower 27% groups were found to be significant. Overall findings demonstrated that this scale had high validity and reliability scores and that it may be used as a valid and reliable instrument in order to assess self-compassion levels of individuals. Nevertheless, further studies that will use SCS are important for its measurement force.