

Kısa Öz-Anlayış Ölçeği'nin Yetişkinlerde Geçerlik ve Güvenirliğinin İncelenmesi

Examining the Reliability and Validity of the Brief Self-Compassion Scale in Adults

H. Deniz ÖZDEMİR* 
M. Engin DENİZ** 

Öz

Bu çalışmanın amacı Kısa Öz-Anlayış Ölçeği'nin yetişkin popülasyondaki geçerlilik ve güvenilirliği incelenerek ölçeğin alan yazına kazandırılmasıdır. Tanımlayıcı ve kesitsel tipte tasarlanan bu ölçek uyarlama çalışması için e-mail ve/veya whatsapp üzerinden gönderilen uzantılar aracılığıyla Google form ile veri toplanmıştır. Çalışmanın yapılabilmesi için Trakya Üniversitesi Etik Kurulu'ndan izin alınmıştır. Değerlendirmede tanımlayıcı analizler kullanılırken var olan ilişkiler korelasyon analizi ile incelenmiştir. Araştırmada veriler SSPS 22.0 ile LISREL 8.80 programlarından faydalanılarak değerlendirilmiştir. Ölçeğin dilsel eşdeğerliği çalışmasında $r = .87$; $p < .001$ olarak bulunurken, test-tekrar test çalışmasında $r = .94$; $p < .001$ olarak bulunmuştur. Yapılan doğrulayıcı faktör analizinde ölçeğe ait bütün uyum iyiliği değerlerinin iyi uyum içinde olduğu görülmüştür. Çalışmada ölçeğin ölçüt bağıntılı geçerlik çalışması için yapılan korelasyon analizinde, öz-anlayış ile depresyon arasında $r = -.57$; $p < .001$ ve öz-anlayış ile psikolojik sağlamlık arasında $r = .62$; $p < .001$ ilişki görülmüştür. Öz-anlayış, depresyon ve psikolojik sağlamlık arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur. Yapılan güvenilirlik ve geçerlik çalışmaları sonucu Kısa Öz-anlayış

* Hatice Deniz ÖZDEMİR, İstanbul Esenyurt Üniversitesi, Sanat ve Sosyal Bilimler Fakültesi, İstanbul, E-posta: deniz.dozdemir@gmail.com, ORCID: 0000-0003-3468-2065.

** Mehmet Engin DENİZ, Yıldız Teknik Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık, İstanbul, E-posta:edeniz@yildiz.edu.tr, ORCID: 0000-0002-7930-3121.

Atıf için: Özdemir, H. D. ve Deniz, M. E. (2025). Kısa öz-anlayış ölçeği'nin yetişkinlerde geçerlik ve güvenilirliğinin incelenmesi. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 62(62), 299-317. <https://doi.org/10.15285/maruaeabd.1597111>

Ölçeği'nin Türk yetişkin örnekleminde psikometrik olarak güçlü olduğunu ortaya koymuştur. Çalışma Kısa Öz-anlayış Ölçeği'nin yetişkin Türk toplumu için geçerlik ve güvenilirlik analizini kapsamlı ve sistematik bir biçimde ele alması açısından önemli bir katkı sunmaktadır. Kısa Öz-anlayış Ölçeği'nin, uzun versiyonuna göre daha kısa uygulama süresine sahip olmasının, ölçeğin pratikliğini artıracığı ve araştırmacılara daha fazla değişkeni inceleme olanağı sunacağı düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Kısa öz-anlayış; psikolojik sağlamlık; geçerlik; güvenilirlik, psikoloji davranış

Abstract

The main reason of this study is to analyse the validity and reliability of the Brief Self-Compassion Scale in the adult population and to introduce the scale to the literature. For this descriptive and cross-sectional scale adaptation study, data were collected by Google form with extensions sent via e-mail and/or whatsapp. Permission was obtained from Trakya University Ethics Committee for the study. While descriptive analyses were used in the evaluation, the existing relationships were examined by correlation analysis. The data were evaluated by using SPSS 22.0 and LISREL 8.80 programmes. For linguistic equivalence of the scale, $r = .87$; $p < .001$, and in the test-retest $r = .94$; $p < .001$. It was determined that all the goodness of fit values of the scale were in a good fit in the confirmatory factor analysis. In the correlation performed for criterion-related validity study of the scale, it has been seen self-compassion and depression $r = .57$; $p < .001$ and self-compassion and psychological resiliency $r = .62$; $p < .001$. A criterion-referenced validity study was used to assess the relationships between self-compassion, psychological resilience and depression in the current study. There has been found statistically significantly correlated relationship between self-compassion, depression and psychological resilience. The findings of reliability and validity studies with Turkish adult sample indicated that Brief Self-Compassion Scale has good psychometric characteristics. It is thought that since the application period of the scale will be shorter compared to the long version, its practical use will increase and the use of the Brief Self-Compassion Scale in studies will provide the opportunity to work on more variables. This study is significant for the validity and reliability study of the Brief Self-Compassion Scale for Turkish adults in terms of it being conducted in an extensive and systematic way.

Keywords: Brief Self-Compassion; psychological resilience; validity; reliability, behavioural psychology

Summary

Introduction

Self-compassion is seen as meaning to be kind and compassionate toward oneself, open and receptive to ones' pain, and have a nonjudgmental stance to inadequacies and failures (Neff, 2003a; Neff, 2003b). Self-compassion consists of loving and accepting oneself, being non-self attacking when negative things happen (Anggraeni & Kurniawan, 2012; Neff, 2003b). Neff (2003a) has described self-compassion as including three components: self-kindness, mutuality sharing and mindfulness. Self-compassion represents the ways in which people behave kindly, supportively and caringly toward themselves and their friends when confronted by life's challenges and difficulties. When self-compassion is low, it tends to be replaced by self-criticism (Gilbert & Procter, 2006; Gilbert, 2010). In the difficulties, mistakes, failures, inadequacies experienced by the person, accepting that the defects are specific to people and giving compassionate reactions without harsh

criticism expresses common humanity or common stakeholder (Neff, 2003a; Neff, 2003b). In people for whom this is insufficient, a sense of isolation occurs (Leary & Kelly, 2009; Neff, 2003a). Mindfulness, the third sub-dimension of self-compassion, is the experience of negative events for a while and the ability to get rid of this feeling with awareness after a while (Stahl & Goldstein, 2010; Germer, 2009). In the absence of mindfulness, over-identification can be observed. Individuals with this over-identification are obsessed with their failures and negative feelings and thoughts that arise as a result of their negative experiences and focus intensely on these feelings (Neff, 2003a).

There are many researches indicating that the self-compassion have the relationship with the psychological resilience (Alibekiroğlu, Akbaş, Ateş, & Kırdök, 2018; Meriç, 2020; Mülazım & Eldeleklioğlu, 2016; Neff, & Mc Ghee, 2010) and the depression (Bayar, 2019; Deniz & Sümer, 2010; Kirkpatrick, 2005; Neff, 2003a; 2003b; Özyeşil, 2011; Raes, 2010) in terms of the other research. Accordingly, in this preliminary investigation into the validity and reliability of the Brief Self-Compassion Scale, criterion-related validity was examined by studying the relationships between self-compassion and levels of depression and of psychological resilience. To explain them in a nutshell, let us define the applied concepts of psychological resilience and depression.

Psychological resilience: resilient, the body of a form, is a comprehensive and significant notion including people's mental, emotional and bodily strength in all domains when facing challenging living conditions.(Yılmaztürk Yıldırım, 2021) Self-compassion is a protective mechanism of the person in the degree of his psychological resilience. Self-compassion and psychological resilience are positively related and this positive relationship heals the health (Brenner, 1973; Meriç, 2020; Neff, Kirkpatrick, & Rude, 2007; Neff & McGehee, 2010). Depression is a mood disorder and people who have depression generally feel dark and sad they can not have the enjoyments they had in the past, which also includes guilt and suicidal ideations (Köroğlu, 2014). Self-compassion is inversely related to depression (Neff & McGehee, 2010; Neff & Vonk, 2009).

Now that time is even more valuable we need to make more use of brief forms of scales. Upon reviewing the literature, the validity and reliability study of the scale with both brief form to be used for the adults was not found. For this purpose, the Brief Self-Compassion Scale for adults was examined for validity and reliability.

We will attempt to answer the following in the study.

1. Is the Turkish version of the Brief Self-Compassion Scale valid for adult sample?
2. Is the Turkish Brief Self-Compassion Scale reliable for adults?

Methodology

The population of the study consists of male and female students aged 18 and over studying at Trakya University. The volunteer individuals included in the study represent the sample of the study. In this scale adaptation study conducted in a descriptive and cross-sectional design, the validity and reliability analyses of the scale were carried out on three different independent research groups. In order to evaluate the linguistic equivalence of the scale, a study was conducted with 49 participants

receiving speciality education at Trakya University. The test-retest reliability study was carried out face-to-face with 60 students studying at Trakya University Vocational School of Health Services at two-week intervals. Finally, data were collected from 201 students studying at Trakya University using Google Form through links sent via e-mail and/or WhatsApp. Through these data, the internal consistency, two-half reliability, construct validity and criterion-related validity analyses of the scale were performed.

Regarding the validity and reliability point of view for the brief version in adults, permission was taken again to use the scale by Raes (the original scale developer) and then, ethical approval was obtained by Trakya University Social and Human Sciences Research Ethics Board (meeting date: 26.05.2021, decision no: 05/56) in 2019. The translation of English form to Turkish was carried on by 5 specialists that 3 of them are academicians and 2 of them have good English skills before the collecting data process. The phrases were evaluated by three field experts' academicians and an ultimate version of Turkish form was formed. On this last version of the scale, linguistic equivalence, test-retest reliability studies were conducted in face-to-face interviews and then the data of construct and criterion-related validities were collected from Google Forms. All participants were fully informed about the study and submitted their informed consent prior to the completion of the scales, with the voluntary nature of their participation highlighted. For data analysis, SPSS 22.0 statistical package software was utilised for descriptive statistics and exploratory factor analysis and correlation analyses. The scale was analyzed by confirmatory factor analysis (CFA) using the LISREL 8.80 program.

Finding, Conclusion and Recommendations

As per study results, it has been seen that $r = .87$; $p < .01$ in the language equivalence test of the Brief Self-Compassion Scale and $r = .94$; $p < .01$ in test-retest assessment. An exploratory factor analysis revealed that the Brief Self-Compassion Scale consisted of two factors that compatible and incompatible. The items that 1, 4, 8, 9, 11 and 12 of the scale are inverted. Next, confirmatory factor analysis was performed in the construct validity study of the scale. Criterion-related validity of the Self-Compassion Scale was analyzed by Brief BDI and Psychological Resilience Scales. The correlation between self-compassion and psychological resiliency was $r = .62$; $p < .001$ and correlation of self-compassion with depression was $r = -.57$; $p < .001$ and correlation Psychological Resilience and Depression, the r value is $r = -.45$; $p < .001$. Cronbach's alpha coefficient for the scale was established as follows in the reliability analysis: .86 and 2 half reliability = .87.

As a result of the language equivalence and test-retest reliability analyses of the scale, high level positive correlations were found. These findings support that the scale is adequate in terms of both language equivalence and test-retest reliability (Hair, Anderson, Tatham, & Black, 2010, p. 124). In this study, the time-dependent consistency of the scale was comprehensively evaluated through language equivalence and test-retest studies, and measurement reliability was demonstrated through high correlation coefficients.

This adaptation study showed that the scale has a two-factor structure consisting of congruent and incongruent items. The construct validity study examined whether the scale would be retained in a sample of university students representing the Turkish society. The CFA showed that all goodness-of-fit values of the Brief Self-Compassion Scale were in good agreement (Schermerleher-Engel, Moosbrugger and Müller, 2003: 31-43; Tabachnick and Fidell, 2007; Hair et al., 2010: 647; Simon et al., 2010: 238).

When the criterion-related validity of the scale was analyzed a moderate positive correlation between self-understanding and the psychological resilience and a moderate negative correlation between self-compassion and depression. Moderate negative relationship was found between psychological resilience and depression as well. These results are consistent with research on the relationship between self-compassion and depression (Kirkpatrick, 2005; Leary, Tate, Adams, Batts Allen, & Hancock, 2007; Neff, et al, 2007; Neff & Vonk, 2009; Neff & McGehee, 2010; Raes, 2010; Deniz & Sümer, 2010; Ehret, Joormann, & Berking, 2015; Bayar, 2019; Gürsoy & Akkoyun, 2023; Dinçbaş, Gökçaya, & Çıvgın, 2023). It was also found in the study that those with high amounts of self-compassion would exhibit high levels of psychological resilience. This is in agreement with the related literature (Neff et al., 2007; Neff & Mc Ghee, 2010; Alibekiroğlu et al., 2018; Meriç, 2020).

When Cronbach's alpha coefficient and split-half reliability values were examined for the reliability analysis of the scale, it was seen that the scale had a high level of reliability (Hair et al., 2010: 124; Altunışık, Coşkun, Bayraktaroğlu, & Yıldırım, 2012: 126; İslamoğlu & Alnıaçık, 2016: 291; Kozak, 2017: 146).

The Brief Self-Compassion Scale can be a very suitable tool for identifying people who have difficulty in developing self-understanding and tolerance. It can be used easily and in a brief time by researchers and professionals whose aim is to help. In addition, using the Brief Self-Compassion Scale in studies gives researchers the opportunity to work on more variables. On the other hand, it will reduce the possibility of distraction of the individuals participating in the research sample in which a large number of scales are used. As a result, it was found that the validity and reliability level of the Brief Self-Compassion Scale was high for adult individuals in the Turkish society.

Giriş

Öz-anlayış, bireylerin kendisine karşı nazik ve şefkatli olması, kendi acılarına karşı açık ve duyarlı yaklaşması, yetersizlikleri ve başarısızlıkları karşısında yargılayıcı olmayan bir tavır sergileyebilmesi olarak tanımlanmaktadır (Neff, 2003a; Neff, 2003b). Öz-anlayış, talihsiz durumlar yaşanmasına rağmen kendini suçlamadan sevmeyi ve kabul etmeyi içermektedir (Anggraeni ve Kurniawan, 2012; Neff, 2003b). Öz-anlayışın; öz-şefkat, ortak paylaşım ve bilinçli farkındalık olmak üzere üç bileşeni vardır (Neff, 2003a). Bir kişinin zorlu yaşam koşullarında kendisine, arkadaşlarına davrandığı şekli ile nezaketli, ilgili ve destekleyen davranışlar göstermesi öz-şefkati oluşturur. Öz-şefkatin yetersiz olduğu durumlarda kişide öz eleştirinin arttığı görülmektedir (Gilbert ve Procter, 2006; Gilbert, 2010). Kişinin yaşadığı zorluklarda, hatalarda, başarısızlıklarda, yetersizliklerde

kusurun insanlara has olduğunu kabul ederek, kendisini sert bir eleştiriye tutmadan şefkatli tepkiler vermesi ortak insanlık yada ortak paydaşımı ifade etmektedir (Neff, 2003a; Neff, 2003b). Bu durumun yetersiz olduğu kişilerde ise izalasyon duygusu oluşur (Leary ve Kelly, 2009; Neff, 2003a). Öz-anlayışın üçüncü alt bileşeni olan bilinçli farkındalık, kişinin yaşadığı negatif olayları bir süre deneyimlemesi ve deneyimden bir müddet sonra bu duygudan farkındalıkla kurtulabilmesidir (Stahl ve Goldstein, 2010; Germer, 2009). Bilinçli farkındalık eksikliğinde ise aşırı özdeşleşmeye görülebilmektedir. Bu aşırı özdeşleşmeye sahip bireyler, başarısızlıklarına ve olumsuz deneyimleri sonucunda ortaya çıkan olumsuz duygu ve düşüncelere takılır ve bu duygulara yoğun bir şekilde odaklanırlar (Neff, 2003a). Özetle, bu farkındalık kişinin acı çektiğini kabul etmesi, kendine şefkat vermesi ve bu acıyla özdeşleşmeden hayatından uzaklaştırmasıdır (Neff, 2003a; Neff ve Dahm, 2015; Reas vd., 2011). Öz-anlayış bireyin duygusal dünyasını anlaması ve ifade etmesi açısından kritik öneme sahiptir. Öz-anlayışın doğuştan gelen bir özellik olmasına rağmen, aynı zamanda öğretilen, uygulanabilen ve öz-anlayışı düşük olan bireylere kazandırılabilen bir beceri olduğu ileri sürülmektedir (Gilbert ve Procter, 2006; Neff ve Germer, 2013). Öz-anlayış düzeyi gelişmiş bireyler, duygusal durumlarına ve duygusal ihtiyaçlarına daha duyarlı olurlar ve duygularını daha sağlıklı bir şekilde ifade ederler (Inwood ve Ferrari, 2018).

Öz-anlayış ile empati (Lyvers, Randhawa ve Thorberg, 2020; Marshall, Ciarrochi, Parker, ve Sahdra, 2020; Neff ve Pommier, 2013; Welp ve Brown, 2014; Tran, Hà, Chau, Dang ve Ngo 2023), psikolojik sağlık (Alibekiroğlu, Akbaş, Ateş ve Kırdök, 2018; Meriç, 2020; Mülazım ve Eldeleklioğlu, 2016; Neff, ve Mc Ghee, 2010) ve depresyon (Bayar, 2019; Deniz ve Sümer, 2010; Kirkpatrick, 2005; Neff, 2003a; 2003b; Özyeşil, 2011; Raes, 2010) arasında ilişki olduğu görülmüştür. Bu nedenle, Kısa Öz-anlayış Ölçeğin geçerlik ve güvenilirliğinin incelendiği bu çalışmada, öz-anlayış ile depresyon ve psikolojik sağlık düzeyleri arasındaki ilişkiler incelenerek ölçüt bağıntı geçerlilik çalışması yapılmıştır. Araştırmada kullanılan psikolojik sağlık ve depresyon kavramlarını kısaca açıklayacak olursak;

Psikolojik sağlık, zorlayıcı yaşam koşulları karşısında insanın zihinsel, duygusal ve bedensel olarak tüm alanlardaki sağlam duruşunu içine alan bütüncül ve önemli bir kavramdır (Yılmaztürk Yıldırım, 2021). Öz-anlayış, bireyin psikolojik sağlık düzeyini artıran koruyucu bir faktördür. Öz-anlayış ve psikolojik sağlık arasında pozitif ilişki vardır ve bu pozitif ilişki sağlık açısından iyileştirici etkiye sahiptir (Meriç, 2020; Neff, Kirkpatrick ve Rude, 2007; Neff ve McGehee, 2010). Depresyon, kişinin kendini kederli ve hüzünlü hissetmesi ve eskiden zevk aldığı şeylerden zevk alamaması ile belirli olan, içinde suçluluk ve intihar eğilimini de barındıran bir duygudurum bozukluğudur (Köroğlu, 2014). Öz-anlayış düzeyi ile depresyon arasında ise negatif yönlü bir ilişki vardır (Neff ve McGehee, 2010; Neff ve Vonk, 2009). Kişilerin depresyonda olmaları öz-anlayış düzeylerini azaltabilirken; düşük öz-anlayış düzeyine sahip olan kişilerin kolaylıkla depresyona girebileceği bilinmektedir.

Kişinin öz-anlayışlı olması, kendisine şefkat ve merhamet içeren davranışlar göstermesi; kendini, dünyayı ve diğer insanları sevebilir ve güvenilir olarak algılamasını da etkilemektedir (Özdemir, 2020). Bu sebeple Öz-anlayışın değerlendirilmesi ve geliştirilmesi için yapılan çalışmalar önemlidir. Günümüzde zamanın gittikçe değerli olması, ölçeklerin kısa formlarının kullanımının önemini

artırmaktadır. Literatür incelendiğinde, Kısa Öz-anlayış Ölçeği'nin orta okul ve lise öğrencileri için geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapıldığı ve yapılan bu çalışmada 10. madde faktör yükü .30'un altında olduğu için ölçekten çıkartıldığı görülmüştür (Yıldırım ve Sarı, 2018). Özetle, ölçeğin kısa versiyonunun yetişkinler için geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılmamıştır. Bu sebeple Kısa Öz-anlayış Ölçeği'nin yetişkinler için geçerlik ve güvenilirlik çalışmasının yapılmasına karar verilmiştir. Bu bağlamda, Kısa Öz-anlayış Ölçeği'nin yetişkin Türk toplumu için geçerlik ve güvenilirlik çalışmasını yapmak ve ölçeği Türk alanyazına kazandırmak çalışmanın amacını oluşturmaktadır. Ayrıca çalışmada öz-anlayış, depresyon ve psikolojik sağlamlık kavramlarına ilişkin ölçekler kullanılarak ölçeğin ölçüt bağıntılı geçerlik düzeyi için elde edilen bulgular arasında doğrudan ilişkileri incelenmiştir. Kısa Öz-anlayış Ölçeği'nin kullanımı gelecekte yapılacak araştırmalarda uygulama süresi açısından kolaylık sağlayarak araştırma yapacak uzmanlara daha fazla değişken üzerinde çalışma olanağı sunabileceği düşünülmüştür. Bu doğrultuda aşağıdaki soruların cevapları bulunmaya çalışılacaktır.

1. Kısa Öz-anlayış Ölçeği Türkçe versiyonu yetişkinler için geçerli midir?
2. Kısa Öz-anlayış Ölçeği Türkçe versiyonu yetişkinler için güvenilir midir?

Yöntem

Bu bölümde çalışma grupları veri toplama araçları, verilerin toplanması ve verilerin analizine ilişkin bilgilere yer verilmiştir.

Çalışma grupları

Araştırmanın evrenini Trakya Üniversitesi'nde öğrenim gören 18 yaş ve üzeri kadın ve erkek öğrenciler oluşturmaktadır. Çalışmaya dahil edilen gönüllü bireyler ise araştırmanın örneklemini temsil etmektedir. Tanımlayıcı ve kesitsel bir desende yürütülen bu ölçek uyarlama çalışmasında, ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik analizleri birbirinden bağımsız üç farklı araştırma grubu üzerinde gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin dilsel eşdeğerliliğinin değerlendirilmesi amacıyla Trakya Üniversitesi'nde uzmanlık eğitimi alan 49 katılımcı 25 kadın (%51) ve 24 erkek (%49); yaş ortalaması 26.57 ± 1.80 ile bir çalışma yürütülmüştür. Katılımcılara İngilizce ve Türkçe ölçek formları, iki hafta ara ile yüz yüze uygulanmış ve iki form arasındaki korelasyon katsayısı, dilsel eşdeğerlilik ölçütü olarak kabul edilmiştir. Test-tekrar test güvenilirliği çalışması ise Trakya Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu'nda öğrenim gören 60 öğrenci 35 kadın (%58.3) ve 25 erkek (%41.7); yaş ortalaması 21.58 ± 2.50 ile iki hafta arayla yüz yüze gerçekleştirilmiştir.

Son olarak, Trakya Üniversitesi'nde öğrenim gören öğrencilerden e-posta ve/veya WhatsApp aracılığıyla iletilen bağlantılar üzerinden Google Form kullanılarak veri toplanmıştır. Bu veriler aracılığıyla ölçeğin iç tutarlılık, iki yarı güvenilirlik, yapı geçerliliği ve ölçüt bağıntılı geçerlilik analizleri gerçekleştirilmiştir. Bu amaçla Trakya Üniversitesi'nde öğrenim gören 201 öğrenciden veri toplanmıştır. Katılımcıların yaş ortalaması 20.97 ± 1.39 yıl olup, 157'si (%78.1) kadın ve 44'ü (%21.9) erkektir. Çalışma grubundaki katılımcıların 4'ü (%2) evli iken, 197'si (%98) bekaardır. Eğitim düzeylerine göre dağılım ise şu şekildedir: %9'u (n=18) ön lisans, %84.6'sı (n=170) lisans ve %6.5'i (n=13) lisansüstü öğrencisidir.

Veri Toplama Araçları

Çalışmada Kısa Öz-Anlayış, Psikolojik Sağlamlık ve Kısa Beck Depresyon Envanteri kullanılmıştır. Araştırmada kullanılan veri toplama araçları açıklanmıştır:

Kısa Öz-anlayış Ölçeği

Raes vd. tarafından revize edilmiş Kısa Öz-anlayış Ölçeği, 26 maddelik Öz-anlayış Ölçeği'nden alınmış maddelerden oluşmaktadır. Yapılan üç çalışmada ölçeğin Cronbach alfa katsayısı $\geq .86$ ve ölçeğin uzun formu ile %97 gibi yüksek bir korelasyon (Raes, Pommier, Neff ve Van Gucht, 2011). Beşli Likert tipi ölçekte 1., 4., 8., 9., 11. ve 12. maddeler tersten puanlanmaktadır. 12 maddelik ölçek iki alt faktörden oluşmaktadır. Bu alt faktörlerde; öz-şefkat, ortak paydaşım ve bilinçli farkındalık soruları uyumlu öz-anlayış alt faktörünü oluştururken, aşırı özdeşleşme, öz-eleştiri ve izolasyon soruları ise uyumsuz öz-anlayış alt faktörünü oluşturmaktadır. Kısa formun kullanımında toplam puanın kullanılması önerilmektedir (Raes vd., 2011). Yetişkin Türk toplumu için yapılan bu çalışmada, ölçeğin uyumlu ve uyumsuz olarak iki alt faktöre ayrıldığı ve Cronbach alfa katsayısı .86 olduğu görülmüştür.

Kısa-Psikolojik Sağlamlık Ölçeği

Smith ve arkadaşları (2008) tarafından geliştirilen altı maddeden ve tek bir faktörden oluşan ölçeğin 2., 4. ve 6. maddeleri tersten kodlanmaktadır. Puanın yüksekliği psikolojik sağlamlık düzeyinin yüksekliğine işaret etmektedir. Türk kültürüne uyarlama çalışması Doğan tarafından (2015) 295 üniversite öğrencisi ile yaptığı çalışmada ölçeğin güvenirlik katsayısı .83 olarak bulunmuştur. Yapılan bu çalışmada ölçeğin Cronbach alfa katsayısı .82'dir (Doğan, 2015).

Kısa Beck Depresyon Ölçeği

Türkçeye uyarlama çalışması Tuğlu ve arkadaşları tarafından yapılan bu ölçeğin ilk ismi, Birinci Basamak için Beck Depresyon Tarama Ölçeğidir (Beck, Guth, Steer ve Ball, 1997; Steer, Cavalieri, Leonard ve Beck, 1999; Tuğlu, Türe, Dağdeviren ve Aktürk, 2007). Yapılan uyarlama çalışmasında ölçeğin Cronbach alfa katsayısı .85 olarak bulunmuştur (Tuğlu vd., 2007). Beck ve ekibi tarafından 2000 yılında isim değişikliğine gidilmiş (Beck, Steer ve Brown, 2000) ölçeğin bu yeni ismi ile geçerlilik çalışması Özdemir ve Dağdeviren tarafından yapılmıştır. Tek boyutlu bir yapıya sahip olan ölçeğin, mükemmel uyum iyiliği değerlerine sahip olduğu bulunmuştur. 7 maddeden oluşan ölçeğin puanı 0-3 arasında değişmekte olup, ölçekte tersten çevrilen madde bulunmamaktadır. Ölçeğe verilen puanlar toplanarak kişinin depresyon puanı elde edilirken, ölçekten alınabilecek puan 0-21 arasında değişmektedir. Ölçeğin güvenirlik analizlerinde; Cronbach alfa katsayısı .78 ve iki yarı güvenirliği Split-Half .81 olarak elde edilmiştir (Özdemir ve Dağdeviren 2024). Araştırmamızda ise ölçeğin Cronbach alfa katsayısı .80 olarak bulunmuştur.

Verilerin Analizi

Kısa Öz-Anlayış Ölçeği'nin (KÖAÖ) geçerlilik ve güvenirlik çalışmaları, Yıldırım ve Sarı (2018) tarafından ortaokul ve lise öğrencileri üzerinde gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin yetişkin popülasyonundaki psikometrik özelliklerinin incelenmemiş olması nedeniyle, bu çalışmada ölçeğin

yetişkinler için geçerlilik ve güvenilirlik analizlerinin yapılması hedeflenmiştir. Bu amaçla, ölçeğin orijinal geliştiricisi olan Raes'ten 2019 yılında izin alınmış ve ardından Trakya Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Etik Kurulu'ndan (26.05.2021 tarihli toplantı, karar no: 05/56) gerekli etik onay alınmıştır.

Veri toplama sürecinde, öncelikle İngilizce formun Türkçeye çevirisi, üçü akademisyen ve ikisi ileri düzeyde İngilizce bilgisine sahip beş uzman tarafından yapılmıştır. Çevirisi tamamlanan formlar, alanda uzman üç akademisyen tarafından incelenerek Türkçe formun nihai hali oluşturulmuştur. Ölçeğin bu son hali ile önce dilsel eşdeğerlik ve test-tekrar test güvenilirlik çalışmaları yüz yüze gerçekleştirilmiş, ardından yapı geçerliliği ve ölçüt bağıntılı geçerlilik verileri Google Forms aracılığıyla toplanmıştır. Tüm katılımcılara çalışma hakkında detaylı bilgi verilmiş, ölçekleri doldurmadan önce bilgilendirilmiş onamları alınmış ve katılımlarının gönüllülük esasına dayalı olduğu vurgulanmıştır.

Verilerin analizinde, betimsel istatistikler ve açıklayıcı faktör analizi (AFA) ile korelasyon analizleri için SPSS 22.0 istatistik paket programı kullanılmıştır. Ölçeğin doğrulayıcı faktör analizi (DFA) ise LISREL 8.80 programı ile gerçekleştirilmiştir. Çalışma kapsamında, Kısa Beck Depresyon Envanteri, Kısa Öz-Anlayış Ölçeği ve Psikolojik Sağlamlık Ölçeği arasındaki ilişkiler incelenmiş ve elde edilen bulgular, ilgili alanyazın çerçevesinde kapsamlı bir şekilde tartışılmıştır.

Bulgular

Kısa Öz-anlayış Ölçeğinin dil eşdeğerliliği ve test tekrar test güvenilirliği çalışmaları, iç tutarlılık katsayıları ve pearson korelasyon sonuçları Tablo 1' de verilmiştir.

Tablo 1. Kısa Öz-anlayış Ölçeği Dil Eşdeğerliliği, Test Tekrar Test Güvenirliliği Çalışması, İç Tutarlılık Katsayıları ve Pearson Korelasyon Sonuçları

Kısa Öz-anlayış Ölçeği	n	x ± SS.	α	r	p
Dil Eşdeğerliliği	İngilizce	49	36.93 ± 6.29	.72	.87
	Türkçe	49	36.98 ± 6.03	.65	
Test Tekrar Test	1. Uygulama	60	36.51 ± 8.29	.81	.94
	2. Uygulama	60	37.18 ± 7.92	.79	

Dilsel eşdeğerliliği çalışması; Trakya Üniversitesinde uzmanlık eğitimi alan 49 kişiyle gerçekleştirilmiştir. Dilsel eş değeri ve test tekrar test çalışmaları yüz yüze iki hafta ara toplanmıştır. Dil eşdeğerliliği çalışmasına için yapılan incelemede İngilizce Kısa Öz-anlayış Ölçeği'nin ortalaması ve standart sapması ($\pm$ SS) = 36.93 ± 6.29 iken Türkçe'ye çevrilen ölçeğin $\pm$ SS= 36.98 ± 6,03'dir. Ölçeğin dil eşdeğerliliği değerlendirilmesinde $r = .87$; $p < .01$ olarak bulunmuştur (Tablo 1).

Çalışmaya test tekrar test çalışması ile devam edilmiştir. Test tekrar test güvenilirliği çalışması yüz yüze iki hafta arayla Trakya Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksek Okulu'nda öğrenim gören 60 öğrenci ile yapılmıştır. Türkçe'ye çevrilen ölçeğin test tekrar test birinci uygulamada $\pm$ SS = 36.51 ± 8.29 olarak, ikinci uygulamada ise $\pm$ SS= 37.18 ± 7.92 olarak bulunmuştur. Yapılan test tekrar test değerlendirmesinde $r = .94$; $p < .01$ olduğu görülmüştür (Tablo 1).

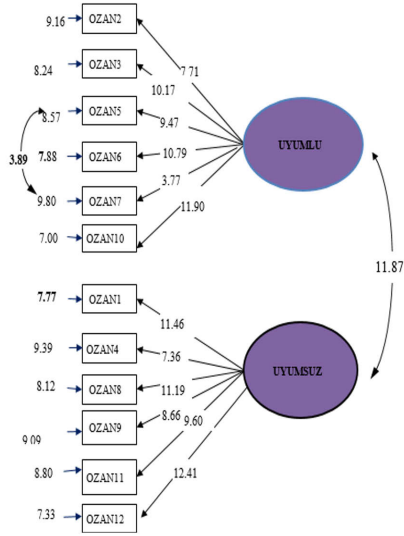
Son olarak, çalışmanın üçün grubundan Trakya Üniversitesi'nde öğrenim gören 201 kişiden toplanan verilerle ölçeğin iç tutarlılık, iki yarı güvenirlik, yapı geçerliliği ve ölçüt bağıntılı geçerlilik analizleri yapılmıştır. Veriler e-mail ve whatsapp üzerinden gönderilen uzantılarla Google form ile toplanmıştır. Verilerin faktör analizi için uygunluğu Bartlett Küresellik ve Kaiser-Meyer-Olkin Katsayısı (KMO) testleri ile incelenmiştir. KMO katsayısı .868; Bartlett Küresellik Testi χ^2 değerinin ise 864.686 ($p < 0.05$) olduğu görülmüştür. Verilerin AFA için yeterli ve uygun olduğu bulunmuştur. Kısa Öz-anlayış Ölçeği'nin faktör yapısı ve maddelerin faktör yük değerleri Tablo 2'de verilmiştir.

Tablo 2. Kısa Öz-anlayış Ölçeği'nin Faktör Yapısı ve Maddelerin Faktör Yükleri

Rotated Component Matrix ^a	Faktör	2. Faktör
OZAN8*	.740	
OZAN9*	.738	
OZAN1*	.708	
OZAN4*	.690	
OZAN12*	.674	
OZAN11*	.657	
OZAN5		.783
OZAN7		.743
OZAN6		.689
OZAN3		.657
OZAN10		.570
OZAN2		.558
Toplam Açıklanan Varyans	1. Faktör Açıklanan Varyans	%40.197
	2. Faktör Açıklanan Varyans	%12.892
	3. Toplam Açıklanan Varyans	% 53.089

*Maddeler tersten kodlanmaktadır.

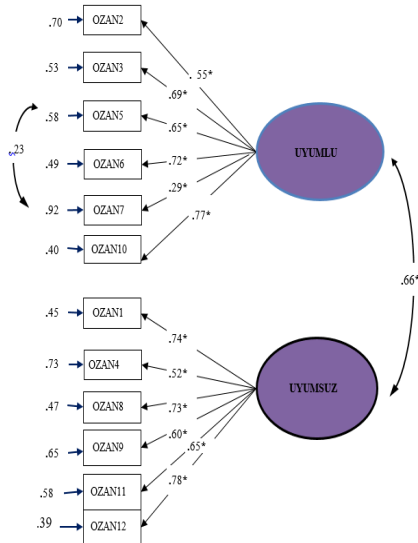
Tablo 2'de ölçeğin Total Variance Explained ve Rotated Component Matrixa verileri incelendiğinde ölçek maddelerinin faktör yükleri en düşük .56 ve en yüksek .78 olduğu görülmüştür. Kısa Öz-anlayış Ölçeği'nin iki faktörlü bir yapıya sahip olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Bu faktörler uyumlu ve uyumsuz öz-anlayış olarak isimlendirilmiştir. Ölçekte; 1., 4., 8., 9., 11. ve 12. maddeleri tersten puanlanmaktadır. Yapılan varyans analizinde, ölçeğin birinci faktörü açıklanan varyansın % 40.20' sini açıklarken ikinci faktör açıklanan varyansın %12.90'sini açıklamaktadır. Bu iki faktörlü yapıda toplam varyansın 53.10'unu açıklandığı bulgusuna ulaşılmıştır. Daha sonra ölçeğe ait yapı geçerliliği çalışması için DFA analizi yapılmış ve yapılan DFA'nın t değerleri Şekil 1'de verilmiştir.



Chi-Square=94,79, df=52, p -value=0,00027, RMSEA=0,064

Şekil 1. Kısa Öz-anlayış Ölçeği'ne ait doğrulayıcı faktör analizi t değerleri

Şekil 1'de verilmiş olan yapı geçerliliği incelendiğinde Öz-anlayış 5 ile Öz-anlayış 7 arasında önerilen modifikasyon yapılmıştır. Ölçeğin t değerlerinin 3.77 ile 12.41 arasında değiştiği tüm ölçek maddelerin anlamlı olduğu görülmektedir. Ölçeğe ait standardize yol katsayıları Şekil-2'de verilmiştir.



Chi-Square=94,79, df=52, p -value=0,00027, RMSEA=0,064

Şekil 2. Kısa Öz-anlayış Ölçeği'ne ait doğrulayıcı faktör analizi standardize yol katsayıları

Şekil 2 incelendiğinde ölçeğin standardize yol katsayıları değerleri en düşük .29 ve en yüksek .78 olduğu görülmektedir. En düşük değere sahip 7. Madde düşük değere sahip olmasına t değeri anlamlı olduğu için bu madde ölçek maddeleri içinde bırakılmıştır. Kısa Öz-anlayış Ölçeği'ne ait doğrulayıcı faktör analizi uyum iyiliği indeksleri Tablo 3'te verilmiştir.

Tablo 3. Kısa Öz-Anlayış Ölçeği Doğrulayıcı Faktör Analizi Uyum İyiliği Değerleri

χ^2	df	χ^2/df	RMSEA	SRMR	CFI	NFI	NNFI	IFI	RFI	GFI
94,79	52	1,82	.064	.053	.97	.94	.97	.97	.93	.93

Yapılan doğrulayıcı faktör analizi uyum iyiliği değerleri χ^2/df (94,79/52)=1,82; RMSEA= .064; SRMR= .053; CFI= .97; NFI= .94; NNFI= .97; IFI= .97; RFI= .93 ve GFI= .93'tür. Bütün uyum iyiliği değerlerinin iyi uyum içinde olduğu görülmüştür (Tablo 3). Çalışmamızda Öz-anlayış Ölçeği'nin ölçüt bağıntılı geçerlilik çalışması Kısa Beck Depresyon Envanteri ve Psikolojik Sağlamlık Ölçekleri kullanılarak incelenmiştir. Ölçeklere ait normallik dağılım uyum analizi ve Cronbach's Alpha katsayıları Tablo 4'te verilmiştir.

Tablo 4. Öz-anlayış, Psikolojik Sağlamlık ve Depresyon Ölçeklerinin Normal Dağılım Uyum Analizi ve Cronbach's Alpha Katsayıları

Kolmogorov-Smirnov							
	Test İst.	p	$\bar{x} \pm SS$	Med.	α	Basıklık	Çarpıklık
Öz-anlayış	.077	.005	38.05±8.74	38.00	.86	-.411	-.365
Psikolojik Sağlamlık	.073	.012	18.37±5.92	18.00	.82	-.750	-.138
Depresyon	.155	.000	4.27±3.75	3.00	.80	1.250	1.174

Araştırmada kullanılan ölçeklerin normallik varsayımını karşılayıp karşılamadığını değerlendirmek amacıyla Kolmogorov-Smirnov testi uygulanmış ve çarpıklık (skewness) ile basıklık (kurtosis) değerleri incelenmiştir (Tablo 4). Elde edilen bulgulara göre, çarpıklık ve basıklık değerlerinin - 1.5 ile +1.5 aralığında değiştiği tespit edilmiş ve bu durum, Öz-Anlayış Ölçeği, Psikolojik Sağlamlık Ölçeği ve Kısa Beck Depresyon Ölçeği puanlarının normal dağılıma uygun olduğunu göstermiştir (Tabachnick & Fidell, 2015). Ayrıca, ölçeklere ait tanımlayıcı istatistikler şu şekildedir: Öz-Anlayış Ölçeği ($\bar{X} \pm SS = 38.05 \pm 8.74$), Psikolojik Sağlamlık Ölçeği ($\bar{X} \pm SS = 18.37 \pm 5.92$) ve Kısa Beck Depresyon Ölçeği ($\bar{X} \pm SS = 4.27 \pm 3.75$) (Tablo 4). Kısa Beck Depresyon Ölçeği ile Psikolojik Sağlamlık Ölçeği ve Öz-Anlayış Ölçeği arasındaki ilişkiler Tablo 5'te sunulmuştur.

Tablo 5. Öz-anlayış, Depresyon ve Psikolojik Sağlamlık Ölçekleri Arasındaki İlişkilerin Pearson korelasyonu

	N	Kısa Öz-anlayış	Psikolojik Sağlamlık
Kısa Öz-anlayış	201		
Psikolojik Sağlamlık	201	.62**	
Depresyon	201	-.57**	-.45**

**p<0,01

Tablo 5'te yapılan Pearson korelasyon analizi incelendiğinde öz-anlayış ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişki $r = .62$; $p < 0.001$ ve öz-anlayış ile depresyon ilişkisi $r = -.57$; $p < 0.001$ olarak bulunurken; psikolojik sağlamlık ve depresyon ilişkisi ise $r = -.45$; $p < 0.001$ olarak bulunmuştur. Ölçeğin güvenirlik analizi çalışmasında Cronbach alfa katsayısı: .86 olarak ve iki yarı güvenirliği $= .87$ olarak bulunmuştur. Elde edilen bulgular, bundan sonraki bölümde alanyazın eşliğinde tartışılmıştır.

Tartışma

Kısa Öz-anlayış Ölçeği'nin Türk yetişkin toplumunda geçerlilik ve güvenirliği çalışmasının yapıldığı bu araştırmanın bulguları; dil eş değeri, iç tutarlılık kat sayısı, test tekrar test güvenirliği, ölçüt bağımlı geçerlilik ve yapı geçerliliği bu bölümde tartışılacaktır.

Ölçeğin dil eşdeğerliliği ve test-tekrar test güvenirlik analizleri sonucunda yüksek düzeyde pozitif korelasyonlar tespit edilmiştir. Bu bulgular, ölçeğin hem dil eşdeğerliliği hem de test-tekrar test güvenirliği açısından yeterli düzeyde olduğunu desteklemektedir (Hair, Anderson, Tatham ve Black, 2010, s. 124). İngilizce ve Türkçe formlar arasındaki yüksek pozitif korelasyon, katılımcıların her iki formu benzer şekilde algıladığını göstermektedir. Elde edilen yüksek ilişkili ölçümler, ölçeğin kısa ve uzun formlarına ait geçerlilik ve güvenirlik bulgularıyla tutarlılık arz etmektedir (Raes ve diğerleri, 2011; Yıldırım ve Sarı, 2018). Bu çalışmada, dil eşdeğerliliği ve test-tekrar test çalışmaları aracılığıyla ölçeğin zamana bağlı tutarlılığı kapsamlı bir şekilde değerlendirilmiş ve yüksek korelasyon katsayıları vasıtasıyla ölçüm güvenirliği ortaya konulmuştur.

Ölçeğin AFA için yeterliliği ve uygunluğu test edilmiş, KMO katsayısının .60'tan büyük ve Bartlett Küresellik Testi'nin istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulgusuna ulaşıldığı için verilerimiz AFA için yeterli ve uygun bulunmuştur (Tabachnick ve Fidell, 2007, s. 614). Yapılan AFA sonucunda Kısa Öz-anlayış Ölçeği'nin iki faktörlü bir yapıya sahip olduğu görülmüştür. Bu bulgu alanyazında karşılaştırılarak incelendiğinde; ölçeğin uzun ve kısa versiyonu için bir ve altı faktörlü yapısı olduğunu belirten çalışmalarla uyumsuz bulunurken (Deniz, Kesici ve Sümer, 2008; Neff, 2003b; Neff ve Van Gucht, 2011; Raes vd., 2011), iki faktörlü yapısı olduğunu belirten bazı çalışma bulguları ile de uyumlu bulunmuştur (Bengtsson, Söderström ve Terjestam, 2015; Yıldırım ve Sarı, 2018). Çalışma sonuçlarına benzer şekilde Yıldırım ve Sarı tarafından 2018 yılında ölçeğin Türk ergen toplumunda örnekleminde yapılan geçerlilik ve güvenirlik çalışmasında ölçeğin iki faktörlü yapıya sahip olduğunu bulgularıdır (Yıldırım ve Sarı, 2018).

Yapılan bu uyarılma çalışması ölçeğin uyumlu ve uyumsuz maddelerden oluşan iki faktörlü bir yapıya sahip olduğunu göstermiştir. Bu iki faktör toplam varyansın 53.10'unu açıklamaktadır. Bu bulgu iki faktörlü bir yapısı olduğu sonucunu veren çalışmalarla kıyaslandığında, Bengtsson vd. göre (2015) düşük, Yıldırım ve Sarı'nın (2018) çalışma bulgularından daha yüksek toplam varyansa sahip olduğu görülmüştür. Bulgulardaki bu farklılığın örneklem, yaş ya da kültürel farklılıklardan kaynaklandığı düşünülmektedir. Bu çalışmada ölçeğin açıklanan toplam varyansının yeterli olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Habing, 2003: 4).

Ölçeğin Türk toplumunu temsil eden üniversite öğrencilerden oluşturulan örnekleme korunup korunmayacağı yapı geçerliliği çalışması ile incelenmiştir. Yapılan DFA ile Kısa Öz-anlayış

Ölçeği'ne ait bütün uyum iyiliği değerleri iyi uyum içinde olduğu görülmüştür (Schermelleh-Engel, Moosbrugger and Müller, 2003: 31-43; Tabachnick ve Fidell, 2007; Hair vd., 2010: 647; Simon vd., 2010: 238). Bu uyum değerleri bazı alanyazında mükemmel uyum olarak ifade edilmiştir (Çokluk, Şekercioğlu ve Büyükoztürk, 2021).

Ölçeğin ölçüt bağıntılı geçerlilik çalışma için öz-anlayış ile psikolojik sağlamlılık ölçekleri kullanılmıştır. Bulgular incelendiğinde: Öz-anlayış ile psikolojik sağlamlık arasında orta düzeyde pozitif korelasyon, öz-anlayış ve depresyon arasında ise orta düzeyde negatif korelasyon bulunmuştur. Ayrıca psikolojik sağlamlık ve depresyon arasında da orta düzeyde negatif korelasyon ilişkisi bulunmuştur. Çalışmada ulaşılan bulgulara göre, öz-anlayış düzeyleri düşük olan bireylerin depresyon düzeylerinin yüksek olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Bu bulgular, öz-anlayış ile depresyon arasındaki ilişkiyi araştıran çalışma bulguları ile paralellik göstermektedir (Kirkpatrick, 2005; Leary, Tate, Adams, Batts Allen ve Hancock, 2007; Neff, vd., 2007; Neff ve Vonk, 2009; Neff ve McGehee, 2010; Raes, 2010; Deniz ve Sümer, 2010; Ehret, Joormann ve Berking, 2015; Bayar, 2019; Gürsoy ve Akkoyun, 2023; Dinçbaş, Gökkaya ve Çıvgın, 2023). Bu çalışmalardan bazılarını açıklayacak olursak;

Bayar'ın 2019 yılında Ankara'da 230 lisansüstü öğrenci ile yaptığı çalışmada öz-anlayış ile depresyon arasında negatif ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır. Deniz ve Sümer'in 2010 yılında yaptıkları çalışmada 523 üniversite öğrencileri öz-anlayış düzeylerine göre anksiyete, depresyon ve stres düzeyleri arasındaki ilişkiyi araştıran çalışmalarında öz-anlayış düzeylerinde ki farklılığın depresyon düzeylerinde önemli bir rol oynadığını ifade etmişlerdir.

Belçika'da 271 öğrenci ile yapılan bir çalışmada, öz-anlayış ile depresyon ve kaygı arasındaki ilişki de ruminasyon ve endişenin aracılık rolünü araştırmış ve bu çalışmada öz-anlayış ile depresyon arasında orta düzeyde negatif ilişki olduğu, ayrıca öz-anlayış ile depresyon arasındaki ilişkide ruminasyonun aracılık etkisine sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Reas, 2010).

Çalışmada aynı zamanda öz-anlayış düzeyleri yüksek olan bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin de yüksek olacağı bulgusuna ulaşılmıştır. Bu bulgu, öz-anlayış ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiyi araştıran çalışma bulguları ile uyumludur (Neff vd., 2007; Neff ve Mc Ghee, 2010; Alibekiroğlu vd., 2018; Meriç, 2020). Bu çalışmalardan bazıları;

Çocukları okulöncesi eğitimde olan 270 ebeveynin öz-anlayış, şefkat korkusu ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri incelenen bir tez çalışmasında; öz-anlayış ile psikolojik dayanıklılık arasında orta düzeyde pozitif ilişki olduğu ifade edilmiştir (Meriç, 2020).

Alibekiroğlu ve arkadaşları tarafından 2018 yılında, Çukurova Üniversitesinde 405 öğrenci ile yapılan çalışmada; öz-anlayışın, psikolojik sağlamlık ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide aracılık etkisi olduğu bulgulanmıştır. Ayrıca öz-anlayış ve psikolojik sağlamlık arasında pozitif anlamlı ilişki olduğu bildirilmiştir.

Yapılan bu çalışmada psikolojik sağlamlık ile depresyon arasında pozitif ilişki bulunmuş, bu bulgu ilişkiyi araştıran çalışma bulguları ile paralellik göstermektedir (Doğan, 2015; Tekinarslan ve

Sevi Tok, 2023). Kısa kisinin öz-anlayışının yüksek olması, düşük depresyon ve yüksek psikolojik sağlamlık ile ilişkilendirilmektedir. Mevcut analiz sonuçları Kısa Öz-anlayış Ölçeği'nin ölçüt bağıntılı geçerliğinin kanıtı olarak değerlendirilmiştir (Seçer, 2015: 72; Sönmez ve Alacapınar, 2011).

Ölçeğin güvenirlilik analizi çalışması için Cronbach alfa katsayısı ve iki yarı güvenirliliği Split-Half değerleri incelendiğinde, ölçeğin yüksek düzeyde güvenirliğe sahip olduğu görülmüştür (Hair vd., 2010: 124; Altunışık, Coşkun, Bayraktaroğlu ve Yıldırım, 2012:126; İslamoğlu ve Alnıaçık, 2016: 291; Kozak, 2017: 146). Ayrıca Kısa Öz-anlayış Ölçeği üzerinde yapılan önceki çalışmalar, ölçeğin 26 maddelik versiyonu ile bu kısa versiyonu arasındaki ilişkinin mükemmele yakın performansa sahip olduğunu bildirmektedir (Bengtsson vd., 2015; Raes vd., 2011). Böylece mevcut ölçeğin, ileride yapılacak çalışmalar için kısa sürede ve güvenli bir şekilde uygulanabileceği düşünülmektedir.

Kısa Öz-anlayış Ölçeği, kendine anlayış ve hoşgörü geliştirmekte zorlanan kişileri tespit etmek için oldukça uygun bir araç olabilir. Araştırmacılar ve amaçları yardım etmek olan profesyoneller tarafından kolaylıkla ve kısa sürede kullanılabilir. Bunlara ek olarak Kısa Öz-anlayış Ölçeği'nin çalışmalarda kullanılması, araştırmacılara daha fazla değişken üzerinde çalışma fırsatı verir. Diğer yandan çok sayıda ölçeğin kullanıldığı araştırma örneklemine katılan bireylerin dikkatlerinin dağılma olasılığını azaltacaktır. Sonuç olarak, çalışmada Kısa Öz-anlayış Ölçeği'nin Türk toplumundaki yetişkin bireyler için geçerlik ve güvenirlilik düzeyi yüksek olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

Çalışmanın Sınırlılıkları

Bu çalışmadan elde edilen sonuçlar, Kısa Öz-anlayış Ölçeği'nin Türk toplumundaki yetişkin bireyler için geçerli ve güvenirlilik düzeyi yüksek bir ölçek olduğunu ortaya koyarak alanyazına katkıda bulunmuş olmasına rağmen, sonuçları yorumlarken göz önünde bulundurulması gereken sınırlamaları vardır. Araştırmacının sadece Trakya Üniversitesi öğrencilerinden oluşması, çevrimiçi ortamda toplanan veriler ile yürütülmesi ve verilerin objektifliğini etkileyen öz bildirim ölçekleri ile toplanmış olması bulguların genellenebilirliğini sınırlandırmıştır. Diğer yandan ölçekle ilgili kesme değerine yönelik istatistiksel çalışmanın yapılmaması ve örneklem sayısının az olması da çalışmanın sınırlamaları arasındadır. Aynı zamanda çalışma da cinsiyet ve devam edilen eğitim düzeylerine (ön lisans, lisans ve lisansüstü) göre eşitliğin sağlanamaması çalışmanın diğer bir sınırlılığıdır. Tüm bu sınırlamaların çalışmanın genellenebilirliğini etkileme olasılığı vardır.

Öneriler

Alanyazına bakıldığında Türk toplumundaki yetişkin bireylerde Kısa Öz-anlayış Ölçeği geçerlik ve güvenirlilik çalışması yapılmadığı görülmüştür. Bu bağlamda, 'Kısa Öz-anlayış Ölçeği'nin Türk yetişkin toplumu için geçerlik ve güvenirliğini araştırmak, bu ölçeğin Türkiye'deki kullanımı için önemli bir temel oluşturmaktadır. Ancak yukarıda bahsedilen sınırlamaları kaldırmak veya azaltmak adına birtakım önerilerde bulunulabilir.

Verilerilerin özellikle üniversite öğrencilerine genellenebilmesi için, araştırmacının Türkiye'de tüm üniversitesi öğrencilerini kapsayacak şekilde, yüz yüze olarak tasarlanması önerilmektedir. Bu çalışmada ölçeğin geçerlik ve güvenirlilik çalışması sadece üniversite öğrencilerinden oluşan

bir örnekleme incelenmiştir. Farklı yetişkin gruplarında mevcut ölçek kullanılarak geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları genişletilebilir. Yapılacak bundan sonraki çalışmalar için örneklemin sosyo-demografik açıdan (cinsiyet, eğitim, medeni durum vb.) benzer oranda alınmasına da dikkat edilmelidir. Ek olarak ölçekle ilgili kesme değerinin bulunması ve daha büyük örneklem sayısı ile çalışmaların yapılması önerilmektedir. Ayrıca gelecekteki çalışmalarda klinik örnekleme geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarının tekrarlanması alanyazına büyük katkı sağlayacaktır.

Etik Kurul İzni: Bu araştırma, Trakya Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Etik Kurulu'ndan (26.05.2021 tarihli toplantı, karar no: 05/56) gerekli etik onay alınarak yürütülmüştür.

Kaynakça

- Alibekiroğlu, P. B., Akbaş, T., Ateş, F. B. & Kırdök, O. (2018). Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumu ile psikolojik sağlık arasındaki ilişkide öz anlayışın aracı etkisi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 27(2), 1-17. <https://dergipark.org.tr/pub/cusosbil/issue/39773/471215>
- Altunışık, R., Coşkun, R., Bayraktaroğlu, S. & Yıldırım, E. (2012). *Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri SPSS uygulamalı*. (7. Baskı). Sakarya Yayıncılık.
- Anggraeni, D. T., & Kurniawan, I. N. (2012). Self-compassion and satisfaction with life: A preliminary study on Indonesian college students. *Jurnal Psikologi Universitas Islam Indonesia*, 53, 105-108, doi: 10.7763/IPEDR. 2012. V53. 23
- Bayar, Ö. (2019). Üniversite öğrencilerinde beden imajı, öz-şefkat, depresif duygulanım ve cinsiyet. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 46(46), 175-190. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/pauefd/issue/45342/451180>
- Beck, A.T., Guth, D., Steer, R.A., & Ball, R. (1997). Screening for major depression disorders in medical inpatients with the Beck Depression Inventory for Primary Care. *Behav. Res. Ther.* 35(8), 785-791. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(97\)00025-9](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(97)00025-9)
- Beck, A. T., Steer R.A., Brown, G. K. (2000). Manual for the Beck Depression Inventory – Fast Screen for Medical Patients. San Antonio, TX: *Psychological APA PsycTests, Corporation*. <https://doi.org/10.1037/t14984-000>
- Bengtsson, H., Söderström, M., & Terjestam, Y. (2015). The structure and development of dispositional compassion in early adolescence. *The Journal of Early Adolescence*, 36(6), 840-873. <https://doi.org/10.1177/027.243.1615594461>
- Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G., ve Büyüköztürk, Ş. (2021). *Sosyal bilimler için çok değişkenli istatistik SPSS ve LISREL uygulamaları*. 6. Baskı Ankara: Pegem Akademi.
- Deniz, M. E., Kesici, Ş., & Sümer, A. S. (2008). The validity and reliability of the Turkish version of the SelfCompassion Scale. *Social Behavior and Personality*, 36(9), 1151-1160. <https://psycnet.apa.org/doi/10.2224/sbp.2008.36.9.1151>
- Deniz, M. E., & Sümer, A. S. (2010). Farklı öz-anlayış düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinde depresyon, anksiyete ve stresin değerlendirilmesi. *Eğitim ve Bilim*, 35(158), doi: 10.2224/sbp.2008.36.9.1151
- Dinçbaşı, İ., Gökkaya, F., & Çıvgın, U. (2023). Lise öğrencilerinin psikolojik belirti ve öz şefkat düzeylerinin okul tükenmişliği ile ilişkisi. *Uludağ Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 24(44), 249-266. <https://dx.doi.org/10.21550/sosbilder.1163818>
- Doğan, T. (2015). Kısa psikolojik sağlık ölçeği'nin türkçe uyarlaması:geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *The Journal of Happiness ve Well-Being*, 3(1), 93-102, doi: 10.9779/pauefd.451180

- Ehret, A. M., Joormann, J., & Berking, M. (2015). Examining risk and resilience factors for depression: The role of self-criticism and self-compassion. *Cognition and Emotion*, 29(8), 1496-1504, doi: 10.1080/02699.931.2014.992394
- Germer, C. K. (2009). *The mindful path to self-compassion: Freeing yourself from destructive thoughts and emotions*. Hove: Routledge.
- Gilbert, P. (2010). *The compassionate mind: A new approach to life's challenges*. Constable and Robinson.
- 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 and Psychotherapy*, 13, 353–379. <https://self-compassion.org/wp-content/uploads/publications/Gilbert.Procter.pdf>
- Gürsoy, B. K., ve Akkoyun, A. Z. (2023). Self-Compassion in Depression and Anxiety Disorders. *Konuralp Medical Journal*, 15(1), 78-85. doi: 10.18521/ktd.1202613
- Habing, B. (2003). *Exploratory factor analysis*. <https://people.stat.sc.edu/habing/courses/530EFA.pdf>. (Erişim Tarihi: 21.07.2024)
- Hair, J.F.J., Anderson, R.E., Tatham, R.L. ve Black, W.C. (2010). *Multivariate data analysis*. (Seventh Edition). New Jersey: Printince Hall. <https://www.researchgate.net/publication/329217860>
- Inwood, E., ve Ferrari, M. (2018). Mechanisms of change in the relationship between self-compassion, emotion regulation, and mental health: A systematic review. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 10(2), 215-235. doi: 10.1111/aphw.1212
- İslamoğlu, A.H. ve Alniaçık, Ü. (2016). *Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri (SPSS uygulamalı)*. (5 Baskı). İstanbul: Beta Basım Yayım Dağıtım.
- Kirkpatrick, K. LeClair (2005). *Enhancing Self-Compassion Using a Gestalt Two Chair Intervention* (Unpublished doctoral dissertation). University of Texas at Austin. <http://hdl.handle.net/2152/1966>
- Köroğlu, E. (2014). *Amerikan Psikiyatri Birliği, Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Elkitabı (DMS-5)*. 5. Baskı. Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Kozak, M. (2017). *Bilimsel araştırma: tasarım, yazım ve yayım teknikleri*. (3. Baskı). Ankara: Detay Yayıncılık.
- Leary, M. R., & Kelly, K. M. (2009). Belonging motivation. In M. R. Leary & R. H. Hoyle (Eds.), *Handbook of individual differences in social behavior* (pp. 400–409). The Guilford Press.
- Leary, M.R., Tate, E.B., Adams, C.E., Batts Allen, A., ve 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, 887–904 doi: 10.1037/0022-3514.92.5.887
- Lyvers, M., Randhawa, A., ve Thorberg, F. A. (2020). Self-compassion in relation to alexithymia, empathy, and negative mood in young adults. *Mindfulness*, 11, 1655-1665.
- Marshall, S. L., Ciarrochi, J., Parker, P. D., ve Sahdra, B. K. (2020). Is self-compassion selfish? The development of self-compassion, empathy, and prosocial behavior in adolescence. *Journal of Research on Adolescence*, 30, 472–484. <https://doi.org/10.1111/jora.12492>
- Meriç, F. (2020). *Şefkat korkusu, öz-anlayış ve psikolojik dayanıklılık: Okul öncesi eğitime devam eden çocukların ebeveynleri üzerine bir araştırma*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Biruni Üniversitesi, İstanbul.
- Mülazım, Ö. Ç., ve Eldeleklioğlu, J. (2016). What is the role of selfcompassion on subjective happiness and life satisfaction? *Journal of Human Sciences*, 13(3), 3895–3904. <https://doi.org/10.14687/jhs.v13i3.4001>
- Neff, K. D. (2003a). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude to ward Oneself. *Self and Identity*, 2 (2), 85-102. <https://doi.org/10.1080/152.988.60309032>
- Neff, K. D. (2003b). The Development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2 (3), 223-250. <https://doi.org/10.1080/152.988.60309027>

- Neff, K. D. ve Mc Ghee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*, 9, 225-240. <https://doi.org/10.1080/152.988.60902979307>
- Neff, K. D., ve Dahm, K. A. (2015). Self-compassion: What it is, what it does, and how it relates to mindfulness. Ostafin B.D., Robinson, M.D., Meier, B.P.(Eds.), *Handbook of mindfulness and self-regulation* (p. 121-137). *Springer Science Business Media*. https://doi.org/10.1007/978-1-4939-2263-5_10
- Neff, K. D., ve 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. <https://doi.org/10.1080/15298868.2011.649546>
- Neff, K. D., ve Vonk, R. (2009). Self-Compassion versus Global Self-Esteem: Two Different Ways of Relating to Oneself. *Journal of Personality*, 77, 23-50. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2008.00537.x>
- Neff, K., ve Germer, C. (2013). A pilot study and randomized control trial of the mindful self-compassion program. *Journal of Clinical Psychology*, 69(1), 28-44. <https://doi.org/10.1002/jclp.21923>
- Neff, K.D., Kirkpatrick, K.L., ve Rude, S.S. (2007). Selfcompassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, 41(1); 139-154. doi:10.1016/j.jrp.2006.03.004
- Özdemir, H. D.(2020). *Bağlanma stilleri ile partner şiddeti arasındaki ilişkide öz-anlayışın ve boyun eğici davranışın aracılık rolü*. (Yayınlanmamış doktora tezi). Arel Üniversitesi, İstanbul.
- Özdemir, H. D., ve Dağdeviren, H. N. (2024). Construct validity study of the Turkish Form of the Short Beck Depression Inventory. *Euras J Fam Med*. 2024;13(2):61-67. <https://doi.org/10.33880/ejfm.202.413.0203>
- Özyeşil, Z. (2011). Üniversite öğrencilerinin öz-anlayış düzeylerinin bilinçli farkındalık kişilik özellikleri ve bazı değişkenler açısından incelenmesi (Yayınlanmamış doktora tezi). Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Raes, F. (2010). Rumination and worry as mediators of the relation ship between self-compassion, depression and anxiety. *Personality and Individual Differences* (48), 757-761. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.01.023>
- Raes, F., Pommier, E., Neff, K. D., ve Van Gucht, D. (2011). Construction and factorial validation of a short form of the Self-Compassion Scale. *Clinical Psychology ve Psychotherapy*. 18, 250-255. <https://doi.org/10.1002/cpp.702>
- Schermelleh-Engel, K., Moosbrugger, H. and 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. <http://www.mpr-online.de>
- Seçer, I. (2015). *Psikolojik Test Geliştirme ve Uyarlama Süreci*. Ankara: Anı yayıncılık.
- Simon, D., Kriston, L., Loh, A., Spies, C., Scheibler, F., Wills, C. and Harter, M. (2010). Confirmatory factor analysis and recommendations for improvement of the autonomy preference index (API). *Health Expectations*, 13 (3), 234-243. doi: 10.1111/j.1369-7625.2009.00584.x
- Sönmez, V., ve G. Alacapınar, F. (2011). *Örneklendirilmiş Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Stahl, B., & Goldstein, E. (2010). *A mindfulness-based stress reduction workbook*. Oakland: New Harbinger Publications.
- Steer, R. A., Cavalieri, T.A., Leonard, D.M., Beck, A.T. (1999). Use of the Beck Depression Inventory for Primary Care to Screen for Major Depression Disorders. *Gen. Hosp. Psychiatry*, 21: 106-11. [https://doi.org/10.1016/S0163-8343\(98\)00070-X](https://doi.org/10.1016/S0163-8343(98)00070-X)
- Tabachnick B.G. and Fidell L.S. (2007). *Using multivariate istatistik*. (Fifth Edition). Boston: Pearson Education. Inc.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2015). *Using multivariate statistics*. (sixthed). Allyn & Bacon/Pearson Education. 6. Basımdan Çeviri: Mustafa Baloğlu, Nobel Akademik Yayıncılık, Ankara.

- Tekinarslan, F. G., ve Sevi Tok, E. S. (2023). Engelli çocuğu olan annelerde öz-şefkat, sosyal destek ve psikolojik dayanıklılığın öznel iyi oluşla ilişkisi. *Ayna Klinik Psikoloji Dergisi*, 10(1), 145-164. <https://doi.org/10.31682/ayna.1145256>
- Tran, M. A. Q., Hà, T. A., Chau, N. N. T., Dang, T. A. N., ve Ngo, V. T. (2023). Mediating effects of self-esteem on the relationship between self-compassion and empathy among Vietnamese university students. *Journal of Rational-Emotive ve Cognitive-Behavior Therapy*, 41(3), 746-760. <https://doi.org/10.1007/s10942.022.00484-w>
- Tuğlu, C., Türe, M., Dağdeviren, N., ve Aktürk, Z. (2007). Birinci Basamak İçin Beck Depresyon Tarama Ölçeği'nin Türkçe çevriminin geçerlik ve güvenirliği. *Türkiye Aile Hekimliği Dergisi*, 9(3), 117-122.
- Welp, L. R., ve Brown, C. M. (2014). Self-compassion, empathy, and helping intentions. *The Journal of Positive Psychology*, 9(1) 54-65. <https://doi.org/10.1080/17439.760.2013.831465>
- Yıldırım, M., ve Sarı, T. (2018). Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu'nun Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18 (4), 2502-2517. <https://doi.org/10.17240/aibuefd.2018.18.41844-452171>
- Yılmaztürk Yıldırım, K. (2021). *Stresin Etkisini Azaltan Faktörler: Psikolojik Dayanıklılık, Kendilik Değeri, Mizah Duygusu*. D. Şarлак (Ed.), Stres ve Stresle Başa Çıkma Yolları içinde, (s. 177-208). Eğitim Yayınevi, Konya