



2025, 14 (2), 970-985 | Araştırma Makalesi

Ergenlerde Öz Şefkat ile Sosyal Bağlılık Arasındaki İlişkide Duygusal Başa Çıkmanın Aracılık Rolü

Aslı Efe ¹

Mustafa Yüksel Erdoğan ²

Öz

İnsan, doğası gereği sosyal bir varlık olarak toplumsal aidiyet ihtiyacı, sağlıklı bir şekilde yaşam sürme, kendini geliştirme istek ve ihtiyacı hissetmektedir. Bununla birlikte insanın toplumsal dayanışmanın içinde olma zorunluluğu hiç kuşkusuz sosyal bağlılığın önemini artmaktadır. Bu nedenle sosyal bağlılık ile ilgili değişkenlerin belirlenmesi oldukça önemli görülmektedir. Bu çalışmada bunun gereği olarak ergenlerde öz şefkat ile sosyal bağlılık arasındaki ilişkide duygusal başa çıkmanın aracılık rolünün incelenmesi amaçlanmaktadır. Araştırma ilişkisel tarama modelinde gerçekleştirilmiştir. Araştırmaya Şanlıurfa ili Ceylanpınar ilçesinde öğrenim gören 13-18 yaş arasında 186'sı kadın 199'u erkek toplam 385 öğrenci katılım sağlamıştır. Öğrencilerin %65.2'si ($n = 251$) 13-15 yaşında, %34.8'i ($n = 134$) 16-18 yaşındadır. Araştırma verilerini toplamak amacıyla Öz Şefkat Ölçeği Kısa Form (ÖŞÖ-KF), Sosyal Bağlılık Ölçeği, Duygusal Başa Çıkma Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Değişkenler arasındaki ilişki yönünü belirlemek amacıyla Pearson Momentler çarpımı korelasyon katsayısı, aracılık rolünün olup olmadığının araştırılması için SPSS Process Macro v4.2 modeli kullanılmıştır. Yapılan analizler sonucunda Araştırmada öz şefkat ile sosyal bağlılık arasında pozitif yönde anlamlı ilişki, öz şefkat ile duygusal başa çıkma ölçek puanları arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu gözlenmiştir. Bununla birlikte sosyal bağlılık ile duygusal başa çıkma ölçek puanları arasında da arasında pozitif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Ergenlerde öz şefkat ile sosyal bağlılık arasındaki ilişkide duygusal başa çıkmanın aracılık rolünün olduğu gözlenmiştir. Bununla birlikte tüm modelin anlamlı olduğu ve sosyal bağlılık üzerindeki toplam varyansın %15'ini açıkladığı görülmektedir. Elde edilen bulgular ana hatlarıyla tartışılmış ve önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Öz Şefkat, Sosyal Bağlılık, Duygusal Başa Çıkma, Duygusal İşleme, Duygusal İfade Etme

Efe, A., & Erdoğan, Y. (2025). Ergenlerde Öz Şefkat ile Sosyal Bağlılık Arasındaki İlişkide Duygusal Başa Çıkmanın Aracılık Rolü. İnsan Ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi, 14(2), 970-985. <https://doi.org/10.15869/itobiad.1650936>

Geliş Tarihi	04.03.2025
Kabul Tarihi	14.06.2025
Yayın Tarihi	30.06.2025
*Bu CC BY-NC lisansı altında açık erişimli bir makaledir.	

¹ Uzman Psikolojik Danışman, Milli Eğitim Bakanlığı, Şanlıurfa, Türkiye, asliciftci.1275@gmail.com, ORCID: 0009-0009-5527-976X

² Prof. Dr., İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, İstanbul, Türkiye Ülke, myerdogdu@gmail.com, ORCID: 0000-0001-6403-5630



2025, 14 (2), 970-985 | Research Article

The Mediating Role of Emotional Coping in the Relationship Between Self-Compassion and Social Commitment in Adolescents

Aslı Efe ¹

Mustafa Yüksel Erdoğan ²

Abstract

Humans, by nature, are social beings who feel a need for social belonging, a desire and need to live a healthy life, and to develop themselves. However, the necessity of being part of social solidarity undoubtedly increases the importance of social connectedness. Therefore, determining the variables related to social connectedness is considered to be quite important. In this study, the aim is to examine the mediating role of emotional coping in the relationship between self-compassion and social connectedness in adolescents. The research was conducted using a correlational survey model. A total of 385 students, 186 female and 199 male, aged 13-18, studying in Ceylanpınar district of Şanlıurfa province participated in the study. Of the students, 65.2% (n = 251) were aged 13-15, and 34.8% (n = 134) were aged 16-18. The Self-Compassion Scale Short Form (SCS-SF), Social Bonding Scale, Emotional Coping Scale, and Personal Information Form were used to collect research data. The Pearson product-moment correlation coefficient was used to determine the direction of the relationship between variables, and the SPSS Process Macro v4.2 model was used to investigate whether there was a mediating role. The results of the analyses revealed a significant positive relationship between self-compassion and social connectedness, as well as a significant positive relationship between self-compassion and emotional coping scale scores. In addition, a positive relationship was found between social connectedness and emotional coping scale scores. It was observed that emotional coping played a mediating role in the relationship between self-compassion and social connectedness in adolescents. Furthermore, it was found that the entire model was significant and explained 15% of the total variance in social connectedness. The findings were discussed in detail, and recommendations were made.

Keywords: Self-Compassion, Social Connectedness, Emotional Coping, Emotional Processing, Emotional Expression.

Efe, A., & Erdoğan, Y. (2025). The Mediating Role of Emotional Coping in the Relationship Between Self-Compassion and Social Commitment in Adolescents. *Journal of the Human and Social Science Researches*, 14(2), 970-985. <https://doi.org/10.15869/itobiad.1650936>

Date of Submission	04.03.2025
Date of Acceptance	14.06.2025
Date of Publication	30.06.2025
*This is an open access article under the CC BY-NC license.	

¹ Expert Psychological Counselor, Ministry of National Education, Şanlıurfa, Türkiye, asliciftci.1275@gmail.com, ORCID: 0009-0009-5527-976X

² Prof. Dr., İstanbul Sabahattin Zaim University, Faculty of Education, Department of Guidance and Psychological Counseling, İstanbul, Türkiye Country, myerdogdu@gmail.com, ORCID: 0000-0001-6403-5630

Giriş

Ergenlikte kimlik gelişiminin ve duygusal yoğunluğun söz konusu olması (Atak, 2011:165) bununla birlikte akran ilişkilerinin öneminin artması (Yöndem ve Totan, 2007:55-56) ergenlerin duyguları ile başa çıkabilme ve sosyal bağlılıkla ilişkili olabilecek değişkenlerin belirlenmesini önemli kılmaktadır. Ergenin özellikle duygularını düzenleme ve sağlıklı akran ilişkilerini oluşturma da şefkat duygusunun önemli bir rolün olacağı düşünülmektedir.

Şefkat, bireyin toplumdaki diğer bireylere değer vermesini, onları önemsemesini, duygularını anlamasını ve yaşadıkları acıyla ilgili yardımcı olmasını içeren bir davranış biçimidir (Birni ve Eryılmaz, 2024: 328). Neff ve Karney'e (2009: 203) göre, şefkat, bireyin hem kendi hem de başkalarıyla olan ilişkilerinde biyolojik, felsefi, toplumsal ve psikolojik boyutları içeren çok yönlü bir kavramdır. Şefkat, diğer bireylerin zorluklarına karşı duyarlı olmasını, onların yaşadıkları durumları anlamasını (Pommier, vd., 2019: 22) ve eleştirel bir tavırdan uzak bir şekilde düşünce ve duygularıyla birlikte bu zorlukları hafifletmeyi içerir (Deniz ve Yıldırım, 2023: 26; Palazoğlu ve Karaca, 2024: 92).

Öz şefkat, bireylerin olumsuz yaşantılarını kabul etme kendi içsel dünyasına karşı şefkatli ve nazik olma (Van der Hout vd., 2023: 709), duyguları sağlıklı bir şekilde algılama ve başkalarıyla bağlantı kurma yeteneğini destekleyerek bireyin yaşadığı acıyla daha sağlıklı bir şekilde baş edebilme (Çevik ve Kırmızı, 2020: 185; Finlay vd., 2017: 202) becerisini içerir. Öz şefkat, bireyin acı çektiği durumlarda, kendisiyle olan ilişkisinin sağlıklı olmasına yardımcı olur (Neff vd., 2020: 265). Bireylerin başkalarına karşı duyarlı ve şefkatli olabilmeleri için öncelikle kendi içlerinde şefkat duygularını beslemeleri gerekmektedir (Neff ve Knox, 2016: 2).

Öz şefkat ile ilgili araştırmalara bütün olarak bakıldığında lisedeki kadın öğrencilerin öz şefkat düzeylerinin erkek öğrencilerden anlamlı derecede düşük olduğu (Bluth ve Blanton, 2015: 308) öz-şefkat arttıkça öğrencilerin yaşam doyumu ve strese tolerans gösterme düzeyinin arttığı, kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre yaş düzeyi arttıkça öz şefkat puanlarının düştüğü (Bluth ve ark., 2016: 221), öz şefkatin benlik saygısını ve pozitif duyguları artırdığını, depresyon, kaygı ve olumsuz duyguları azalttığı (Arimitsu, 2016: 560) gözlenmiştir. Neff ve McGehee (2010: 237) tarafından yapılan çalışmada öz şefkatin sosyal bağlılık ve güvenli bağlanmayla doğru orantılı, saplantılı, korkulu ve kayıtsız bağlanma ile ters orantılı olduğunu tespit etmiştir. Yukarıda verilen araştırma bulgularından hareketle öz şefkatin bireylerin sosyal yaşantıları üzerinde önemli bir payı bulunmaktadır. Bu pay, kişiler arasındaki iletişimden kaynaklanarak ilişkilerimizi belirleyen önemli bir unsur olmaktadır. Çokamay ve Yılmaz'a (2018: 134) göre bireylerle olan etkileşimimiz, iletişim becerilerimiz ve hissedilen aidiyet duygusu, sosyal bağlılığımızı etkileyen temel faktörlerden biridir. Bireylerin bir arada olma ve etkileşimde bulunma ihtiyacı sosyal bağlılık kavramının ortaya çıkmasını sağlayan temel faktördür (Gültekin ve Arıcıoğlu, 2017: 376).

Sosyal bağlılık, bireyin çevresi ve sosyal ortamı ile etkileşimde olması (de Jong Gierveld vd., 2016: 485) sosyal çevresi tarafından kabul edildiğini hissetmesi (Duru, 2007: 142) ve kendini bir bütünün bir parçası olarak görmesi (Karcher, 2001: 33) durumudur. Yüksek düzeyde sosyal bağlığa sahip bireyler, toplum içinde kendilerini ait hissettikleri için daha güçlü iletişim becerilerine sahiptir ve insan ilişkilerinde daha sağlıklı bir denge kurma eğilimindedir. Sosyal bağlılık düzeyi yüksek olan bireyler, düşük düzeydeki bireylere kıyasla toplumu, çevreyi ve kendilerini daha olumlu bir perspektiften değerlendirme

(Lee ve Robbins,1998; Akt. Thai vd.,2019: 45) ve psikolojik sağlamlılıklarını yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Arslan, 2015: 49; Ergün ve Can, 2018: 768). Bu bağlamda, sosyal bağlılık yalnızca bireyin toplumsal uyumunu sağlamakla kalmaz, aynı zamanda psikososyal refahını da etkiler. Yüksek sosyal bağlığa sahip bireyler, ilişkilerde güven duygusu geliştirme eğilimindedir ve bu da duygusal sağlıkları üzerinde olumlu bir etki yaratır. Bu durum, bireyin yaşam kalitesini artırabilir ve genel mutluluğunu destekleyebilir (Bostan, 2018: 16). Robbins (1995) sosyal bağlılığı aidiyet ve yakın olma duygusunun yansıması olarak ifade etmektedir (akt, Derinyar, 2022: 16).

İlgili literatür incelendiğinde bireylerin öz şefkat düzeyleri arttıkça sosyal bağlılık düzeylerinin arttığı görülmektedir. Anılğan (2022: 140) tarafından yapılan bir araştırma da öz şefkat ile sosyal bağlılık araştırmasında pozitif yönlü anlamlı düzeyde ilişki bulunmuştur. Benzer biçimde lise öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmada da öz şefkat ile sosyal bağlılık arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur (Karataş ve Uzun, 2021: 248). Japonya da duygusal ilişki içinde bulunan çiftler üzerinde yapılan çalışmada öz şefkati yüksek olanların sosyal bağlılık düzeylerinin de yüksek olduğu belirtilmiştir (Park vd., 2018: 20).

1.Duygusal Başa Çıkmanın Aracılık Rolü

Duygusal başa çıkma, duyguları anlamak ve kabul etmek için etkin girişimlerde bulunma ve duyguları ifade etme sürecini içerir (Meneses ve Diaz: 2017:3). Bireyler, yaşadıkları ruhsal uyuşmazlıkların sebep olduğu bireysel sorunları çözüm bulabilmek için duygusal başa çıkma becerilerini kullanma eğilimindedirler (Aktaş ve Şahin, 2018: 394). Duygularını anlamak ve kabul etmek, bireylerin duygusal başa çıkma becerilerini artırır. Bu beceriler, bireylerin çevreleriyle iletişim kurma yeteneklerinde belirleyici bir rol oynar. Yüksek duygusal başa çıkma becerisine sahip bireyler, karşılaştıkları sorunları anlamak ve kabul ederek olumlu ve işlevsel bir değerlendirme yapabilirler. Öte yandan, başa çıkma becerisi düşük olan bireyler, olayları kendilerine yönelik bir tehdit olarak algılayarak olumsuz duygularla değerlendirme eğilimindedirler (Çiçeksoy, 2022: 15; Garcia Sancho vd. 2016: 143).

Duygusal başa çıkma becerisi, bireyin olumlu ve olumsuz duyguları fark etme, kabul etme ve bu duygulara uygun şekilde hareket etme yeteneğini ifade eder (Stanton vd.,2000:1152). Bu beceri genellikle olumsuz olaylar ve duygularla başa çıkma üzerine odaklanır. Eryılmaz ve Ercan'a (2010: 383) göre, duygusal başa çıkma, kaygılı durumlarda olumsuz duyguların kontrol edilip olumlu duygulara yönlendirilmesini içerir. Bireylerin zor durumlarla baş etme ve kendilerini aşma becerisi olarak da tanımlanan bu yetenek (GarcíaSancho vd., 2016: 143; Stanton vd., 2000: 1152), kişinin işlevselliğini olumlu yönde etkiler. Duygusal başa çıkma, duyguların işlenmesi ve ifade edilmesi amacıyla kullanılır. Duygusal işleme, bireyin duygularını fark etmesi, tanıması ve kabul etmesini içerirken, duyguyu ifade etme, kendi duygularını başkalarına aktarabilme (Chaplin, 2015: 16; Meneses ve Diaz, 2017: 4) ve bu konuya yeterli zaman ayırabilme sürecini içerir.

Öz şefkat, bireyin kendi duygularını fark etme, anlama ve kabul etme yeteneğini geliştirebilir. Bu da bireylerin duygusal başa çıkma stratejilerini uygulamada daha etkili olmalarına olanak tanır. Bireylerin öz şefkat düzeyi yüksek olduğunda duygusal başa çıkma becerilerinin de arttığı yapılan çeşitli çalışmalarda bulunmuştur. Germer'a (2021: 119) göre duygusal başa çıkma ile öz şefkat arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Benzer biçimde ergen birey üzerinde yapılan çalışmada da öz şefkat ile başa çıkma arasında doğrusal yönde anlamlı ilişki bulunmuştur (Özcan, 2023: 94).

Türkiye’de şiddete uğramış olduğunu ifade eden 70 ve şiddete uğramadığını bildiren 149 kadın üzerinde yapılan bir araştırmada da şiddet mağduru olmayan kadınlarda öz şefkat arttıkça başa çıkma düzeylerinin de arttığı bulunmuştur (Kaş, 2021). Çin’de duygusal başa çıkma ile öz şefkat üzerine lise öğrencileri ile yapılan araştırmada doğru orantılı bir ilişki olduğu saptanmıştır (Chwyl vd., 2021: 1327). Bu bulgular, öz şefkat duygusunun ergen bireylerin duygusal başa çıkma stratejilerini etkileyebileceğini ve bu stratejilerin çeşitli yönlerinde artışa neden olabileceğini düşündürülebilir.

Öz şefkat, bireyin kendi duygularını fark etme, anlama ve kabul etme yeteneğini geliştirebilir. Bu da duygusal başa çıkma stratejilerini uygulamada daha etkili olmalarına olanak tanır. Örneğin, öz şefkat duygusu yüksek olan bir ergen, zorlayıcı duygusal durumlarla karşılaştığında daha sağlıklı ve yapıcı bir şekilde bu duygularla başa çıkabilir. Ayrıca, öz şefkat duygusuyla birlikte ergenlerin duygusal ifade etme ve duygusal işleme becerilerinde artış gösterebileceği düşünülebilir. Öz şefkat, bireyin duygularını ifade etme ve işleme süreçlerini destekleyerek duygusal zekasını güçlendirebilir. Bu nedenle, öz şefkat duygusunun artmasıyla birlikte ergenlerin duygusal başa çıkma, duygusal ifade etme ve duygusal işleme becerilerinde artış yaşaması beklendik bir durumdur.

İnsanlar, duygusal olarak zorlayıcı durumlarla sağlam bir sosyal destek ağına sahip olduğunda, daha iyi başa çıkabilir. Bu durumda duygusal başa çıkma becerileri ile sosyal bağlılık arasındaki ilişkiyi ortaya çıkarabilir. Otizmliliğe sahip ebeveynlerle yapılan çalışmada duygusal başa çıkma ile sosyal destek arasında doğrusal yönde anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur (Aydemir, 2015: 91). Huang ve diğerleri (2022: 2703) tarafından yapılan araştırmada da duygusal başa çıkma düzeylerinin arttıkça sosyal bağlılık düzeylerinin de arttığı bulunmuştur. Benzer biçimde İskoçya’da lise öğrencileri üzerinde yapılan bir araştırmada COVID-19 salgını sırasında koruyucu faktörler olarak sosyal bağlılık, farkındalık ve başa çıkma düzeyleri incelenmiş ve araştırma sonucunda olumlu başa çıkma ile sosyal bağlılık arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir (Dailey vd., 2023: 114). Benzer biçimde COVID-19 pandemisi sürecinde üniversite öğrencilerinde başa çıkma mekanizmalarının yordayıcıları olarak sosyodemografik değişkenler ve sosyal bağlılık düzeylerinin incelendiği bir araştırmada da duygusal başa çıkma mekanizmaları ile sosyal bağlılık arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur (Bano ve Deka, 2022: 28).

Öz şefkat düzeyi yüksek olan bireyler karşılaştıkları başarısızlık ve acı durumlara karşı kendilerine karşı kibar, nazik, anlayışlı, şefkatli davranabildikleri ve yaşanan durumu birçok insanın yaşadığını, sürecin bir parçası olduğunu kabul edebildikleri için duygusal başa çıkma becerileri olumlu yönde etkilendiği (Akt: Uyanık ve Çevik, 2020: 662 Neff, 2003a), öz şefkat gelişiminin olumlu duyguları arttırdığı (Alaoğlu,2020) görülmektedir.

Yukarıdaki açıklamalar ve yapılan araştırmalara bütün olarak bakıldığında öz şefkatin sosyal bağlılık ve duygusal başa çıkma ile ilişkili olması bununla birlikte duygusal başa çıkmanın da sosyal bağlılığı artırmasından hareketle öz şefkatin sosyal bağlılık ile ilişkisinde duygusal başa çıkmanın aracı rolünün olması beklenmektedir.

Öz şefkatin sosyal bağlılık ile ilişkisinde duygusal başa çıkmanın aracı rolünün bulunması durumunda elde edilen bulguların bireylerin sosyal bağlılığını artırmaya yönelik önleyici ve geliştirici çalışmalara temel oluşturacak olması, özellikle bu alanda çalışan psikolog, psikolojik danışman gibi uzmanlara rehberlik etmesi bu araştırmayı önemli kılmaktadır. Bununla birlikte bu üç değişkenin birlikte aracılık rolü ile etkilerinin

test edilmesi de bu çalışmayı da özel kılmaktadır.

Sonuç olarak bu araştırmanın hipotezlerine aşağıda yer verilmiştir.

- 1.Öz şefkat, sosyal bağlılık ve duygusal başa çıkma ölçek puanları arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler vardır
- 2.Öz şefkat ile sosyal bağlılık arasındaki ilişkide duygusal başa çıkma aracılık rolü bulunmaktadır.

2.Yöntem

2.1.Araştırma Modeli

Ergenlerde öz şefkat ile sosyal bağlılık arasındaki ilişkide duygusal başa çıkmanın aracılık rolü bu çalışma ilişkisel araştırma modeline sahiptir. İlişkisel (korelatif) araştırmalar, iki veya daha çok değişken arasında ilişkinin gerçekleşip gerçekleşmediğini belirlemek (Büyüköztürk vd., 2013; Erkuş, 2011) amacıyla yürütülen çalışmalardır.

2.2.Evren ve Örneklem

Araştırmanın evreni Şanlıurfa ili, Ceylanpınar ilçesinde 2023-2014 eğitim ve öğretim yılında ortaöğretim okullarında öğrenim gören 13-18 yaş aralığındaki öğrencilerden oluşmaktadır. Ceylanpınar ilçesinde 2023-2024 eğitim öğretim döneminde toplam 8900 lise ve orta okul öğrencisi bulunmaktadır (MEB, 2023). Evrendeki lise öğrencisinin 8900 kişiden oluşması durumunda ,05 örneklem hatasına göre en az 360 öğrenci örneklem olarak alınması gerekmektedir (Yazıcıoğlu ve Erdoğan, 2004). Kolayda örnekleme yöntemi ile seçilen üç okuldan 13-18 yaş arası 385 öğrenci araştırmanın örneklem grubunu temsil etmektedir. Araştırmaya katılan lise öğrencilerin 186'sı (%48.3) kadın, 199'u(%51,7) erkek öğrencilerden oluşmaktadır. Öğrencilerin 251'i(%65.2) 13-15 yaşında, 134'ü se (%34.8') 16-18 yaşındadır.

2.3.Veri Toplama Araçları

2.3.1.Öz Şefkat Ölçeği Kısa Formu (ÖŞÖ-KF): Neff (2009) tarafından oluşturulan Öz Şefkat Ölçeği, bireylerin öz şefkat seviyelerini değerlendirmek için geliştirilmiştir. Yıldırım ve Sarı (2018), ölçeği Türkçeye uyarlamış ve ergenler üzerinde psikometrik değerlendirmeler yapmıştır. Orijinal ölçek 12 maddeden oluşurken, Türk kültürüne adaptasyon sırasında yapılan faktör analizinde 10. maddenin faktör yükünün 0.30'un altında olduğu tespit edilmiş ve çıkarılmıştır. ÖŞÖKF'nin geçerliliğini ortaya koyabilmek için açılımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Doğrulayıcı faktör analizi sonucunda, ölçeğin uyum indekslerinde anlamlı değerler elde edilmiştir ($\chi^2=96.05$, $N=339$, $p=0.00$). Analiz sonuçlarına göre uyum indeksleri şu şekildedir: RMSEA=0.06, RMSR=0.095, GFI=0.96, NFI=0.91, CFI=0.95 ve NNFI=0.94.ÖŞÖ'nün Cronbach alfa katsayısı 0,75 olarak hesaplanmıştır. Türk kültürüne uyarlanan 11 maddelik ve tek boyutlu bu ölçeğin, ergenlerin öz şefkat düzeylerini ölçmek için geçerliliği ve güvenilirliği yüksek bir ölçüm aracı olduğu belirtilmiştir (Yıldırım ve Sarı, 2018). Bu çalışmada Öz Şefkat Ölçeğinin iç tutarlık katsayısı da hesaplanmış olup, toplam puan için Cronbach Alfa katsayısı 0,68 olarak bulunmuştur.

2.3.2. Sosyal Bağlılık Ölçeği

Sosyal Bağlılık Ölçeği Lee ve Robbins (1995) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkiye kültürüne uyarlanması ise Duru (2007) tarafından yapılmıştır. Sosyal Bağlılık Ölçeği 8

maddeden oluşmakta ve likert tipi ölçeğe uygun bir şekilde yanıtlanmaktadır. Kişilerin sosyal bağlılık düzeylerini ortaya koymaya çalışan ölçekten elde edilecek maksimum puan 48, minimum puan 8 olarak hesaplanmıştır. Ölçekteki ters hesaplanan madde bulunmamaktadır. Sosyal Bağlılık Ölçeğinin doğrulayıcı faktör analizi, ölçeğin özgün çalışması esas alınarak gerçekleştirilmiştir. Analiz sonuçları, ölçeğin uyum indeks değerlerinin iyi olduğunu göstermiştir [$\chi^2(N=1247) = 22.21, p < .0001; x^2/df = 4.404; GFI = .99, AGFI = .98, CFI = .99, RMSEA = .052, SRMR = .037$]. Sosyal bağlılık ölçeğinin Türk kültürüne uyarlama çalışmaları sonucunda hem iç tutarlık hem güvenilirlik katsayısının 0.90 olarak hesaplanmıştır. Uyarlanan ölçeğin Türkiye’de ergenler üzerinde yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonucunda [$\chi^2(N=1247) = 22.21, p < .0001; x^2/df = 4.404; GFI = .99, AGFI = .98, CFI = .99, RMSEA = .052, SRMR = .037$] ölçeğin uyum indeks değerlerinin yüksek olduğu gözlenmiştir (Bostan ve Duru, 2019). Bu çalışmada, Sosyal Bağlılık Ölçeğinin toplam puan Cronbach Alfa katsayısı .84 olarak hesaplanmıştır.

2.3.3. Duygusal Başa Çıkma Ölçeği

Duygusal Başa Çıkma Ölçeği Stanton ve ark (2000) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe uyarlaması Durak ve Şenol-Durak (2011) tarafından yapılmıştır. Ölçek, 16 maddeden oluşan 5’li likert tipi (1-Hiçbir zaman, 5-Her zaman) bir ölçektir. Ölçeğin Türkçe uyarlamasında Cronbach Alfa katsayısı 0.89, alt ölçeklerden duyguyu ifade etme için .91, duyguyu işleme için 0.89 olarak bulunmuştur. Duygusal Başa Çıkma Ölçeği, uyum indeksleri açısından kabul edilebilir değerlere ulaşmıştır. [$\chi^2(103, N=557)=450.751, IFI=.920, TLI=.906, CFI=.919, SRMR=.070, RMSEA=.078$]. Ölçeğin Türkiye Kültüründe ergenler üzerinde yapılan çalışmada psikometrik verilerinin yüksek çıktığı gözlenmiştir (Çiçeksoy, 2022). Duygusal Başa Çıkma Ölçeği toplam puan verdiğinden bu çalışmada ölçeğin toplam puan üzerinden aracılığı incelenmiş, ölçeğin bu araştırma için hesaplanan Cronbach Alfa katsayısı .86 olarak hesaplanmıştır.

2.4. İşlem ve Verilerin Analizi

Araştırma verilerini toplamadan önce etik belge İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesinden, ölçek uygulaması için de MEB’den gerekli izinler alınmıştır. Bununla birlikte örneklem grubu ergenlerden oluştuğu için ailelerden onam belgesi talep edilmiştir. Uygulama öncesinde öğrenciler ile görüşülmüş araştırmanın amacı konusunda kendileri bilgilendirilmiş ve araştırmaya katılmaya gönüllü olanlara veri toplama araçları yüz yüze uygulanmıştır. Öğrenciler ölçekleri ortalama 20 dakikalık bir süre zarfında tamamlanmıştır. Uygulama 394 öğrenci üzerinde gerçekleştirilmiş 9 öğrencinin gelişigüzel yanıt vermesi nedeniyle bu ölçme araçları analize dahil edilmemiştir.

Araştırma için toplanan veriler detaylıca incelenmiş, hatalı doldurmaların olup olmadığı kontrol edilmiştir. Kontrol sonrasında kişisel bilgi formu ve ölçeklerden elde edilen 385 veri bilgisayar programına aktarılmıştır. Aktarılan veriler IBM SPSS 22 programı ile analiz edilmiştir.

Kullanılan ölçme araçlarının normallik değerleri ölçek puanlarının basıklık ve çarpıklık değerleri hesaplanarak elde edilmiş ve elde edilen puanlar 2.00 altında olmasından dolayı dağılım normal olduğu kabul edilmiştir (Tablo 1). George ve Mallery (2010) basıklık ve çarpıklık değerlerinin -2 ile +2 arasında olduğunda verilerin normal dağılıma sahip olduğunu ifade etmektedir. Değişkenler arasındaki ilişkinin hesaplanmasında Pearson korelasyon analizi kullanılmıştır. Ergenlerde öz şefkat ile sosyal bağlılık arasındaki

ilişkide duygusal başa çıkmanın aracı rolünün olup olmadığı araştırılması için Hayes tarafından geliştirilen SPSS Macro eklentisi olan SPSS Process Macro v4.2 yazılımı kullanılmıştır. Bu yöntemde bootstrap tekniği uygulandığı için elde edilen sonuçların geçerlik güvenirlik açısından daha iyi sonuçlar verdiği belirtilmektedir (Hayes,2009). Bu yöntemde doğrudan etki, dolaylı etki ve toplam etki terimleri kullanılmaktadır. Bu etkilerin anlamlı olup olmadığını belirlemek için bootstrap güven aralığı kullanılmaktadır. Bootstrap analizleri, PROCESS Macro aracılığıyla “Model 6” kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Modelde testler %95 güven aralığında ve 5000 yeniden örnekleme yoluyla gerçekleştirilmiştir. Alt ve üst sınırlarda değerler 0’ı içermiyorsa değişken etkilerinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu (Hayes, 2009) şeklinde yorumlanmıştır.

3. Bulgular

Araştırmanın bu kısmında sırayla ölçeklerin betimsel istatistiklerine, korelasyon değerlerine ve çoklu aracılık rolü analizi bulgularına yer verilmiştir. Araştırmada kullanılan Öz Şefkat Ölçeği Kısa Formu, Sosyal Bağlılık Ölçeği ve Duygusal Başa Çıkma ölçek puanlarının betimsel istatistikleri Tablo 1’de verilmiştir

Tablo 1.Öz Şefkat Ölçeği, Sosyal Bağlılık Ölçeği ve Duygusal Başa Çıkma ölçek Puanlarının Betimsel İstatistikleri ile Basıklık ve Çarpıklık Değerleri

Ölçekler	Ortalama	S.d.	Basıklık	Çarpıklık
1.Öz şefkat	32.81	7.30	0,15	1,55
2.Sosyal bağlılık	29.75	8.97	1,50	1,54
3.Duygusal başa çıkma	50.10	12.29	0,29	0,83

Tablo 1.’de görüldüğü üzere, Öz Şefkat Ölçeği toplam puanlarının aritmetik ortalaması 32.81, standart sapması 7.30’dur. Sosyal Bağlılık Ölçeği puan toplamalarının aritmetik ortalaması 29.75, standart sapması 8.97’dir. Duygusal Başa Çıkma Ölçeği toplam puanı 50.10, standart sapması 12.29’dur. DBÇÖ’den elde edilen minimum puan 16 maksimum puan 80 olarak ölçümlenmiştir. Öz şefkat ölçeğinin basıklık değeri 0,15, sosyal bağlılık ölçeğinin 1,50 duygusal başa çıkmanın ise 0,29 olarak ölçülmüştür. Öz şefkat ölçeğinin çarpıklık değeri 1,55, sosyal bağlılık ölçeğinin 1,54 duygusal başa çıkmanın ise 0,83 olarak ölçülmüştür.

Araştırmada kullanılan Öz Şefkat Ölçeği, Sosyal Bağlılık Ölçeği ve Duygusal Başa Çıkma ölçek Puanları Arasındaki İlişkilere Tablo 2’de yer verilmiştir.

Tablo 2.Öz Şefkat Ölçeği, Sosyal Bağlılık Ölçeği ve Duygusal Başa Çıkma ölçek Puanları Arasındaki İlişkiler

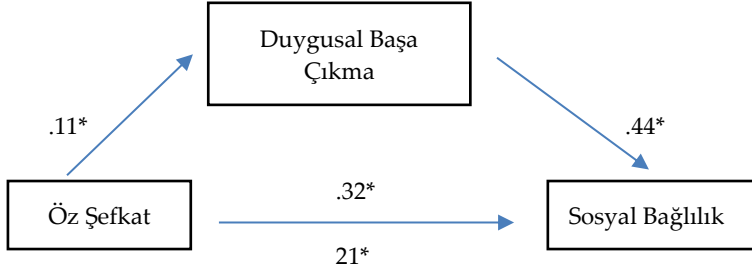
Ölçekler	1	2	3
1.Öz Şefkat	--		
2.Sosyal Bağlılık	.26**	--	
3.Duygusal Başa Çıkma	.34**	.35**	--

Tablo 2’de görüldüğü üzere öz şefkat ölçeği puanı ile sosyal bağlılık ölçeği puanı arasında pozitif yönde korelasyon bulunmuştur ($r=.26$, $p>.01$). Bundan yola çıkarak öz şefkat düzeyi arttıkça sosyal bağlılık düzeyinin de arttığı söylenebilir. Öz şefkat ölçeği puanları

ile duygusal başa çıkma puanları arasında pozitif yönde korelasyon bulunmuştur ($r=.34$, $p>.01$). Bundan yola çıkarak öz şefkat düzeyi arttıkça duygusal başa çıkma düzeyinin de arttığı söylenebilir. Sosyal bağlılık ölçeği puanı ile duygusal başa çıkma ölçeği arasında pozitif yönlü bir korelasyon bulunmuştur ($r=.35$, $p>.01$). Bundan yola çıkarak sosyal bağlılık düzeyi arttıkça bireylerin duygusal başa çıkma becerilerinin de arttığı söylenebilir.

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

Şekil 1: Duygusal Başa Çıkmanın Aracılığına İlişkin Analiz Sonuçları



Şekil 1. Öz şefkat ile sosyal bağlılık arasındaki ilişkide duygusal başa çıkmanın aracılık rolü ile standardizasyon yapılmamış beta değerleri, $*p<.01$.

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

Öğrencilerin öz şefkat puanlarının duygusal başa çıkma aracılığı ile sosyal bağlılık üzerindeki doğrudan ve dolaylı etkileri ile spesifik dolaylı etkilerine Tablo 3’te yer verilmiştir.

Tablo 3. Öğrencilerin Öz Şefkat Puanlarının Sosyal Bağlılık Üzerindeki Doğrudan ve Dolaylı Etkilerinin Duygusal Başa Çıkma Aracılığıyla Karşılaştırılması

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

Bootstrap örneklem büyüklüğü = 5000; BE Boot etkisi, SE standart hata, LLCI alt sınır

güven aralığı, ULCI üst sınır güven aralığı. Öz Şefkat (ÖŞ), Duygusal Başa Çıkma (DBÇ), Sosyal Bağlılık (SB).

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

Sonuç

Çalışmada öz şefkatle sosyal bağlılık arasındaki ilişkiye duygusal başa çıkmanın aracılık etkisini ortaya koyma amaçlanmıştır. Araştırmada öz şefkat ile sosyal bağlılık arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Buna göre ergen bireylerde öz şefkat düzeyi arttıkça sosyal bağlılık düzeyleri de artmaktadır. İlgili literatür incelendiğinde araştırma bulgusuyla benzerlik gösteren çalışmalara rastlanılmıştır. Anılğan (2022: 1) tarafından yapılan öz şefkat ile sosyal bağlılık araştırmasında pozitif yönlü anlamlı düzeyde ilişki bulunmuştur. Benzer biçimde ergen bireyler üzerinde yapılan başka araştırmalarda öz şefkat düzeyi yüksek olan bireylerde sosyal bağlılık düzeylerinin de yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Karataş ve Uzun, 2021: 248; Lavin vd. 2020: 41; Park vd., 2018: 20; Saiz vd., 2021: 1). Öz şefkat duygusu aynı zamanda başkalarına karşı empati kurmayı kolaylaştırabilir, bu da gençlerin sosyal ilişkilerinde daha duyarlı ve anlayışlı olmalarına yardımcı olabilir. Bu bağlamda, öz şefkat duygusu gençlerin kendilerini kabul etmelerine ve başkalarıyla daha olumlu ilişkiler kurmalarına yardımcı olabilir, bu da sosyal bağlılık düzeylerini artırabilir. Bu nedenle, öz şefkat duygusunun artmasıyla birlikte gençlerin sosyal bağlılık düzeylerinin de artması beklenebilir.

Çalışmada öz şefkat ile duygusal başa çıkma toplam arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Buna göre ergen bireylerde öz şefkat düzeyi arttıkça duygusal başa çıkma düzeyleri de artmaktadır. İlgili literatür incelendiğinde araştırma bulgusuyla benzerlik gösteren çalışmalara rastlanılmıştır. Germer'a (2021: 119) göre duygusal başa çıkma ile öz şefkat arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Yapılan çeşitli araştırmalarda öz şefkat ile başa çıkma arasında doğrusal yönde anlamlı ilişki bulunmuştur (Chwyl vd., 2021: 1327; Özcan, 2023: 94; Kaş, 2021:75). Bunun yanında Uludağ (2021: 71)'ın çalışmasında öz şefkat ile baş etme arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki tespit edilmemiştir. Öz şefkat duygusunun ergen bireylerin duygusal başa çıkma stratejilerini etkileyebileceğini ve bu stratejilerin çeşitli yönlerinde artışa neden olabileceğini düşündürebilir.

Araştırmada duygusal başa çıkma ile sosyal bağlılık arasında pozitif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Bulunan sonuca göre ergen bireylerde duygusal başa çıkma toplam, duygusal işleme ve duygusal ifade etme düzeyleri arttıkça sosyal bağlılık düzeyleri de artmaktadır. Literatüre bakıldığında duygusal başa çıkma düzeyleri arttığında sosyal bağlılık düzeylerinin de arttığı sonucuna ulaşılmıştır (Bano ve Deka, 2022: 30; Dailey vd., 2023: 115; Huang ve diğerleri 2022: 2703; Marroquín ve diğerleri 2019: 114). Bireylerin duygusal ifade etme ve duygusal işleme becerileri arttıkça sosyal bağlılık düzeyleri kolaylaştırabilir. Bu nedenle, ergenlerin duygusal başa çıkma, duygusal işleme ve duygusal ifade etme becerilerinin artmasıyla birlikte sosyal bağlılık düzeyinde artış yaşamaları olasıdır.

Çalışmanın asıl amacı öz şefkatle sosyal bağlılık arasındaki ilişkiye duygusal başa çıkmanın aracılık etkisini ortaya koymaktır. Araştırma bulgularına göre öz şefkatin sosyal bağlılık ve duygusal başa çıkabilme becerisi üzerindeki doğrudan etkisi anlamlıdır. Öz şefkat genel olarak bireye, yaşadığı zorlukların ya da acıların sadece kendi başına gelmediğini insan olmanın doğal bir gereği olduğu duygusunu kazandırır. Bu duygu yalnızlık hissini azaltacağı gibi yakın ilişkileri destekler. Bu nedenle öz şefkatin sosyal bağlılık duygusunu artırdığı ifade edilebilir. Araştırma bulguları da öz şefkatin sosyal bağlılığı artırdığını ortaya koymaktadır (Brophy vd., 2020:45-47; Vardar, 2019). Öz şefkate sahip bireyler kendilerine karşı daha nazik ve anlayışlı olma eğiliminde olmalarından dolayı (Neff, 2009:54) bunlar genel olarak kendilerini suçlama yerine anlamayı tercih ederler. Bunu başarabilen bireyler duygularını düzenleyebilir ve daha işlevsel stratejiler kullanabilir. Bu nedende öz şefkatin duygu düzenleme üzerinde olumlu etkileri olduğu düşünülmektedir. Yapılan araştırmalarda öz şefkatin duygusal yaklaşımlarda ve duygusal başa çıkmada olumlu etkileri olduğunu (Germer, 2021: 119; Miller, 2020:4-8) ortaya koymaktadır. Duygusal başa çıkmanın sosyal bağlılık üzerindeki doğrudan etkisi anlamlıdır. Duygusal başa çıkma bireylerin zorlu durumlarda duygularını anlama ve düzenleme becerisi kazandırır bu durum bireylerin sosyal ilişkilerini kolaylaştırmakta bunun sonucu olarak duygusal başa çıkmanın sosyal bağlılığı artırdığı düşünülmektedir. Araştırma bulguları da duygusal başa çıkmanın sosyal ilişkilerde ve sosyal bağlılıkta önemli etkileri olduğunu göstermektedir (Do vd., 2025:2-4; Gross ve John, 2003:5). Öz şefkatin duygusal başa çıkma aracılığı ile sosyal bağlılık üzerindeki dolaylı etkisi anlamlıdır. Diğer bir ifade ile öz şefkat duygusu duygusal başa çıkabilme becerisini geliştirmekte bu beceri de sosyal bağlılığı artırmaktadır.

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

Öz şefkat ile sosyal bağlılık arasındaki ilişkide duygusal başa çıkmanın aracılığını konu alan bu araştırmanın bulguları duygusal başa çıkma ve sosyal bağlılık üzerinde çalışacak uzmanlar, psikologlar, eğitimciler ve aileler için yol gösterici olabilir. Diğer bir ifade ile sosyal bağlılığı artırmaya yönelik çalışmalarda bireylerin duygusal başa çıkma becerilerini geliştirmeye yönelik uygulamalar yapmak oldukça önemlidir. Bu araştırma da öz şefkat ile sosyal bağlılık arasındaki ilişki de duygusal başa çıkma becerilerinin aracılığı incelenmiştir bundan sonraki çalışmalarda benlik saygısı, psikolojik sağlamlık gibi değişkenleri konu alan araştırmaların yapılması oldukça önemli görülmektedir. Her araştırmada olduğu gibi bu araştırmanın da bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. Araştırmanın sınırlı bir bölgede yapılmasından hareketle araştırma bulgularının genellenmesinde dikkatli olunması, araştırma deneysel bir modelde gerçekleştirilmediği için elde edilen bulgulardan neden-sonuç ilişkisi çıkarılmaması gerekir. Öz şefkat ile sosyal bağlılık arasındaki ilişkide duygusal başa çıkmanın aracılık rolü ile ortaya konulması, bu üç değişkenin birlikte çok sınırlı çalışmada yer alması bu araştırmanın güçlü yönlerindendir.

Değerlendirme	İki Dış Hakem / Çift Taraflı Körleme
Etik Beyan	Bu çalışmanın hazırlanma sürecinde bilimsel ve etik ilkelere uyulduğu ve yararlanılan tüm çalışmaların kaynakçada belirtildiği beyan olunur. *(İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Rektörlüğü, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Yayın Etiği Kurulu Başkanlığının 24.05.2024 Tarih, 2024/04Nolu kararı ile Etik Kurul Kararı alınmıştır.)
BenzerlikTaraması	Yapıldı – İthenticate
EtikBildirim	itobiad@itobiad.com
ÇıkarÇatışması	Çıkar çatışması beyan edilmemiştir.
Finansman	Bu araştırmayı desteklemek için dış fon kullanılmamıştır.
Yazar Katkıları	Çalışma Tasarımı: 1. Yazar (%50), 2. Yazar (%50) Veri Toplama: 1. Yazar (%100) Veri Analizi: 1. Yazar (%50), 2. Yazar (%50) Yazma: 1. Yazar (%60), 2. Yazar (%40) Gönderme ve Revizyon: 1. Yazar (%70), 2. Yazar (%30)
Peer-Review	Double anonymized - Two External
Ethical Statement	It is declared that scientific and ethical principles have been followed while carrying out and writing this study and that all the sources used have been properly cited. *(İstanbul Sabahattin Zaim University Presidency, İstanbul Sabahattin Zaim University Publication Ethics Board Presidency's Ethics Board Decision was taken with the decision dated 24.05.2024 and numbered 2024/04)
Plagiarism Checks	Yes – İthenticate
Conflicts of Interest	The author(s) has no conflict of interest to declare.
Complaints	itobiad@itobiad.com
Grant Support	The author(s) acknowledge that they received no external funding in support of this research.
Author Contributions	Study Design: Author 1 (50%), Author 2 (50%) Data Collection: Author 1 (100%) Data Analysis: Author 1 (50%), Author 2 (50%) Writing: Author 1 (60%), Author 2 (40%) Submission and Revision: Author 1 (70%), Author 2 (30%)

Kaynakça | References

- Abacı, R., & Arda, D. (2013). Relationship between self-compassion and job satisfaction in white collar workers. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 106, 2241-2247.
- Aktaş, A., & Şahin, M. (2018). Narsistik Özellik, Öz-Şefkat ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 5(6), 362-374.
- Anılğan, H. (2022). *Ergenlerin Öz-Şefkat, Sosyal Bağlılık ve Stresle Başa Çıkma Düzeyleri Üzerine Bir Araştırma*, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Yeditepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Arıcan, B., & Canatan, K. (2019). Tekebeveynli Kadınların Sosyal Psikolojik Sorunları ve Bu Sorunlarla Baş etme Yöntemleri. *İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 7(14), 109-128.
- Arimitsu, K. (2016). The effects of a program to enhance self-compassion in Japanese individuals: A randomized controlled pilot study. *The Journal of Positive Psychology*, 11(6), 559-571.
- Arslan, G. (2015). Psikolojik istismar, psikolojik sağlamlık, sosyal bağlılık ve aidiyet duygusu arasındaki ilişki. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(36), 47-58.
- Atak, H. (2011). Kimlik gelişimi ve kimlik biçimlenmesi: Kuramsal bir değerlendirme. *Psikiyatride güncel yaklaşımlar*, 3(1), 163-213.
- Aydemir, S. E. (2015). *Otizmlı çocukların ebeveynlerinin evlilik uyumlarının, başa çıkma stratejilerinin ve sosyal destek algılarının incelenmesi*, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Bano, S., & Deka, T. (2022). SocioDemographic Variables and Social Connectedness as Predictors of Coping Mechanisms in College Students during COVID-19 Pandemic. *Indian Journal of Psychiatric Nursing*, 19(1), 28-34.
- Başak, B. E. (2012). *Düşük gelirli ailelerden gelen üniversite öğrencilerinin öz duyarlılık, sosyal bağlılık ve iyimserlik ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkiler* (Doctoral dissertation, Anadolu University, Türkiye).
- Birni, G., & Eryılmaz, A. (2024). Conceptual and theoretical review of self-worth. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 16(2), 327-346.
- Bluth, K., & Blanton, P. W. (2015). The influence of self-compassion on emotional well-being among early and older adolescent males and females. *The journal of positive psychology*, 10(3), 219-230.
- Bluth, K., Gaylord, SA, Campo, RA, Mullarkey, MC & Hobbs, L. (2016). Kendinizle arkadaş olmak: Ergenlere yönelik bilinçli bir öz şefkat programının karma yöntem pilot çalışması. *Farkındalık*, 7, 479-492.
- Bostan, B. C., & Duru, E. (2019). Ergenlerde algılanan psikolojik istismar ile öznel iyi oluş ilişkisinde psikolojik sağlamlık ve sosyal bağlılığın rolü. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 47, 205-224.
- Brophy, K., Brähler, E., Hinz, A., Schmidt, S., & Körner, A. (2020). The role of self-compassion in the relationship between attachment, depression, and quality of life. *Journal of affective disorders*, 260, 45-52.

Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2008). Bilimsel araştırma yöntemleri. Ankara: PegemA.

Chaplin, T. M. (2015). Gender and emotion expression: A developmental contextual perspective. *Emotion Review*, 7(1), 14-21.

Chwyl, C., Chen, P., ve Zaki, J. (2021). Beliefs About Self-Compassion: Implications for Coping and Self-Improvement. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 47(9), 1327-1342.

Çiçeksoy, G. (2022). *Ergenlerde Saldırganlık Düzeyinin Prososyal Davranış ve Duygusal Başa Çıkma ile İlişkisi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.

Çoban, Y. (2021). Öz-şefkat ile ilişki doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Muş Alparslan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(2), 128-139.

Dailey, S. F., Parker, M. M., & Campbell, A. (2023). Social connectedness, mindfulness, and coping as protective factors during the COVID-19 pandemic. *Journal of Counseling & Development*, 101(1), 114-126.

De Jong Gierveld, J., vanTilburg, T.G. & Dykstra, P.A. (2016). Loneliness and social isolation. In A. Vangelisti & D. Perlman (Eds.), *The Cambridge handbook of personal relationships* (2nd ed.). Cambridge: Cambridge University Press. (pp. 485-500).

Deniz, M. E., & Yıldırım Kurtuluş, H. (2023). Self-efficacy, self-love, and fear of compassion mediate the effect of attachment styles on life satisfaction: A serial mediation analysis. *Psychological reports*, 00332941231156809. <https://doi/10.1177/00332941231156809>.

Do, Q. B., McKone, K. M., Hofman, S. J., Morrow, K. E., Brehm, M. V., Ladouceur, C. D., & Silk, J. S. (2025). Feeling socially connected to others :is linked to better emotion regulation in adolescent girls' daily lives: An ecological momentary assessment study. *Journal of Research on Adolescence*, 35(1), e70009.

Duru, E. (2007). Sosyal Bağlılık Ölçeği'nin Türk Kültürüne Uyarlanması. *Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 26, 85-94.

Erkuş, A. (2013). Davranış bilimleri için bilimsel araştırma süreci. Ankara: Seçkin.

Eryılmaz, A., & Ercan, L. (2010). Beliren yetişkinlikte romantik yakınlığı başlatma ve başa çıkma. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23(2), 381-397.

Finlay-Jones, A., Kane, R., & Rees, C. (2017). Self-compassion online: A pilot study of an internet-based self-compassion cultivation program for psychology trainees. *Journal of clinical psychology*, 73(7), 797-816.

García-Sancho, E., Salguero, J. M., & Fernández-Berrocal, P. (2016). Angry rumination as a mediator of the relationship between ability emotional intelligence and various types of aggression. *Personality and Individual Differences*, 89, 143-147.

Germer, C. K. (2021). Öz Şefkatli Farkındalık. (H. Ünlü Haktanır, Çev.). İstanbul: Diyojen Yayıncılık. (Orijinal çalışma 2009 yılında yayınlanmıştır).

Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of personality and social psychology*, 85(2), 348

Gültekin, F., & Arıcıoğlu, A. (2017). Üniversite öğrencilerinde bağlanma stilleri ve sosyal bağlılık ilişkisi. *Sakarya University Journal of Education*, 7(2), 373-384.

Hayes, A. F. (2009). Computational procedures for probing interactions in OLS and logistic regression: SPSS and SAS implementations. *Behavior research methods*, 41(3), 924-936.

Huang, H. Y., Li, H., ve Hsu, Y. C. (2022). Coping, COVID knowledge, communication, and HBCU student's emotional well-being: Mediating role of perceived control and social connectedness. *International Journal of Educational Research*, 50(6), 2703-2725.

Karataş, Z., & Uzun, K. (2021). Ergenlerin kendilerini, başkalarını ve durumları affetme eğilimlerinin yordanmasında mükemmeliyetçilik, yalnızlık ve öz-şefkatin etkisi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (58), 248-289.

Karcher, M. J. (2001). The Hemingway measure of adolescent connectedness: Validation studies.[Paper presentation]. In *109th American Psychological Association Conference, San Francisco, CA*.

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

Kayrak, M. E., & Söyler, H. Ç. (2024). Çocukluk döneminde annesi çalışan ve çalışmayan yetişkin bireylerin duygusal zekâ, stresle başa çıkma tarzları ve özgüvenlerinin karşılaştırılması. *Sosyal, Beşeri ve İdari Bilimler Dergisi*, 7(3), 205-223.

Lavin, K., Goeke-Morey, M. C., & Degnan, K. A. (2020). The role of self-compassion in college students' perceived social support. *Journal of Positive Psychology and Wellbeing*, 4(1), 41-48.

Lee, R. M., & Robbins, S. B. (1995). Measuring belongingness: The social connectedness and the social assurance scales. *Journal of counseling psychology*, 42(2), 232.

MEB, 2023. Ceylanpınar İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü. Erişim: 08/06/2025, <https://ceylanpinar.meb.gov.tr/>

Meneses, J. A. C., & Díaz, J. M. M. (2017). Vocal emotion expressions effects on cooperation behavior. *Psicológica*, 38(1), 1-24.

Miller, L. M. (2020). *Examining the Relationship Between Self-Compassion and Emotion Regulation Strategies Using Ambulatory Assessment Methods* (Doctoral dissertation, Northern Illinois University).

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

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

Neff, K. D., Knox, M. C., Long, P., & Gregory, K. (2020). Caring for others without losing yourself: An adaptation of the Mindful Self-Compassion Program for Healthcare Communities. *Journal of clinical psychology*, 76(9), 1543-1562.

Özcan, İ. (2023). *Ergenlerde başa çıkma stratejilerinin yordayıcıları olarak bilişsel esneklik ve öz şefkat* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.

Park, J. J., Long, P., Choe, N. H., & Schallert, D. L. (2018). The contribution of self-

compassion and compassion to others to students' emotions and project commitment when experiencing conflict in group projects. *International Journal of Educational Research*, 88, 20-30.

Pommier, E., Neff, K. D., & Tóth-Király, I. (2020). The development and validation of the compassion scale. *Assessment*, 27(1), 21-39.

Saiz, J., Ausín, B., González-Sanguino, C., Castellanos, M. Á., Salazar, M., Marin, C., ... & Muñoz, M. (2021). Self-compassion and social connectedness as predictors of "peace and meaning" during Spain's initial COVID-19 lockdown. *Religions*, 12(9), 683.

Senol-Durak, E., & Durak, M. (2011). Factor structure and psychometric properties of the Emotional Approach Coping Scale in Turkish university students and community members. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 33(2), 264-272.

Stanton, A. L., Kirk, S. B., Cameron, C. L., & Danoff-Burg, S. (2000). Coping through emotional approach: scale construction and validation. *Journal of personality and social psychology*, 78(6), 1150.

Thai, M., Sheeran, N., & Cummings, D. J. (2019). We're all in this together: The impact of Facebook groups on social connectedness and other outcomes in higher education. *The Internet and Higher Education*, 40, 44-49.

Topkaya, N., Köksal, Z., & Bayram, S. (2022). Ergenlerde iyi oluşun yordanmasında bilişsel esneklik ve öz-şefkatin rolü. *Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi*, 13(1), 646-662.

Uludağ, G. (2021). *Psikolojik esnekliğin belirsizliğe tahammülsüzlüğü yordamasında öz şefkat ve baş etme stratejilerinin aracı rolü*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi.

Uyanık, N., & Çevik, Ö. (2020). Öz-şefkat gelişiminde bilişsel formülasyonun rolü. *International Journal of Current Approaches in Language, Education and Social Sciences*, 2(2), 660-674.

Vardar, Z. S. (2019). *Yetişkinlerde öz-şefkat düzeyi ve kişilerarası bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Master's thesis, Eğitim Bilimleri Enstitüsü).

Yazıcıoğlu, Y., & Erdoğan, S. (2004). SPSS Uygulamalı Bilimsel Araştırma Yöntemleri. *Ankara: Detay Yayıncılık*, 49-50.

Yıldırım, M., & 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.

Yıldırım, M., & Ünlü, G. (2023). *Lise öğrencilerinde üstbiliş, psikolojik sağlamlık ve öz-şefkat ile sınav kaygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Uzmanlık Tezi). Pamukkale Üniversitesi, Denizli.

Yılmaz, G. Ç. (2018). Bilişsel davranışçı terapiye dayalı anababa eğitimleri: Kuramsal bir gözden geçirme. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 7(3), 133-143.

Yöndem, Z. D., & Totan, T. (2007). Ergenlerde zorbalığın anne baba ve akran ilişkileri açısından incelenmesi. *Ege Eğitim Dergisi*, 8(2), 53-68.