



T.C.

İSTANBUL AREL ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

Psikoloji Anabilim Dalı / Klinik Psikoloji

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN ŞEFKAT
KORKUSUNUN YORDAYICILARI OLARAK BAĞLANMA
STİLLERİ VE SUÇLULUK-UTANÇ DÜZEYLERİNİN
DEĞERLENDİRİLMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Barış BAL

145180111

Danışman: **Prof. Dr. Mehmet Engin DENİZ**

İstanbul, 2019



T.C.

İSTANBUL AREL ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

Psikoloji Anabilim Dalı / Klinik Psikoloji

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN ŞEFKAT
KORKUSUNUN YORDAYICILARI OLARAK
BAĞLANMA STİLLERİ VE SUÇLULUK-UTANÇ
DÜZEYLERİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Barış BAL

145180111

Danışman: **Prof. Dr. Mehmet Engin DENİZ**

İstanbul, 2019

T.C.
İSTANBUL AREL ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ
TEZLİ YÜKSEK LİSANS SINAV TUTANAĞI

18.10.2019

Enstitümüz **Klinik Psikoloji** Yüksek Lisans Programı öğrencilerinden **145180111** numaralı **Barış BAL** “İstanbul Arel Üniversitesi Lisansüstü Eğitim - Öğretim ve Sınav Yönetmeliği”nin ilgili maddesine göre hazırlayarak, Enstitümüze teslim ettiği “**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN ŞEFKAT KORKUSUNUN YORDAYICILARI OLARAK BAĞLAMA STİLLERİ VE SUÇLULUK – UTANÇ DÜZEYLERİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ**” konulu tezini, Yönetim Kurulumuzun **03.10.2019** tarih ve **2019/ 20** toplantısında seçilen ve Sefaköy Yerleşkesinde toplanan biz jüri üyeleri huzurunda, ilgili yönetmeliğin 39. maddesi gereğince (**70**) dakika süre ile savunmuş ve sonuçta adayın tezi hakkında **oyçokluğu/oybirliği** ile **Kabul/Red veya Düzeltme** kararı verilmiştir.

İşbu tutanak, 3 nüsha olarak hazırlanmış ve Enstitü Müdürlüğü’ne sunulmak üzere tarafımızdan düzenlenmiştir.



DANIŞMAN
PROF.DR.MEHMET ENGİN DENİZ



ÜYE
PROF.DR. ALİ ERYILMAZ



ÜYE
DR.ÖĞR.ÜYESİ MUZAFFER ŞAHİN

YEMİN METNİ

Yüksek lisans tezi olarak sunduğum “Üniversite Öğrencilerinin Şefkat Korkusunun Yordayıcıları Olarak Bağlanma Stilleri ve Suçluluk-Utanç Düzeylerinin Değerlendirilmesi” adlı çalışmanın, bilimsel ahlak ve geleneklere uygun şekilde tarafımdan yazıldığını, yararlandığım eserlerin tamamının kaynaklarda gösterildiğini ve çalışmanın içinde kullanıldıkları her yerde bunlara atıf yapıldığını belirtir ve bunu onurumla doğrularım.

Psikolog Barış BAL

ÖZET
ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN ŞEFKAT KORKUSUNUN
YORDAYICILARI OLARAK BAĞLANMA STİLLERİ VE
SUÇLULUK-UTANÇ DÜZEYLERİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ

Barış BAL

Klinik Psikoloji Yüksek Lisans

Danışman: Prof. Dr. MEHMET ENGİN DENİZ

Ekim 2019-67 sayfa

Bu araştırmanın genel amacı üniversite öğrencilerinin şefkat korkusunun yordayıcıları olarak bağlanma stilleri ve suçluluk-utanç düzeylerinin değerlendirilmesidir. Ayrıca bu tez çalışmasının bağımlı değişkeni olan şefkat korkusunun sosyo-demografik özellikleri açısından anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını inceler.

Araştırmanın örneklemi Konya Akşehir ilçesindeki öğrenim gören 346 üniversite öğrencisinden oluşturmaktadır. Öğrencilerin 224'ü kadın ve 122'si erkek öğrencidir. Çalışmada veri toplama aracı olarak; Şefkat Korkusu Ölçeği, İlişki Ölçeği Anketi (İÖA), Suçluluk-Utanç Ölçeği (SUTÖ) ve Tanıtıcı Bilgi Formu (TBF) kullanılmıştır.

Araştırmanın istatistiksel analizlerinde değişkenlere bağlı olarak bağımsız örneklem “t” testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA), anlamlı farkın kaynağını tespit edebilmek amacıyla Tukey çoklu karşılaştırma, Pearson korelasyon analizi ve hiyerarşik regresyon analizi yapılmıştır.

Araştırmada yapılan “t” testi analiz sonucuna göre, cinsiyet ve yaş değişkenleriyle katılımcıların şefkat korkusu puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde farklılaşma bulunmuştur. Erkek öğrencilerin şefkat korkusu ölçeğinden aldıkları puan ortalamalarının kız öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür. Yaş değişkeni açısından üniversite öğrencilerinin şefkat korkusu

puan ortalamalarından kendilerine şefkat ve anlayış gösterme korkusu arasında anlamlı düzeyde farklılaşma bulunmuştur.

Yapılan varyans analizi sonuçları incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin ekonomik durumları açısından başkalarına şefkat gösterme korkusunun anlamlı biçimde farklılaştığı görülmüştür. Diğer karşılaştırmalarda istatistiksel olarak anlamlı farklılaşmalar saptanmamıştır.

Üniversite öğrencilerin başkalarına şefkat gösterme korkusu düzeyleri ile kayıtsız bağlanma, güvenli bağlanma, saplantılı bağlanma ve utanç pozitif yönde, başkalarından gelen şefkate karşılık verme korkusu düzeyleri ile kayıtsız bağlanma, güvenli bağlanma, saplantılı bağlanma ve utanç pozitif yönde, kendine şefkat ve anlayış gösterme korkusu düzeyleri ile bağlanma alt boyutlarıyla pozitif yönde, suçluluk ile negatif yönde anlamlı ilişki vardır.

Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin “t” testi sonuçları incelendiğinde, bağlanma stilleri ve suçluluk-utanç düzeyleri şefkat korkusunun üzerinde önemli bir yordayıcı olduğu bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: Şefkat Korkusu, Bağlanma Stilleri, Suçluluk-Utanç, Üniversite Öğrencileri.

ABSTRACT / SUMMARY
EVALUATION OF ATTACHMENT STYLES AND GUILT-SHAME
LEVELS OF UNIVERSITY STUDENTS AS PREDICTORS OF FEAR
OF COMPASSION

Bariş BAL

Master's Thesis of Clinical Psychology, Psychology Department

Supervisor: Prof. Dr. MEHMET ENGİN DENİZ

October 2019 – 67 pages

The general purpose of present study is evaluation of university students' attachment styles and guilt-shame levels as predictors of fear of compassion. It also examines whether the fear of compassion, the dependent variable of this thesis, differs significantly in terms of socio-demographic characteristics.

The sample of the study consists of 346 university students studying in Akşehir, Konya. 224 students are female and 122 students are male. As data collection tool; Fear of Compassion Scale, Relationship Scale Questionnaire (RSQ), Guilt-Shame Scale (GSS) and Introductory Information Form (IIF) were used. In the statistical analysis of the study, depending on variables independent sample t-test, one-way analysis of variance (ANOVA), by aiming to determine the source of significant difference Tukey multiple pairwise comparison, Pearson correlation analysis and hierarchical regression analysis were performed.

According to the results of the t-test analysis, a significant difference was found between gender and age variables and mean scores of fear of compassion of the participants. The mean scores of male students from the fear of compassion scale were significantly higher than female students. In terms of age variable, a significant difference was found between the mean scores of fear of compassion of university students and showing compassion and understanding to themselves.

When the results of the analysis of variance were examined, it was seen that compassion to others differed significantly in terms of economic conditions of university students. No statistically significant differences were found in other comparisons.

There is a positive correlation between university students' compassion to others level and dismissing attachment, secure attachment, preoccupied attachment and shame. There is also a positive correlation between university students' compassion from others level and dismissing attachment, secure attachment, preoccupied attachment and shame. There is a positive correlation between university students' compassion to themselves level and sub dimensions of attachment, and there is negative correlation between university students' compassion to themselves level and shame.

When the regression coefficients of “t” test results are examined, attachment styles and guilt-shame levels were found a significant predictor of fear of compassion.

Key Words: Fear of Compassion, Attachment Style, Guilt-Shame, University Students.

ÖNSÖZ

Eğitim ve öğrenim hayatım boyunca, desteklerini benden esirgemeyen tüm öğretmenlerime teşekkür ederim. Bu araştırmanın planlanmasında ve tamamlanmasında desteğini her an hissettiren tez danışmanım Prof. Dr. Mehmet Engin DENİZ'e teşekkür ederim.

Klinik psikoloji yüksek lisans öğrenimim boyunca, ders ve süper vizyon aldığım AREL Üniversitesi Klinik Psikoloji Anabilim Dalı'nın değerli akademisyenlerine bana mesleki anlamda kazandırdıkları bilgi ve tecrübelerini benimle paylaştıklarından dolayı teşekkür ederim.

Tez araştırmam konusunda ve literatür taramaları konusunda benden desteklerini esirgemeyen değerli meslektaşım Ömer CİHANER'e ve Dr. Öğr. Üy. Selma İNFAL KESİM'e teşekkür ederim.

Eğitim ve öğrenim hayatım boyunca desteklerini benden esirgemeyen değerli amcam Fikri BAL' a ve sevgili halam Hanife COŞKUN'a; koşulsuz sevginin ve kabulün, şefkatin, güvenmenin ve bağlanmanın ne anlama geldiğini bana öğreten ve uygulayan annem Kadriye BAL ve babam Gadir BAL'a sonsuz teşekkür ederim.

Psikolog Barış BAL

KISALTMALAR

CFT: Şefkat Odaklı Terapi

SUTÖ: Suçluluk-Utanç Ölçeği

İÖA: İlişki Ölçekleri Anketi

TBF: Tanıtıcı Bilgi Formu

WHO: Dünya Sağlık Örgütü

SPSS: Statistical Package for the Social Sciences

ANOVA: Tek Yönlü Varyans Analizi

BSGK: Başkalarına Şefkat Göstermekten Korkmak

BGSKVK: Başkalarından Gelen Şefkate Karşılık Vermekten Korkmak

KSAGK: Kendinize Şefkat ve Anlayış Göstermekten Korkmak

BPD: Borderline Kişilik Bozukluğu

İÇİNDEKİLER

ÖZET	i
ABSTRACT / SUMMARY	iii
ÖNSÖZ	v
KISALTMALAR.....	vi
TABLolar LİSTESİ.....	xi
EKLER LİSTESİ	xii
1.BÖLÜM	1
GİRİŞ.....	1
1.1. Araştırmanın Amacı:	4
1.2. Araştırmanın Soruları:.....	4
1.3. Araştırmanın Önemi:	4
1.4. Araştırmanın Varsayımları:	5
1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	5
1.6. Tanımlar:	5
1.6.1. Şefkat Korkusu	5
1.6.2. Bağlanma	6
1.6.3. Bağlanma Stilleri	6
1.6.4. Öz Bilinç Duyguları	6
1.6.5. Suçluluk- Utanç	7
2.BÖLÜM	8
KAVRAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR	8
2.1. ŞEFKAT KORKUSU.....	8
2.1.1. Başkalarından Gelen Şefkatten Korkmak:.....	9
2.1.2. Başkalarına Şefkat Göstermekten Korkmak:.....	10
2.1.3. Kendinize Anlayış ve Şefkat Göstermekten Korkmak:	12

2.2. BAĞLANMA ve BAĞLANMA STİLLERİ:	14
2.2.1.BAĞLANMA STİLLERİ:	14
2.2.1.1.Ainsworth ve Üçlü Bağlanma Stili:.....	14
2.2.1.1.1. Güvenli Bağlanan Bebekler	14
2.2.1.1.2. Kaygılı/Kaygısız Bağlanan Bebekler	15
2.2.1.1.3. Kaçınan Bağlanan Bebekler.....	15
2.2.1.2. Bartholomew ve Horowitz: Dörtlü Bağlanma Stili	15
2.2.1.2.1. Güvenli Bağlanma Stili (Secure Attachment Style)	16
2.2.1.2.2. Saplantılı Bağlanma Stili (Preoccupied Attachment Style)	16
2.2.1.2.3. Korkulu Bağlanma Stili (Fearful Attachment Style)	16
2.2.1.2.4. Kayıtsız Bağlanma Stili (Dismissing Attachment Style)	17
2.2.2.Bağlanmanın Yaşam Boyu Evrim.....	17
2.2.2.1. Bebeklik ve Çocukluk Çağında Bağlanma.....	17
2.2.2.2. Ergenlik Döneminde Bağlanma.....	18
2.2.2.3. Yetişkinlik Döneminde Bağlanma	19
2.3. ÖZ BİLİNÇ DUYGULARI	19
2.3.1. Suçluluk- Utanç	20
2.3.2. Suçluluk –Utanç Duygularının Bağlanma Stilleriyle İlişkisi	21
3.BÖLÜM	22
YÖNTEM	22
3.1. Araştırmanın Modeli	22
3.2. Katılımcılar.....	22
3.3. Veri Toplama Araçları.....	23
3.3.1. Şefkat Korkusu Ölçeği.....	23
3.3.2. İlişki Ölçekleri Anketi (İÖA).....	24

3.3.3. Suçluluk-Utanç Ölçeği (SUTÖ)	24
3.3.4. Tanıtıcı Bilgi Formu (TBF)	24
3.4. Verilerin Toplanması ve Çözümlemesi	25
4.BÖLÜM	26
BULGULAR.....	26
4.1. Üniversite Öğrencilerinin Şefkat Korkusu Düzeylerinin Sosyo- Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesine Ait Bulgular	26
4.2. Üniversite Öğrencilerinin Şefkat Korkuları ile Bağlanma Stilleri ve Suçluluk-Utanç Düzeyleri Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulgular	34
4.3. Üniversite Öğrencilerinin Bağlanma Stilleri ve Suçluluk-Utanç Düzeyleri Şefkat Korkusunu Yordamasına Yönelik Bulgular	35
5.BÖLÜM	40
TARTIŞMA.....	40
5.1. Üniversite öğrencilerinin şefkat korkusu puan ortalamaları sosyo- demografik değişkenler açısında anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?	40
5.2. Üniversite öğrencilerinin şefkat korkuları ile bağlanma stilleri ve suçluluk-utanç düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki var mıdır? ..	45
5.3. Üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri ve suçluluk-utanç düzeyleri şefkat korkusunu anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?.....	49
5.3.1. Başkalarına Şefkat Göstermekten Korkmaya İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları	49
5.3.2. Başkalarından Gelen Şefkate Karşılık Vermekten Korkmaya İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları.....	49
5.3.3. Kendinize Şefkat ve Anlayış Göstermekten Korkmaya İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları.....	50
6.BÖLÜM	51
SONUÇLAR VE ÖNERİLER	51

6.1. SONUÇ.....	51
6.2. ÖNERİLER	53
REFERANSLAR.....	54
EKLER.....	63



TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1. Katılımcılara Ait Bilgiler	21
Tablo 2. Değişkenlere Ait Çarpıklık Ve Basıklık Katsayıları	25
Tablo 3. Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyetleri Açısından Şefkat Korkusuna Ait t Testi Tablosu	26
Tablo 4. Üniversite Öğrencilerinin Yaşları Açısından Şefkat Korkusuna Ait t Testi Tablosu	27
Tablo 5. Üniversite Öğrencilerinin Yerleşim Yerlerine Açısından Şefkat Korkusuna Ait Anova Sonuçları.....	28
Tablo 6. Üniversite Öğrencilerinin Anne Eğitim Durumları Açısından Şefkat Korkusuna Ait Anova Sonuçları.....	30
Tablo 7. Üniversite Öğrencilerinin Baba Eğitim Durumları Açısından Şefkat Korkusuna Ait Anova Sonuçları.....	31
Tablo 8. Üniversite Öğrencilerinin Kardeş Sayıları Açısından Şefkat Korkusuna Ait t Testi Tablosu	32
Tablo 9. Üniversite Öğrencilerinin Ekonomik Durumları Açısından Şefkat Korkusuna Ait Anova Sonuçları.....	33
Tablo 10. Değişkenler arası ilişkiler	34
Tablo 11. Başkalarına Şefkat Göstermekten Korkmaya İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları	36
Tablo 12. Başkalarından Gelen Şefkate Karşılık Vermekten Korkmaya İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları	37
Tablo 13. Kendinize Şefkat ve Anlayış Göstermekten Korkmaya İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları.....	38

EKLER LİSTESİ

Ek-1: Tanıtıcı Bilgi Formu

Ek-2: Şefkat Korkusu Ölçeği

Ek-3: İlişki Ölçekleri Anketi (Relationship Scales Questionnaire)

Ek-4: Suçluluk-Utanç Ölçeği (SUTÖ)

1.BÖLÜM

GİRİŞ

Son yıllarda şefkatli ve anlayışlı olmanın farkındalığını arttırmaya yönelik çalışmaların ülkemizde ve dünyadaki sayılarında artış olduğu görülmektedir. Bu çalışmalarının temeli olan insanı anlama çabasıyla birlikte şefkatin farklı sonuçları ele alınırken ortaya yeni düşünceler ve çalışmalar çıkmıştır. Bu çalışmalardan bir tanesi de şefkat korkusu çalışmasıdır.

P. Gilbert yapmış olduğu bir çalışmada öz bilinç duygularından olan suçluluk, utanç duygusunu yaşayan ve aşırı derecede kendini eleştiren danışanların daha iyi olmasına katkı sağlamak amacıyla Şefkat Odaklı Terapiyi (Compassion Focus Thearapy) geliştirmiştir (P. Gilbert, 2010). Bu CFT tekniğinin gelişmesiyle bazı insanların diğerlerine göre şefkat, mutluluk gibi olumlu duyguları yaşamada endişeli oldukları ve şefkat deneyimini yaşamaktan kaçındıkları gözlenmiştir. Bu endişe verici davranış ve tutumların sonucunda şefkat korkusu terimi Gilbert'in katkılarıyla literatürde var olmaya başlamıştır. Türk literatürün de Şefkat korkusu konusunda ülkemizde sadece Deniz ve Necef (2018)'in "Şefkat Korkusu Ölçeği" Türkçeye uyarlama çalışması bulunmaktadır. Bu çalışmanın temelini oluşturacak kavramlar yabancı literatür araştırılarak yapılacaktır. Şefkat korkusu yaşamın akışına ve gelişimine göre 3 alt başlıkta incelenmiştir. Bu başlıklar; başkalarından gelen şefkate karşılık vermekten korkma, başkalarına şefkat göstermekten korkma ve kendinize şefkat ve anlayış göstermekten korkma şeklindedir.

Bowlby (1973)'nin ifadesine göre sevgi ve önemseyiş bağlanmanın ilk basamağında yer almaktadır ki bu adımda güvenli alan ve bireyin kendisi ile ötekine yönelik pozitif duyguların oluşması sağlanır. Ancak bazı durumlarda, ihmal ve istismar gibi sebeplerden ötürü, bireyin hem kendisine hem de ötekine yönelik gelişmesi beklenen yakınlığına ilişkin duygular gelişemediği takdirde her ne kadar bağlı duygular pozitif duygular da olsa bireyde güzel, hoş bir hissiyat yerine; tehdit, tehlike algısı başkalarından gelen şefkatten korkmaya

neden olur (Gilbert ve diğerkleri, 2011). Şefkat korkusunun bir diğerk alt dalı ise diğerklerine karşı şefkatli olmaktan korku duymaktır. Diğerklerine şefkat vermekten duyulan korku, bağlanma tarzıyla alakalı olabilir. Kaygılı bağlanma tarzına sahip bireylerin sevecen davranma ve yardım etme konusunda kaygılı oldukları ve diğerk insanlara şefkat göstermekten endişe duyabilecekleri belirtilmiştir. İnsanların şefkat vermelerini engelleyen bir başka durum ise şefkati alan kişinin şefkati veren kişiye adaletli olmayışı ve şefkati veren kişinin anlayışlı olmasını lehine kullanmaya çalışmasıdır (Gilbert ve diğerkleri, 2011).

Diğerk alt konu başlığımız ise insanın kendisine şefkat göstermekten korkması yani öz şefkat korkusudur. Öz eleştiri ve öz şefkat, siyah ile beyaz gibi birbirinin karşısında durmaktadır ve bu sebeple de fonksiyonel bazda beyinde ki anlamlandırıldıkları alanlarda da farklılıklar tespit edilmiştir. Hem şefkati hem de korkuyu ele aldığımızda karşımıza her iki duygunun ve diğerk duyguların da lokalize olduğu alan olan limbik sistem çıkmaktadır (Longe ve diğerkleri, 2010). Burada ki farklılığa bakarak öz eleştiri karşısında neokorteks'in değil de amigdalanın aktive oluşu limbik sistemin bir işlevi olan savaş ya da sığış mekanizmasının getirisi olarak bireyin zaten kendisini koruma altına almasını ve kendini ifade etmekten kaçınmasını anlamlandırmamıza yardımcı olmaktadır.

Öz-şefkatin sağlık üzerinde birçok faydalı tarafı olmasına rağmen öz-şefkate yönelik korkunun varlığı da görmezden gelinemeyecek kadar önemli bir yere sahiptir. P. Gilbert and Procter (2006) tarafından tamamlanan bir araştırmada bir grup kronik ruh sağlığı hastasının öz-şefkate karşı olan ilk tepkisi şüphe, korku ve direnç olmuştur. Araştırmacıların hastalardan gelen bu tepkiler konusunda ki düşüncesi, hastaların bizzat kendilerinin şefkati hak etmediklerini, kendilerini zayıf gördüklerini, öz-şefkate aşına olmayışlarını, yalnız, reddedilmiş hissetmelerini ve en basit ifadeyle öz-şefkatin değerini asla göz önüne almayışlarıyla ilişkilendirmişlerdir.

Şefkat korkusunun yordayıcılarından olan bağlanma kavramını Bowlby'nin öncülüğünde literatürde yerini almıştır. Bağlanma, bir kişinin

diğerine zaman ve mekândan bağımsız olarak derin ve duygusal anlamda kurduğu bağıdır (M. S. Ainsworth, 1979). Bağlanmanın temelleri, birincil bakım veren genellikle Türk toplumunda anne ile çocuk arasında atılmaktadır (M. Ainsworth ve diğerleri, 1978).

Literatürde Bowlby'nin çalışmalarıyla aydınlanmayla başlayan bağlanma kuramı ilerleyen yıllarda bir çok araştırmacının çalışmalarıyla kendini ispatlar hale gelmiştir. Bu kişilerin başında Ainsworth ve arkadaşları daha ileriki yıllarda ise Bartholomew ve Horowitz'in literatüre kazandırdığı dörtlü bağlanma stilidir. Bu bağlanma stilleri ise; güvenli bağlanma stili, saplantılı bağlanma stili, korkulu bağlanma stili ve kayıtsız bağlanma stilleridir (Soygüt, 2004).

Ayrıca bağlanma çocuğun doğumundan itibaren başlayan ve insan yaşamının bütün evrelerinde farklılaşıp ve zamana göre oluşumunu sürdürmeye devam eder, bu gelişim ve farklılaşma güvenli ilişkinin olgunlaşması için önem arz etmektedir (Erözkan, 2006).

Şefkat korkusunun yordayıcılarından olan suçluluk ve utanç kavramı ikincil duygular olan öz bilinç duygularıdır. Birbirlerinin yerine de kullanılmış olsa aslında birbirinden farklı duygulardır, ortak yanları ise negatif duygular olmasıdır. Suçluluk duygusu: Kanunen veya dinen yasaklanan ya da ahlaki açıdan ayıplanan bir şey yaptığımız, toplumun ahlaki normlarını ya da kendi standartlarımızı çiğnediğimiz düşüncesinin yarattığı pişmanlık ve rahatsızlık duygusudur (Budak, 2000).

Lewis'in utanma duygusunu tanımı ise, toplum tarafından kabul görülmeyen durumlara karşı verilen tepki ve kimliğin olumsuz yanı olarak görmüştür (Öz, 2004). Öz bilinç duyguları ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin ele alındığı bir çalışmada güvenli bağlanma stiliyle utanç duygusu arasında ters orantı bulunduğu; sevgisini vermeyen, cezalandırıcı davranışlarda bulunan ebeveyne sahip çocuklarda utanç duygusunun normalden daha fazla olduğu saptanmıştır (Deniz, 2006). Tüm bu bilgiler doğrultusunda araştırmada

üniversite öğrencilerinin şefkat korkusunun yordayıcıları olarak bağlanma stilleri ve suçluluk-utanç düzeylerinin değerlendirilmesi amaçlanmıştır.

1.1. Araştırmanın Amacı:

Bu tez çalışmasında üniversite öğrencilerinin şefkat korkusunun yordayıcıları olarak bağlanma stilleri ve suçluluk-utanç düzeylerinin değerlendirilmesi amaçlanmıştır. Ayrıca araştırmanın bağımlı değişkeni olan şefkat korkusunun farklı sosyo-demografik özellikleri açısından anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir.

1.2. Araştırmanın Soruları:

1. Üniversite öğrencilerinin şefkat korkusu puan ortalamaları sosyo-demografik değişkenler açısından anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
2. Üniversite öğrencilerinin şefkat korkuları ile bağlanma stilleri ve suçluluk-utanç düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki var mıdır?
3. Üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri ve suçluluk-utanç düzeyleri şefkat korkusunu anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?

1.3. Araştırmanın Önemi:

Türk literatürü gözden geçirildiğinde şefkat korkusunun, şefkat korkusu ölçeği kullanılarak incelendiği herhangi bir araştırma ya da derlemeye rastlanmamıştır. Bu nedenle literatürde örneğine rastlanmamış bir konunun inceleniyor olması araştırmanın önemi göstermektedir. Ayrıca şefkat korkusunun yordayıcıları olarak; bağlanma stilleri ve suçluluk-utanç düzeyleri yönünden çalışma desteklenmektedir.

Araştırmanın örneklemi farklı branşlarda öğrenim gören üniversite öğrencilerinden oluştuğu için literatüre sağlayacağı katkı önem arz etmektedir.

1.4. Araştırmanın Varsayımları:

1. Araştırmanın sonuçlarını elde edebilmek için uygulanan ölçekler araştırmanın konularıyla bağlantılıdır.
2. Araştırmanın değerlendirilmesinde kullanılan materyallerin güvenirlik ve geçerlilik çalışması yapılmıştır.
3. Çalışma grubunu oluşturan üniversite öğrencileri çalışmanın yapılacağı evreni temsil etmektedir.
4. Araştırmaya katılan kişiler gönüllülük esasına göre araştırmaya katılmayı kabul etmişlerdir.

1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Araştırmanın örneklem grubu 2018-2019 Eğitim-Öğretim yılında Selçuk Üniversitesi'nin bölümlerinin bazılarında seçilen öğrencilerle sınırlıdır.
2. Araştırmada elde edilen veriler “Tanıtıcı Bilgi Formu”, “Şefkat Korkusu Ölçeği”, “İlişki Ölçekleri Anketi” ve “Suçluluk- Utanç Ölçeği” ile toplanan bilgilerle sınırlıdır.
3. Araştırmanın örneklemini Konya Akşehir ilçesinde öğrenim gören öğrencilerle sınırlıdır.

1.6. Tanımlar:

1.6.1. Şefkat Korkusu

Şefkatin tanımının birçok yolla yapılması mümkündür. Örneğin, Lama (1995)'nin tanımına göre şefkat, diğerinin acısını dindirmeye kendini adamaktır. Eğer bir diğerinin acısını şefkatle dindirmekten bahsediyorsak, takınılan tavır ve tutumun ılımlı, nazik, uysal, kibar ve hoşgörüyle karakterize olması beklenir (Fehr ve diğerleri, 2009). Öyle ki bu alanda sürdürülen araştırmalar, bakım vermek için bir motivasyon, sempati kapasitesi, nahoş duyguların tolere edilebilmesi adına bir yetenek, psikoterapide kıymetli bir değer olan empatik anlama, yargılamama ve ayıplamama gibi şefkatin özelliklerine değinmektedir (Gilbert, 2010; Paul Gilbert, 2005). Bu cümleden de anlaşılacağı üzere, şefkatin

işleyişi; başkalarına karşı şefkat, başkalarından gelen şefkat ve kendimize olan şefkattir ki bunun da kendine has adı öz-şefkat olmaktadır (P Gilbert, 2009).

Her ne kadar şefkat olumlu bir duygu da olsa, literatürde karşımıza şefkat korkusu olarak bir tanımlama çıkmaktadır. Bu tanımın detaylarına geçmeden evvel, pozitif duygulardan korkma konusundan bahsetmek gerekir. Daha önce ki araştırmalarda ifade edildiği gibi pozitif duygulara karşı olan korku, o duyguya karşı tabu olarak bakılmasına dikkat çekmektedir (Arieti & Bemporad, 1980). Literatürde karşımıza çıkan pozitif duygulara karşı olan korku, aslında bizim kültürümüzde de deneyimlenmektedir. Örneğin, çok gülen çok ağlar, çok güldük başımıza bir iş gelmese bari gibi. İşte tüm bu kognitif hatalar ve şefkat kapasitesi, bağlanma teorisinin kurucusuna göre de bağlanma sisteminden köken almakta ve bağlanmayla birlikte gelişmektedir (J Bowlby, 1969; Bowlby, 1973, 1980; Paul Gilbert, 2005; Gillath ve diğerleri, 2005).

1.6.2. Bağlanma

Bağlanma, bir kişinin diğerine zaman ve mekândan bağımsız olarak derin ve duygusal anlamda kurduğu bağıdır (M. S. Ainsworth, 1979). Bağlanmanın temelleri, birincil bakım veren -genellikle Türk toplumunda anne- ile çocuk arasında atılmaktadır (M. Ainsworth ve diğerleri, 1978a).

1.6.3. Bağlanma Stilleri

Kişinin doğumundan ölümüne kadar geçen süredeki kurduğu ilişkilerin insan yaşamının birçok döneminde birbirine referans olacağı varsayılan davranışlardır (Bartholomew ve Horowitz 1991).

1.6.4. Öz Bilinç Duyguları

Duygular, primer ve sekonder -öz bilinç duyguları- olmak üzere iki türlü sınıflanmaktadır (Choy & McInerney, 2005). Primer duygular neşe, korku, öfke, mutsuzluk, iğrenme ve şaşkınlıkken; sekonder duygular imrenme, sıkıntı, övünme, empati, suçluluk-utanç gibi duyguları içerir. Yaşamın ilerleyen yıllarında ortaya çıkan benlik kavramının gelişmesini gerektiren primer

duygulardan farklı olarak refleks olarak ortaya çıkmayan sekonder duygulardır (M. Lewis ve diğerleri, 1989).

1.6.5. Suçluluk- Utanç

Suçluluk ve utanç duygularını tanımlamak için öncelikle her ikisinin de olumsuz duygular olduğunu ifade etmek gerekir. Bundan sonraki tanımlamada ise Freud'un ruhsal aygıt yapılanmasında karşımıza çıkan id, ego ve süper ego kavramları arasında gerçekleşen bir çatışmanın sonucunda deneyimlendiği ifade edilmektedir. Öyle ki vicdan yapılanmasının ev sahibi olan süper ego ile köprü görevini gören ego arasında yaşanan bir çatışmanın sonucunda, suçluluk deneyimlenirken; egonun kendi iç sistemlerinde yaşanan bir karmaşanın da utanç olarak deneyimlediği ifade edilmiştir (J. Tangney ve diğerleri, 2002).

2.BÖLÜM

KAVRAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. ŞEFKAT KORKUSU

Yirmi birinci yüzyılın başlarından itibaren klinik psikoloji alanında şefkat duygusunun doğasına ve işlevselliğine yönelik olan araştırmalarda artış gözlenmektedir (Davidson, 2002; Goetz ve diğerleri, 2010). Ruh sağlığının nezlesi olarak bilinen depresyon ve anksiyete başta olmak üzere, literatür de birçok ruhsal rahatsızlığın tedavisinde şefkatin güçlü bir antidot olduğunu öne süren araştırmalara rastlanmıştır (Cozolino, 2002; Jain ve diğerleri, 2007). Bu doğrultuda şefkat duygusunun desteklenmesi ve Paul Gilbert tarafından geliştirilen (Gilbert, 2010) Şefkat Odaklı Terapilerin (CFT) sürdürülmesi ruh sağlığı açısından eşsiz bir öneme sahiptir. Ancak, bazı bireyler CFT’ de bu duygunun geliştirilmesine yönelik direnç, kaçınma ve hatta korku tepkisi göstermektedirler (Gilbert ve diğerleri, 2011). Öyle ki bu, klinisyenler için psikoterapiyi tıkayıcı bir etmendir (Gilbert, 2010). İşte bu bahsi geçen tepkilerin, en temelde bireyin ilk bağlanmasıyla ilişkili olabileceği fikrini zihinlere taşımaktadır.

Bağlanma Teorisine göre (Bowlby, 1980) yenidoğanın fiziksel ve duygusal gereksinimleri birincil bakım veren tarafından tam olarak anlaşılıp karşılanamaması ya da başka bir deyişle birincil bakım veren bireyin yenidoğanın gereksinimleriyle örtüşmemesi halinde yenidoğanın güven ve güvene dayalı ilişkiler kurmasının yetişkinlikte dahi mümkün olamayacağı ifade edilmektedir. İçsel İşleyen Model olarak da bilinen bu yapı erken bebeklik döneminde bebek ve birincil bakım veren arasında ki etkileşime dayanmaktadır (Collins & Read, 1994). İşte bu, yenidoğan ile birincil bakım veren arasında karşılıklı geliş gidişlerden oluşacak ve ortalama iki yıl kadar sürüp kök salacak olan yapılanmaya Bağlanma Sistemi denir (Gillath ve diğerleri, 2005). Ancak herhangi bir sebeple, örneğin istismar ya da ihmalden dolayı, gelişmemiş, olgunlaşmamış olan Bağlanma Sistemi, tıpkı bakımsız kalmış bir bitki gibi solmakta ve tekrardan açılması ise şefkatli bir terapistle karşılaşması ya da CFT

egzersizlerine başvurmasıyla mümkün olmaktadır (P. Gilbert ve diğerleri, 2011). Şöyle ki, bakımsız kalmış olan bu ilişki her nerede duraklamışsa, donmuşsa ya da solmuşsa, yine aynı noktadan canlanmakta ve geçmişte kalan tüm duygusal anıları zihne taşıyıp aktive etmektedir (Holmes, 2001). Üstü kapanmış, kapatılmış olan tüm bu duyguların tekrardan açılması, tekrardan aktive edilmesi bireyi duygusal bir karmaşaya, ihmal edilmişliğin huzursuzluğuna ve belki de istismar edilmişliği tekrardan yaşayıp utanca boğulmaya iteceği için, bireyin şefkat duygusundan korkması için sebep olmasına yetmektedir (Wallin, 2007).

2.1.1. Başkalarından Gelen Şefkatten Korkmak:

Dünya Sağlık Örgütü (WHO) sağlığı; fiziksel, mental ve sosyal yönden tam anlamıyla iyi oluş hali olarak tanımlıyor (WHO, 1995). Mental iyi oluş denildiğinde tanım aralığının içine zihin, duygular, duygulanımlar gibi ruh sağlığının alanına giren konular da dâhil olmaktadır. Bu tez çalışmasının teması olan bir ötekine yakınlık, şefkat ve merhamet duymakla gelişen duygular, başka bir deyişle bağlı duygular, genellikle pozitif duygulardır ki bu duygulanım sakinliği, teskin ediciliği, yatıştırıcılığı, duygu durum düzenleyici gücü beraberinde getirir (Gilbert ve diğerleri, 2011). İşte tam da bu noktada bireyin ötekiyle olan bağının iyi ve nitelikli olması, WHO tarafından sağlığın tanımında mental ve sosyal iyi oluş olarak yer almasına sebebiyet verecek kadar önemlidir. Çünkü bu durum, yani insan ilişkilerinin iyi olması, bireyin nöroanatomisine, nöronal fonksiyonlarına, kognitif olarak problem çözme kabiliyetine, baş etme mekanizmalarına kadar etkilemektedir (Cozolino, 2014). Öyle ki endokrin sistemden oksitosin – bağlanma hormonu olarakta bilinir – ve endorfinin de bir ötekine yakınlık duymada temel rolü üstlendiğini belirtmek gerekir (Depue ve diğerleri, 2005).

Bowlby (1973)'nin ifadesine göre sevgi ve önemseyiş bağlanmanın ilk basamağında yer almaktadır ki bu adımda güvenli alan ve bireyin kendisi ile ötekine yönelik pozitif duyguların oluşması sağlanır. Ancak bazı durumlarda, ihmal ve istismar gibi sebeplerden ötürü, bireyin hem kendisine hem de ötekine

yönelik gelişmesi beklenen yakınlığına ilişkin duygular gelişemediği takdirde her ne kadar bağlı duygular pozitif duygular da olsa bireyde güzel, hoş bir hissiyat yerine tehdit, tehlike algısı görülebilmektedir (Gilbert ve diğerleri, 2011). Oysaki evrimsel bakış açısına göre, bu gelişen bağlı duyguların bireyde sosyal içedönüklüğü ve tehlike hissiyatını düzenleyici yapıda olduğu öne sürülmektedir (Depue ve diğerleri, 2005; Gilbert, 2010; Mikulincer & Shaver, 2007). Diğer taraftan, bebeklik döneminde birincil bakım vereni ile bebek arasında, gelişimin o döneminde inşa edilen ilişkinin niteliği bireylerin, bir ötekini, başkalarını algılayış biçimi etkilemektedir.

Örneğin yaşamın ilk yılında güvenli ilişki kurabilmiş olanlar, stres zamanlarında bir ötekinin destekleyiciliğini, sakinleştiriciliğini ve güvenli bir üs olmasını beklerken, güvensiz ilişki kurmuş olanlar ise stres dönemlerinde diğerlerinden kaçınmacı, içe dönük, endişeli bir duygu durumu sergilerler ve hatta başkalarından böyle bir destek alıp alamayacakları konusunda bile zihinleri netlik gösterememektedir (Collins ve diğerleri, 1993; Meyer ve diğerleri, 2005; Mikulincer ve Florian, 1995).

2.1.2. Başkalarına Şefkat Göstermekten Korkmak:

Başkalarına karşı şefkat gösterebilmek, şefkati hissedebilmek ve bu duyguyu işleyebilmek klinik psikoloji biliminin alanına girmektedir (Gilbert ve diğerleri, 2011). Tice and Baumeister (1985)'in bir araştırmasına göre, başkalarına yardımcı olmak, pozitif duyguların anlaşılabilmesi ve doğru bir şekilde işlemlendirilebilmesi bireyin kimliğiyle; başka araştırmacıların bulgusuna göre ise şefkat duygusunun, merhamet değerlerinin, ahlaki öz-benlik ile ilişkili olduğunu belirtilmektedir (Reed & Aquino, 2003). Graziano, Habashi, Sheese, and Tobin (2007) araştırmacılarının yaptığı bir çalışmada, Tice ve Baumeister'in çalışmasını doğrulamakta ve kendi çalışmalarında, bu şefkat duygusunun işlemlenmesi süreçlerine kişiliğin ve empatinin de dâhil olduğunu öne sürmüşlerdir.

Her bir araştırma şefkat ve merhamet duygusunun işlemlendirilmesi süreçlerine farklı bir anlayış katmış, yeni bir bakış açısı kazandırmıştır. Bağlanma alanında tamamlanan araştırmalara bakıldığında karşımıza farklı bir açıdan daha çıkmaktadır. Feeney and Collins (2001) tarafından bağlanma, bakım verme ve özgecilik üzerine tamamlanan bir çalışmada, çekingen/kaçıngan bireylerin destek beklemeyi ve destek arayışını zayıflık olarak algılayabilecekleri ve başkaları tarafından aşağılanma, küçümsenme riskinden dolayı da stres yaşayabileceklerini ifade etmektedirler. İlk bağlanmanın temellerinin atıldığı dönemde tedirgin ve gergin olan bireyler, merhametli olma konusunda iyi niyetlerinin suiistimal edilme riskinden ötürü ciddi bir endişe duyabilecekleri gibi, sadece kabul görmek için kuzu gibi itaatkâr bir tutum sergileyebilirler. Bunun yanında çekingen/kaçıngan bireyler sıkıntı veren duygular konusundan diğer insanlara göre daha çok rahatsızlık duyabileceklerinden sıkıntı veren durum ya da kişiye mesafeli durabilirler (Feeney & Collins, 2001).

Bazı bireyler stresli olan başka bir kişinin hem gergin ruh halinden hem de anksiyetesinden dolayı kişisel olarak etkilenebilirler (Mikulincer ve diğerleri, 2005). Ancak güvenli bağlanma gerçekleştirebilmiş olan bireylerde bu durum farklı seyretmektedir. Örneğin güvenli, sağlıklı bir şekilde birincil bakım verenine bağlanabilmiş olan bireylerin, empatik yeteneklerinin yüksek, merhametli ve ötekinin önemseyen bir yapı geliştirdikleri ifade edilmektedir (Mikulincer & Shaver, 2007). Güvenli bağlanmanın vuku bulduğu bireylerde gelişmiş olan empatik yetenek onları duygu durum konusunda daha duyarlı kılmakla birlikte kendilerini ve ötekini stres altındayken örselenmeden ve ezilmeden koruyabilme yetisini sağlamaktadır.

Başkalarına karşı şefkatli olmaktan korkmak, uysal olmakla karakterize olan merhametli tutumla karıştırılabilmektedir. Örneğin nezaket, kibarlık ve affedicilik zayıflık olarak değerlendirilip istismar edilmeye açık hale gelebilir (McLaughlin & Hughes, 2003).

Bireylerin kişisel çıkarları şefkatli olmayı bloklayabileceği gibi, şefkatli olması da kişisel çıkarlarına zarar verme olasılığını taşımaktadır. Ayrıca duygu durum yapılanması da şefkatli ve merhametli oluşumuzu etkileyebilir. Örneğin herhangi bir olay sonucunda travmatize olmuş bireylerde empatik yeteneğin kaybolduğu ve merhamet/şefkat yorgunluğunun geliştiği gözlenmiştir (Figley, 2002; Rothschild, 2006). Hatta şefkatli ve merhametli oluş bir zorunluluk olarak yerine getirilmeye çalışılan görev gibi algılanıyorsa, sağlık üzerinde ne derece zararlı olabileceği daha detaylı incelenmelidir. Örneğin, demans tanısı almış hastalara bakım veren bireylerle herhangi bir şekilde bakıcı rolünü üstlenmeyen bireylerin katılımcısı olduğu bir araştırmanın bulgusuna göre, bakım veren bireylerin stres hormon düzeyleri, bakıcı olmayan bireylere nazaran % 23 daha yüksek; antikor sevipleri ise % 15 oranında daha düşük olduğu bulunmuştur (Vitaliano ve diğerleri, 2003).

2.1.3. Kendinize Anlayış ve Şefkat Göstermekten Korkmak:

Bu başlığın altında bahsedilecek olan konu önceki sayfalarda adını kısaca andığımız öz-şefkat korkusudur. Öz-eleştiri ve öz-şefkat, siyah ile beyaz gibi birbirinin karşısında durmaktadır ve bu sebeple de fonksiyonel bazda beyinde ki anlamlandırıldıkları alanlarda da farklılıklar tespit edilmiştir. Hem şefkati hem de korkuyu ele aldığımızda karşımıza her iki duygunun ve diğer duyguların da lokalize olduğu alan olan limbik sistem çıkmaktadır (Longe ve diğerleri, 2010). Burada ki farklılığa bakarak öz-eleştiri karşısında neokorteks'in değil de amigdalanın aktive oluşu limbik sistemin bir işlevi olan savaş ya da sıvış mekanizmasının getirisi olarak bireyin zaten kendisini koruma altına almasını ve kendini ifade etmekten kaçınmasını anlamlandırmamıza yardımcı olmaktadır.

Kristin D. Neff, öz-şefkat konusunun incelenmesine öncülük eden isimlerden birisidir (Neff, 2003). Neff öz-şefkat ile öz-güven'in birbirinden farklı olduğunu da bir çalışmada öne sürmüştür (Neff & Vonk, 2009). Öz-şefkat herhangi bir başarısızlık durumunda, örneğin akademik başarısızlıkta yaşanan sıkıntıyla baş etmede yardımcı olduğunu ifade etmektedir (Neely ve

diğerleri, 2009). Öz-şefkatin birçok mental sağlık konusunda da faydasının olduğu görülmektedir. Örneğin, öz-şefkat odaklı meditasyon yapan bireylerin depresyon ve anksiyete düzeyinde azalma tespit edilmiştir (Jain ve diğerleri, 2007; Shapiro ve diğerleri, 2005; Shapiro ve diğerleri, 2007).

Öz-şefkatin sağlık üzerinde bu kadar faydalı bir tarafı olmasına rağmen öz-şefkate yönelik korkunun varlığı da görmezden gelinemeyecek kadar önemli bir yere sahiptir. Paul Gilbert and Procter (2006) tarafından tamamlanan bir araştırmada bir grup kronik ruh sağlığı hastasının öz-şefkate karşı olan ilk tepkisi şüphe, korku ve direnç olmuştur. Araştırmacıların hastalardan gelen bu tepkiler konusunda ki düşüncesi, hastaların bizzat kendilerinin şefkati hak etmediklerini, kendilerini zayıf gördüklerini, öz-şefkate aşına olmayışlarını, yalnız, reddedilmiş hissetmelerini ve en basit ifadeyle öz-şefkatin değerini asla göz önüne almayışlarıyla ilişkilendirmişlerdir.

Depresyon tanısı almış hastaların katılımcısı olduğu bir çalışmada hastaların öz-şefkate bakış açısı ve öz şefkatin anlamının değerlendirilmesi hedeflenmiştir (Pauley & McPherson, 2010). Araştırma bulgularına göre katılımcılar öz-şefkatin kendileri için çok faydalı, çok yararlı olduğunu düşünmesine rağmen hastalıklarından dolayı öz-şefkat anlayışını geliştirmenin kendileri için çok zor olduğu görüşünü beyan etmişlerdir.

Bireylerin istismar hikâyesinin olması, istismar ile komorbit olan ya da olmayan affekt (duygulanım) azlığı durumlarında da öz-şefkat korkusu karşımıza çıkabileceği gibi kişinin kendisinin hedef tahtası olduğu öz-eleştiriye de fazlaca yapan bireylerin savunmasız kalmalarıyla ilişkili olarak öz-şefkat geliştirmede güçlük çektikleri bilinmektedir (Gilbert, 2007; Mayhew ve diğerleri, 2008; Rockliff ve diğerleri, 2008). Ancak terapatik teknikler aracılığıyla güven ilişkisi kurulduktan sonra bireyin psikoz tanısı dahi olsa şefkat korkuları çözülebilmekte ve dirençleri kırılabilmektedir (Laithwaite ve diğerleri, 2009).

Şefkat korkusuna yönelik olan bilgiler klinik gözlemlerden sağlanmakta ve şefkat korkusunun doğasına yönelik ileri düzey araştırmalara ihtiyaç duyulmaktadır.

2.2.BAĞLANMA ve BAĞLANMA STİLLERİ:

1949'un sonlarına doğru Dünya Sağlık Örgütü'nün (WHO) ruh sağlığı bölümüne yeni atanmış olan İngiliz asıllı psikiyatristin talebi üzerine evsiz çocuklar hakkında John Bowlby'nin önderliğinde bir araştırma yürütülmüştür (Bowlby, 1982). Bu araştırmanın konusu devlet koruması altında olan kimsesiz kalmış çocukların fizyolojik ihtiyaçları karşılandığı halde duygu durumlarının ebeveynlerin yanında büyüyen çocuklara kıyasla anksiyete düzeylerinin daha yüksek olduğu ve bazı gelişim problemleri yaşadığı tespit edilmiş olup bağlanma kuramı adına ilk temeller bu zamanda atılmıştır (John Bowlby, 1969).

Bağlanma, bir kişinin diğerine zaman ve mekândan bağımsız olarak derin ve duygusal anlamda kurduğu bağdır (M. S. Ainsworth, 1979). Bağlanmanın temelleri, birincil bakım veren -genellikle Türk toplumunda anne- ile çocuk arasında atılmaktadır (M. Ainsworth ve diğerleri, 1978a).

2.2.1. BAĞLANMA STİLLERİ:

2.2.1.1. Ainsworth ve Üçlü Bağlanma Stili

Bağlanma kuramını ilk kez sistematik bir biçimde laboratuvar ortamında yabancı durum konusuyla sınayan araştırmacı Mary Ainsworth olmuştur (M. Ainsworth ve diğerleri, 1978a). Bu değerlendirme doğrultusunda bağlanma stillerinin alt başlıkları ortaya çıkmıştır. Örneğin güvenli bağlanma, kaçınmacı bağlanma ve kaygılı bağlanma stili bu alt başlıkların ilk örneklerini oluşturmuştur.

2.2.1.1.1. Güvenli Bağlanan Bebekler

Ainsworth'un literatüre kazandırdığı güvenli bağlanma stili çocukların annesiyle ya da bakım vereniyle yan yanayken çevresine olan merakını giderme ve keşfetme duygusu içinde olmuşlardır. Annesi ya da bakım vereni yanlarından ayrıldıklarında kaygı düzeylerinin çok fazla yükselmediği anneleri ya da bakım

verenleri yanlarına geldiklerinde merakını giderme ve keşif duygusuna kaldığı yerden devam etmesi durumudur (M. D. S. Ainsworth ve diğerleri, 2015).

2.2.1.1.2. Kaygılı/Kaygısız Bağlanan Bebekler

Kaygılı/kaygısız bağlanma stiline sahip olan çocuklar annesinden ya da bakım vereni yanlarından ayrıldıklarında annesinin ya da bakım vereninin yokluğunu fark etmiş ve onları aramaya başlamıştır. Kaygılarını ve öfkelerini anneleri ya da bakım vereni geldiğinde bakıverenleriyle hem iletişim kurmak isterken hem de onlara karşı agresyon içeren tutumlarda bulunmuşlardır. Bu bağlanma stiline ortaya çıkmasına neden olan olaylar aslında annenin ya da bakım verenin çocuğuna karşı tutarsız davranışlar sergilemesi veya çocuğun istekte bulunduğu etkinliklere sürekli olarak engel olmasıyla ortaya çıktığı bulunmuştur (M. Ainsworth ve diğerleri, 1978b).

2.2.1.1.3. Kaçınan Bağlanan Bebekler

Üçüncü bağlanma stilimiz olan kaçınan bağlanma stiline bebekler anneleri ya da bakım verenleri yanlarındayken onlara bağlı bir davranış sergilememiş, kendi başına onların varlığı yokmuş gibi tutumlar sergilemiştir. Onlar yanlarından ayrılırken tepki göstermeyerek gayet sakin kalarak stresten uzak bir şekilde annesi ya da bakım verenleri yanlarına geldiklerinde yakınlık göstermeyerek davranışlarını sergilemeye devam etmişlerdir (Sümer, 2006)

2.2.1.2. Bartholomew ve Horowitz: Dörtlü Bağlanma Stili

Literatürde Bowlby'nin çalışmalarıyla aydınlanmayla başlayan bağlanma kuramı ilerleyen yıllarda bir çok araştırmacının çalışmalarıyla kendini ispatlar hale gelmiştir. Bu kişilerin başında Ainsworth ve arkadaşları daha sonraki yıllarda ise Bartholomew ve Horowitz'in literatüre kazandırdığı dörtlü bağlanma tarzıdır. Bu bağlanma tarzı olumlu ve olumsuz olmak üzere birbirlerine zıt olan bu iki durumu incelemektedir. Olumlu benlik modeline sahip birey kendisinin değerli, sevmeye layık olduğunun farkındayken, olumsuz benlik modeline sahip birey kendisiyle ilgili imajları olumsuz yargılarla doludur. Olumlu başkaları modeline sahip birey başkalarının sevmeye layık, güvenilir ve ulaşılabilir olduğunun farkındayken, olumsuz başkaları modeline sahip

bireyse başkalarının ihtiyaç halinde ulaşılabilirliğini sorgular ve onu reddedeceğine dair düşünceleri zihninden atamaz (Bartholomew, Horowitz, & psychology, 1991). Bu bağlanma tarzları ise; güvenli bağlanma stili, saplantılı bağlanma stili, korkulu bağlanma stili ve kayıtsız bağlanma stilleridir (Soygüt, 2004).

2.2.1.2.1. Güvenli Bağlanma Stili (Secure Attachment Style)

Güvenli bağlanmanın temelini bireyin başkaları hakkındaki algısı ile kendisiyle ilgili benlik yapısının olumlu veya pozitif yönde olması oluşturur. Bu bağlanma stiline sahip olan bireylerin özgüveni yüksektir, kendisini sevmeye layık bireyler olarak görürler, diğerlerinin de güvenilir, onu destekleyen ve ona karşı duyarlı olduklarını belirtirler (K. Bartholomew & L. M. Horowitz, 1991).

Colins'in yapmış olduğu çalışmalarda güvenli bağlanma tarzına sahip olan bireyler hayatlarında diğer insanlara nazaran daha mutlu, daha olumlu duygular içinde oldukları gözlenmiştir. Ayrıca güvenli bağlanan bireyler karşılıklı ilişkilerde ilişkinin yönünün pozitif yönde evrildiği ve kurdukları ilişkilerde sınırları koruyabildikleri için ilişkilerinin süreleri beklenilenden daha uzun süreli olduğu belirlenmiştir (Güngör, 2000).

2.2.1.2.2. Saplantılı Bağlanma Stili (Preoccupied Attachment Style)

Bu benlik tarzının temelini olumlu başkaları modeli ile, olumsuz benlik modeli oluşturmaktadır. Saplantılı bağlanmada kişilerin, kendini önemsiz, değersiz, problemin kendinde olduğunu varsayan ve kendilerinin sevgiyi hak etmediklerini düşünen yapıları vardır. Başkalarını daha yapıcı olarak görür ve onları yücelten olumlu düşüncelere sahiptirler. Başkalarıyla olan ilişkilerinde kendilerini ispatlama ve haklı çıkarma eğilimi içindedirler. Bu kişilerin genel özelliği ilişkilerinde obsesif ve temelinde gerçeği yansıtmayan beklentiler içinde olmalarıdır (Brennan ve diğerleri, 1991).

2.2.1.2.3. Korkulu Bağlanma Stili (Fearful Attachment Style)

Bu benlik tarzına sahip olan bireyler kendilerini de başkalarını da algılama şekilleri olumsuzdur. Bu bağlanma stiline sahip bireyler aslında güvenli

bağlanma stiline sahip olan bireylerin zıt özelliklerini taşımaktadırlar. Reddedilmekten korktukları için yakın ilişkiler kurmaktan kaçınırlar (N. Sümer ve Güngör, 1999).

2.2.1.2.4. Kayıtsız Bağlanma Stili (Dismissing Attachment Style)

Bu bağlanma stilinin genel özelliği kendilerine karşı olan tutumlarının olumlu, başkalarına karşı olan tutumlarının olumsuzluk içermesidir. Ayrıca bu bağlanma stiline sahip olan bireyler kendi özgürlüklerini benimsedikleri için başkalarıyla yakın ilişkiler kurmaktan kaçınırlar.

Kayıtsız bağlanma stiline sahip bireyler duygularını en ilkel savunma mekanizmalarından biri olan bastırmayı kullanarak gizlerler (Fraley & Shaver, 2000).

2.2.2. Bağlanmanın Yaşam Boyu Evrimi

Bowlby'nin öncülüğünde literatürde yerini alan bağlanma kavramı ile anne ya da bakım verenin çocukla kurulan bu özel bağın ömür boyu devam ettiği saptanmıştır (Kirkpatrick ve diğerleri, 1994). Ömür boyu olan bağlanma süreçleri şunlardır.

2.2.2.1. Bebeklik ve Çocukluk Çağında Bağlanma

Bebekler için bağlanmanın temelini oluşturan iki kavram vardır. Bunlar güvenli üs ve güvenli sığınak kavramlarıdır. Bu kavramlar bebeklerin gelişim sürecinde kendi dünyasını keşfetmesine ve bilişsel gelişimini ön plana çıkarmak için güvenli bir üs vazifesi üstlenip, bu dünyayı keşfetme esnasında kaldığı tehlikelere karşı güvenli sığınak, barınak görevi görmektedir.

Doğumla birlikte ortaya çıkan bağlanma; meme arama, başı döndürme, yutma, anneye yönelme, parmak emme gibi davranışlarla kendini gösterir. Aslında bakım verenin ya da annenin bebeğe gülümsemesi bile bağlanma davranışının başladığına bir işarettir. Bu davranış ve tutumlara bebeğin aldığı karşılık bağlanma davranışının gelişmesine yardımcı olur (Sroufe, 2000).

Bowlby'in gözlemlerine göre problem olan durumlar bağlanma davranışını bebek ile bakım veren arasındaki iletişimin ulaşımında güçlü ya da

iletişimin kopması durumunda bazı değişiklikler yaşanır. Bu değişiklikler aslında bebeğin bakım verenin yokluğunda verdiği tepkilerdir ve öngörülebilir tepkilerdir (Arslan ve Teze, 2016). Bu tepkileri üç başlık altında ele alabiliriz.

Protesto, umutsuzluk ve inkârdır.

Birinci evre olan protesto evresinde bebek bakım verenin dışında verilen bakımı kabul etmez ve ağlayarak bakım verenini tekrar elde etmeye çalışır.

İkinci evredeyse bebeğin umutları yavaş yavaş tükenmektedir. Bebek arada sırada ağlar, bakım verenine dair inançları gittikçe azalmaktadır.

Üçüncü evre olan inkâr evresi ise bebeğin ilgisinin çevreye karşı arttığı, olanları bu şekilde idealize ettiği evredir (Hazan ve diğerleri, 1987). Bebeklik çağında bakım verenle geliştirilen olumlu bağın ilerleyen yıllarda bireye problem çözme konusunda kolaylık sağladığı saptanmıştır.

2.2.2.2. Ergenlik Döneminde Bağlanma

İnsan hayatının mihenk taşlarından birisi olan ergenlik çağı biyolojik, psikolojik, sosyolojik yönden tamamıyla değişme halidir. Bu değişim sonucunda ergenin çevresiyle, arkadaşlarıyla, ailesiyle sorunlar yaşaması muhtemel hale gelir (Avcı, 2006).

Ergenlik, bazı yazarlara göre ikinci doğumdur. Fransız psikanalisti Françoise Dolto ergenlikte oluşan dönüşümü yaşamın ilk yıllarındaki dönüşümle karşılaştırır. Doğum fetüs halinden yeni doğan haline geçişin olduğu bir dönüşüm dönemidir. Dolto, ergenlerin de tıpkı yaşamın ilk döneminde yaşama alışmaya çalışan yeni doğan bebekler gibi kırılgan dayanıksız olduklarını belirtir ve onları yengeçlere benzetir. Yengeçler kabuk değiştirdikleri dönemde zayıf ve savunmasızdırlar. Eğer bu dönemde yaralanırlarsa bu yaranın izini yaşamları boyunca taşırlar. Öyleyse ergenlik bireyin oldukça zayıf ve duyarlı olduğu bir süreçtir (Parman, 2000).

Ergenlik bağlanma dönemini çocukluk bağlanma döneminden ayıran yanı çocuklukta bağlanma; bakım verenin ilgisine ve nesnesine ihtiyaç

duyarken, ergenlikte hem ergenin hem de yetişkinin karşılıklı ilişkisine ihtiyaç duyması üzerinedir. (Gündaş ve Koçak, 2015).

Bağlanmanın sağlıklı temeller üzerine kurulduğu aile, arkadaş yapısında ergenin olumlu benlik yönünden çevreyle iletişim kurmakta zorluk çekmediği saptanmıştır. Güvensiz bağlanma stiline sahip ergen ise aileyle ve arkadaşlarıyla iletişim kurmakta zorlayıcı şartlarda dayanıklılık eşiği daha düşük seviyelerde seyreder (Kesebir ve diğerleri, 2011).

2.2.2.3. Yetişkinlik Döneminde Bağlanma

Ergenliğin çalkantılı yıllarından sonra yetişkinlik dönemindeki bağlanma stili çocukluğun devamı niteliğindedir. Ancak bağlanma şekli bazı yönleriyle farklılık göstermektedir. Bağlanma davranışı yetişkinlikte karşılıklıyken, bebeklikte tamamlayıcı nitelik taşır. Çocukluk dönemindeki bebeğin bağlandığı kişi anne ya da bakım verenken, yetişkinlik için bu kişi genellikle cinsel hayatını devam ettireceği eşidir (Hazan & Shaver, 1994).

Bebeklik dönemindeki bağlanmayı yetişkinlik dönemindeki bağlanmadan ayıran üç temel durum şunlardır.

1. Yetişkinlikteki bağlanma çiftler arasındayken; bebeklik zamanın da bağlanma bebekle bakım veren arasındadır.
2. Yetişkinlikteki bağlanma genellikle cinsel ilişki üzerine kurulmuştur.
3. Bebeklikteki bağlanma davranışsal düzenden etkilenmez (Yparnan, 1994).

Yukarıdaki üç maddenin dışında yetişkinlik dönemindeki bağlanmayı ayırıcı olan bir diğer özellik, yetişkinin rollerine göre bazen bağlanan bazen de bağlanılan olmalarıdır. Kısacası, yetişkin bağlanma stilinde kişiler bebeklik döneminden farklı olarak rol değiştirmektedirler (Crowell ve diğerleri, 1999).

2.3. ÖZ BİLİNÇ DUYGULARI

Duygular iki farklı şekilde sınıflandırılmıştır. Birincil duygular ve ikincil duygular -öz bilinç duyguları- olmak üzere değerlendirilir (Choy & McInerney,

2005). Birincil duyguların kaynağını neşe, korku, öfke, mutsuzluk, iğrenme, şaşkınlık oluştururken ikincil -öz bilinç duygularını- sıkıntı, imrenme, övünme, empati, suçluluk, utanç oluşturur. Birincil duygular pek çok ikincil duyguya karşı belirsizlik veya savunma yaratır ve kişinin benliğinin yarananmasına ya da gelişmesine neden olur (Berk, 2000). Öz bilinç duygularını birincil duygulardan ayıran temel esas birincil duygular yaşamın ilk yıllarında refleks olarak ortaya çıkarken öz bilinç duyguları -suçluluk-utanç- çocuğun bilişsel yönden gelişmesiyle yaşamın daha sonraki yıllarında ortaya çıkmaktadır (M. Lewis ve diğerleri, 1989).

Suçluluk-utanç duyguları birincil duygulardan farklı olarak, kişinin öncelikli olarak benlik bilincinin gelişmesi sonrası ortaya çıkar. Bu gelişme sonucunda kişinin kendi içinde değerlendirme yapabiliyor olması bu duyguların ortaya çıktığını gösterir (J. P. Tangney & Dearing, 2003).

2.3.1. Suçluluk- Utanç

Öz bilinç duygularından olan suçluluk-utanç duyguları tanımlanırken bazen birbirlerinin yerine kullanıldıkları gözlenirken aslında duygulanım olarak birbirlerinden farklı duygular oldukları bulunmuştur. Ortak yönleri ise negatif duygular olmalarıdır. Psikoloji sözlüğünde suçluluk duygusu şu şekilde tanımlanmaktadır. Suçluluk duygusu: Kanunen veya dinen yasaklanan ya da ahlaki açıdan ayıplanan bir şey yaptığımız, toplumun ahlaki normlarını ya da kendi standartlarımızı çiğnediğimiz düşüncesinin yarattığı pişmanlık ve rahatsızlık duygusudur (Budak, 2000). Lewis'in utanma tanımı ise, toplum tarafından kabul görülmeyen durumlara karşı verilen tepki ve kimliğin olumsuz yanı olarak görmüştür (Öz, 2004). Utanç duygusu ise, bireyin içinde bulunduğu toplumun temelini oluşturan bir kuralı, değeri, geleneği, töresini çiğnendiğinde hissettiği bir duygu olarak tanımlanır. Suçluluk ve utanç duyguları ise, insanların münasebetlerinde bir diğerine huzursuzluk verecek eylemi gerçekleştirdiğinde yaşanan duygulardır (Tangney, 2002).

2.3.2. Suçluluk–Utanç Duygularının Bağlanma Stilleriyle İlişkisi

İnsanın kazanımları arasında gösterilen benlik gelişimi bebeklikte dürtü, refleks, fizyolojik boşalımlardan ibaretken benliğin gelişimiyle birlikte anne ya da bakım veren artık bebeğin ikincil duygularının ortaya çıkmasına neden olmaktadır (Kilborne, 2014).

Anne ya da bakım veren arasındaki bağlanmanın duygular üzerine bir çok etkisinin olduğu çeşitli araştırmalarda ortaya konulmuştur (Hazan ve diğerleri, 1987). Örneğin güvenli bağlanma stiliyle utanç duygusu arasında ters orantı bulunduğu, sevgisini vermeyen, cezalandırıcı davranışlarda bulunan ebeveyne sahip çocuklarda utanç duygusunun normalden daha fazla olduğu saptanmıştır (Deniz, 2006).

Çocuğun çevreyi keşfetme merakının ve ihtiyacına çoğunlukla ebeveynler tarafından olumsuz tepkiler verilmesi, çocuğun bu durumu kabul etmesine, yetersizlik duygusunun benliğinde yer edinmesine ve çocuğun öz biliş duygularını göstermesine neden olmaktadır (Akbağ ve İmamoğlu, 2010).

3.BÖLÜM

YÖNTEM

Araştırmanın 3. bölümü olan yöntem kısmı araştırmanın işleyişini ele alacağımız kısımdır. Bu bölümde ilk olarak araştırmanın modeli, araştırmanın evreni, araştırmada kullanılan ölçekleri ve ölçeklerin güvenirlik ve geçerlilik çalışmalarını, toplanılacak olan verilerin toplanış biçimini ve verilerin çözümlemesi için kullanılan metodların bahsedildiği bölümdür.

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinin şefkat korkusunun yordayıcıları olarak bağlanma stilleri ve suçluluk-utanç düzeylerinin değerlendirmesidir ve bu çalışma ilişkisel tarama modeli ile tasarlanmıştır. İlişkisel tarama modelleri ise iki ya da daha çok değişken arasında birlikte değişim varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelleridir (Karasar 2000)

3.2. Katılımcılar

Araştırmanın örneklemini Konya-Akşehir’de Selçuk Üniversitesinde öğrenim gören toplam 346 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Katılımcıların 224’ü (%64,7) kadın ve 122’si (%35,3) erkektir. Yaşları 17 ile 42 arasında değişen katılımcıların ortalaması 20,7’dir. Katılımcılar İktisadi İdari Bilimler Fakültesi, Sağlık Yüksekokulu ve Meslek Yüksekokulunda 10 farklı bölümde öğrenim görmektedirler. Katılımcılara ait ayrıntılı bilgi Tablo 1’de sunulmuştur.

Tablo 1. Katılımcılara Ait Bilgiler

	Kadın		Erkek		Toplam	
	n	%	n	%	n	%
<i>Yaşamın Çoğunun Geçirildiği Yer</i>						
Köy-İlçe	92	41.1	65	53.3	157	45.4
İl	57	25.4	29	23.8	86	24.9
Büyükşehir	73	32.6	27	22.1	100	28.9
Yurtdışı	2	.9	1	.8	3	.9
<i>Medeni Durum</i>						
Bekar	213	95.1	113	92.6	326	94.2
Evli	10	4.5	5	4.1	15	4.3
Boşanmış	1	.4	4	3.3	5	1.4
<i>Ekonomik Durum</i>						
İyi	50	22.3	24	19.7	74	21.4
Orta	160	71.4	87	71.3	247	71.4
Kötü	14	6.3	11	9.0	25	7.2
<i>Kardeş Sayısı</i>						
Üç ve altı	144	64.3	90	73.2	234	67.6
Üç üzeri	80	35.7	32	26.2	112	32.4

3.3. Veri Toplama Araçları

Üniversite öğrencilerinin şefkat korkuları düzeylerini belirleyebilmek amacıyla “Şefkat Korkusu Ölçeği”, bağlanma stillerini belirleyebilmek amacıyla “İlişki Ölçeği Anketi” ve suçluluk-utanç düzeylerini ölçmek için “Suçluluk-Utanç Ölçeği” kullanılmıştır. Bu ölçme araçlarına ek olarak araştırmacının konunun içeriğine göre tekvin ettiği “Tanıtıcı Bilgi Formu” kullanılmıştır.

3.3.1. Şefkat Korkusu Ölçeği

Gilbert, Matos, Ravis ve McEvan (2010) öncülüğünde geliştirilen Şefkat Korkusu Ölçeği Necef ve Deniz (2018) tarafından Türkçeye adaptasyonu sağlanmıştır. Ölçeğin geçerlilik ve güvenirlik çalışması 681 kişinin katılımıyla yapılmıştır. Şefkat korkusu ölçeği toplamda 35 maddeden oluşan, 5’li likert tipi ve 3 alt boyutu olan bir ölçektir.

Ölçeğin 8 maddesini başkalarına şefkat gösterme korkusu, 12 maddesini başkalarından gelen şefkate karşılık verme korkusu, 15 maddesini de kendinize şefkat ve anlayış gösterme korkusu alt boyutlarını oluşturmuştur.

3.3.2. İlişki Ölçekleri Anketi (İÖA)

İlişki ölçekleri anketi 1994 yılında Griffin ve Bartholomew öncülüğünde geliştirilmiş olup 1999 yılında Sümer ve Güngör tarafından Türkçeye adaptasyonu sağlanmıştır.

30 maddeden oluşan ölçek 7'li likert ölçeğinin kullanıldığı ve 4 alt boyutun ele alındığı bir ölçektir. Bu alt boyutlar güvenli bağlanma stili, saplantılı bağlanma stili, korkulu bağlanma stili ve kayıtsız bağlanma stilidir (Soygüt, 2004)

3.3.3. Suçluluk-Utanç Ölçeği (SUTÖ)

Suçluluk-Utanç ölçeği, Şahin ve Şahin (1992) tarafından erin ve yetişkin bireylere uygulanabilmek için geliştirilen bu ölçek toplamda 24 maddeden oluşmaktadır. Bu maddelerin 12'si suçluluğu ölçerken, diğer 12 maddesiye utancı ölçmektedir. Ölçekte 5'li likert ölçeği kullanılarak maddelere cevap aranmıştır. Ölçeğin geliştirilmesi aşamasında iki tane ön çalışma ve bir son çalışma sonrasında ortaya çıkmıştır. Ölçek puanlaması yapılırken yüksek puanlar suçluluk ve utanç duygularının arttığını göstermektedir.

3.3.4. Tanıtıcı Bilgi Formu (TBF)

Araştırmanın ihtiyaçları doğrultusunda araştırmanın amacına uygun içerikleri belirlemek amacıyla üniversite öğrencilerinin cinsiyeti, yaşı, medeni durumu, bölümü, sınıfı, yaşının çoğunluğunu geçirdiği yer, şu anda yaşadığı yer, aile yapısı, anne- baba tutumu, kardeş sayısı ve ekonomik durumunun bulunduğu 16 maddeden oluşan formdur. Etik ilkesinin önceliğini önemseyerek araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin kimlik bilgilerini ele alan maddeler forma katılmamıştır.

3.4. Verilerin Toplanması ve Çözümlemesi

Araştırmanın veri toplanması aşamasında kullanılan ölçekler 2019 öğrenim yılı içerisinde 6 sayfalık form halinde öğrencilere uygulanmıştır. Bir öğrencinin formu doldurma süresi yaklaşık olarak 25-30 dakika sürmüştür.

Çalışmada elde edilen bulgular değerlendirilirken, istatistiksel analizler için IBM SPSS Statistics 22 (IBM SPSS, Türkiye) programı kullanıldı. Değişkenlerin normal dağılıma uygunluğu çarpıklık ve basıklık katsayıları değerlendirildi. Bu katsayılara ilişkin sonuçlar Tablo 2’de yer almaktadır.

Tablo 2. Değişkenlere Ait Çarpıklık ve Basıklık Katsayıları

Değişken	Çarpıklık	Basıklık
Başkalarına şefkat göstermekten korkmak	-.181	-.471
Başkalarından Gelen Şefkate Karşılık Vermekten Korkmak	.356	.033
Kendinize Şefkat ve Anlayış Göstermekten Korkmak	.545	-.555

Araştırmanın bağımlı değişkeni olan şefkat korkusunun üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine, yaşlarına ve kardeş sayılarına göre anlamlı farklılaşıp farklılaşmadığı belirleyebilmek için bağımsız örneklem *t* testi kullanılmıştır. Diğer taraftan, şefkat korkusunun yaşamın çoğunun geçirildiği yere, anne-baba eğitim durumuna ve ekonomik düzeye göre farklılaşıp farklılaşmadığını saptayabilmek için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) tekniği kullanılmıştır. Anlamlı farkın kaynağını tespit edebilmek amacıyla Tukey çoklu karşılaştırma testi gerçekleştirilmiştir. Ayrıca üniversite öğrencilerinin şefkat korkularının bağlanma stilleri ve suçluluk-utanç arasındaki ilişkiler Pearson korelasyon katsayısı ile analiz edilmiştir. Son olarak, şefkat korkusunun bağlanma stilleri ve suçluluk-utanç tarafından yordanıp yordanmadığı da hiyerarşik regresyon analizi ile incelenmiştir.

4.BÖLÜM

BULGULAR

4.1. Üniversite Öğrencilerinin Şefkat Korkusu Düzeylerinin Sosyo-Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesine Ait Bulgular

Çalışmanın birinci araştırma sorusunda üniversite öğrencilerinin şefkat korkusu düzeylerinin sosyo-demografik değişkenler açısından incelenmesi gerçekleştirilmiştir. Bu bağlamda şefkat korkusunun sosyo-demografik değişkenlerden cinsiyet, yaş, yaşam yeri, aile yapısı, anne-babanın eğitim durumu, kardeş sayısı ve algılanan ekonomik durum açısından farklılaşıp farklılaşmadığı ele alınmıştır.

Bu araştırma sorusunda ilk olarak üniversite öğrencilerinin şefkat korkusu düzeylerinin cinsiyetlerine göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını saptayabilmek için İki Ortalama Arasındaki Farkın Anlamlılık Testi olan “t” testi tekniği kullanılmıştır. Analizler şefkat korkusunun alt boyutları olan “başkalarına şefkat göstermekten korkmak (BSGK), başkalarından gelen şefkate karşılık vermekten korkmak (BGSKVK) ve kendinize şefkat ve anlayış göstermekten korkmak (KSAGK)” üzerinden yapılmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 3’te sunulmuştur.

Tablo 3. Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyetleri Açısından Şefkat Korkusuna Ait t Testi Tablosu

Değişken	Cinsiyet	n	$\bar{X}$	ss	t	sd	p
Başkalarına Şefkat Göstermekten Korkmak	Kadın	224	2.23	0.84	2.48	344	.01
	Erkek	122	2.47	0.89			
Başkalarından Gelen Şefkate Karşılık Vermekten Korkmak	Kadın	224	1.16	0.54	2.02	344	.04
	Erkek	122	1.29	0.62			
Kendinize Şefkat ve Anlayış Göstermekten Korkmak	Kadın	224	.89	0.70	2.74	344	.006
	Erkek	122	1.11	0.71			

Not. BSGK başkalarına şefkat göstermekten korkmak, BGSKVK başkalarından gelen şefkate karşılık vermekten korkmak, KSAGK kendinize şefkat ve anlayış göstermekten korkmak. $P < .05$; $p < .05$, $p < .01$

Tablo 3'te kadın ve erkek üniversite öğrencilerinin şefkat korkusu alt boyutlarına yönelik puan ortalamaları ve bu puanlara dair standart sapmaları yer almaktadır. Sonuçlar incelendiğinde; üniversite öğrencilerinin cinsiyetleri açısından başkalarına şefkat göstermekten korkmak ($t_{0.05:344}=2.48$, $p<.05$), başkalarından gelen şefkate karşılık vermekten korkmak ($t_{0.05:344}=2.02$, $p<.05$) ve kendinize şefkat ve anlayış göstermekten korkmak ($t_{0.01:344}=2.74$, $p<.01$) alt boyutlarında anlamlı bir şekilde farklılık gösterdiği saptanmıştır. Bu anlamlı farklılığın kaynağı değerlendirildiğinde; şefkat korkusunun tüm alt boyutlarında kadın üniversite öğrencilerinin erkek üniversite öğrencilerinden anlamlı bir biçimde düşük düzeyde olduğu görülmüştür.

Bu sonuçların ardından üniversite öğrencilerinin şefkat korkusu düzeylerinin yaşlarına göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını incelenmiştir. Bunun için İki Ortalama Arasındaki Farkın Anlamlılık Testi olan “t” testi tekniği kullanılmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 4'te sunulmuştur.

Tablo 4. Üniversite Öğrencilerinin Yaşları Açısından Şefkat Korkusuna Ait t Testi Tablosu

Değişken	Yaş	n	$\bar{X}$	ss	t	sd	p
Başkalarına Şefkat Göstermekten Korkmak	20 yaş ve altı	227	2.36	0.86	1.28	344	.20
	20 yaş üzeri	119	2.23	0.86			
Başkalarından Gelen Şefkate Karşılık Vermekten Korkmak	20 yaş ve altı	227	1.24	0.56	1.66	344	.10
	20 yaş üzeri	119	1.14	0.58			
Kendinize Şefkat ve Anlayış Göstermekten Korkmak	20 yaş ve altı	227	1.05	0.73	3.06	344	.002
	20 yaş üzeri	119	.81	0.64			

Not. BSGK başkalarına şefkat göstermekten korkmak, BGSKVK başkalarından gelen şefkate karşılık vermekten korkmak, KSAGK kendinize şefkat ve anlayış göstermekten korkmak. $P<.05$; $p<.05$; $p<.01$

Tablo 4'te yaşları 20 ve altı olanlar ile 20 yaş üzeri olan üniversite öğrencilerinin şefkat korkusu alt boyutlarına yönelik puan ortalamaları ve bu puanlara dair standart sapmaları yer almaktadır. Sonuçlar incelendiğinde; üniversite öğrencilerinin yaşları açısından başkalarına şefkat göstermekten korkmak ($t_{0.05:344}=1.28$, $p>.05$) ve başkalarından gelen şefkate karşılık

vermekten korkmak ($t_{0.05;344}=1.66$, $p>.05$) alt boyutlarında anlamlı bir şekilde farklılık göstermediği saptanmıştır. Dolayısıyla bu iki alt boyutta yaşları 20 ve altı olanlar ile 20 üzeri olanların birbirlerine benzer düzeyde oldukları ifade edilebilir.

Diğer taraftan yaş açısından kendinize şefkat ve anlayış göstermekten korkmak ($t_{0.01;344}=3.06$, $p<.01$) alt boyutlarında anlamlı bir şekilde farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Bu anlamlı farklılığın kaynağı değerlendirildiğinde; bu alt boyutta yaşları 20 ve altı olan üniversite öğrencilerinin yaşları 20 üzeri üniversite öğrencilerinden anlamlı bir biçimde yüksek düzeyde olduğu görülmüştür.

Bu sonuçların ardından üniversite öğrencilerinin şefkat korkusu düzeylerinin yaşamlarının çoğunu geçirdiği yere göre anlamlı biçimde değişip değişmediği incelenmiştir. Bu bağlamda yaşamlarının çoğunu geçirdiği yer “köy-ilçe, il ve büyük şehir” olan üniversite öğrencilerinin şefkat korkusu alt boyutlarına göre karşılaştırılmaları tek yönlü varyans analizi (ANOVA) tekniği kullanılarak yapılmıştır. Bulgular Tablo 5’te sunulmuştur.

Tablo 5. Üniversite Öğrencilerinin Yerleşim Yerleri Açısından Şefkat Korkusuna Ait Anova Sonuçları

Değişken	Yer	n	$\bar{x}$	Ss	Kaynak	Kareler ortalaması	sd	Kareler ortalaması	F
BSGK	Köy-İlçe	157	2.43	.83	Gruplar arası	4.110	2	2.055	2.762
	İl	86	2.22	.81					
	Büyükşehir	100	2.21	.95	Grup içi	252.978	340	.744	
BGSKVK	Köy-İlçe	157	1.25	.55	Gruplar arası	.525	2	.262	.806
	İl	86	1.16	.63					
	Büyükşehir	100	1.18	.56	Grup içi	110.694	340	.326	
KSAGK	Köy-İlçe	157	1.01	.71	Gruplar arası	.894	2	.447	.889
	İl	86	0.89	.67					
	Büyükşehir	100	0.96	.74	Grup içi	170.936	340	.503	

Not. BSGK başkalarına şefkat göstermekten korkmak, BGSKVK başkalarından gelen şefkate karşılık vermek, KSAGK kendinize şefkat ve anlayış göstermekten korkmak. $P<.05$; $p<.05$

Tablo 5’de yaşamlarının çoğunu geçirdikleri yerler farklı olan üniversite öğrencilerinin şefkat korkusu alt boyutlarına yönelik puan ortalamaları arasındaki farka dair varyans analizi sonuçları görülmektedir. Bu sonuçlar

incelendiğinde; üniversite öğrencilerinin yaşamlarının çoğunu geçirdikleri yerler açısından başkalarına şefkat göstermekten korkmak ($F_{2-340}=2.76, p>.05$), başkalarından gelen şefkate karşılık vermekten korkmak ($F_{2-340}=0.806, p>.05$) ve kendinize şefkat ve anlayış göstermekten korkmak ($F_{2-340}=0.889, p>.05$) alt boyutlarında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür. Dolayısıyla, yaşamlarının çoğunu geçirdiği yer “köy-ilçe, il ve büyük şehir” olan üniversite öğrencilerinin şefkat korkusu düzeylerinin birbirlerine benzediği ifade edilebilir.

Bu sonuçların ardından üniversite öğrencilerinin şefkat korkusu düzeylerinin annelerinin eğitim durumlarına göre anlamlı biçimde değişip değişmediği incelenmiştir. Bu bağlamda anne eğitim durumu “okur-yazar değil, okur-yazar, ilkokul mezunu, ortaokul mezunu ve lise ve üzeri” olan üniversite öğrencilerinin şefkat korkusu alt boyutlarına göre karşılaştırılmaları tek yönlü varyans analizi (ANOVA) tekniği kullanılarak yapılmıştır. Bulgular Tablo 6’da sunulmuştur.

Tablo 6. Üniversite öğrencilerinin anne eğitim durumları açısından şefkat korkusuna ait Anova sonuçları

Değişken	Eğitim Durumu	n	$\bar{x}$	ss	Kaynak	Kareler ortalaması	sd	Kareler ortalaması	F
BSGK	Okur-yazar değil	42	2.38	.82	Gruplar arası	2.136	4	.534	.713
	Okur-yazar	47	2.15	.88					
	İlkokul mezunu	156	2.37	.84	Grup içi	255.466	341	.749	
	Ortaokul mezunu	46	2.24	.96					
	Lise ve üzeri	55	2.30	.87					
BGSKVK	Okur-yazar değil	42	1.10	.45	Gruplar arası	2.916	4	.729	2.288
	Okur-yazar	47	1.38	.52					
	İlkokul mezunu	156	1.24	.58	Grup içi	108.642	341	.319	
	Ortaokul mezunu	46	1.09	.55					
	Lise ve üzeri	55	1.15	.65					
KSAGK	Okur-yazar değil	42	0.96	.67	Gruplar arası	.763	4	.191	.378
	Okur-yazar	47	1.04	.68					
	İlkokul mezunu	156	0.94	.70	Grup içi	172.208	341	.505	
	Ortaokul mezunu	46	0.90	.70					
	Lise ve üzeri	55	1.03	.79					

Not. BSGK başkalarına şefkat göstermekten korkmak, BGSKVK başkalarından gelen şefkate karşılık vermekten korkmak, KSAGK kendinize şefkat ve anlayış göstermekten korkmak. $P<.05$; $p<.05$

Tablo 6’da anne eğitim durumları farklı olan üniversite öğrencilerinin şefkat korkusu alt boyutlarına yönelik puan ortalamaları arasındaki farka dair varyans analizi sonuçları görülmektedir. Bu sonuçlar incelendiğinde; üniversite öğrencilerinin annelerinin eğitim durumları açısından başkalarına şefkat göstermekten korkmak ($F_{4-341}=0.713$, $p>.05$), başkalarından gelen şefkate karşılık vermekten korkmak ($F_{4-341}=2.288$, $p>.05$) ve kendinize şefkat ve anlayış göstermekten korkmak ($F_{4-341}=0.378$, $p>.05$) alt boyutlarında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür. Dolayısıyla, anne eğitim durumu “okur-yazar değil, okur-yazar, ilkokul mezunu, ortaokul mezunu ve lise ve üzeri” olan üniversite öğrencilerinin şefkat korkusu düzeylerinin birbirlerine benzediği ifade edilebilir.

Bu sonuçların ardından üniversite öğrencilerinin şefkat korkusu düzeylerinin babalarının eğitim durumlarına göre anlamlı biçimde değişip değişmediği incelenmiştir. Bu bağlamda baba eğitim durumu “okur-yazar değil, okur-yazar, ilkokul mezunu, ortaokul mezunu ve lise ve üzeri” olan üniversite öğrencilerinin şefkat korkusu alt boyutlarına göre karşılaştırılmaları tek yönlü varyans analizi (ANOVA) tekniği kullanılarak yapılmıştır. Bulgular Tablo 7’de sunulmuştur.

Tablo 7. Üniversite Öğrencilerinin Baba Eğitim Durumları Açısından Şefkat Korkusuna Ait Anova Sonuçları

Değişken	Eğitim Durumu	n	$\bar{x}$	ss	Kaynak	Kareler ortalaması	sd	Kareler ortalaması	F
BSGK	Okur-yazar değil	28	2.08	.94	Gruplar arası	4.811	4	1.203	1.622
	Okur-yazar	118	2.46	.80					
	İlkokul mezunu	69	2.23	.99	Grup içi	252.791	341	.741	
	Ortaokul mezunu	84	2.28	.85					
	Lise ve üzeri	47	2.25	.77					
BGSKVK	Okur-yazar değil	28	1.30	.60	Gruplar arası	2.079	4	.520	1.619
	Okur-yazar	118	1.28	.57					
	İlkokul mezunu	69	1.22	.60	Grup içi	109.479	341	.321	
	Ortaokul mezunu	84	1.13	.50					
	Lise ve üzeri	47	1.08	.60					
KSAGK	Okur-yazar değil	28	1.10	.68	Gruplar arası	1.143	4	.286	.567
	Okur-yazar	118	0.98	.69					
	İlkokul mezunu	69	1.01	.74	Grup içi	171.828	341	.504	
	Ortaokul mezunu	84	0.91	.70					
	Lise ve üzeri	47	0.90	.76					

Not. BSGK başkalarına şefkat göstermekten korkmak, BGSKVK başkalarından gelen şefkate karşılık vermekten korkmak KSAGK kendinize şefkat ve anlayış göstermekten korkmak. $P < .05$; $p < .05$

Tablo 7’de baba eğitim durumları farklı olan üniversite öğrencilerinin şefkat korkusu alt boyutlarına yönelik puan ortalamaları arasındaki farka dair varyans analizi sonuçları görülmektedir. Bu sonuçlar incelendiğinde; üniversite öğrencilerinin babalarının eğitim durumları açısından başkalarına şefkat göstermekten korkmak ($F_{4-341}=1.622$, $p > .05$), başkalarından gelen şefkate karşılık vermekten korkmak ($F_{4-341}=1.619$, $p > .05$) ve kendinize şefkat ve anlayış

göstermekten korkmak ($F_{4-341}=0.567$, $p>.05$) alt boyutlarında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür. Dolayısıyla, baba eğitim durumu “okur-yazar değil, okur-yazar, ilkokul mezunu, ortaokul mezunu ve lise ve üzeri” olan üniversite öğrencilerinin şefkat korkusu düzeylerinin birbirlerine benzediği ifade edilebilir.

Bu sonuçların ardından üniversite öğrencilerinin şefkat korkusu düzeylerinin kardeş göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını incelenmiştir. Bunun için İki Ortalama Arasındaki Farkın Anlamlılık Testi olan “*t*” testi tekniği kullanılmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 8’de sunulmuştur.

Tablo 8. Üniversite Öğrencilerinin Kardeş Sayıları Açısından Şefkat Korkusuna Ait *t* Testi Tablosu

Değişken	Kardeş sayısı	<i>n</i>	$\bar{X}$	<i>ss</i>	<i>t</i>	<i>sd</i>	<i>p</i>
Başkalarına Şefkat Göstermekten Korkmak	3 ve altı	234	2.33	0.86	.459	344	.65
	3 üzeri	112	2.28	0.88			
Başkalarından Gelen Şefkate Karşılık Vermekten Korkmak	3 ve altı	234	1.19	0.58	.903	344	.37
	3 üzeri	112	1.25	0.55			
Kendinize Şefkat ve Anlayış Göstermekten Korkmak	3 ve altı	234	.98	0.74	.328	344	.74
	3 üzeri	112	.95	0.65			

Not. BSGK başkalarına şefkat göstermekten korkmak, BGSKVK başkalarından gelen şefkate karşılık vermekten korkmak, KSAGK kendinize şefkat ve anlayış göstermekten korkmak. $P<.05$; $p<.05$

Tablo 8’de kardeş sayılar 3 ve altı olanlar ile 3 üzeri olan üniversite öğrencilerinin şefkat korkusu alt boyutlarına yönelik puan ortalamaları ve bu puanlara dair standart sapmaları yer almaktadır. Sonuçlar incelendiğinde; üniversite öğrencilerinin kardeş sayıları bakımından başkalarına şefkat göstermekten korkmak ($t_{0.05:344}= 0.459$, $p>.05$), başkalarından gelen şefkate karşılık vermekten korkmak ($t_{0.05:344}=0.903$, $p>.05$) ve kendinize şefkat ve anlayış göstermekten korkmak ($t_{0.05:344}=0.328$, $p>.05$) alt boyutlarında anlamlı bir şekilde farklılık göstermediği saptanmıştır. Dolayısıyla şefkat korkusunun tüm alt boyutlarında kardeş sayıları açısından birbirlerine benzer düzeyde oldukları ifade edilebilir.

Bu sonuçların ardından üniversite öğrencilerinin şefkat korkusu düzeylerinin ekonomik duruma göre anlamlı biçimde değişip değişmediği incelenmiştir. Bu bağlamda ekonomik durumları “iyi, orta ve kötü” olan üniversite öğrencilerinin şefkat korkusu alt boyutlarına göre karşılaştırılmaları tek yönlü varyans analizi (ANOVA) tekniği kullanılarak yapılmıştır. Bulgular Tablo 9’da sunulmuştur.

Tablo 9. Üniversite Öğrencilerinin Ekonomik Durumları Açısından Şefkat Korkusuna Ait Anova Sonuçları

Değişken	Ekonomi	n	$\bar{x}$	ss	Kaynak	Kareler ortalaması	sd	Kareler ortalaması	F
BSGK	İyi	74	2.32	.89	Gruplar arası	8.043	2	4.021	5.527**
	Orta	247	2.26	.86					
	Kötü	25	2.85	.68					
BGSKVK	İyi	74	1.22	.53	Gruplar arası	.029	2	.015	.045
	Orta	247	1.20	.60					
	Kötü	25	1.23	.38					
KSAGK	İyi	74	0.97	.75	Gruplar arası	.220	2	.110	.218
	Orta	247	0.96	.70					
	Kötü	25	1.06	.63					

Not. ** $p < .01$; BSGK başkalarına şefkat göstermekten korkmak, BGSKVK başkalarından gelen şefkate karşılık vermekten korkmak, KSAGK kendinize şefkat ve anlayış göstermekten korkmak

Tablo 9’de farklı ekonomik düzeye sahip olan üniversite öğrencilerinin şefkat korkusu alt boyutlarına yönelik puan ortalamaları arasındaki farka dair varyans analizi sonuçları görülmektedir. Bu sonuçlar incelendiğinde; üniversite öğrencilerinin ekonomik durumları açısından başkalarından gelen şefkate karşılık vermekten korkmak ($F_{2-343} = 0.045$, $p > .05$) ve kendinize şefkat ve anlayış göstermekten korkmak ($F_{2-343} = 0.218$, $p > .05$) alt boyutlarında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür. Dolayısıyla, bu iki alt boyutta ekonomik durumları açısından birbirlerine benzediği ifade edilebilir.

Diğer taraftan, ekonomik durum açısından başkalarına şefkat gösterme korkusunun anlamlı biçimde farklılaştığı görülmüştür ($F_{2-343} = 5.527$, $p < .01$). Bu farklılığın kaynağını ortaya çıkarmak için gerçekleştirilen Tukey post-hoc testi sonucuna göre; ekonomik durumu kötü olan öğrencilerin başkalarına şefkat

gösterme korkusu puan ortalamalarının ekonomik durumu iyi ve orta olan öğrencilerin başkalarına şefkat gösterme korkusu puan ortalamalarından anlamlı şekilde yüksek olduğu anlaşılmıştır.

4.2. Üniversite Öğrencilerinin Şefkat Korkuları ile Bağlanma Stilleri ve Suçluluk-Utanç Düzeyleri Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulgular

Bu araştırma sorusunda üniversite öğrencilerinin şefkat korkularının bağlanma stilleri ve suçluluk-utanç ile olan ilişkileri ele alınmıştır. Bu araştırma sorusuna yanıt bulabilmek için Pearson korelasyon analizi gerçekleştirilmiştir. Analize şefkat korkusunun üç alt boyutu ile bağlanma stillerinin alt boyutu olan “korkulu, kayıtsız, güvenli ve saplantılı bağlanma” ve utanç, suçluluk dahil edilmiştir. Bulgular Tablo 10’de sunulmuştur.

Tablo 10. Değişkenler Arası İlişkiler

Değişken	BSGK	BGSKVK	KSAGK
Korkulu Bağlanma	.08	.08	.18**
Kayıtsız Bağlanma	.15**	.18**	.25**
Güvenli Bağlanma	.16**	.21**	.24**
Saplantılı Bağlanma	.34**	.26**	.28**
Suçluluk	-.05	-.05	-.17**
Utanç	.13*	.14**	.01

Not. * $p < .05$; ** $p < .01$; BSGK başkalarına şefkat göstermekten korkmak, BGSKVK başkalarından gelen şefkate karşılık vermekten korkmak, KSAGK kendinize şefkat ve anlayış göstermekten korkmak

Tablo 10’da belirtildiği üzere, üniversite öğrencilerin başkalarına şefkat gösterme korkusu düzeyleri ile kayıtsız bağlanma ($r = .15$, $p < .01$), güvenli bağlanma ($r = .16$, $p < .01$), saplantılı bağlanma ($r = .34$, $p < .01$) ve utanç ($r = .13$, $p < .05$) pozitif yönde anlamlı ilişkilidir. Diğer taraftan başkalarına şefkat gösterme korkusu; korkulu bağlanma ($r = .08$, $p > .05$) ve suçluluk ($r = -.05$, $p > .05$) ile anlamlı ilişki göstermemektedir.

Benzer şekilde; üniversite öğrencilerin başkalarından gelen şefkate karşılık vermekten korkma düzeyleri ile kayıtsız bağlanma ($r=.18, p<.01$), güvenli bağlanma ($r=.21, p<.01$), saplantılı bağlanma ($r=.26, p<.01$) ve utanç ($r=.14, p<.05$) pozitif yönde anlamlı ilişkilidir. Diğer taraftan başkalarından gelen şefkate karşılık vermekten korkmak; korkulu bağlanma ($r=.08, >.05$) ve suçluluk ($r=-.05, p>.05$) ile anlamlı ilişki göstermemektedir.

Son olarak; üniversite öğrencilerin kendine şefkat ve anlayış göstermekten korkma düzeyleri ile korkulu bağlanma ($r=.18, p<.01$), kayıtsız bağlanma ($r=.25, p<.01$), güvenli bağlanma ($r=.24, p<.01$), saplantılı bağlanma ($r=.28, p<.01$) pozitif yönde, suçluluk ($r=-.17, p<.01$) ile negatif yönde anlamlı ilişkilidir. Diğer taraftan kendinize şefkat ve anlayış göstermekten korkmak; utanç ($r=.01, p>.05$) ile anlamlı ilişki göstermemektedir.

4.3. Üniversite Öğrencilerinin Bağlanma Stilleri ve Suçluluk-Utanç Düzeyleri Şefkat Korkusunu Yordamasına Yönelik Bulgular

Çalışmanın son araştırma sorusunda; üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri ile suçluluk-utancın şefkat korkusunu anlamlı düzeyde Yordayıp yordamadığı ele alınmıştır. Bu bağlamda şefkat korkusu alt boyutlarının bağımlı değişken olduğu bağlanma stilleri ile suçluluk-utancın bağımsız değişken olduğu hiyerarşik regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. İlk olarak bağımlı değişken olarak başkalarına şefkat göstermekten korkmak alt boyutunun olduğu regresyon analizi test edilmiş ve bulgular Tablo 11’de sunulmuştur.

Tablo 11. Başkalarına Şefkat Göstermekten Korkmaya İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Model	Değişkenler	B	SH _B	β	t	R ²	ΔR^2	F
1. Model	Korkulu Bağlanma	-.04	0.04	-0.05	-0.97	.123	.123	12.00**
	Kayıtsız Bağlanma	.07	0.06	0.06	1.02			
	Güvenli Bağlanma	.05	0.05	0.06	1.01			
	Saplantılı Bağlanma	.25	0.04	0.32	5.85**			
2. Model	Korkulu Bağlanma	-.04	0.04	-0.05	-0.92	.153	.029	10.19**
	Kayıtsız Bağlanma	.08	0.06	0.07	1.25			
	Güvenli Bağlanma	.03	0.05	0.04	0.63			
	Saplantılı Bağlanma	.24	0.04	0.31	5.64**			
	Suçluluk	-.02	0.01	-0.19	-3.06**			
	Utanç	.02	0.01	0.19	3.06**			

Not. ** $p < .01$; $p < .05$ Bağımlı Değişken = Başkalarına Şefkat Göstermekten Korkmak

Tablo 11’de görülen hiyerarşik regresyonun ilk modelinde bağlanma stilleri dahil edilmiş ve üniversite öğrencilerinin başkalarına şefkat gösterme korkusu puan ortalamalarının yordadığı modelin anlamlı olduğu saptanmıştır, $F_{(4,341)}=12.00$, $p < .01$. Bağlanma stillerinin, başkalarına şefkat gösterme korkusu toplam varyansının yaklaşık %12’sini açıklamaktadır. Regresyonun ikinci modelinde suçluluk ve utanç eklenmiş ve bu modelin de anlamlı olduğu belirlenmiştir, $F_{(6, 339)}=10.19$, $p < .01$. Suçluluk ve utanç başkalarına şefkat gösterme korkusu toplam varyansına %3’lük bir katkı sağlamış ve bu iki değişken başkalarına şefkat gösterme korkusu toplam varyansının %15’ini açıkladığı görülmüştür. Analize göre başkalarına şefkat gösterme korkusu; saplantılı bağlanma ($\beta=.31$, $p < .01$), suçluluk ($\beta =-.19$, $p < .01$) ve utanç ($\beta=.19$, $p < .01$) tarafından anlamlı yordanmaktadır. Modeldeki diğer değişkenler başkalarına şefkat gösterme korkusunu anlamlı yordamamaktadır.

İkinci olarak başkalarından gelen şefkate karşılık vermekten korkmanın yordayıcıları olarak bağlanma stilleri ve suçluluk-utanca dair regresyon analizi sonuçları Tablo 12’de sunulmuştur.

Tablo 12. Başkalarından Gelen Şefkate Karşılık Vermekten Korkmaya İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Model	Değişkenler	B	SH _B	β	t	R ²	ΔR^2	F
1. Model	Korkulu Bağlanma	-.03	0.03	-0.06	-1.06	.097	.097	9.13**
	Kayıtsız Bağlanma	.06	0.04	0.08	1.49			
	Güvenli Bağlanma	.07	0.03	0.14	2.37*			
	Saplantılı Bağlanma	.11	0.03	0.21	3.84**			
2. Model	Korkulu Bağlanma	-.03	0.03	-0.06	-1.04	.129	.033	8.39**
	Kayıtsız Bağlanma	.07	0.04	0.10	1.75			
	Güvenli Bağlanma	.06	0.03	0.12	2.04*			
	Saplantılı Bağlanma	.10	0.03	0.20	3.54**			
	Suçluluk	-.01	0.00	-0.19	-2.93**			
	Utanç	.01	0.00	0.22	3.37**			

Not. ** $p < .01$; $p < .05$ Bağımlı Değişken= Başkalarından Gelen Şefkate Karşılık Vermekten Korkmak

Tablo 12’de görülen hiyerarşik regresyonun ilk modelinde bağlanma stilleri dâhil edilmiş ve üniversite öğrencilerinin başkalarından gelen şefkate karşılık verme korkusu puan ortalamalarını yordadığı modelin anlamlı olduğu saptanmıştır, $F_{(4,341)}=9.13$, $p < .01$. Bağlanma stillerinin, başkalarından gelen şefkate karşılık verme korkusu toplam varyansının yaklaşık %10’unu açıklamaktadır. Regresyonun ikinci modelinde suçluluk ve utanç eklenmiş ve bu modelin de anlamlı olduğu belirlenmiştir, $F_{(6,339)}=8.39$, $p < .01$. Suçluluk ve utanç başkalarından gelen şefkate karşılık verme korkusu toplam varyansına %3’lük bir katkı sağlamış ve bu iki değişken başkalarından gelen şefkate karşılık verme korkusu toplam varyansının %13’ünü açıkladığı görülmüştür. Analize göre başkalarından gelen şefkate karşılık verme korkusu; güvenli bağlanma ($\beta=.12$,

$p<.01$), saplantılı bağlanma ($\beta=.20$, $p<.01$), suçluluk ($\beta=-.19$, $p<.01$) ve utanç ($\beta=.22$, $p<.01$) tarafından anlamlı yordanmaktadır. Modeldeki diğer değişkenler başkalarından gelen şefkate karşılık verme korkusunu anlamlı yordamamaktadır.

Son olarak kendinize şefkat ve anlayış göstermekten korkmanın yordayıcıları olarak bağlanma stilleri ve suçluluk-utanca dair regresyon analizi sonuçları Tablo 13’de sunulmuştur.

Tablo 13. Kendinize Şefkat ve Anlayış Göstermekten Korkmaya İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Model	Değişkenler	B	SH _B	β	t	R ²	ΔR^2	F
1. Model	Korkulu Bağlanma	.03	0.04	0.05	0.82	.122	.122	11.88**
	Kayıtsız Bağlanma	.14	0.05	0.15	2.66**			
	Güvenli Bağlanma	.07	0.04	0.11	1.82			
	Saplantılı Bağlanma	.12	0.03	0.19	3.43**			
2. Model	Korkulu Bağlanma	.04	0.03	0.06	1.04	.167	.044	11.28**
	Kayıtsız Bağlanma	.14	0.05	0.15	2.83**			
	Güvenli Bağlanma	.05	0.04	0.07	1.27			
	Saplantılı Bağlanma	.13	0.03	0.20	3.71**			
	Suçluluk	-.02	0.01	-0.26	-4.18**			
	Utanç	.01	0.01	0.12	1.90			

Not. ** $p<.01$; Bağımlı Değişken = Kendinize Şefkat ve Anlayış Göstermekten Korkmak

Tablo 13’de görülen hiyerarşik regresyonun ilk modelinde bağlanma stilleri dâhil edilmiş ve üniversite öğrencilerinin kendinize şefkat ve anlayış göstermekten korkma puan ortalamalarını yordadığı modelin anlamlı olduğu saptanmıştır, $F_{(4,341)}=11.88$, $p<.01$. Bağlanma stillerinin, kendinize şefkat ve anlayış gösterme korkusu toplam varyansının yaklaşık %13’ünü açıklamaktadır. Regresyonun ikinci modelinde suçluluk ve utanç eklenmiş ve bu modelin de anlamlı olduğu belirlenmiştir, $F_{(6,339)}=11.28$, $p<.01$. Suçluluk ve utanç kendinize

şefkat ve anlayış gösterme korkusu toplam varyansına %4'lük bir katkı sağlamış ve bu iki değişken kendinize şefkat ve anlayış gösterme korkusu toplam varyansının %17'sini açıkladığı görülmüştür. Analize göre kendinize şefkat ve anlayış gösterme; kayıtsız bağlanma ($\beta=.15, p<.01$), saplantılı bağlanma ($\beta=.20, p<.01$) ve suçluluk ($\beta=-.26, p<.01$) tarafından anlamlı yordanmaktadır. Modeldeki diğer değişkenler kendinize şefkat ve anlayış gösterme korkusunu anlamlı yordamamaktadır.



5.BÖLÜM

TARTIŞMA

Üniversite öğrencilerinin şefkat korkusunun yordayıcıları olarak bağlanma stilleri ve suçluluk-utanç düzeylerinin değerlendirilmesi amacıyla yapılan bu araştırmanın sonucunda ortaya çıkan bulgular ve veri analizleri bu bölümde değerlendirilecektir. Üniversite öğrencilerinin şefkat korkusunun yordayıcıları olarak bağlanma stilleri ve suçluluk-utanç düzeylerini incelemesi nedeniyle, yapılan araştırmanın literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Literatür incelendiğinde şefkat korkusuna dair yurt dışında çalışmaların olduğu ancak ülkemizde ilk defa çalışılan bir konu olduğu için Türk literatürüne katkısı olacağı düşünülmektedir.

5.1. Üniversite öğrencilerinin şefkat korkusu puan ortalamaları sosyo-demografik değişkenler açısından anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

Üniversite öğrencilerinin sosyo-demografik verilerine göre şefkat korkuları anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan analizde, üniversite öğrencilerinin cinsiyetleri başkalarına şefkat göstermekten korkmak, başkalarından gelen şefkate karşılık vermekten korkmak ve kendinize şefkat ve anlayış göstermekten korkmak alt boyutlarında anlamlı bir şekilde farklılık gösterdiği saptanmıştır. Bu anlamlı farklılığın kaynağı değerlendirildiğinde; şefkat korkusunun tüm alt boyutlarında kadın üniversite öğrencilerinin erkek üniversite öğrencilerinden anlamlı bir biçimde düşük düzeyde olduğu görülmüştür.

Üniversite öğrencilerinin sosyo-demografik verilerine göre şefkat korkuları anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan analizde yaşları 20 ve altı olanlar ile 20 yaş üzeri olan üniversite öğrencilerinin şefkat korkusu alt boyutlarına yönelik puan ortalamaları ve bu puanlara dair standart sapmaları yer almaktadır. Sonuçlar incelendiğinde; üniversite öğrencilerinin yaşları başkalarına şefkat göstermekten korkmak ve başkalarından gelen şefkate karşılık vermekten korkma alt boyutlarında anlamlı bir şekilde farklılık göstermediği saptanmıştır. Dolayısıyla bu iki alt boyutta

yaşları 20 ve altı olanlar ile 20 üzeri olanların birbirlerine benzer düzeyde oldukları söylenebilir. Diğer taraftan yaş değişkeni açısından kendinize şefkat ve anlayış göstermekten korkma alt boyutlarında anlamlı bir şekilde farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Bu anlamlı farklılığın kaynağı değerlendirildiğinde; bu alt boyutta yaşları 20 ve altı olan üniversite öğrencilerinin yaşları 20 üzeri üniversite öğrencilerinden anlamlı bir biçimde yüksek düzeyde olduğu görülmüştür.

Üniversite öğrencilerinin sosyo-demografik verilerine göre şefkat korkuları anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan analizde üniversite öğrencilerinin ekonomik durumları açısından başkalarından gelen şefkate karşılık vermekten korkma ve kendinize şefkat ve anlayış göstermekten korkma alt boyutlarında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür. Dolayısıyla, bu iki alt boyutta ekonomik durumlar açısından birbirlerine benzediği ifade edilebilir. Diğer taraftan, ekonomik durumlar açısından başkalarına şefkat gösterme korkusunun anlamlı biçimde farklılaştığı görülmüştür. Bu farklılığın kaynağını ortaya çıkarmak için gerçekleştirilen Tukey post-hoc testi sonucuna göre; ekonomik durumu kötü olan öğrencilerin başkalarına şefkat gösterme korkusu puan ortalamalarının ekonomik durumu iyi ve orta olan öğrencilerin başkalarına şefkat gösterme korkusu puan ortalamalarından anlamlı şekilde yüksek olduğu anlaşılmıştır.

Üniversite öğrencilerinin sosyo-demografik verilerine göre şefkat korkuları anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan analizde yaşamlarının çoğunu geçirdikleri yerler farklı olan üniversite öğrencilerinin şefkat korkusu alt boyutlarına yönelik puan ortalamaları arasındaki farka dair varyans analizi sonuçları görülmektedir. Bu sonuçlar incelendiğinde; üniversite öğrencilerinin yaşamlarının çoğunu geçirdikleri yerler açısından başkalarına şefkat göstermekten korkma, başkalarından gelen şefkate karşılık vermekten korkma ve kendinize şefkat ve anlayış göstermekten korkma alt boyutlarında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür. Dolayısıyla, yaşamlarının çoğunu geçirdiği yer “köy-ilçe, il ve büyük şehir” olan üniversite öğrencilerinin şefkat korkusu düzeylerinin birbirlerine benzediği ifade edilebilir.

Literatürde şefkat korkusuyla ilgili farklı örneklemeler üzerinde yapılacak çalışmalara ihtiyaç vardır. Ancak yapılan bazı çalışmalar araştırmamızı sosyo demografik açıdan tam karşılamamış olsa da kültürel açıdan farklı bir bakış açısı sunabilir. Çalışmamızdaki yaşamının çoğunluğunun geçirildiği yer ile şefkat korkusu arasında anlamlı bir ilişki bulunmamasına karşın Tayvanlı öğrencilerin kendi kendine şefkatinin Taylandlı ve Amerikalı öğrencilere göre daha düşük seviyelerde olduğunu gösteren çalışmalar vardır (K. D. Neff ve diğerleri, 2008). Bunun nedeninin ise Tayvan kültürünü etkisi altında bırakan Konfüçyanizm akımının prensibi olan mükemmeliyetçilik ve toplumsal çabayı (kendisine değer vermekten çok başkasına değer vermek) özendirme etkisi olarak yorumlanabilir (Joeng, 2017).

Şefkat, bireyin kendisinin ve ötekini zihninde var olan acısına duyarlı olmasıyla birlikte o acıyı dindirmeye ve engellemeye yönelik kendini adamaktır (Paul Gilbert, 2018). Şefkat duygusu bu yönüyle de topluma yarar sağlayan bir motivasyon kaynağını oluşturmaktadır. Aslında sadece topluma yarar sağlamakla kalmaz, bireyin ruh halinin dengelenmesinde, duygulanımının düzenlemesindeki duygulanımın düzenlemesinde ruh sağlığı açısından çok önemlidir (Schore, 2015). Fizyolojik reaksiyonların vagal tonda kalması ve oksitosin salınımında, psikolojik mekanizmalar arasında da güdülenimde esas rolü üstlenmektedir (Seppälä ve diğerleri, 2017). Son zamanlarda, Şefkat Odaklı Terapilerin bireyin şefkatle motive olan sistemlerini nasıl aktive edip terapötik etkinin ne şekilde oluştuğunun keşfi başlamıştır (Paul Gilbert, 2018; Wilson ve diğerleri, 2019). Keşiflerin başlaması birçok bireyin duygu düzenlemede temel bir sistemi olan şefkati aktive edemediği ya da aktif olarak kullanmadığını da ortaya çıkarmış (Ebert ve diğerleri, 2018) ki bu durum fizyolojik ve psikolojik sağlığımızı olumsuz yönde etkilemektedir (Kirby ve diğerleri, 2017). Örneğin, şefkat korkusu borderline kişilik bozukluğu (BPD) olan bireylerle yürütülen bir çalışmanın konusu olmuş ve sonuç olarak oksitosin plazma değerlerinin BPD tanısı olan bireylerde önemli derecede düşük olduğu tespit edilmiştir (Ebert ve diğerleri, 2018). Şefkatin doğasında karşılıklı etkileşim sürecinin olduğu

dinamik bir yapılanma mevcuttur ki buna da zaten şefkat akışı denir. Buradan hareketle şefkatin statik bir duygu olmasının aksine sosyal-etkileşimsel bir bağlamda ortaya çıkar (Paul Gilbert, 2014). Buradan da anlaşılabileceği üzere şefkat bireyin kendisinden bir başkasına, başkasından kendisine ve kendisinin kendisine yani öz-şefkat olarak yönelim kazanmaktadır. Şefkat akışı bazen birbirini etkileyebileceği gibi bağımsız da olabilir. Örneğin, birey başkalarına şefkati yöneltmede, onlara merhametle yaklaşımda başarılıdır; ama kendisine şefkatli davranmada mücadeleci bir tutum sergileyebilir. Bu durum cinsiyete ve eğitim durumuna göre de farklılaşabilmektedir (López ve diğerleri, 2018).

Şefkat bazen dalgalanmalarla gidebilmektedir. Örneğin birey bir başkasına şefkatli ise kendisine şefkatli olması olasılığı artabilir. Bu durum bireyin tanımadığı bambaşka birisine karşı da şefkatli olma olasılığını arttırmaktadır. Buradaki dalgalanmalar bulaşıcı bir hastalık durumu gibidir (Paul Gilbert, 2014). Son zamanlarda yapılan araştırmalara göre şefkatin bireyin kendisine yöneltmesi öz şefkatin, duygu düzenleme stratejilerinde, depresyonun, anksiyete 'nin düşmesi ve stresin olumsuz etkilerin azalmasında önemli bir yere sahip olduğu desteklemektedir (Finlay ve Jones, 2017). Şefkati, bir motivasyon kaynağı olarak değerlendirdiğimizde dinamik oluşuyla, merhameti benimseyen bireyler arasında karşılıklı olduğunda stresin düzenlenmesinde, başkalarının davranışlarına duyarlılığımızda ve bu davranışlara göre fizyolojik altyapıdan gelecek olan yanıtın biçimlenmesinde görebiliriz. Ancak, birey başkalarına şefkatli olmaktan ya da başkalarından gelecek olan şefkati almaktan korkuyorsa sosyal ilişkilerine dair psikofizyolojik mekanizmaların bir bileşeni olan duygulanım düzenlemesini sağlamakta güçlük çeker (Kirby ve diğerleri, 2019).

Miller ve arkadaşları (2015)'nın bir araştırmasına göre başkalarına merhametli olmak zihin sağlığı açısından faydalı görülmüştür. Örneğin başkalarına karşı yüksek seviyede merhametli oluş çocuklara ebeveynlerinden gelen sıcaklık gibi gözlemlenmiş ve şefkatli bireyin zihninde husumete, kine yer bırakmamıştır. Nörobilim alanında önce gelen isimlerden Cozolino (2014)'nın

bir kitabında da başkalarına şefkatli bir zihin sosyal bağlantılarını güçlendirmeye ilişkilendirilmiştir. Bu durumun aynı şekilde nöronal bağlantılar üzerine de etkisi belirgindir. Aynı şekilde başkalarından gelen şefkate de açık olmak depresyona karşı bir tampon bölge oluşturmaktadır (Hermanto ve diğerleri, 2016). Bu sebeptendir ki ruh sağlığı alanında yürütülen hem araştırmaların hem de tedavilerin şefkatle yürütülmesi, gönüllülük esasına dayanması ve ilişkilendirilmesi son zamanlarda ivme kazanmıştır (Kirby, 2017; Seppälä ve diğerleri, 2017).

Tüm motivasyon kaynaklarında korkular, engeller ve dirençler görülür. Şefkate bir motivasyon kaynağı olarak değerlendirildiğinde diğerlerinde olduğu gibi onda da bu durumları görmek mümkündür (Paul Gilbert & Mascaro, 2017). P. Gilbert (2010) bu korku, engel ve dirençlerin motive olmuş merhametli davranışlar için harekete geçmede ya da adım atmada alıkoyan bir rol üstlendiğini öne sürmektedirler. Bu durumun engel olarak değerlendirilmesinde bir diğerinin acısının fark edilememesinden yola çıkılmıştır. Şefkat korkusu kaçınanlıkla ilişkili olabileceği gibi zayıflıkla, zevkine düşkünlükle, yararsız görülmesiyle, yetersizlik ya da reddedilme duygusuyla da ilişkilendirilebilir (Paul Gilbert ve Mascaro, 2017). Benzer şekilde, bir kimsenin halka açık alanlarda şefkatli bir şekilde sıkıntı yaşayan bir ötekine yaklaştığında, bireyin alacağı aşırı tepkiden ya da yargılamalardan dolayı şefkat korkusu geliştirebilir (Fischer ve diğerleri, 2011).

Şefkatin engellenmesinden kastedilen birey bir ötekine merhametle yaklaşmak istiyor; ama elde ki zaman, mekân ve diğer yetersizliklerden ya da ötekinin reddetmesinden, bir ötekinin çektiği sıkıntının nedenlerine dair iç görüşünün olmamasından dolayı şefkat engellenmiş olur (Leighton, 2003). Belki de iç görünün olmaması kendine merhametin ulaşmamasında en temel engeli oluşturmaktadır.

Şefkate karşı direnç gösterilmesi ise birey şefkatli olabilmeyi tercih edebilir; ancak etmediği durumları kapsamaktadır. Bu durum şefkate karşı olan

korkudan dolayı değil; bireyin şefkatli olmada herhangi bir amaç görmemesinden ve kendi çıkarlarına yönelik bir yarış içerisinde olmasından kaynaklanmaktadır. Bu bireyler elinde olan imkânları ötekiyle paylaşmak yerine kendi elinde tutmayı yeğlerler ve bu işleyiş narsisistik eğilimleri olan, gücü elinde tutmak isteyen bireylerde yaygın olarak görülür (Basran ve diğerleri, 2018).

Sonuç olarak Gilbert'in öncülüğünde literatürde yerini alan şefkat korkusu kavramına sınırlı sayıda araştırmaya rastlanabilmektedir. Türk literatüründe yeni olan bu kavram farklı örneklemelerle ve alanlarda çalışılarak genişletilmeye ihtiyacı vardır.

5.2. Üniversite öğrencilerinin şefkat korkuları ile bağlanma stilleri ve suçluluk-utanç düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki var mıdır?

Üniversite öğrencilerin başkalarına şefkat gösterme korkusu düzeyleri ile kayıtsız bağlanma tarzı, güvenli bağlanma tarzı, saplantılı bağlanma tarzı ve utanç ile pozitif yönde anlamlı ilişkilidir. Diğer taraftan başkalarına şefkat gösterme korkusu; korkulu bağlanma ve suçluluk ile anlamlı ilişki göstermemektedir.

Benzer şekilde; üniversite öğrencilerin başkalarından gelen şefkate karşılık vermekten korkma düzeyleri ile kayıtsız bağlanma tarzı, güvenli bağlanma tarzı, saplantılı bağlanma tarzıyla ve utanç ile pozitif yönde anlamlı ilişkilidir. Diğer taraftan başkalarından gelen şefkate karşılık vermekten korkma; korkulu bağlanma ve suçluluk ile anlamlı ilişki göstermemektedir.

Son olarak; üniversite öğrencilerin kendine şefkat ve anlayış göstermekten korkma düzeyleri ile bağlanma tarzları arasında pozitif yönde, suçluluk ile negatif yönde anlamlı ilişkilidir. Diğer taraftan kendine şefkat ve anlayış göstermekten korkma; utanç ile anlamlı ilişki göstermemektedir.

İngiliz Psikoloji Topluluğu dergisinde Paul Gilbert tarafından yayınlanan bir makalede üniversite öğrencileri ile terapistlerle yapılan çalışmada şefkat korkusunun güvensiz bağlanma ile ilişkisi saptanmıştır (P. Gilbert ve diğerleri, 2011).

Derby üniversitesinden 18 -57 yaş arasındaki 153'ü kadın 32 kişi ise erkek olmak üzere toplam 185 öğrencinin katıldığı bir çalışmada başkalarından gelen şefkatten korkmak ve kendine şefkat göstermekten korkmanın psikopatolojiyle bağlantısı başkalarına şefkat göstermekten korkma kadar güçlü olmadığını gözlemiştir. Ayrıca şefkat korkusunun depresyon, anksiyete ve stresle pozitif yönde bir ilişkisinin olduğu bulunmuştur (Gilbert, 2012).

Alan yazınında yapılan çalışmada kadınların şefkat korkularının erkeklere oranla daha yüksek puan aldığı saptanmış. Ancak erkek örneklemin sayısının az olması araştırmanın sınırlılıkları arasında gösterilebilir. Bu çalışmanın başka sonuçlarından bir tanesi de şefkat korkusu ve mutluluk korkusunun aleksitimi (duygu körlüğü) ile pozitif bağlantılıdır. Ancak başkaları için duyulan şefkat korkusu ile aleksitimi için bağın belirgin olduğu söylenemez. Şefkat ve mutluluk korkusunun özeleştirisi ile pozitif yönde ilişkisi varken kendini güvende hissetmeyle ilişkisi negatif yöndedir (P.Gilbert ve diğerleri, 2012).

İnsanlar depresyonda olduklarında genellikle pozitif şeylerin kendilerine yardımcı olacağını bilmelerine rağmen bu konuda isteksiz davranırlar ve bundan korkarlar. Ya da kaygılı bir insan tatil yapmayı, yeni bir flört gibi heyecan verici şeyleri sever ancak bunları yapmaktan korkarlar. Yani “kendimi mutlu hissetmeye başlarsam, huzursuz hissediyorum” düşüncesi belirginleşiyor. Bazı insanlar mutluluğun kendisinin bir parçası olmadığı düşüncesindedirler (P. Gilbert ve diğerleri, 2011). Başkalarından ve kendimizden kaynaklı şefkat korkuları kendimize karşı soğukluğumuza, kendimizi eleştirmemize ve depresyona bağlıdır. Rekabetin arttığı toplumlarda şefkat korkusunun arttığı düşünülmektedir.

Gilbert'in yapmış olduğu çalışmalardan birinde terapist ve üniversite öğrencilerinin şefkat korkularını araştırırken öğrencileri etkileyen etmenler arasında kendilerini eksik ve soğuk görmeyle bağlantılı olduğu; bunlarında kendini eleştirme ve depresyonla bağlantılı olduğu saptanmıştır. Ayrıca terapistlerin şefkat korkularının öğrencilerin şefkat korkularından daha alt seviyede çıktığı bulunmuştur. Terapist ve öğrenciler arasındaki farklılıkları göz önünde tutarak çıkan sonuçların nedeninin, kişilik özellikleri gibi etkenlere bağlanabileceği düşünülmektedir. Yapılan çalışmanın bir diğer sonucu da şefkatten korkma, farklı korkulardan meydana gelebilir, bu durumlarda tedavisel yaklaşmak başka olumsuz sonuçları doğurabilir (P. Gilbert ve diğerleri, 2011).

Joeng ve arkadaşlarının 473 Koreli üniversite öğrencisiyle yaptığı çalışmada, öz şefkat ve öz şefkat korkusu ile açıklanan ilişkiler düşünüldüğünde, yapılan çalışmanın bulgularına göre; öz şefkat korkusunun öz şefkat ile negatif yönde ilişki içinde olduğu bulunmuştur. Daha önce yapılmış çalışmalarda da kaygılı ya da kaçınmacı bağlanma stiline sahip kişilerinde öz şefkat korkusuna sahip olduğu bunun sebebinin de duygusal olarak incitilmekten korkmaları olduğu belirlenmiştir (Mikulincer & Shaver, 2007). Öz şefkat ve öz şefkat korkusu ikisi de güvensiz bağlanma, anksiyete ve depresyonla ilişkilidir (P. Gilbert ve diğerleri, 2011). Yine benzer başka bir çalışmanın ortaya çıkan sonuçlarını ele alacak olursak öz şefkat ve öz şefkat korkusu, özeleştirme ve depresyon arasındaki ilişkiye zemin hazırladığını göstermiştir (Joeng & Turner, 2015). Böylece elde edilen sonuç öz şefkat korkusu ne kadar artarsa öz şefkatin de o kadar azaldığı yönündedir, bahsedilen değişkenler ise güvensiz bağlanma stiline sahip erişkinlerde duygusal stresin başlaması ve gelişmesinde rol oynamaktadır.

Son olarak, kaygılı ve kaçınmacı bağlanmadan anksiyeteye giden yolda değişiklikler görülmektedir; öz şefkat ve öz şefkat korkusu kaygılı bağlanmadan anksiyeteye giden yola zemin hazırlarken, kaçınmacı bağlanma ile anksiyeteye giden yolda kısmen zemin hazırladığı bulunmuştur. Bu bağlamda öz şefkat ve

öz şefkat korkusunun kişinin anksiyete ile karşı karşıya kalması, kaygılı yada kaçınmacı bağlanıp bağlanmamasına göre değişik şekilde geliştiği öngörülmektedir (Mikulincer & Shaver, 2007). Joeng ve arkadaşları tarafında yapılmış olan çalışmada Kore kültürünün etkisi ele alınarak değerlendirilmiş ve sonuçları bu kültürün öğretileriyle yorumlanmıştır (Joeng ve diğerleri, 2017).

Akbağ ve Erden-İmamoğlu (2010) ve Deniz (2006)'in çalışmalarında korkulu bağlanma stili ile suçluluk duygusu arasında ilişki tespit edilmemiştir. Korkulu bağlanma stili ile ilişki olan ve Özer (2011)'in çalışmasında değerlendirilen kaygılı ve kaçınmalı bağlanma stilleri ile suçluluk arasında da ilişki tespit edilmemiştir (Akbağ ve İmamoğlu, 2010; Deniz, 2006).

Akbağ ve Erden-İmamoğlu (2010) ve Deniz (2006)'in çalışmalarında güvenli bağlanma tarzı ile utanç duygusu arasında ters yönde anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir (Akbağ ve İmamoğlu, 2010; Deniz, 2006).

Özer (2011)'in suçluluk-utanç duyguları ile algılanan ebeveynlik tarzları arasındaki ilişkinin ele alındığı çalışmada suçluluk duygusu ile şefkatli/ sevecen ebeveynlik tarzı arasında aynı yönde, istismarcı/ dışlayıcı ebeveynlik ve disiplinsiz /lakayt ebeveynlik tarzları arasında ters yönde anlamlı bir ilişki görülmüştür. Araştırmada bu bulgu için ailesinin sevgi ve şefkatiyle büyütülen çocukların hatalı bir davranış sonucundan insanların zarar görebileceğini idrak edebildikleri ve bu sebeple genellikle suçluluk duyduklarında yaptıkları yanlış düzeltme yoluna gittikleri ifade edilmiştir (Özer, 2011). Bu çalışmada ortaya çıkan sonuç yapmış olduğumuz çalışmanın sonuçlarını destekler nitelikte olduğu gözlenmiştir. Şefkat duygusu arttıkça suçluluğun azaldığı sonucu desteklenmiştir.

Yapılan bir başka araştırmada şefkat puanlarını arttırmayı amaçlayan bir araştırmada grup rehberliği, meditasyon ve grup tartışmaları gibi öğelerin bulunduğu bir program uygulanmış ve programın sonunda katılımcıların öz-şefkat puanlarında artış olduğu gözlenirken, şefkat korkusu puanlarının da azaldığı görülmüştür (Jazaieri ve diğerleri, 2014).

Literatürümüzde yeni bir konu olan şefkat korkusu araştırılırken Türkiye de yapılan araştırmaların çok kısıtlı oluşu ve konunun tamamen yabancı literatür incelenerek çalışılması yeni yapılacak çalışmalar için umut verici olarak değerlendirilmelidir. Ayrıca şefkat korkusunun yordayıcıları olan bağlanma stilleri ve suçluluk-utanç arasındaki ilişkiyi ölçen çok fazla çalışma olmayışı araştırmamızın sonuçlarını geniş çaplı tartışmamıza engel olmuştur.

5.3. Üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri ve suçluluk-utanç düzeyleri şefkat korkusunu anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?

Çalışmanın son araştırma sorusunda; üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri ile suçluluk-utancın şefkat korkusunu anlamlı düzeyde yordayıp yordamadığı ele alınmıştır. Bu bağlamda şefkat korkusu alt boyutlarının bağımlı değişken olduğu bağlanma stilleri ile suçluluk-utancın bağımsız değişken olduğu hiyerarşik regresyon analizi gerçekleştirilmiştir.

5.3.1. Başkalarına Şefkat Göstermekten Korkmaya İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri ile suçluluk-utancın şefkat korkusunu anlamlı düzeyde yordayıp yordamadığı amacıyla yapılan analizde başkalarına şefkat gösterme puan ortalamalarını yordadığı modelin anlamlı olduğu saptanmıştır. Bağlanma stillerinin, başkalarına şefkat göstermekten korkma toplam varyansının yaklaşık %12'sini açıklamaktadır. Suçluluk ve utanç başkalarına şefkat göstermekten korkma toplam varyansına %3'lük bir katkı sağlamış ve bu iki değişken başkalarına şefkat göstermekten korkma toplam varyansının %15'ini açıkladığı görülmüştür.

5.3.2. Başkalarından Gelen Şefkate Karşılık Vermekten Korkmaya İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Üniversite öğrencilerinin bağlanma tarzları ile suçluluk-utancın şefkat korkusunu anlamlı düzeyde yordayıp yordamadığı amacıyla yapılan analizde başkalarından gelen şefkate karşılık vermekten korkma puan ortalamalarını

yordadığı modelin anlamlı olduğu saptanmıştır. Bağlanma stillerinin, başkalarından gelen şefkate karşılık vermekten korkma toplam varyansının yaklaşık %10'unu açıklamaktadır. Suçluluk ve utanç başkalarından gelen şefkate karşılık vermekten korkma toplam varyansına %3'lük bir katkı sağlamış ve bu iki değişken başkalarından gelen şefkate karşılık vermekten korkma toplam varyansının %13'ünü açıkladığı görülmüştür.

5.3.3. Kendinize Şefkat ve Anlayış Göstermekten Korkmaya İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Üniversite öğrencilerinin bağlanma tarzlarıyla suçluluk-utancın, şefkat korkusunu anlamlı düzeyde yordayıp yordamadığı amacıyla yapılan analizde ve üniversite öğrencilerinin kendinize şefkat ve anlayış göstermekten korkma puan ortalamalarını yordadığı modelin anlamlı olduğu saptanmıştır. Bağlanma tarzlarının, kendinize şefkat ve anlayış göstermekten korkma toplam varyansının yaklaşık %13'sini açıklamaktadır. Suçluluk ve utanç kendinize şefkat ve anlayış gösterme korkusu toplam varyansına %4 lük bir katkı sağlamış ve bu iki değişken kendinize şefkat ve anlayış gösterme korkusunun toplam varyansının %17'sini açıkladığı görülmüştür.

6.BÖLÜM

SONUÇLAR VE ÖNERİLER

Genel olarak yapılan araştırmadan elde edilen sonuçların Türk literatürü açısından bir kazanım olduğu ve yabancı literatürle tutarlılık gösterdiği söylenebilir.

Bu araştırmanın genel amacı üniversite öğrencilerinin şefkat korkusunun yordayıcıları olarak bağlanma stilleri ve suçluluk-utanç düzeylerinin değerlendirilmesi amaçlanmıştır. Ayrıca araştırmanın bağımlı değişkeni olan şefkat korkusunun çeşitli sosyo-demografik özellikleri açısından anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir.

6.1. SONUÇ

Cinsiyet değişkeni açısından üniversite öğrencilerinin şefkat korkusu puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde farklılaşma bulunmuştur. Erkek öğrencilerin şefkat korkusu puan ortalamalarının kız öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür.

Yaş değişkeni açısından üniversite öğrencilerinin şefkat korkusu puan ortalamalarından kendinize şefkat ve anlayış göstermekten korkma arasında anlamlı düzeyde farklılaşma bulunmuştur. 20 yaş ve altında olan kendinize şefkat ve anlayış göstermekten korkma alt boyut puan ortalaması, 20 yaşın üzerinde olanlardan istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur.

Yerleşim yeri değişkeni açısından üniversite öğrencilerinin şefkat korkusu puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde farklılaşma bulunmamıştır.

Anne eğitim durumu değişkeni açısından üniversite öğrencilerinin şefkat korkusu puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde farklılaşma bulunmamıştır.

Baba eğitim durumu değişkeni açısından üniversite öğrencilerinin şefkat korkusu puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde farklılaşma bulunmamıştır.

Kardeş sayısı durumu değişkeni açısından üniversite öğrencilerinin şefkat korkusu puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde farklılaşma bulunmamıştır.

Ekonomik düzey değişkeni açısından üniversite öğrencilerinin şefkat korkusu puan ortalamalarının başkalarına şefkat gösterme korkusu arasında anlamlı düzeyde farklılaşma bulunmuştur.

Ekonomik durumu kötü olan öğrencilerin başkalarına şefkat gösterme korkusu puan ortalamalarının ekonomik durumu iyi ve orta olan öğrencilerin başkalarına şefkat gösterme korkusu puan ortalamalarından anlamlı şekilde yüksek olduğu anlaşılmıştır.

Üniversite öğrencilerin başkalarına şefkat gösterme korkusu düzeyleri ile kayıtsız bağlanma güvenli bağlanma saplantılı bağlanma ve utanç pozitif yönde anlamlı ilişki vardır.

Üniversite öğrencilerin başkalarından gelen şefkate karşılık verme korkusu ile kayıtsız bağlanma güvenli bağlanma, saplantılı bağlanma ve utanç pozitif yönde anlamlı ilişki vardır.

Üniversite öğrencilerin kendine şefkat ve anlayış gösterme korkusu düzeyleri ile korkulu bağlanma, kayıtsız bağlanma, güvenli bağlanma, saplantılı bağlanma pozitif yönde, suçluluk ile negatif yönde anlamlı ilişki vardır.

Bağlanma stillerinin, başkalarına şefkat gösterme korkusu toplam varyansının yaklaşık %12'sini açıklamaktadır. Suçluluk ve utanç başkalarına şefkat gösterme korkusu toplam varyansına %3'lük kısmını açıklamaktadır.

Bağlanma stillerinin, başkalarından gelen şefkate karşılık verme korkusu toplam varyansının yaklaşık %10'unu açıklamaktadır. Suçluluk ve utanç, başkalarından gelen şefkate karşılık verme korkusu toplam varyansına %3'lük bir katkı sağlamıştır.

Bağlanma stillerinin, kendinize şefkat ve anlayış gösterme korkusu toplam varyansının yaklaşık %13'ünü açıklamaktadır. Suçluluk ve utanç

kendinize şefkat ve anlayış gösterme korkusu toplam varyansına %4'lük bir katkı sağlamıştır.

6.2. ÖNERİLER

Bu çalışma, üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilmiştir. Bu sebeple, bu araştırma sonuçları üniversite öğrencileri için yorumlanabilir. Ancak şefkat korkusunun bağlanma stillerine ve suçluluk- utanca etkisi farklı alanlarda, farklı ilişki türlerinde ve farklı yaşam dönemlerinde değişebileceğinden bu alanlarda da çalışılması önerilir

Araştırmanın örneklemini oluşturan öğrencilerin hepsi Konya Akşehir de aynı üniversitede öğrenim gördüklerinden, daha kapsamlı bir araştırma için, örnekleme farklı yerlerden üniversite öğrencilerinin de kullanılması araştırmanın geliştirilmesi için önem arz etmektedir. Bununla beraber, daha yüksek katılımcı ile gerçekleştirilecek örneklemeler ile çalışılabilir.

Literatür incelendiğinde ülkeler ve kültürler bakımından şefkat korkusunun farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Bu konuda Türkiye ile ilgili daha sağlıklı sonuçlar alabilmek için Türk popülasyonunun geneli ele alan çalışmalara ihtiyaç vardır.

Şefkat korkusu teriminin Türk literatüründe bilinirliğini arttırmak için çalışmalar, kongreler yapılması ile Türk psikoloji literatürüne katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Şefkat odaklı terapi kullanılarak ön test- son test yapılarak şefkat korkusunun değişimi takip edilebilir.

Şefkat korkusunun depresyon, anksiyeteye olan ilişkisi yabancı literatürde çalışılmıştır; Türkiye'de benzer çalışmaların yapılmasının fayda sağlayacağı düşünülmektedir.

REFERANSLAR

- Ainsworth, M., Blehar, M., Waters, E., & Wall, S. (1978a). Patterns of attachment: Assessed in the strange situation at 12 months. In: NJ: Erlbaum.
- Ainsworth, M., Blehar, M., Waters, E., & Wall, S. J. N. E. (1978b). Patterns of attachment. Hillsdale.
- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. N. (2015). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*: Psychology Press.
- Ainsworth, M. S. (1979). Infant–mother attachment. *American psychologist*, 34(10), 932.
- Akbağ, M., & İmamoğlu, S. E. J. S. (2010). Cinsiyet Ve Bağlanma Stilllerinin Utanç, Suçluluk Ve Yalnızlık Duygularını Yordama Gücünün Araştırılması. 1(3), 145-166.
- Arieti, S., & Bemporad, J. R. (1980). The Psychological Organization Of Depression. *The American Journal Of Psychiatry*.
- Arslan, E., & Teze, S. J. E. V. P. Y. Bağlanma Kuramı. 71.
- Avcı, M. J. A. Ü. S. B. E. D. (2006). Ergenlikte Toplumsal Uyum Sorunları. 7(1), 39-64.
- Bartholomew, K., & Horowitz, L. M. (1991). Attachment Styles Among Young Adults: A Test Of A Four-Category Model. *Journal Of Personality And Social Psychology*.
- Bartholomew, K., & Horowitz, L. M. (1991). Attachment Styles Among Young Adults: A Test Of A Four-Category Model. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 61(2), 226.
- Bartholomew, K., Horowitz, L. M. J. J. O. P., & Psychology, S. (1991). Attachment Styles Among Young Adults: A Test Of A Four-Category Model. 61(2), 226.
- Basran, J., Pires, C., Matos, M., McEwan, K., & Gilbert, P. (2018). Styles Of Leadership, Fears Of Compassion, And Competing To Avoid Inferiority. *Frontiers In Psychology*, 9.
- Berk, L. E. (2000). Child Development. In: Boston: Allyn And Bacon.
- Bowlby, J. (1969). Attachment And Loss V. 3 (Vol. 1). Random House. Furman, W., & Buhrmester, D. (2009). *Methods And Measures: The Network Of Relationships Inventory: Behavioral Systems Version*. *International Journal Of Behavioral Development*, 33, 470-478.

- Bowlby, J. (1969). Attachment, Vol. 1 Of Attachment And Loss. In: New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1973). Attachment and loss, vol. II: Separation. 2.
- Bowlby, J. (1979). The Making and Breaking of Affectional Bonds. London (Tavistock) 1979.
- Bowlby, J. (1980). Attachment and loss: Loss, sadness and depression³. In: New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1982). Attachment and loss: Retrospect and prospect. *American journal of Orthopsychiatry*, 52(4), 664.
- Brennan, K. A., Shaver, P. R., Tobey, A. E. J. J. o. S., & Relationships, P. (1991). Attachment styles, gender and parental problem drinking. 8(4), 451-466.
- Budak, S. J. B. v. S. P., Ankara, Turkey. (2000). Psikoloji sözlüğü.
- Choy, G., & McInerney, V. (2005). *Perfectionism, self-concept and self-evaluative emotions in Australian primary school students*. Paper presented at the Australian Association for Research in Education 2005 conference papers.
- Collins. (1996). Working models of attachment: Implications for explanation, emotion, and behavior. *Journal of Personality & Social Psychology*, 71(4), 810.
- Collins, & Read, S. J. A. p. i. a. A. i. p. r. L. K. (1994). *Cognitive representations of attachment: the structure and function of attachment models*.
- Collins, N. L., Read, Stephen. (1990). Adult attachment, working models, and relationship quality in dating couples. *Journal of personality social psychology*, 58(4), 644.
- Cozolino, L. (2002). *The neuroscience of psychotherapy: building and rebuilding the human brain (norton series on interpersonal neurobiology)*: WW Norton & Company.
- Cozolino, L. (2014). *The neuroscience of human relationships: Attachment and the developing social brain*: WW Norton & Company.
- Crowell, J. A., Fraley, R. C., Shaver, P. R. J. H. o. a. T., research,, & applications, c. (1999). Measurement of individual differences in adolescent and adult attachment. 2, 635.
- Davidson, R. J. A. H. (2002). *Anne Harrington, eds. 2002. Visions of compassion: Western scientists and Tibetan Buddhists examine human nature*. New York: Oxford University Press,

- Deniz, M. E. J. E. J. o. E. R. (2006). Ergenlerde bağlanma stilleri ile çocukluk istismarları ve suçluluk-utanç arasındaki ilişki. 22, 89-99.
- Depue, R. A., & Morrone-Strupinsky, J. V. (2005). A neurobehavioral model of affiliative bonding: Implications for conceptualizing a human trait of affiliation. *Behavioral and Brain Sciences*, 28(3), 313-349.
- Depue, R. A., Morrone-Strupinsky, J. V. J. B., & Sciences, B. (2005). A neurobehavioral model of affiliative bonding: Implications for conceptualizing a human trait of affiliation. 28(3), 313-349.
- Ebert, A., Edel, M. A., Gilbert, P., & Brüne, M. (2018). Endogenous oxytocin is associated with the experience of compassion and recalled upbringing in Borderline Personality Disorder. *Depression and anxiety*, 35(1), 50-57.
- Feeney, B. C., & Collins, N. L. (2001). Predictors of caregiving in adult intimate relationships: An attachment theoretical perspective. *Journal of personality and social psychology*, 80(6), 972.
- Fehr, B., Sprecher, S., & Underwood, L. G. (2009). *The science of compassionate love: Theory, research, and applications*: John Wiley & Sons.
- Figley, C. R. (2002). *Treating Compassion Fatigue*: Routledge.
- Finlay-Jones, A. L. (2017). Compassion in Clinical Practice: Current Applications and New Directions. *Clinical Psychologist*, 21(2), 59-61.
- Fischer, P., Krueger, J. I., Greitemeyer, T., Vogrincic, C., Kastenmüller, A., Frey, D., . . . Kainbacher, M. (2011). The bystander-effect: A meta-analytic review on bystander intervention in dangerous and non-dangerous emergencies. *Psychological bulletin*, 137(4), 517.
- Fraley, R. C., & Shaver, P. R. J. R. o. g. p. (2000). Adult romantic attachment: Theoretical developments, emerging controversies, and unanswered questions. 4(2), 132.
- Gilbert. (2007). *Psychotherapy and counselling for depression*: Sage.
- Gilbert. (2010). *Compassion focused therapy: Distinctive features*.
- Gilbert, McEwan, Matos, & Rivis. (2011). Fears of compassion: development of three self-report measures. *Psychology and Psychotherapy*, 84(3), 239-255. doi:10.1348/147608310X526511
- Gilbert, P. (2005). Compassion and cruelty: A biopsychosocial approach. In *Compassion* (pp. 21-86): Routledge.

- Gilbert, P. (2009). The compassionate mind: A new approach to facing the challenges of life. *London: Constable Robinson*.
- Gilbert, P. (2010). Compassion focused therapy: Distinctive features: Routledge.
- Gilbert, P. (2014). The origins and nature of compassion focused therapy. *British Journal of Clinical Psychology*, 53(1), 6-41.
- Gilbert, P. (2018). Explorations into the nature and function of compassion. *Current opinion in psychology*.
- Gilbert, P., & Mascaro, J. (2017). Compassion: Fears, blocks, and resistances: An evolutionary investigation. *The Oxford handbook of compassion science*, 41-49.
- Gilbert, P., McEwan, K., Gibbons, L., Chotai, S., Duarte, J., & Matos, M. (2012). Fears of compassion and happiness in relation to alexithymia, mindfulness, and self-criticism. *Psychology and Psychotherapy: Theory, research and practice*, 85(4), 374-390.
- Gilbert, P., McEwan, K., Matos, M., & Rivis, A. (2011). Fears of compassion: Development of three self-report measures. *Psychology and Psychotherapy: Theory, research and practice*, 84(3), 239-255.
- 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(6), 353-379.
- Gillath, O., Shaver, P. R., & Mikulincer, M. (2005). An attachment-theoretical approach to compassion and altruism. *Compassion: Conceptualisations, research and use in psychotherapy*, 121-147.
- Goetz, J. L., Keltner, D., & Simon-Thomas, E. (2010). Compassion: an evolutionary analysis and empirical review. *Psychological bulletin*, 136(3), 351.
- Graziano, W. G., Habashi, M. M., Sheese, B. E., & Tobin, R. M. (2007). Agreeableness, empathy, and helping: A person $\times$ situation perspective. *Journal of Personality & Social Psychology*, 93(4), 583.
- Gündaş, A., & Koçak, R. Lise Öğrencilerinde Psikolojik Sağlamlığın Yordayicisi Olarak Benlik Kurgusu The Role Of Self-Construals As The Predictors Of Psychological Resilience Of High School Students.
- Güngör, D. J. Y. D. T., Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara. (2000). Bağlanma Stillerinin ve Zihinsel Modellerin Kuşaklararası Aktarımında Ana Babalık Stillerinin Rolü.

- Hazan, C., Shaver, P. J. J. o. p., & psychology, s. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. 52(3), 511.
- Hazan, C., & Shaver, P. R. J. P. i. (1994). Attachment as an organizational framework for research on close relationships. 5(1), 1-22.
- Hermanto, N., Zuroff, D. C., Kopala-Sibley, D. C., Kelly, A. C., Matos, M., Gilbert, P., & Koestner, R. (2016). Ability to receive compassion from others buffers the depressogenic effect of self-criticism: A cross-cultural multi-study analysis. *Personality and Individual Differences*, 98, 324-332.
- Holmes, J. (2001). The search for the secure base. *Attachment theory and psychotherapy*.
- Jain, S., Shapiro, S. L., Swanick, S., Roesch, S. C., Mills, P. J., Bell, I., & Schwartz, G. E. (2007). A randomized controlled trial of mindfulness meditation versus relaxation training: effects on distress, positive states of mind, rumination, and distraction. *Annals of behavioral medicine*, 33(1), 11-21.
- Jazaieri, H., McGonigal, K., Jinpa, T., Doty, J. R., Gross, J. J., & Goldin, P. R. (2014). A randomized controlled trial of compassion cultivation training: Effects on mindfulness, affect, and emotion regulation. *Motivation and Emotion*, 38(1), 23-35.
- Joeng, J. R., & Turner, S. L. (2015). Mediators between self-criticism and depression: Fear of compassion, self-compassion, and importance to others. *Journal of Counseling Psychology*, 62(3), 453.
- Joeng, J. R., Turner, S. L., Kim, E. Y., Choi, S. A., Lee, Y. J., & Kim, J. K. (2017). Insecure attachment and emotional distress: Fear of self-compassion and self-compassion as mediators. *Personality and Individual Differences*, 112, 6-11.
- Kesebir, S., Kavzoğlu, S. Ö., & Üstündağ, M. F. J. P. G. Y. (2011). Bağlanma ve psikopatoloji. 3(2).
- Kilborne, B. J. İ. İ. B. Ü. Y. K., M.. Haset ve şükran . İstanbul: Metis Yayınları. (2014). Utanç ve haset: Görünüm kaygısı ve kem göz (B. Erdal, Çev.).
- Kirby, J. N. (2017). Compassion interventions: The programmes, the evidence, and implications for research and practice. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 90(3), 432-455.
- Kirby, J. N., Day, J., & Sagar, V. (2019). The ‘flow’ of compassion: a meta-analysis of the fears of compassion scales and psychological functioning. *Clinical psychology review*.

- Kirby, J. N., Doty, J. R., Petrocchi, N., & Gilbert, P. (2017). The current and future role of heart rate variability for assessing and training compassion. *Frontiers in public health*, 5, 40.
- Kirkpatrick, L. A., Davis, K. E. J. J. o. p., & psychology, s. (1994). Attachment style, gender, and relationship stability: A longitudinal analysis. 66(3), 502.
- Kobak, R. R., Cole, H. E., Ferenz-Gillies, R., Fleming, W. S., & Gamble, W. (1993). Attachment and emotion regulation during mother-teen problem solving: A control theory analysis. *Journal of Child Development*, 64(1), 231-245.
- Laithwaite, H., O'Hanlon, M., Collins, P., Doyle, P., Abraham, L., Porter, S., & Gumley, A. (2009). Recovery after psychosis (RAP): A compassion focused programme for individuals residing in high security settings. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 37(5), 511-526.
- Lama, D. (1995). The power of compassion: a collection of lectures by his holiness the XIV Dalai Lama (trans: Geshe Thupten Jinpa). *London, England: Thorsons*.
- Leighton, T. (2003). Faces of compassion: Classic Buddhist archetypes and their modern expression. *Somerville, MA: Wisdom*.
- Lewis, H., Block. (1971). Shame and guilt in neurosis. *Psychoanalytic review*, 58(3), 419-438.
- Lewis, M., Sullivan, M. W., Stanger, C., & Weiss, M. J. C. d. (1989). Self development and self-conscious emotions. 146-156.
- Longe, O., Maratos, F. A., Gilbert, P., Evans, G., Volker, F., Rockliff, H., & Rippon, G. (2010). Having a word with yourself: Neural correlates of self-criticism and self-reassurance. *Journal of NeuroImage*, 49(2), 1849-1856.
- López, A., Sanderman, R., Ranchor, A. V., & Schroevers, M. J. (2018). Compassion for others and self-compassion: levels, correlates, and relationship with psychological well-being. *Mindfulness*, 9(1), 325-331.
- Mayhew, S. L., Gilbert, P. J. C. P., Theory, P. A. I. J. o., & Practice. (2008). Compassionate mind training with people who hear malevolent voices: A case series report. 15(2), 113-138.
- McLaughlin, E., & Hughes, G. (2003). *Restorative justice: Critical issues* (Vol. 3): Sage.
- Meyer, B., Olivier, L., & Roth, D. A. (2005). Please don't leave me! BIS/BAS, attachment styles, and responses to a relationship threat. *Personality and Individual Differences*, 38(1), 151-162.

- Mikulincer, M., & Florian, V. J. P. (1995). Appraisal of and coping with a real-life stressful situation: The contribution of attachment styles. *Journal of Personality and Social Psychology Bulletin*, 21(4), 406-414.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2007). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change*: Guilford Press.
- Mikulincer, M., Shaver, P. R., Gillath, O., & Nitzberg, R. A. (2005). Attachment, caregiving, and altruism: boosting attachment security increases compassion and helping. *Journal of Personality and Social Psychology*, 89(5), 817.
- Miller, J. G., Kahle, S., Lopez, M., & Hastings, P. D. (2015). Compassionate love buffers stress-reactive mothers from fight-or-flight parenting. *Developmental Psychology*, 51(1), 36.
- Neely, M. E., Schallert, D. L., Mohammed, S. S., Roberts, R. M., Chen, Y.-J. J. M., & Emotion. (2009). Self-kindness when facing stress: The role of self-compassion, goal regulation, and support in college students' well-being. 33(1), 88-97.
- Neff. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. 2(2), 85-101.
- Neff, & Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality & Social Psychology*, 77(1), 23-50.
- Neff, K. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. 2(3), 223-250.
- Neff, K. D., Pisitsungkagarn, K., & Hsieh, Y.-P. (2008). Self-compassion and self-construal in the United States, Thailand, and Taiwan. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 39(3), 267-285.
- Öz, F. (2004). Sağlık Alanında Temel Kavramlar: İmaj.
- Özer, M. (2011). Suçluluk-Utanç, Bağlanma, Algılanan Ebeveynlik (Anne) Tarzı Ve Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişkiler (Yüksek Lisans Tezi). T.C. Kara Harp Okulu Ankara
- Parman, T. (2000). Ergenlik Ya Da Merhaba Hüzün.
- Pauley, G., & McPherson, S. (2010). The experience and meaning of compassion and self-compassion for individuals with depression or anxiety. *Psychology and Psychotherapy*, 83(2), 129-143.
- Reed, I., & Aquino, K. F. (2003). Moral identity and the expanding circle of moral regard toward out-groups. *Journal of Personality & Social Psychology*, 84(6), 1270.

- Rockliff, H., Gilbert, P., McEwan, K., Lightman, S., & Glover, D. (2008). A pilot exploration of heart rate variability and salivary cortisol responses to compassion-focused imagery. *Journal of Clinical Neuropsychiatry*.
- Rothschild, B. (2006). *Help for the helper: The psychophysiology of compassion fatigue and vicarious trauma*: WW Norton & Co.
- Schore, A. N. (2015). *Affect regulation and the origin of the self: The neurobiology of emotional development*: Routledge.
- Seppälä, E. M., Simon-Thomas, E., Brown, S. L., Worline, M. C., Cameron, C. D., & Doty, J. R. (2017). *The Oxford handbook of compassion science*: Oxford University Press.
- Shapiro, S. L., Astin, J. A., Bishop, S. R., & Cordova, M. (2005). Mindfulness-based stress reduction for health care professionals: results from a randomized trial. *International Journal of Stress Management*, 12(2), 164.
- Shapiro, S. L., Brown, K. W., & Biegel, G. M. (2007). Teaching self-care to caregivers: Effects of mindfulness-based stress reduction on the mental health of therapists in training. *Training and Education in Professional Psychology*, 1(2), 105.
- Silfver, M. (2007). Gender differences in value priorities, guilt, and shame among Finnish and Peruvian adolescents. *Sex Roles*, 56(9-10), 601-609.
- Soygüt, G. J. T. P. Y., 7. (2004). Bir Düzeltici Bağlanma İlişkisi Olarak Psikoterapi: Psikoterapi Süreçlerinde Bağlanma ve Terapötik İttifak. 63-77.
- Sroufe, L. A. J. I. M. H. J. (2000). Early relationships and the development of children. 21(1-2), 67-74.
- Sümer, M. J. Y. 1. t., Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul. (2006). Yetişkinlerin bağlanma stillerinin duygusal zekâ, ilişkiye bağlılık, ilişkide algılanan tatmin ve bazı değişkenlere göre incelenmesi.
- Sümer, N., & Güngör, D. (1999). Yetişkin bağlanma stilleri ölçeklerinin Türk örnekleme üzerinde psikometrik değerlendirmesi ve kültürlerarası bir karşılaştırma. *Türk Psikoloji Dergisi*, 14(43), 71-106.
- Sümer, N., & Güngör, D. J. T. P. D. (1999). Yetişkin bağlanma stilleri ölçeklerinin Türk örnekleme üzerinde psikometrik değerlendirmesi ve kültürlerarası bir karşılaştırma. 14(43), 71-106.
- Tangney, J., & Dearing, R. (2002). Shame and Guilt: Emotions and social behaviour. In: New York: Guilford Press.

- Tangney, J. P., & Dearing, R. L. (2003). *Shame and guilt*: Guilford Press.
- Tice, D. M., & Baumeister, R. F. (1985). Masculinity inhibits helping in emergencies: Personality does predict the bystander effect. *Journal of Personality & Social Psychology*, 49(2), 420.
- Vitaliano, P. P., Zhang, J., & Scanlan, J. M. J. P. b. (2003). Is caregiving hazardous to one's physical health? A meta-analysis. 129(6), 946.
- Wallin, D. J. (2007). *Attachment in psychotherapy*: Guilford press.
- West, M., & Sheldon-Keller, A. (1994). Patterns of Relating. An Adult Attachment Perspective. New York (Guilfor) 1994.
- WHO, W. H. O. (1995). Constitution of the world health organization.
- Wilson, A. C., Mackintosh, K., Power, K., & Chan, S. W. (2019). Effectiveness of self-compassion related therapies: A systematic review and meta-analysis. *Mindfulness*, 10(6), 979-995.

EKLER

Ek-1

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN ŞEVKAT KORKUSUNUN YORDAYICILARI OLARAK BAĞLANMA STİLLERİ VE SUÇLULUK-UTANÇ DÜZEYLERİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ

İzin ve Açıklama

Sevgili Öğrenciler;

Bu yüksek lisans tez çalışması, Üniversite öğrencilerinin şefkat korkusunun yordayıcıları olarak bağlanma stilleri ve suçluluk- utanç düzeylerinin değerlendirilmesi amacıyla yapılmaktadır. Bilgi formunu ve ölçekleri eksiksiz doğru olarak cevaplamanız, araştırmada sağlıklı sonuçlar elde edilebilmesi için son derece önemlidir. Sorunun cevabı size göre ne ise seçeneğin yanındaki paranteze (x) işareti koyunuz. Formlar üzerinde kimliğinizle ilgili hiçbir bilgi belirtilmeyecektir. Toplanan bilgiler yalnızca araştırma amacı için kullanılacak ve gizli kalacaktır.

Teşekkür ederim.

Barış BAL

T.C İstanbul Arel Üniversitesi

Sosyal Bilimler Enstitüsü

Psikoloji Anabilim Dalı

Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Öğrencisi

Tez Danışmanı

Prof.Dr. Mehmet Engin Deniz

Araştırmaya Katılmayı Kabul Ediyorum ()

İmza

TANITICI BİLGİ FORMU (TBF)

Lütfen her soruyu dikkatlice okuyun ve bu cevaplardan kendi durumunuza en uygun olanının yanındaki parantezin () içine çarpı (X) işareti koyarak belirtin.

1. Cinsiyetiniz: () Kadın () Erkek

2. Yaşınız:

3. Medeni durumunuz: 1. () Bekar 2. () Evli 3. Boşanmış ()

4. Bölümünüz:

5. Sınıfınız:

6. Yaşamınızın çoğunluğunu geçirdiğiniz yer:

a. () Köy-İlçe b. () İlç. () Büyük Şehir d. () Yurt dışı

7. Şu anda yaşadığınız yer ile ilgili olarak aşağıda size uygun seçeneği işaretleyiniz:

a. () Yurtta yaşıyorum b. () Evde anne/babamla yaşıyorum g. () Sevgilimle yaşıyorum c. () Evde yalnız yaşıyorum d. () Evde arkadaşlarımla yaşıyorum.

e. () Akrabalarımın yanında yaşıyorum. f. () Eşimle yaşıyorum.

8. Aşağıdakilerden hangisi sizin aile yapınızı en iyi tanımlamaktadır?

a. () Çekirdek aile (anne-baba, çocuklar).

b. () Geniş aile (anne-baba, çocuklar, aile büyükleri, akrabalar)

c. () Parçalanmış aile (anne –baba ayrı/boşanmış)

9. Annenizin eğitim durumu:

a. () Okur-yazar değil b. () Okur-yazare. () Lise mezunug. () Yüksek öğrenim

c. () İlkokul mezunu d. () Ortaokul mezunuf. () Ön lisans

10. Anneniz size göre nasıldır? (Birden fazla seçenek işaretleyebilirsiniz).

a. () Katı/ kuralcı b. () Aşırı koruyucu e. () Denetleyici

c. () Soğuk ilgisiz d. () Başkalarıyla karşılaştırmacı f. () Demokratik/katılımcı

11. Babanızın eğitim durumu:

a. () Okur-yazar değil b. () Okur-yazar e. () Lise mezunu g. () Yüksek öğrenim

c. () İlkokul mezunu d. () Ortaokul mezunu f. () Ön lisans

12. Babanız size göre nasıldır? (Birden fazla şık işaretleyebilirsiniz).

a. () Katı/kuralcı b. () Aşırı koruyucu e. () Denetleyici

c. () Soğuk ilgisiz d. () Başkalarıyla karşılaştırmacı f. () Demokratik/katılımcı

13. Kardeş sayınız:

14. 0-2 yaş arası dönemde bakımınızı gerçekleştiren kişi

a.() Anne b. () Baba c. () Bakıcı d. () Büyükanne-Büyükbaba e. () Diğer (Abla-Teyze-Hala)

15. 2-6 Yaş Arası Dönemde Bakımınızı Gerçekleştiren Kişi

a. () Anne b. () Baba c. () Bakıcı d.() Büyükanne –Büyükbaba e. () Diğer
(abla-teyze-hala)

16. Ekonomik durumunuzu nasıl değerlendiriyorsunuz?

a. () İyi b. () Orta c. () Kötü

Ek-2

Şefkat Korkusu Ölçeği

Farklı insanların şefkat ve anlayış konusunda farklı bakış açıları vardır. Bazı insanlar her koşulda ve durumda şefkat ve anlayış göstermenin önemli olduğuna inanırken diğerleri daha dikkatli olmamız gerektiğine inanırlar ve kendimize ve başkalarına çok fazla şefkat ve anlayış göstermekten endişe ederler. Biz sizin hayatınızın üç ayrı alanındaki şefkat ve anlayış konusunda düşünceleriniz ve inançlarınız ile ilgileniyoruz.

1) Başkalarına Anlayış ve Şefkat Göstermekten Korkmak

2) Başkalarından Gelen Şefkate Karşılık Vermekten Korkmak

3) Kendinize Gösterdiğiniz Anlayış ve Şefkatten Korkmak

Lütfen aşağıdaki ölçekteki ifadelere ne kadar katıldığınızı aşağıdaki şekilde belirtiniz.

0	1	2	3	4
Kesinlikle katılmıyorum		Biraz katılıyorum		Tamamen katılıyorum

Başkalarına Şefkat Göstermekten Korkmak

Örnek madde 1: Eğer insanlar beni çok şefkatli görürlerse benden faydalanırlar.

Örnek madde 8: Bence bazı insanlar için denetlemek ve uygun ceza vermek onlara merhametli davranmaktan daha yararlıdır.

Başkalarından Gelen Şefkate Karşılık Vermekten Korkmak

Örnek madde 1: Kişinin başkalarından kendine kibar olmasını istemesi bir zayıflıktır.

Örnek madde 10: Diğer insanlar bana nazik olsalar da, başkalarıyla olan ilişkilerimde nadiren sıcaklık hissetmişimdir.

Kendinize Şefkat ve Anlayış Göstermekten Korkmak

Örnek madde 1: Kendime karşı sevecen ve affedici olmayı hak etmediğimi hissederim.

Örnek madde 15: Kendime karşı fazla şefkatli olursam kötü şeylerin olacağından korkarım.

Ek-3

İLİŞKİ ÖLÇEKLERİ ANKETİ (RELATIONSHIP SCALES QUESTIONNAIRE)

Aşağıda yakın duygusal ilişkilerinizde kendinizi nasıl hissettiğinize ilişkin çeşitli ifadeler yer almaktadır. Yakın duygusal ilişkilerden kastedilen arkadaşlık, dostluk, romantik ilişkiler ve benzerleridir. Lütfen her bir ifadeyi bu tür ilişkilerinizi düşünerek okuyun ve her bir ifadenin sizi ne ölçüde tanımladığını aşağıdaki 7 aralıklı ölçek üzerinde değerlendiriniz.

1-----2-----3-----4-----5-----6-----7		
Beni Hiç	Beni Kısmen	Tamamıyla
Tanımlamıyor	Tanımlıyor	Beni
		Tanımlıyor

Örnek madde 1: Başkalarına kolaylıkla güvenemem.

Örnek madde 5: Başkalarıyla çok yakınlaşırsam incitileceğimden korkuyorum.

Örnek madde 27: İhtiyacım olduğunda insanları yanımda bulacağımı biliyorum.

Ek-4

SUÇLULUK-UTANÇ ÖLÇEĞİ (SUTÖ)

Bu ölçeğin amacı bazı duyguların hangi durumlarda ne derece yoğun olarak yaşandığını belirlemektir. Aşağıda bazı olaylar verilmiştir. Bu olaylar sizin başınızdan geçmiş olsaydı, ne kadar rahatsızlık duyardınız. Lütfen her durumu dikkatle okuyup öyle bir durumda ne kadar rahatsızlık duyacağınızı aşağıdaki ölçekten yararlanarak maddelerin yanındaki sayıların üzerine (X) işareti koyarak belirleyiniz.

Sizi ne kadar rahatsız ederdi?

1. Hiç rahatsızlık duymazdım.
2. Biraz rahatsızlık duyardım.
3. Oldukça rahatsızlık duyardım.
4. Epey rahatsızlık duyardım.
5. Çok rahatsızlık duyardım.

Örnek madde 1: Bir tartışma sırasında büyük bir hararetle savunduğunuz bir fikrin yanlış olduğunu öğrenmek.

Örnek madde 6: Bir aşk ilişkisi içinde sadece kendi isteklerinizi elde etmeye çalıştığınızı ve karşı tarafı sömürdüğünüzü fark etmeniz.

Örnek madde 15: Bir partide yeni tanıştığınız insanlara açık saçık bir fıkra anlattığınızda birçoğunun bundan rahatsız olması.

Örnek madde 24: Çeşitli bahaneler bularak yapmanız gereken işlerden kaçmak.