T.C.
İSTANBUL KENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI

YETİŞKİN BİREYLERDE BENLİK SAYGISI, ÖZ-ŞEFKAT VE AŞK STİLLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN SOSYODEMOGRAFİK DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

GAMZE ÇALIŞKAN

İSTANBUL – 2026

T.C.
İSTANBUL KENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI

YETİŞKİN BİREYLERDE BENLİK SAYGISI, ÖZ-ŞEFKAT VE AŞK STİLLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN SOSYODEMOGRAFİK DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

GAMZE ÇALIŞKAN

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi SELİN ERYÜREK

İSTANBUL – 2026

KABUL VE ONAY

Gamze ÇALIŞKAN tarafından hazırlanan "**Yetişkin Bireylerde Benlik Saygısı, Öz-Şefkat ve Aşk Stilleri Arasındaki İlişkilerin Sosyodemografik Değişkenler Açısından İncelenmesi**" adlı tez çalışmasının savunma tarihi 25.02.2026 tarihinde yapılmış olup aşağıda verilen jüri tarafından oy birliği /oy çokluğu ile İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Bilim Dalı Yüksek Lisans / Doktora Tezi olarak kabul edilmiştir.

Jüri Üyeleri	İmza
Danışman	
Dr. Öğr. Üyesi Selin ERYÜREK	.....
Üye	
Dr. Öğr. Üyesi Rukiye KÖROĞLU	.....
Üye	
Dr. Öğr. Üyesi Volkan DEMİR	.....

İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Yönetim Kurulu'nun 25.04.2025 tarih ve 2025/04 sayılı kararıyla onaylanmıştır.

.....

Doç. Dr. Bülent DEMİR

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürü

BEYAN

Bu tezin yazılmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğunu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygu olarak atıfta bulunulduğunu, kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez çalışması olarak sunulmadığını beyan ederim.

GAMZE ÇALIŞKAN

25.02.2026

ÖN SÖZ

Bu tezin yazılması aşamasında, çalışmamı sahiplenerek titizlikle takip eden, her konuda beni bilgisi ile yönlendiren saygıdeğer danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Selin ERYÜREK'e değerli katkı ve emekleri için en içten teşekkürlerimi ve saygılarımı borç bilirim. Psikoloji alanındaki hikayemin başlamasında ne kadar büyük katkısının olduğunu hiçbir zaman bilemeyecek olan, varlığı ile beni umutlandırarak hazırlık dönemimde en büyük desteğini hissettiğim şimdilerde melek olan canım dostum, anlam kaynağım, beni ben yapan Zeus'uma ; alana başladığım hikayemde ve öncesinde de her şeyi yapabileceğime dair beni inandıran, her başım sıkıştığında yanımda olan, çocukluğumdan bugünüme uzanan yolculuğumda beni her anlamda büyüten biricik abime; koşulsuz şartsız bana güvenen, zorlukları kolayca aşabileceğimi gösteren, sabır ve anlayışları ile beni motive eden, süreç içerisinde yaşadığım stres ve yorgunlukları anlayış ile karşılayan en büyük ilham kaynağım olan anne ve babama minnettarım. Son olarak alana ilk başladığım andan itibaren her konuda fikir aldığım, destek gördüğüm güzel arkadaşım Tuğba ÜSTÜN ATAMAN'a teşekkür ederim.

GAMZE ÇALIŞKAN

25.02.2026

İÇİNDEKİLER

KISALTMALAR ..... **i**
TABLOLAR LİSTESİ ..... **ii**
ÖZET ..... **iii**
ABSTRACT ..... **iv**
GİRİŞ **1**
BÖLÜM 1: KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR **6**
1.1.Benlik Saygısı 6
1.1.1.Benlik ve Benlik Saygısı Kavramı 6
1.1.2.Benlik Saygısını Etkileyen Etmenler 7
1.1.3.Benlik Saygısı Kuramsal Yaklaşımlar 9
1.2.Aşk Stilleri 10
1.2.1. Aşk Kavramı ve Aşk Stilleri 10
1.2.1.1.Tutkulu Aşk 11
1.2.1.2.Arkadaşça Aşk 11
1.2.1.3.Oyun Gibi Aşk 12
1.2.1.4.Sahiplenici Aşk 12
1.2.1.5.Mantıklı Aşk 12
1.2.1.6.Özgeci Aşk 12
1.2.2. Aşk Stillerini Etkileyen Etmenler 13
1.2.3.Aşk Stilleri Kuramsal Yaklaşımlar 15
1.3. Öz-Şefkat 16
1.3.1. Şefkat ve Öz-Şefkat 16
1.3.1.1. Öz-Şefkat Kavramı Bileşenleri 18
1.3.2.Öz-Şefkati Etkileyen Etmenler 19
1.3.3. Öz Şefkat Kuramsal Yaklaşımlar 21
1.4.Benlik Saygısı, Öz Şefkat ve Aşk Stillerinin Sosyodemografik Değişkenlerle İlişkisi 22
1.4.1.Yaş Değişkeni Açısından Bulgular 22
1.4.2.Cinsiyet Değişkeni Açısından Bulgular 24
1.4.3. Medeni Durum Değişkeni Açısından Bulgular 26
1.4.4. Eğitim Düzeyi Değişkeni Açısından Bulgular 28
1.5. Benlik Saygısı, Aşk Stilleri ve Öz-Şefkat Değişkenlerinin Bakım Veren ile İlişkisi 30
1.5.1. Yurt İçi ve Yurt Dışı Çalışmalar 37
1.6.Benlik Saygısı, Aşk Stilleri ve Öz Şefkat Arasındaki İlişkiler 39

BÖLÜM 2: YÖNTEM **42**
2.1. Araştırmanın Etik Boyutu 42
2.2.Araştırmanın Modeli 42
2.3. Evren ve Örneklem 42
2.4. Veri Toplama Araçları 42
2.4.1. Sosyodemografik Bilgi Formu 42
2.4.2. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği 42
2.4.3. Aşka İlişkin Tutumlar Ölçeği kısa formu (LAS) 43
2.4.4. Öz Duyarlılık Ölçeği 43
2.5. Verilerin Toplanması ve Analizi 44
BÖLÜM 3: BULGULAR **46**
3.1. Betimleyici İstatistikler 46
3.2. Korelasyon Analizi Bulguları 48
3.3. Gruplar Arası Karşılaştırmalar 52
3.4.Regresyon Analizi Bulguları 56
SONUÇ **59**
KAYNAKÇA **72**
EKLER **85**
ÖZ GEÇMİŞ **97**

KISALTMALAR

LAS **:** Aşka İlişkin Tutumlar Ölçeği Kısa Formu

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 1: Değişkenlerin Basıklık ve Çarpıklık Değerleri 45

Tablo 2: Katılımcıların Sosyo-Demografik Özelliklere Göre Dağılımı 46

Tablo 3: Yaş Değişkenine İlişkin Betimleyici İstatistikler 47

Tablo 4: Değişkenlere İlişkin Betimleyici İstatistikler 47

Tablo 5: Bağımlı Değişkenler Arasındaki İlişkiler 48

Tablo 6: Cinsiyete Göre Bağımlı Değişken Farkına İlişkin T-testi Sonuçları 53

Tablo 7: Medeni Durum Açısından Öz Şefkat Bağımlı Değişkenine İlişkin T-testi Sonuçları. 55

Tablo 8: Yaş Gruplarına Göre Bağımlı Değişkenlerin Karşılaştırma Bulguları 56

Tablo 9: Öz Şefkat Değişkeninin Benlik Saygısını Yordama Bulguları 57

Tablo 10: Aşk Stilleri Alt Boyutlarının Benlik Saygısını Yordama Bulguları 58

ÖZET

İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Yetişkin Bireylerde Benlik Saygısı, Öz-Şefkat ve Aşk Stilleri Arasındaki İlişkilerin Sosyodemografik Değişkenler Açısından İncelenmesi

Gamze ÇALIŞKAN

Yüksek Lisans Tezi

Psikoloji Anabilim Dalı / Klinik Psikoloji Bilim Dalı

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Selin ERYÜREK

Şubat, 2026 – 97

Mevcut çalışma, bireylerin benlik saygıları, öz şefkat düzeyleri ve aşk stilleri arasındaki ilişkinin bazı demografik değişkenler ile incelenmesini amaçlamaktadır. Bireylerin benlik saygılarıyla kendilerine olan öz şefat düzeyleri ve partnerine yaklaşımının/bağlılığının paralel olacağı göz önünde bulundurulduğunda, psikoeğitim, aile ve çift terapisi gibi terapi yöntemleri ile ilişkide olan partnerlerin beklentilerinin karşılıklı olarak makul bir seviyeye getirilmesine ve konu dahilinde olan literatürün genişlemesine yardımcı olacağı düşünülmüştür. Bu amaç doğrultusunda 18-60 yaş arasındaki 165'i (%48,8) kadın, 173'ü (%51,2) ise erkek toplamda 338 bireyin benlik saygısı, öz şefkat düzeyleri ve aşk stilleri arasındaki ilişki bazı sosyodemografik değişkenler açısından ele alınmış; sırasıyla Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, Öz Duyarlılık Ölçeği ve Aşka İlişkin Tutumlar Ölçeği Kısa Formu (LAS) kullanılmıştır. Elde edilen veriler "SPSS 22 for Windows" programı kullanılarak çözümlenmiş, verilerin skewness ve kurtosis değerlerine bakılmış, Pearson korelasyon analizi, bağımsız gruplar için t testi ve varyans analizi (Anova) testi, gruplar arası farka dair Tukey çoklu karşılaştırma testi, yordayıcı ilişkiler için Regresyon Analizi yapılmıştır. T-testi analiz sonuçlarına göre erkek bireylerin öz şefkatleri kadın bireylerden anlamlı olarak daha yüksek bulunmuş ($t= 2,079$; $p< .05$); öz şefkat alt boyutlarının benlik saygısını anlamlı düzeyde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır ($F= 12,051$; $p< .05$); öz yargılama alt boyutunun benlik saygısını negatif ve anlamlı olarak yordadığı ($F= 12,051$; $R= ,423$; $R^2= ,179$; $p < .05$); aşk stilleri değişkeninin benlik saygısı değişkenini anlamlı olarak yordadığı ($F= 6,045$; $p< .05$); sahiplenici aşk stili alt boyutunun benlik saygısını negatif yönde ve anlamlı düzeyde yordadığı ifade edilmiştir ($F= 6,045$; $R= ,314$; $R^2= ,099$; $p < .05$). Aşk stilleri değişkeninin benlik saygısındaki varyansın %9,9'unu; öz şefkatin benlik saygısındaki varyansın %17,9'unu açıkladığı belirtilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Benlik Saygısı, Aşk Stilleri, Öz Şefkat

ABSTRACT

Istanbul Kent University Postgraduate Education Institute

Investigating the Relationships Between Self-Esteem, Self-Compassion and Love Styles in Adult Individuals in terms of Sociodemographic Variables

Gamze ÇALIŞKAN

Master Thesis

Department of Psychology / Department of Clinical Psychology

Supervisor: Assist. Prof. Dr. Selin ERYÜREK

February, 2026 – 97

This study aims to examine the relationship between self-esteem, self-compassion, and love styles in relation to certain demographic variables. Considering that individuals' self-esteem is associated with their level of self-compassion and their approach to or commitment toward their partners, therapeutic interventions such as psychoeducation, family, and couple therapy are thought to help regulate mutual expectations in relationships and contribute to the relevant literature. The study sample consisted of 338 individuals aged 18–60, including 165 women (48.8%) and 173 men (51.2%). Data were collected using the Rosenberg Self-Esteem Scale, the Self-Compassion Scale, and the short form of the Love Attitudes Scale (LAS). The data were analyzed using SPSS 22 for Windows, and skewness and kurtosis values were examined. Pearson correlation analysis, independent samples t-tests, ANOVA with Tukey post hoc tests, and regression analyses were conducted. The results indicated that male participants had significantly higher self-compassion levels than female participants ($t = 2.079$; $p < .05$). Self-compassion subdimensions significantly predicted self-esteem ($F = 12.051$; $p < .05$), with the self-judgment subdimension negatively predicting self-esteem ($R^2 = .179$). In addition, love styles significantly predicted self-esteem ($F = 6.045$; $p < .05$), and the possessive love style negatively predicted self-esteem ($R^2 = .099$). Love styles explained 9.9% of the variance in self-esteem, while self-compassion explained 17.9%.

Keywords: Self-Esteem, Love Styles, Self-Compassion

GİRİŞ

Mevcut çalışma, son yıllarda araştırmacılar tarafından incelenen benlik saygısı, öz-şefkat ve aşk stilleri arasındaki ilişkilerin sosyo-demografik özellikler açısından incelenmesi amacıyla yapılmaktadır. Bu amaç doğrultusunda araştırmanın kuramsal çerçevesini sunmak için benlik saygısı, öz-şefkat ve aşk stilleri kavramlarından bahsedilerek birbirleri ile ilişkili çalışmalardan bahsedilecektir.

Tarih boyunca ilk çağlardan itibaren insanlar yaşamlarını sürdürebilmek ve nesillerinin devamlılığını sağlayabilmek için başka bir insanın varlığına ihtiyaç duymuştur. Bu ihtiyacın kaynağı bireyden bireye farklılık göstermekle beraber yaratılışı gereği insan, yalnız kalmamak ve başka insanlarla beraber olmak ister. Sözü edilen beraberlik mümkün olmadığında bireylerin hem fiziksel hem de ruhsal sağlıkları tehlikeye düşmektedir. Bu bağlamda insanların yaşamlarını paylaşabilecekleri birisini aramaları kaçınılmazdır (Engin, Uğuryol ve Kaçmaz, 2016). Kuramsal temelde ele alınan Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi'nde "sevgi ve ait olma ihtiyacı" hiyerarşinin üçüncü basamağında yer almakta ve alt basamağa ait ihtiyacın karşılanması halinde üst basamaklara geçiş yapılabileceği ifade edilmektedir (Çoban, 2021). Özellikle genç yetişkinlik döneminde karşımıza çıkan aşk duygusu sayesinde birey hem sevgi ve ait olma ihtiyacını hem de hiyerarşide bahsedilen bir üst basamak olan değer ihtiyacına geçiş yapabilmekte, evrimsel süreçte bahsedilen neslin devamlılığını sağlayabilmekte, eş seçimi, bağlılık gibi kavramlarla evliliğin merkezinde yer almaktadır (Buss ve Schimitt, 1993; Küçükarslan ve Gizir, 2014).

Tanımı açısından her kuramcı aşk kavramına farklı bir anlam yüklemektedir ancak temelde aşk; en derin ve anlamlı duygulardan birisi olarak kabul edilen, iki kişi arasındaki duygusal ve tutkulu deneyim olarak tanımlanmaktadır. Kültürden kültüre farklılık gösteren aşkın bireysel-toplumsal, evrimsel, biyolojik ve psikolojik sebeplerden kaynaklandığına dair farklı görüşlerin olduğu bilinmektedir. Literatür tarandığında kuramcıların aşk kavramına dair vurgusu ele alındığında Freud'un cinsellik yönüne, Fromm'un saygı ve ilgi yönüne, Lacan'ın ise cinsel isteği yansıtan aldatıcı hayal yönüne değindiği gözlemlenmektedir (Atak ve Taştan, 2012). Aşka ilişkin farklı tanımlar ve tanımlara ilişkin farklı çıkış noktaları olmasına karşın literatürde Lee'nin aşk stillerine ait tutkulu (eros), arkadaşça (storge) ve oyun gibi (ludus) aşk olmak üzere üç temel aşk stilinden türeyen Aşk Stilleri Kuramı dikkat çekmektedir (Akturan, 2021). Sözü edilen kavramlardan tutkulu aşk, partnerlerin duygusal yoğunluğunun şiddetli olduğu ve bireylerin ilişkide "tek kişi" olmayı ön planda tuttuğu; arkadaşça aşk, partnerlerin birbirlerine

güvendiği bir ilişkide bağlılık temelinde ilişkilerini sürdürdükleri; oyun gibi aşk ise eğlence ve farklı partnerlerin de olduğu bir ilişki biçimini vurgulamaktadır. Kuram temelinde, tutkulu ve oyun gibi aşkın birleşiminden oluşan sahiplenici aşk (mania), oyun gibi aşk ve arkadaşça aşkın birleşiminden oluşan mantıklı aşk (pragma) ve tutkulu ve arkadaşça aşkın birleşiminden oluşan özgeci aşk (agape) isimli ikincil aşk stilleri literatürde yerini almaktadır. Kavramların birbirleri ile olan ilişkisine ve özel yönlerine 'Kuramsal Çerçeve Yönü' bölümünde değinilecektir.

Alanyazında insanların birbirlerini sevebilmeleri için ilk olarak kendilerini sevmeleri gerektiğine işaret edilmektedir. Bireyin kendisini sevebilmesi için ise öncelikli olarak kendilik/benlik kavramını önemli ölçüde tanıması gerekmektedir. Okul öncesi dönemi ifade eden 5-6 yaş gelişim evresinde anne ve babanın çocuğa yaklaşımıyla akademik benlik saygısının oluşması, benlik saygısının temellerini atmaktadır (Cevher ve Buluş, 2007). Benlik kavramı bireyin kim olduğuna ilişkin tutumlarından duyumlarına kadar olan algılarını ve fikirlerini ifade etmektedir. Kısacası benlik kavramı bireyin kendi nasıl gördüğünü, nasıl değerlendirdiğini ve nasıl ifade ettiğini dile getirmektedir.

Bireyin kendisini ifade ettiği benlik ile bir insanda olması gereken ideal benlik olarak tanımlanan benlik arasındaki ilişki benlik saygısını oluşturmaktadır (Altunay ve Öz, 2006). Alanyazın incelendiğinde benlik saygısı; bireyin becerileri, zekası ve kendisine dair saygısı gibi kişisel değerlendirmeleri sonucunda ulaştığı yargı olarak adlandırılmaktadır. İdeal benlik ile bireyin benliği arasındaki farkın fazla olması düşük benlik saygısına işaret etmektedir. Düşük benlik saygısına sahip bireylerin kaygı düzeylerinin yüksek benlik saygısına sahip bireylerin kaygı düzeylerinden daha yüksek olduğu, kendilerini daha az olumlu olarak algıladıkları, psikosomatik ve depresif belirtilere sahip oldukları literatürde yer almaktadır (Kaner, 2000). Yüksek benlik saygısına sahip bireylerin kendisine karşı tutumlarının olumlu, özgüvenlerinin yüksek, mücadeleci yapıda olduğu ve kendilerini sevilmeye layık gördükleri kaynaklarda yer almaktadır (Efilti ve Çıkılı, 2017). Mevcut literatür incelendiğinde yapılan çalışmalar ışığında benlik saygısını etkileyen faktörlerin çeşitlilik gösterdiği; cinsiyet, evlilik yaşı, beden imajı, sosyal ve ekonomik etmenler, kronik rahatsızlıklar ve engel durumu gibi birçok değişkenden etkilendiği açıklanmaktadır (Tözün, 2010).

İlk çağlardan itibaren insanoğlunun bulunduğu topluma uyum sağlayabilmesi, ortak paylaşımlar geliştirebilmesi ve ruh sağlığının korunabilmesi için birtakım niteliklere sahip olması gerektiği vurgusu yer almaktadır. Günümüz dünyasında bu nitelikler bireyin pozitif ve güçlü yönlerini yansıtmaktadır. Alanyazın incelendiğinde bu pozitif ve güçlü yönlerin

içerisinde öz-şefkat kavramının yer aldığı gözlemlenmektedir (Smith, 2006). Öz-şefkat olarak adlandırılan kavram bireyin kendisine karşı gösterdiği şefkatin şiddetini yansıtmaktadır. Öz-şefkat bireyin olumsuz durumlarda kendi acısının farkına varabilmesi, duygusal olarak kaçma davranışı sergilemeden yüzleşebilmesi, kendisini sert bir biçimde yargılamadan ve acımasızca eleştirmeden şefkatle iyileştirebilmesini ifade etmektedir. Literatür incelendiğinde öz-şefkatin bileşenleri olan öz sevecenlik (self kindness), paylaşımların bilincinde olma-ortak paydaşım ve farkındalık (mindfulness) kavramları karşımıza çıkmaktadır. Yüksek öz-şefkate sahip olan bireylerin başkalarına karşı da şefkatli olduğu bilgisi yapılan araştırmalar sonucunda alanyazında yerini almıştır. Öz-şefkat ve öz-şefkatin bileşenleri 'Kuramsal Çerçeve Yönü' bölümünde detaylı bir biçimde incelenecektir (Neff, 2003).

Alanyazın incelendiğinde aşk stillerini yordayan değişkenler arasında benlik saygısı yer almakta ve bireylerin aşkı yaşayış stilleri ile kendilerine yansıttıkları değer arasında bir ilişki olduğu gözlemlenmektedir (Akturan, 2021). Benlik saygısını ele alan çalışmalarda öz-şefkatin yadsınamaz bir şekilde karşımıza çıktığı, bağlanma kuramları çerçevesinde birbirleri ile etkileşim halinde oldukları ilgili literatür çerçevesinde araştırmacılar tarafından gösterilmiştir (Neff, 2003). Literatür taraması yapıldığında aşk stilleri ile öz-şefkatin beraber ele alındığı çalışmalara rastlanmamıştır ancak bireyin bakım veren ile geliştirdiği bağlanma stilinin (güvenli bağlanma/secure attachment, kaygılı-kararsız bağlanma/anxios-ambivalent attachment ve kaçınmacı bağlanma/avoidant attachment) bireyin ilerleyen dönemdeki ilişkilerinde kendilerini ve başkalarını nasıl algıladığı konusunda önemli bir rol sahibi olduğu Hazan ve Shaver'ın çalışmalarında karşımıza çıkmaktadır (Hazan ve Shaver, 1987). Erken çocukluk çağında bakım veren ile kurulan bağlanma stilinin, bireyin sonraki yaşam dönemlerinde düşünce, duygu ve davranışlarında etkili olduğu; bakım veren tarafından şefkatle yetiştirilen çocuğun kendisine ve çevresindeki diğer insanlara da şefkatli bir tutum sergilediği alanyazında mevcuttur (Neff, 2003). Yapılan çalışma temelinde öz-şefkat ve aşk stilleri arasındaki ilişki, bağlanma stilleri çerçevesinde ele alınarak ilerleyen bölümlerde detaylı bir biçimde incelenecektir.

Araştırmanın Amacı

Verilen bilgiler doğrultusunda mevcut çalışma alanyazına katkı sağlamak, yetişkin bireylerde benlik saygısı, öz-şefkat ve aşk stilleri arasındaki ilişkiler ile bu değişkenlerin bazı sosyodemografik değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek amacıyla yapılmaktadır. Oluşturulan araştırma hipotezleri aşağıda sunulmuştur.

Yetişkin bireylerin aşk stilleri, benlik saygıları ve öz şefkatleri arasında anlamlı ilişkiler bulunmaktadır.

Bireylerin öz şefkat düzeyleri, benlik saygılarını anlamlı düzeyde yordamaktadır.

Yetişkin bireylerin öz şefkat düzeyleri, medeni durumlarına göre anlamlı farklılık göstermektedir.

Yetişkin bireylerin aşk stilleri, benlik saygısı ve öz şefkat düzeyleri cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık göstermektedir.

Yetişkin bireylerin benlik saygısı düzeyleri, yaş gruplarına göre anlamlı farklılık göstermektedir.

Yetişkin bireylerin öz şefkat düzeyleri ile sahip oldukları aşk stilleri arasında anlamlı ilişkiler bulunmaktadır.

Yetişkin bireylerin aşk stilleri benlik saygısı düzeylerini anlamlı düzeyde yordamaktadır.

Araştırmanın Önemi

Bu çalışma benlik saygısının bireyin kendilik değerini, öz şefkatin bu değeri kriz anlarında düzenleme biçimini, aşk stillerinin ise bu içsel yapının romantik ilişkilerdeki davranışsal yansımasını temsil ettiği varsayımı üzerine kurulmuştur. Dolayısıyla mevcut çalışma bireylerin sahip olduğu benlik saygı düzeylerinin, öz-şefkatlerinin ve aşk stillerinin birbirlerinden ve bazı sosyo-demografik özelliklerden etkilenip etkilenmediğinin açıklanması bakımından önemli görülmektedir. Bireylerin benlik saygılarının ve öz-şefkatlerinin bağlanma kuramları gereğince partnerine yaklaşımının paralel olacağı düşünülerek çıkılan yolda, yapılan araştırmanın bulgularına dayanarak psikoeğitim, aile ve çift terapisi gibi terapi yöntemleri ile ilişkide olan partnerlerin beklentilerinin karşılıklı olarak makul bir seviyeye getirilmesine ve konu dahilinde olan literatürün genişlemesine yardımcı olacağı düşünülmüştür. Literatür incelendiğinde Aşk Stilleri ve Benlik Saygısı değişkenlerinin beraber ele alındığı, Benlik Saygısı ve Öz-Şefkat değişkeninin aynı çalışmada beraber incelendiği çalışmaların olduğu görülmektedir ancak ilgili literatür tarandığında Öz-Şefkat ve Aşk Stilleri değişkenlerinin aynı çalışmada değişken olarak sunulduğu çalışmalar karşımıza çıkmamaktadır. Öz şefkati düşük bireylerin romantik ilişkilerde reddedilme hassasiyetlerinin yüksek olduğu, bu durumun sahiplenici ve oyun gibi aşk stillerine zemin hazırlayabildiği, öz şefkati yüksek bireylerin ise ilişki içinde daha esnek, affedici ve özgeci tutumlar sergileyebildiği düşünülmektedir. Mevcut çalışmanın alanyazında Öz-Şefkat ve Aşk Stilleri değişkenlerinin beraber kullanılması açısından bir ilk olacağı, ilgili

literatürdeki diğer çalışmalara da destekleyici ya da karşıt nitelikte katkı sağlayacağı ve çalışmada adı geçen değişkenlerin yer aldığı çalışma sayısının artmasına yardımcı olacağı ön görülmüştür.

BÖLÜM 1: KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

1.1.Benlik Saygısı

1.1.1.Benlik ve Benlik Saygısı Kavramı

Benlik, bir bireyin kendi kişiliğine karşı algısını, duyumunu, düşüncelerini ve hislerini ifade etmektedir. Daha özelde bireyin kendisini nasıl bir insan olarak gördüğüne dair düşünceleri benlik kavramını oluşturmakta ve yaşam boyu şekillenmektedir. Rogers'e göre bireyin kendisini nasıl görmek istediğine dair düşüncelerinden oluşan ideal benlik ile gerçekte nasıl olduğunu düşündüğüne dair oluşan gerçek benlik arasındaki ilişki benlik saygısını oluşturmaktadır. İdeal benlik bireyin sergilemek istediği davranışları, kendi içerisinde olumlu olarak algılanan tutumları ve sahip olmak istediği özellikleri ifade etmektedir. İdeal benlik ile gerçek benlik arasındaki tutarlılığın yüksek olması yüksek benlik saygısına, ideal benlik ile gerçek benlik arasındaki tutarlılığın düşük olması ise düşük benlik saygısına işaret etmektedir. Ruhsal olarak sağlıkı şeklinde ifade edilen bireylerin, ideal benlikleri ile gerçek benliklikleri arasındaki ilişkinin yüksek, farkın ise düşük olduğu ifade edilmektedir (Altunay ve Öz, 2006; Yazgan, İnanç ve Yerlikaya, 2012).

Benlik saygısı, bireyin kendisine ait olan öznel değerlendirmelerinden oluşmakta, bireyin kendisini hayalindeki ideal benliği ile ne kadar uyumlu gördüğüne dair inancını ifade etmektedir. Birey kendisini ne kadar çok severse ve iyi özellikleri olduğuna ilişkin inancını aynı ölçüde yüksek tutarsa, benlik saygısının da aynı derecede yüksek olacağı alanyazında yer almaktadır. Benlik saygısı yaşam boyu değişebilen ve gelişim gösterebilen bir olgu olarak tanımlanmaktadır. Yaşam döngüsü boyunca yaşamsal olaylar karşısında gösterdiğimiz tutum ve davranışlar karşısında şekillenebilen ve yükselebilen benlik saygısı, ilk anne ve babamızın tutumu ile doğumdan itibaren oluşan, erişkin döneme kadar gelişimi devam eden ve öğrenilmiş bir yaşantı olarak literatürde yer almaktadır (Adana ve Kutlu, 2006; Karaaslan, 1993). Özellikle ergenlik döneminde bireyin geliştirdiği benliğin çevre tarafından nasıl algılandığı ve ideal benlik arasındaki farkın ne kadar olduğu önemli bir faktör olarak karşımıza çıkmaktadır (Felson ve Zielinski, 1989).

Kendilik hakkında olumlu düşüncelere sahip olma, saygıya layık olduğunu düşünme, başarabileceğine ve üretici olduğuna dair inanç yüksek benlik saygısı ile ilişkilendirilmektedir. Dolayısıyla yüksek benlik saygısına sahip olan insanların kendilerine karşı olumlu yargılarının olması, yeteneklerinin farkında olması ve başa çıkma yeteneklerinin yüksek olmasını ifade

etmektedir. Görece olumsuz bir durumla karşılaşan ve yüksek benlik saygısı tanımlarına uygun olan bir bireyin, olumsuz durum karşısında direkt olarak kendisini suçlamak yerine hatalarını kabul ederek objektif bir pencereden bakabileceği ifade edilmektedir. Dolayısıyla hayattan daha yüksek doyum seviyesine ulaşacağı ve mutlu bir yaşam süreceği yordanmaktadır (Cevher ve Buluş, 2007).

Düşük benlik saygısına sahip olan çocukların başarabileceklerine dair inançlarının düşük olduğu, kendilerine karşı tutumlarının olumsuz ve kötü olduğu literatürde yer almaktadır. Davranışlarını yanlış olarak görme eğilimleri yüksek olan bu bireylerin kendileri ile ilgili memnuniyet düzeyleri düşük olarak ifade edilmektedir (Pulummer, 2011).

Benlik saygısı temelde kişinin gerçek benliği ile ideal benliği arasındaki uyumudur ve başkalarının saygısı, yeterlilik ve kişinin iki faktörü kendisi adına değerlendirmesinden oluşmaktadır (Özkan,1994). Bireyin gerçek benliğini nasıl değerlendirdiği ve çevre tarafından kabul görüleceğine inandığı ideal benliği birçok etken tarafından şekillenmektedir. Bu etkenlere "Benlik Saygısını Etkileyen Etmenler" başlığı altında değinilmiştir.

1.1.2.Benlik Saygısını Etkileyen Etmenler

Literatür incelemesi yapıldığında, benlik saygısını etkileyen etmenler olarak karşımıza çok etkileşimli faktörler çıkmaktadır. Genel hatlarıyla bakıldığında; aile ortamı, okul ve iş yaşantısı, arkadaş çevresi, ebeveyn tutumları, ebeveyne bağlanma stili, dış görünüş, kişilik yapısı, kardeş sayısı, cinsiyet, dini faktörler gibi etkenlerin benlik saygısını etkileyebileceğinden söz edilmektedir (Kışlak ve Çavuşoğlu, 2006; Şenocak, 2015).

Literatüre dair incelemeler yapıldığında, bireyin erken dönemdeki bakım veren ile kurduğu bağlanma biçiminin benlik saygısının oluşması açısından önemli olduğu, yüksek ve düşük benlik saygısına ilişkin temelleri oluşturduğu gözlemlenmektedir. Bowlby'e göre erken dönemde bakım veren ile kurulan ilişki, bireyin kendisine ve başkalarına dair zihinsel temsilin oluşmasının temellerini oluşturur. Bu zihinsel temsiller güvenli (secure), kaygılı-kararsız (anxious-ambivalent) ve kaçıngan (avoidant) olmak üzere üç temel bağlanma stilini oluşturmaktadır. Güvenli bağlanma stili geliştirmiş bireylerin kendilerine olan güvenleri yüksektir, kendilerine dair olumlu zihinsel temsiller geliştirmişlerdir dolayısıyla kişi özerktir ve başkalarına karşı olumlu tutumlar içerisindedir. Kaygılı-kararsız bağlanma biçimi geliştirmiş bir bireyin kendisine karşı zihinsel temsili olumsuzken başkalarına dair olumlu zihinsel temsiller geliştirmişlerdir. Kaçıngan bağlanma stili geliştirmiş bireyler ise başkalarının talep ve

isteklerine karşı olumsuz bir tutum içindedirler, yakınlığa karşı umursamaz bir tutum sergilemektedirler (Hazan ve Shaver, 1987).

Benlik saygısını etkileyen faktörler temelinde cinsiyet değişkeni ele alındığında, toplum içerisinde kadın ya da erkek olmaktan doğan farklılıkların benlik saygısı üzerinde önemli bir etki yaratacağı gözlemlenmektedir. Ancak yapılan literatür taramalarında cinsiyet değişkeninin benlik saygısı üzerindeki etkisine ilişkin çok az bulguya rastlanmakta ya da ikiliklerin mevcut olduğu gözlemlenmektedir (Baybek ve Yavuz, 2005). Her kültüre özgü olarak kadın ya da erkek cinsiyetinin görev ve sorumlulukları, çevre tarafından biçilen değer ve rollerin farklılaştığı alanyazında mevcuttur (Türmen, 2003). Bu doğrultuda benlik saygısının cinsiyetler açısından etkisini inceleyen çalışmaların yetersizlikler ve ikilikler halinde olması literatür genelinde büyük bir soru işareti oluşturmuştur. Arıcak (2005) tarafından yapılan araştırma bulgularında kız öğrencilerin benlik saygısının erkek öğrencilerin benlik saygısından yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Literatürde yer alan kaynaklara göre bu fark, kadınların özellikle iş yaşamına adım atmasıyla beraber yaşamda etkin bir rol oynamaya başlaması ve erkek statüsünün değişmesi olarak yorumlanmaktadır (Twenge ve Campbell, 2002). Yapılan başka bir araştırmanın bulgularında benlik saygısını etkileyen faktörler olarak ele alınan cinsiyet değişkeninin, erkek bireylerde kadın bireylere göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Ercan, 2016).

Benlik saygısını etkileyen diğer etkenlere bakıldığında romantik ilişki durumu değişkeni göze çarpmaktadır. Mevcut çalışmanın amacı gereği aşk değişkeni ve insanoğlunun yeryüzünde bulunmasından itibaren mevcut olan bir olgu olduğundan bahsedilmiştir. Bu kapsamda yapılan literatür taramaları doğrultusunda yalnızlığın bir risk faktörü olduğu, benlik saygısını yordayan değişkenler arasında yalnızlığın ilk sırada yer aldığı gözlemlenmektedir (Koçak, 2008). Yapılan alanyazın araştırmaları sonucunda, Şentürk'ün (2010) çalışma bulgularında benlik saygısı, sosyal beceri ve kişilik değişkenlerinin yalnızlığı anlamlı derecede yordadığı bulunmuştur.

Mevcut çalışma doğrultusunda bireylerin sahip olduğu benlik saygısının, oluşturulan yaş gruplarına göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenecektir. Bu amaç doğrultusunda yapılan literatür taramaları ışığında yaş faktörünün gelişim evreleri olarak karşımıza çıktığı görülmektedir. Yapılan incelemeler doğrultusunda, benlik saygısının yaşamın her döneminde şekillendiği bilinmektedir. Doğumdan itibaren anne-babanın bireye davranışları ile şekillenmeye başlayan benlik saygısı, yaşamın ergenlik döneminde çevresel değişkenler ve çevreye kabul görme algısı ile aynı doğrultuda değişmekte ve erişkinlik dönemine kadar

şekillenmeye devam etmektedir. Özellikle ergenlik döneminde birey, çevre tarafından kabul görebilmek amacıyla çevrenin de uygun gördüğü bir ideal benlik oluşturarak gerçek benlik ile ideal benlik arasındaki farkı azaltma uğrunda çabalamaya ve gerçek benliği ideal benliğe yaklaştırmaya çalışmaktadır. Çocukluk döneminde anne baba tarafından görülen ya da görülmeyen kabul, bireyin ergenlik dönemindeki tutumlarını ve ideal benlik oluşturma arzusunu ve yöntemini tanımlamaktadır. Çocukluk döneminde kabul görülmeyen çocuk, ergenlik dönemine kadar oluşturduğu benlik ile ilerleyen dönemlerde de kabul görülmeyeceğine dair inanç oluşturmakta; çocukluk döneminde kabul gören çocuk ise olumlu bir benlik tutumu geliştirerek kendisine dair olumlu bir tutum oluşturmaktadır. Bu doğrultuda çocukluk dönemindeki sevginin ifade edilmesine yönelik önemli bir vurgu yapılmaktadır (Martinez ve Garcia, 2008; Öncü, 1992; Santraock, 2011).

Mevcut çalışmanın asıl çıkış noktası olan benlik saygısı, öz-şefkat ve ile aşk stilleri arasındaki ilişki, Benlik Saygısı, Öz-Şefkat ve Aşk Stilleri Arasındaki İlişkiler alt başlığı altında detaylı olarak incelenecektir.

1.1.3.Benlik Saygısı Kuramsal Yaklaşımlar

Benlik saygısını ele alan kuramlar açısından literatüre dair inceleme yapıldığında birden fazla kuramcının yer aldığı gözlemlenmektedir. Rogers'e (1980) göre benlik, gerçek benlik ve ideal benlik olarak adlandırılan iki alt boyuttan meydana gelmektedir. Bireyin yaşamında algıladığı ve deneyimlediği olguların tümü benlik kavramının oluşmasını sağlamaktadır. Bireyin kabul edemeyeceği yaşantılar benlikten ayrıştırılır, birey kendisinden uzaklaştırır ya da çarpıtarak kabul eder. Bireyin kendisinde olmasını istediği olumlu tutum ve davranışlar ise ideal benliği oluşturmaktadır.

Literatür taramalarında, benlik saygısı kavramı ele alındığında Rosenberg'in benlik saygısı tanımı en kabul gören tanımlar arasında yer almaktadır. Rosenberg'e (1965) göre benlik saygısı, bireyin kendisine yönelik olumlu ya da olumsuz tutumları olarak adlandırılmaktadır. Bireyin çocukluğundan itibaren oluşan ve yaşam boyu şekillenen benlik saygısı, bireyin kendisine olan sevgisi, olumlu/olumsuz düşünceleri, başarılarına/başarısızlıklarına dair inançları ve kendisine verdiği değer ile ilişkilendirilmektedir. Bireyin olumlu ya da olumsuz özelliklerine ilişkin diğer bireylerin geri dönüşleri, bireyin benlik saygısının artmasına ya da azalmasına sebep olmaktadır.

Yapılan literatür taramalarında Yıldız ve Çapar'a (2010) göre benlik saygısının iki boyuttan oluştuğu sonucuna ulaşılmıştır. Birinci boyut bireyin olumlu özellik ve davranışlarının bireyin kendisine olan katkıları ile ilişkilendirilirken, ikinci boyut ise bireyin sergilediği olumlu ya da olumsuz tutumlara dair çevresindeki insanların verdiği olumlu ya da olumsuz geri dönüşlerle ilişkilendirilmektedir. Kısacası bireyin kendisiyle uyumlu ya da uyumsuz olarak sınıflandırdığı tutumların kendisine olan etkisi ve bu tutumların çevre tarafından gelen geri bildirimi bireyin benlik saygısının yüksek ya da düşük olmasını belirlemektedir.

Benlik saygısına yönelik olarak yapılan literatür taramaları sonucunda William Cames tarafından öne sürülen benlik saygısı tanımına göre; kişinin benlik saygısının üzerinde sadece isteklerinin, başarısının ya da amaçlarının etkisi yoktur, önemli olan bireyin belirli bir alanda algılanan başarısının oranı yani başardığı olayların isteklerine oranıdır. C. Horton Cooley'e göre ise benlik saygısı, çevresi tarafından önemsendiği ve fikirlerine saygı gösterdiği insanların kendisine dair görüşlerine verdiği önem olarak ifade edilmektedir. Bu bağlamda, çevresi tarafından sevilen, tutumları olumlu olarak nitelendirilen ve birey tarafından da olumlu olarak algılanan geri dönüşler, bireyin yüksek benlik saygısı olduğuna işaret etmektedir. Düşük benlik saygısına sahip olan kişiler ise sosyal çevresi tarafından olumlu kabul görmeyen tutumlar sergileyen ve kabul görülmeyeceğine dair inançlar geliştiren bireyler olarak ifade edilmektedir (Harter, 1990).

1.2.Aşk Stilleri

1.2.1. Aşk Kavramı ve Aşk Stilleri

Aşk insanoğlu varolduğundan beri süregelen bir olgudur. Her insanın hayatında en az bir kere aşık olduğu ya da hayallerinde yaşadığı bilinmektedir (Kaya ve Karahasanoğlu, 2019; Rubin 1970). Ancak aşk tanımı her insana göre değişen, kültüre özgü farklılık gösteren ve kuramcıların tanımlarına göre şekil alabilen bir kavramdır. Genel tanımı itibariyle aşk bir kimseye karşı duyulan özlem, arzu, doyum ve libido ile ifade edilmekte ve iki kişi arasında duygusal yükü fazla tutkulu bir deneyim olarak adlandırılmaktadır (Tufan ve Yaluğ, 2010).

Aşk hayatımızda çok önemli bir yer tutmakla beraber temelleri evrimsel bakış açısına dayanmaktadır. Bireylerin nesil devamlılığını sağlayabilmeleri için karşı partnerlerde aradıkları bazı özellikler bulunmaktadır. Evrimsel açıdan kadın ve erkek olmak üzere iki cinsiyet için de dış görünüş temel alınarak 'güzel olan iyidir' bakış açısıyla partnerini seçen canlıların temelde gen kalitesi, üreme gücü ve sosyal değere önem verdikleri alanyazında mevcut görülmektedir

(Little ve ark., 2011). Fitzgerald ve arkadaşları (2016) tarafından yapılan çalışmada, sistem üzerinden gösterilen .60, .70 ve .80 bel-kalça oranına sahip kadınlara ait hatırlanan detayın .50 ile .90 arasında bel-kalça oranına sahip kadınlara ait hatırlanan detaydan daha fazla olduğu kanıtlanmıştır. Mevcut çalışmada bulunan hatırlama etkisinin adaptif olduğu, bel-kalça oranı geniş olan kadınların üreme potansiyelinin de yüksek olacağının düşünülmesinden kaynaklanmaktadır (Buss, 1999).

Alanyazın incelendiğinde aşkın içeriğini ve kapsayıcı özelliklerini açıklamak amacıyla öne sürülen başka kavramların literatürde yer aldığını görmekteyiz. Bu kavramlardan birisini Aşk Stilleri oluşturmaktadır. Temellerini Rubin'in (1970) attığı, aşk ve hoşlanma kavramları arasındaki farka değinmek amacıyla yola çıktığı yaklaşım, günümüzde Lee'nin (1977) yaygın olarak kabul gördüğümüz aşk biçimleri yaklaşımına evrilmiştir. 'Seni seviyorum.' cümlesinin yansımasının her bireyde yorum farklılığına ulaşması, aşkın tek boyutlu olarak ele alınamayacağı fikrini öne sürmüştür. Bu fikirden yola çıkılarak yapılan çalışmada, katılımcıların aşk hakkındaki farklı ifadelerinden elde edilen verilerden aşk biçimleri belirlenmiş ve kavramsallaştırılmıştır (Eren, 2019; Lee, 1973).

Lee'nin (1970) kavramsallaştırdığı ve kategorize ettiği aşk stilleri tutkulu (eros), arkadaşça (storge) ve oyun gibi (ludus) aşk olmak üzere üç ana birincil aşk stili olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu üç birincil aşk stilinin ikili olarak birleşmesinden; tutkulu ve oyun gibi aşkın birleşiminden oluşan sahiplenici aşk (mania), oyun gibi aşk ve arkadaşça aşkın birleşiminden oluşan mantıklı aşk (pragma), tutkulu ve arkadaşça aşkın birleşiminden oluşan özgeci aşk (agape) meydana gelmektedir (Atak ve Taştan, 2012).

1.2.1.1.Tutkulu Aşk

Tutkulu aşkta ilişkinin başlangıcından itibaren cinsellik ön planda görülmektedir. Bireyler aşka oldukça önem vermektedirler. Fiziksel çekicilik ve güzellik bu aşk stilinin temel yapı taşlarındandır. Partnerlerinin fiziksel özellikleri hakkında konuşmaktan oldukça zevk alırlar ancak ilişki sona erdiğinde büyük sorunlar yaşamazlar (Eren, 2019).

1.2.1.2.Arkadaşça Aşk

Arkadaşça aşk diğer aşk stillerine göre daha yavaş gelişen bir aşk stilidir. Birbirlerinin iyi oluş hallerine önem veren arkadaşça aşk stilini yaşayan partnerler, cinsel birliktelik için uzun süre bekleyebilirler. Uzun soluklu ilişki beklentileri bulunan bireyler için önemli olan zaman içinde

kazanılan güven ve kabuldür. Genellikle sevecendirler ve cinsel birliktelik ilişkilerinde ön planda bulunmamaktadır (Eren, 2019).

1.2.1.3.Oyun Gibi Aşk

Bu aşk biçimine sahip bireyler birden fazla partnerle beraber olmaktan hoşlanmaktadır. Arkadaşça aşk stiline sahip insanların tersine asla uzun süreli planlar yapmamaktadırlar. Cinsel birlikteliği sadece eğlence olarak görmektedirler. Aşkı eğlence olarak gördükleri için partnerlerine bağlı yaşamaktan hoşlanmadıklarını ve kıskanç partnerlerin eğlenceyi bozduklarını dile getirmektedirler (Eren, 2019).

1.2.1.4.Sahiplenici Aşk

Sahiplenici aşk stiline sahip insanlar genellikle kaybetme korkusu yüksek olan insanlar olarak tanımlanmaktadır. Sevgiye karşı çok hassas oldukları, sevgilileri var olduğunda sahiplenici bir tutum sergiledikleri ve heyecan dolu oldukları; sevgilileri olmadığında umutsuzluk ve çaresizlik içinde oldukları alanyazında yer almaktadır. Bu kişiler genellikle bağımlı ve derin düşüncelere sahip kişiler olarak ifade edilmektedir (Eren, 2019).

1.2.1.5.Mantıklı Aşk

Mantıklı aşk, partnerin yaşamdaki konumuna göre belirlendiği aşk stilidir. Bu aşk stiline sahip bireyler partnerleri için bir ideal oluşturmuş kişiler olarak tanımlanmaktadır. Kendi sosyo-demografik özelliklerine, düşünce biçimlerine, inanışlarına ve hayat yaklaşımlarına yakın partnerler ile beraber olmak isteyen kişiler olarak literatürde yer almaktadırlar. Bu bireyler için uyumluluk kavramı ön planda tutulmaktadır (Woll, 1989).

1.2.1.6.Özgeci Aşk

Özgeci aşk, bireyin partnerine kendisini adadığı ve iyi oluş hali için çaba gösterdiği aşk biçimi olarak tanımlanmaktadır. Bu aşk stiline sahip bireyler aşklarının karşılığının olup olmamasını önemsemeden karşı taraf ile zaman geçirebilme ihtimali üzerinde durmaktadırlar. Partnerin iyi oluş hali üzerinde şekillenen bu aşk stili, partnerin mutluluğu için ayrılığı göze alabilmektedir. Özgeci aşk stiline sahip bireylerin herhangi bir kriter seçiciliği bulunmamakla beraber herkesin aşık olunmayı hak ettiği bir bakış açısına sahiptirler (Kaya ve Karahasanoğlu, 2019).

1.2.2. Aşk Stillerini Etkileyen Etmenler

Mevcut araştırmaya kaynaklık edebilecek literatür bilgileri ele alındığında cinsiyetler açısından aşk stilleri karşımıza çıkmaktadır. Evrimsel temellere dayanan aşk stilleri açısından cinsiyet farklılıkları, Kaya ve Karahasanoğlu (2019)'nun oyun gibi aşk stiline sahip erkek bireylerin daha fazla olmasıyla da tutarlılık göstermektedir. Oyun gibi aşk stiline sahip bireylerin birden fazla partnerle birliktelik yaşayabilmeleri durumu evrimsel açıdan ele alındığında neslin devamlılığı için adaptif bir temele dayanmakta ve kadın-erkek arasında oyun gibi aşk stilleri açısından farkın olması literatür ile tutarlılık göstermektedir. Oyun gibi aşk stili çerçevesinde ele alınan cinsiyet farklılığı, evrimsel temeller çerçevesinde şekillenmektedir. Erkek bireylerin nesil devamlılığını arttırmak amacıyla kendi partnerlerine karşı daha savunucu ve kıskanç tutum sergilemeleri ve aynı zaman diliminde üreme anlamında biyolojik olarak birden fazla partnerle birliktelik yaşayarak üremelerinin mümkün olması evrimsel temellerle dayanmaktadır. Kadın partnerlerin üreme anlamında ilişki sonrası hamilelik süreci 9 aylık bir zaman dilimini kapsarken erkek bireylerin üreme süreçleri aynı zaman diliminde birden fazla kadın ile mümkün bulunmaktadır (Buss, 2007; Dawkins, 2014). Kültürel bakış açısı temelinde ele alındığında, Türk toplumunda bir erkeğin flörtöz davranışlarının daha kabul görülür olduğu kaynaklarda yer almaktadır (İmamoğlu ve arkadaşları, 2004).

Cinsiyetler bakımından ele alınan başka bir araştırmanın bulguları arasında erkeklerin özgeci aşk stiline daha fazla sahip olmaları yer almaktadır. Erkek bireylerin kadın bireylere göre daha fazla özgeci olmaları kaybetme korkusunu daha fazla hissetmelerinden kaynaklı olabileceği literatürde ifade edilmektedir (Durmaz ve Ercan, 2019; Neto, 1993).

Literatür taraması yapıldığında, aşk stillerini etkileyen bir diğer etmenin yaş olabileceği gözlemlenmektedir. Yaş grubu genişlediğinde, aşk stilleri açısından farklılık bulunabileceği yapılan araştırma sonuçlarının bulgularında yer almaktadır (Mallandain ve Davies, 1994). Ergenlikte bireylerin flört ilişkilerinin tam bir ilişki niteliğinde olmadığı, karşıt cinsiyetteki partnerleri tanıma ve kendi istek, arzu ve yönelimlerini keşfetme yönünde olduğu belirtilmektedir. Yetişkinlikte gerçekleştirilen flört ilişkisi ise cinsel birlikteliği yansıtmaktadır. Bu bağlamda ele alınan ergen ve yetişkin flört ilişkisi doyum ve istekleri bakımından farklılıklar göstermektedir (Arnett, 2001). Ergenlik dönemindeki flört ilişkilerinin daha çok oyun niteliğinde kısa sürekli olduğu; beliren yetişkinlik ve yetişkinlik dönemindeki romantik ilişkiler ise daha uzun süreli ve kalıcı nitelikte olarak aileden ayrılmayı içerdiği mevcut kaynaklarda yer almaktadır (Atak ve Taştan, 2012).

Bireylerin aşk stillerini etkileyen önemli bir değişken olarak bireylerin eğitim düzeyleri ele alınmaktadır. İlgili literatür incelendiğinde, lisansüstü eğitim gören bireylerin tutkulu aşk puan ortalamalarının diğer eğitim seviyesindekilere oranla daha yüksek olduğu gözlemlenmektedir. Lisansüstü eğitim gören bireylerin yaşlarının, diğer bireylerden yüksek olabileceği göz önünde bulundurulduğunda yaş değişkeni ile bu anlamlı farklılığın olduğunu düşündürmektedir (Malladin ve Davies, 1994). Literatür genelinde yapılan araştırma sonucunda, eğitim düzeyi artıkça mantıklı aşk stili puanının da yüksek olduğu çalışmalar bulunmuştur (Avinash ve ark., 2015).

Bir ilişkide bulunmanın aşk stillerini yordayacağı düşünülerek yapılan araştırmalarda, ilişkisi olan bireylerin tutkulu aşk puanları yüksek bulunmuştur. Tutkulu aşk stilinde fiziksel çekim ve cinsellikten söz edilmektedir. Bu bağlamda ilişkide olan bireylerin partnerlerinden doyum almaları ve tutkulu bir aşk yaşamaları uygun kabul edilmektedir. Eğlencenin ön planda olduğu ve bağlılığın düşük seviyede gözlemlendiği oyun gibi aşk stilinin ilişkisi olmayan bireylerde yüksek olması, Lee'nin (1977) kuramıyla da tutarlı kabul edilmektedir.

Bakım verenin çocuk ile kurduğu bağ, ilerleyen dönemlerde çocuğun yetişkin bir birey olduğunda nasıl davranışlar sergileyeceği ile alakalı görülmektedir. Çocuklukta bakım veren ile geliştirilen bağlanma stilleri, ilerleyen dönemde bireyin ilişkideki beklentilerini, duygularını ve duygu dışa vurumlarını da yansıtmaktadır. Literatüre göre bakım veren ile kurulan güvenli, kaygılı ve kaçıngan bağlanma stilleri, bireyin gelecek yaşantısındaki romantik ve günlük ilişki biçimini belirgin bir biçimde etkilemektedir. Bu bağlanma stillerinden kaçıngan bağlanma stiline sahip bireylerin özgeci, arkadaşça, tutkulu ve sahiplenici aşk biçimleri ile negatif bir ilişki içerisinde oldukları, oyun gibi aşk biçimi ile pozitif ilişkilerinin bulunduğu; kaçıngan bağlanma stiline sahip bireylerin özerkliklerine çok kıymet verdikleri, oyun gibi aşk stiline daha uygun oldukları yapılan araştırmalar ile gösterilmiştir (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

Literatüre dair yapılan incelemelerde, çocuklukta geliştirilen bağlanma stillerinin bireyin gelecekte geliştireceği bağlanma stillerini etkilediği ve aşk stilleri ile ilintili olduğu yer almaktadır. Bağlanma stilleri, yetişkinlik dönemindeki bağlanma stillerinde güvenli, kayıtsız, saplantılı ve korkulu/kaygılı olarak isimlendirilmektedir. Güvenli bağlanan bireyler, diğer kişiler ile kolayca ilişki kurabilir; kayıtsız bağlanan bireyler, kendilerine karşı olumlu başkalarına karşı olumsuz yaklaşarak yakın ilişki kurmaktan rahatsız olurlar. Saplantılı bağlanan bireyler, kendilerine karşı olumsuz başkalarına karşı olumlu tutum içerisinde olurlarken başkalarına karşı fazla bir bağımlılık geliştirirler. Korkulu/kaygılı bağlanan bireyler

hem kendilerini hem de karşı tarafı sevilmeye layık olmayan ve güvenilmez bireyler olarak görmektedir (Bartholomew ve Shaver, 1998). Bağlanma stilleri hem aşk stilleri hem benlik saygısı hem de öz şefkat kavramlarının ele alındığı çalışmalar ve kaynaklardan ilerleyen bölümlerde detaylı olarak bahsedilecektir.

Bu bağlamda ele alınan ebeveyn bakım vericiliği, bireyin kendisini ne kadar geliştirdiği ve eğitim düzeyiyle de tutarlı gözükmektedir. Bowlby'nin kuramından yola çıkarak bağlanmanın türlerini kategorize eden Ainswort ve arkadaşları, geliştirdiği kuram temelinde kaygılı, kaçıngan ve güvenli bağlanmış bebeklerin yetişkinlikte de bağlanma türlerine göre kişilik yansıtmaları yapacaklarını savunmaktadır. Bu doğrultuda eğitim düzeyi bir ilişkiyi şekillendirirken aynı zamanda ilişkinin parçası olan çocuğa davranış konusunda da yordayıcı olacaktır (Bartholomew ve Shaver, 1998).

1.2.3.Aşk Stilleri Kuramsal Yaklaşımlar

Alanyazın dahilinde aşkın toplumsal, kültürel ve evrimsel dayanaklarının bulunduğu görülmektedir. Çok etkileşimli bir kavram olması sebebiyle aşkı tanımlamak adına kuramcıların farklı dayanak noktaları oluşmuştur. Freud aşkı tanımlarken aşkın cinsel yönüne vurgu yaparak aşkı cinselliğin yüceltilmesi olarak tanımlamıştır. Fromm ise aşkı bireyin varoluş modunu değiştirebilen anlayış ve sorumluluk kavramlarıyla ilişkilendirmiştir (Atak ve Taştan, 2012).

Aşk kavramının daha çok psikoloji biliminin dikkatini çekmesiyle aşka dair çeşitli sınıflandırmalar yapılmıştır. Aşk kavramına ait sınıflandırmalar arasında ilk dikkat çekici sınıflandırmayı yapan kişi Rubin (1970) olarak ele alınmaktadır. Temelde aşk ile hoşlanma kavramlarının farkları ve benzerlikleri üzerinde durmuştur. Sternberg'in (1986) öne sürdüğü üçgen aşk kuramı ise aşk kavramının bileşenlerinden oluşmaktadır. Aşkın yakınlık, tutku ve bağlanma olarak üç yapıdan oluştuğunu dile getirmiştir. Yakınlık olarak ifade edilen kavram ilişki içersinde bireyin partnerine karşı kendisini açma derecesini ve bağlanma ilişkisini ifade etmektedir. Bağlılık kavramı, bireyin ilişkiyi devam ettirme çabası anlamına gelmektedir. Tutku ise bireyin partnerine karşı duyduğu cinsel çekimi ifade eden bir kavramdır. Sternberg (1986), bu üç kavramın etkileşimden aşksızlık, hoşlanma, delicesine aşk, boş aşk, romantik aşk, dostça aşk, aptalca aşk ve mükemmel aşk isimli sekiz farklı aşk stilinin ortaya çıktığını ifade etmektedir.

Aşksızlık, aşkın üç bileşeninin de olmadığı; hoşlanma, tutku ve bağlılık bileşenlerinin olmadığı başka bir bireye karşı yakınlığın hissedildiği ilişki biçimini ifade etmektedir. Delicesine aşk, ilk görüşte aşkı içeren tutku bileşeninin yer aldığı aşk türüdür. Boş aşk sadece bağlılık bileşeninin yer aldığı; romantik aşk ise yakınlık ve tutku bileşenlerinin olduğu aşk stillerini yansıtmaktadırlar. Evliliklerde yer alan ve yanınlık-bağlılık bileşenlerini içeren aşk türü dostça aşk olarak adlandırılmaktadır. Tutku ve bağlılık bileşenlerinin yer aldığı aptalca aşk, yakınlık bileşenini bünyesinde barındırmamaktadır. Her bireyin ulaşmak ve yaşamak istediği, üç bileşeni de içeren aşk stili mükemmel aşk olarak kuramda yerini almaktadır (Sternberg, 1986).

Aşk stilerine dair kuramsal yaklaşımlar dahilinde literatürde sağlam bir şekilde yerini alan başka bir kuram da Walster'ın Romantik Aşk Kuramı'dır. Bu kurama göre bireyler duygularını fiziksel ve sosyal çevre koşulları çerçevesinde ele almaktadırlar. Walster'e göre bireyler, duyumların duygulardan kaynaklandığını düşünerek aşk için gerekli olan unsurları başka herhangi bir sebebe bağlayamadıklarında aşık olduklarını varsaymak eğilimindedirler (Lehman ve ark., 2004).

Bu sınıflandırmaların arasında Lee'nin (1977) Aşk Stilleri sınıflandırması, tutkulu, arkadaşça ve oyun gibi aşk olarak adlandırılan birincil aşk stili ve birincil aşk stillerinin birleşmesinden meydana gelen sahiplenici, mantıklı ve özgeci aşk olarak nitelendirilen ikincil aşk stillerini içermektedir (Atak ve Taştan, 2012). Temel yaklaşımı ele alındığında, Lee'nin (1977) aşk stilleri sınıflandırması ve Sternberg'in (1986) öne sürdüğü üçgen aşk kuramı oluşumu bakımından birbirine benzemektedir. Bütün kuramcılar bir temel etrafında şekillenen aşk stillerinden kuramlarını oluşturmaktadır.

1.3. Öz-Şefkat

1.3.1. Şefkat ve Öz-Şefkat

Literatür incelendiğinde, şefkat kavramına dair birden çok ancak benzer tanımlamalar karşımıza çıkmaktadır. Bazı tanımlarda şefkat, karşıdaki bireyin duyduğu acıyı fark ederek anlamlandırabilmek ve hissedebilmek anlamına gelmekteyken (Barad, 2007) bazı tanımlarda ise karşıdaki bireyin duygularını önemseyerek onlara uygun dönüşler sağlamaya yardımcı olan birleştirici dinamikler olarak tanımlanmaktadır (Kanov ve ark., 2004). Tanımlara uygun incelemeler yapıldığında, "başka" bireye dair gösterilen empatik yaklaşım olarak ifade edilen, karşıdaki bireyin bu duygusal yükü ağır olan durumu en az hasarla atlatabilmesi için çabalanan bir destek olarak adlandırılmaktadır (Straus ve ark., 2016).

Öz-şefkat (Andiç, 2013), öz duyarlılık (Akın, 2011) ya da öz anlayış (Sümer, 2008) olarak Türkçe'ye çevrilen bu kavram, bireyin kendi acısına anlayışlı bir şekilde yaklaşabilmesini, kendisini sert bir biçimde yargılamamasını, bu hata ya da acılarla kendisini tanımlamak yerine kendisine objektif olarak yaklaşabilmesini ifade etmektedir (Neff, 2003).

Öz-şefkat, bireyin başkalarına karşı gösterdiği şefkatli davranış örüntülerini kendisine de gösterebilmesi olarak ifade edilmektedir. İlk olarak Neff (2003) tarafından kapsamlı bir şekilde incelenen öz şefkat kavramı, olumsuz olay ve duyguları bireyin fark ederek tanımlaması, bireyin kendi yaşadığı olumsuz yaşam olaylarının herkesin başına gelebilecek talihsiz yaşam örüntüleri olarak yorumlaması ve bütün olumsuzluklara rağmen kendisine nazik ve şefkatli davranması, bu kötü durumdan kaçmayarak ona karşı açık olması olarak tanımlanmıştır. Öz-şefkat bireyin şefkatini kendi içine yöneltebilmesi ve yönlendirebilmesi olarak da ifade edilmektedir (Germer ve Neff, 2013). Öz-şefkatli bireyler, hayatta yaşadıkları kötü şeylerde biricik olmadığı, başkalarının da başlarına gelen talihsizliklerin farkında olduğu, kusurların hayatın bir parçası olduğu fark edilen bireyler olarak ifade edilmektedirler (Sarıcaoğlu ve Arsalan, 2019). Her bireyin yaşamda olumsuz deneyimlerle karşılaştığı yadsınamaz bir gerçektir ancak bireyin bu olumsuz deneyimleri sağlıklı olarak nasıl aştığı konusu öz şefkati yansıtmaktadır. Öz şefkatli bireylerin kendilerine saygı duydukları ve başarısızlıklarını normalleştirdikleri, kendilerine daha geniş bir pencereden baktıkları ifade edilmekte ve bireyin kendisine yönelttiği merhamet olarak nitelendirilmektedir. Ancak bu tutumun kendine acıma ya da güçsüzlük anlamına gelmediği literatürde açıkça ifade edilmiştir. Öz şefkatli bireylerin amaçlarına ulaşmak için daha kararlı oldukları, olaylar karşısında gerekli sorumlulukları alarak risk aldıkları, daha motive bir şekilde amaçları doğrultusunda ilerledikleri alanyazında mevcuttur (Kuzu,2018). Öz şefkatin aynı zamanda bireyin benlik saygısını korumada önemli bir unsur olduğu da belirtilmektedir (Petersen, 2014). Benlik saygısını koruyabilmek için öz-şefkatin bir tampon görevi görerek bireyin kendisi hakkındaki olumsuz bilişleri etkileyerek kendisi hakkında olumlu duygular pekiştirmesine katkı sağladığı alanyazında mevcuttur (Boyacı ve İlhan, 2016).

Öz şefkat kavramı incelendiğinde kavramı oluşturan üç farklı alt kavramdan söz edildiği gözlemlenmektedir. Neff (2003), bu üç alt kavramı öz sevecenlik, ortak paylaşımlar ve farkındalık olarak nitelendirmektedir. Neff, bu üç kavramın erken dönemde çocukluk çağında oluşturulan gerçekdışı düşünceler ile zaman içerisinde bireyin kendisini öz-eleştiri adı altında yargılamasına, dünyadan kendisini soyutlayarak yalnızlaşmasına ve olumsuz deneyimler ile

kendisini eşleştirerek özdeşleştirmesine neden olabildiğini ifade ederek öz-sevecenliğe karşı öz-yargılama, paylaşımların bilincinde olmaya karşı izolasyon, bilinçliliğe karşı aşırı özdeşleşme olarak ifade edilen bu kavramları literatüre eklemiştir. Alt başlıklarda öz-sevecenlik, ortak paylaşımlar ve farkındalık kavramları detaylı olarak incelenecektir.

1.3.1.1. Öz-Şefkat Kavramı Bileşenleri

İfade edilen kavramlardan öncelikli olarak öz-sevecenliğe karşı öz-yargılama karşımıza çıkmaktadır. Öz-sevecenlik, bireyin yaptığı hatalara, başarızılıklara ve kötü deneyimlere karşı yargısız bir biçimde anlayışla yaklaşabilmesi, benliğine karşı naif olması anlamına gelmektedir. Bireyin yetersizliklerine karşı içsel konuşmalarında destekleyici ve kabul edici olabilmesini yansıtmaktadır. (Neff, 2011).

Öz-şefkat paylaşımını oluşturan unsurlar arasında ele alınan bir diğer kavram da ortak paylaşımların bilincinde olmaya karşı izolasyon olarak karşımıza çıkmaktadır. Hatalı ya da başarısız deneyimler karşısında bireyin kendi biricikliğine inanmaktan ziyade başka bireylerin de bu deneyimleri yaşadığını ve ortak paylaşımlar oluşturulduğunun farkında varması paylaşımların bilincinde olmak olarak ifade edilmektedir. Bu farkındalık, bireyin yaşanılan olumsuz deneyimler karşısında yalnız olmadığının, başarısızlığın insan olmanın bir getirisinin yansıması olduğunu nitelendirilmektedir (Tel ve Sarı, 2016).

Öz-şefkat kavramının üçüncü ve son bileşeni olarak ele alınan farkındalığa karşı aşırı özdeşleşme kavramı karşımıza çıkmaktadır. Farkındalık, bireyin acı veren başarısız deneyimleri ile kendisini bir görerek içselleştirerek özdeşleştirmesi yerine öncelikle bu içsel acının farkına varmasını, bu deneyimin bireyde oluşturduğu duygu ve düşünceleri ayrıştırarak birbirinden farklılaştırmasını, onu bilinçli olarak kabul etmesini ve yalın olarak ele alıp kendisine şefkatle yaklaşmasını ifade etmektedir. Bireyin içinde olduğu durumu, anı deneyimleyerek olduğu gibi kabul etmesine ve duyguları yaşamasına dayanmaktadır (Neff, 2011).

Öz-şefkati oluşturan bu üç bileşenin birbiri ile temas halinde olduğu, birbirlerinden beslendikleri ve birbirlerine ihtiyaç duydukları ifade edilmektedir. Bireyin yaşadığı olumsuz deneyimleri kabul yerine karşı gelmesi, kendi biricikliğine inanması ve sosyal ortamdan izole olmasıyla beraber bu üç ana bileşenin yerini karşıt üç bileşen olan öz-yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme karşımıza çıkmaktadır (Kirkpatrick, 2005; Neff, 2003).

1.3.2.Öz-Şefkati Etkileyen Etmenler

Mevcut kavrama dair literatür incelendiğinde, öz-şefkat ile ilişkili olan faktörler çok kapsamlı olarak karşımıza çıkmaktadır. Çalışmanın hipotezlerinden birisi olarak ele alınan cinsiyet değişkenine yönelik olarak yapılan literatür araştırmaları sonucu, farklı cinsiyetlerin öz-şefkat açısından farklı değerlendirildiği sonucuna ulaşılmıştır. Öz-şefkat açısından değerlendirilen bireylerde, kadın bireylerin erkek bireylere göre daha düşük seviyede öz-şefkat gösterdikleri gözlemlenmiştir (Neff ve Vonk, 2009). Öz-şefkat düzeyi açısından cinsiyet değişkenine göre kadın ve erkek bireyler arasındaki farkın kaynağının, kadın bireylerin erkek bireylere göre kendilerine karşı daha eleştirel bir tutum sergilemeleri ve kendilerini daha olumsuz görmeleri şeklinde temellendiği literatürde yer almaktadır (Tekin ve Kul, 2023). Öz-şefkat kavramının temellerini atarak şekillenmesini sağlayan Neff, kadınların daha fazla özeleştiri ve ruminasyon yapmalarının sonucunda erkek bireylere kıyasla daha düşük öz-şefkate sahip olabileceklerini ifade etmiştir. Neff tarafından ortaya atılan başka bir bakış açısıyla kadınların daha fazla öz-şefkate sahip olma ihtimallerinin, kadınların erkeklere kıyasla daha fazla ilişkisel benlik duygusuna sahip olmaları şeklinde ifade edilmektedir (Neff, 2003). Aynı çalışmalara ait farklı bakış açıları olmakla beraber farklı çalışmalara ait farklı sonuçlar ve farklı çıkarımlar da bulunmaktadır. Bazı çalışmalarda öz şefkat açısından kadın ve erkek bireyler arasında anlamlı bir fark bulunurken bazı çalışmalarda ise kadın ve erkek bireyler arasında öz şefkat açısından anlamlı bir fark bulunamamıştır (Kara, 2018; Neff, 2003).

Yapılan çalışma temelinde hipotezler incelendiğinde öz-şefkat değişkeninin medeni duruma göre farklılaşması beklenmektedir. Bu bağlamda mevcut literatüre bakıldığında yüksek öz-şefkate sahip bireylerin daha sağlıklı ve daha sürdürülebilir ilişkiler geliştirdikleri gözlemlenmektedir (Yarnell ve Neff, 2013). Konuya dair yapılan literatür incelemeleri sonucu, birey için özel insan kategorisinde bulunan kişilerin desteğinin bireylerde öz-şefkati artırdığı bulgusuna rastlanmıştır. Temel sebep, kişiler için özel birey olarak nitelendirilen kimselerin sağladığı sosyal desteğin diğer bireylerin sağladığı sosyal desteğe göre daha fazla önem atfetmesi olarak açıklanmaktadır. Algılanan özel bireyler romantik partnerler, çocuklar, eşler ve aile bireyleri olarak nitelendirilmektedir. Bayar ve Dost (2018) tarafından yayınlanan makalede romantik partnerlerin bireylerin öz-şefkat düzeyleri üzerindeki etkisi incelenmiş ve doğru orantıda artması beklenmiştir. Öz-şefkati yüksek bireylerin daha sağlıklı ve güven verici ilişki yaşadıklarını destekleyen çalışmalar da literatürde mevcut görülmektedir (Neff ve Beretvas, 2013). Mevcut çalışma gereği bireylerin sahip oldukları öz-şefkatlerinin medeni

duruma göre farklılaşıp farklılaşmayacağı inceleme konusudur ancak medeni durumlarının öz-şefkati artırıp artırmadığı da kaynak olarak gösterilen diğer çalışmalar sonucu incelenmesi gereken bir konu olarak görülmektedir.

Öz-şefkat ile ilişkili olduğu düşünülen bir diğer kavram da bakım veren ile kurulan ilişkidir. Bireyin bulunduğu aile ortamı, ailenin sağladığı sıcaklık, ailenin eleştirel ya da destekleyici bir tutum içerisinde olması, bakım veren ile kurulan bağlanma tarzı ve aile içi istismar gibi pek çok etken öz-şefkat ile ilişkili görülmektedir. Bebeklik döneminde bakım veren ile kurulan bağlanma stilinin öz-şefkatin yordayıcısı olarak kabul gördüğü alanyazında mevcuttur. Bakım veren ile geliştirdikleri güvenli bağlanma stili, bireylerin kendilerine daha fazla güvenmelerine, hataları sonucu kendilerini daha fazla rahatlatma eğiliminde olmalarına ve duygu düzenleme becerileri geliştirmelerine imkan tanımaktadır (Bayar ve Dost, 2018). Güvenli bağlanmaktan ziyade bağlanma konusunda kaygı yaşayan bireylerin kendilerini daha olumsuz olarak değerlendirdikleri bir diğer bulgu olarak literatürde yer almaktadır. Bowlby'e (1969) göre, bebekler bakım verenleri ile kurdukları bağlanma stili temelinde insani ilişkilerini ve dinamiklerini geliştirmektedir. Bağlanma stilleri ve mevcut çalışma değişkenlerinin ilişkisi detaylı olarak ilerleyen alt bölümlerde ele alınmıştır.

Literatür incelemesi yapıldığında, öz-şefkat ile ilişkili olan kavramlardan bir diğeri olarak bilişsel davranışçı kuram kavramı karşımıza çıkmaktadır. Çok geniş bir yelpazeye sahip olan bu bilişsel davranışçı kuram, bireyin temelde sahip olduğu yanlış düşünme şekillerinin bireyin kendi duygu ve düşüncelerini etkilediğine dayanmaktadır. Bu doğrultuda eğer bireyin duygu düşünce ve davranış örüntülerinde olumsuz olanlar olumlu olanlar ile yer değiştirilirse öz şefkat kısmına da temas edileceği belirtilmiştir. Bilişsel açıdan bireyin kendi benliğine karşı kullandığı dilin nazik olması, hatalarına karşı anlayışla yaklaşması ve yargılayıcı ifadelerden kaçınması bireyin düşünme şeklini ve kendini görüş biçimini de değiştirmektedir. Kuram gereği, düşünce ve duyguların davranışlara tesir ettiği temelleri ile yanlış duygu ve düşüncelerin sağlıklı olanlarla yer değiştirerek bireyin kendisi hakkında daha olumlu temsillere kavuşmasına yardımcı olacağı saptanmıştır. Böylece öz-şefkati yüksek bireylerin olumsuz durumlara karşı daha gerçekçi bir tutum sergiledikleri, duygularına daha kabul edici bir perspektiften yaklaştıkları, kendilerine daha sevecenlikle yaklaştıkları ifade edilmiştir (Türkçapar, 2014; Uyanık ve Çevik, 2020).

Özellikle yaşamın erken döneminde yaşanmış olan olumsuz yaşam deneyimlerinin, bireyin kendisi hakkında olumsuz çıkarımlarda bulunmasına, olumsuz duyguları birbiriyle uyumsuz bir

şekilde değerlendirmesine, duygu düzenleme güçlüğü yaşamasına ve öz-şefkati olumsuz etkilemesine sebep olduğu alanyazında mevcuttur. Öz-şefkatin ise olumsuz yaşam deneyimleri temelinde oluşturulmuş olan uyumsuz şemaları azalttığı ifade edilmektedir (Koçak ve Çelik, 2021).

Bireylerin hayatları boyunca geçtikleri belirli gelişim dönemleri bulunmaktadır. Bu gelişim dönemlerinden bireyin kendini keşfinin en fazla olduğu dönem ergenlik dönemi olarak ifade edilmektedir. Ergenlik gelişim döneminde olan bir bireyin sağlıklı olarak bu dönemden geçebilmesi, akran ve ebeveyn desteğinin yanısıra öz-şefkatin de destekleyici rolü sayesinde mümkün gözükmektedir. Bireyin bulunduğu gelişim dönemlerine göre aşması gereken belirli görevlerinin bulunduğu ifade edilmiştir. Ergenlik döneminde aşılması gereken önemli görevlerden birisi de duygusal ilişkiler olarak tanımlanmıştır. Romantik ilişkiden sağlanan doyumun pozitif yönde bir duygulanıma katkı sağlayacağı, bireyin genel iyi oluş haline destek olacağı ifade edilmektedir (Çoban, 2021).

1.3.3. Öz Şefkat Kuramsal Yaklaşımlar

Öz-şefkat kavramına ait detaylı açıklama şefkat ve öz-şefkat bölümünde detaylı olarak incelenmiştir ancak bu bölümde kavrama dair kuramsal yaklaşımların ele alınması önemli görülmektedir. Başlığa ait bölümde kısaca şefkat ve öz-şefkat kavramından bahsedilerek farklı kuramcıların kavramsallaştırmaları ele alınacaktır.

Şefkat kavramına dair alanyazın incelendiğinde farklı tanımlamalara rastlanmaktadır. Barad (2007) ve Condon ve Feldman Barrett (2013) şefkat kavramını başka kişileri anlayarak o kişilerle empati kurabilmek ve acılarına karşı duyarlı olabilmek olarak ele alırken, Kanov ve arkadaşları (2004) karşıdaki bireylerin sorunlarını anlayarak onlara uygun dönütler verebilmek olarak ele almaktadır.

Literatüre dair inceleme yapıldığında, öz-şefkat kavramının Budizm temellerinden oluşturulduğu karşımıza çıkmaktadır. “Benlik” anlamına gelen öz ve “merhamet” anlamına gelen şefkat kelimelerinin birleşiminde ortaya çıkan öz-şefkat kavramı Budist felsefeye göre bireyin öncelikli olarak kendisine saygı göstermesi, kendisini yargısız anlayabilmesine dayandırılmakta, böylece bireyin çevresindeki diğer bireyleri de anlayabileceği ifade edilmektedir. Buradaki öz-şefkat kavramı karşıdaki kişiye duyulan yaklaşımın sonucu olarak ortaya çıkmaktadır. Yani öz-şefkat bir amaç değil, karşıdaki kişiye şefkatle yaklaşabilmek için

bir araç konumundadır. Öncelikli olarak birey kendisine şefkatle yaklaşabilmelidir ki başkalarına şefkat konusu ele alınabilmelidir (Kurtoğlu ve Başgül, 2021).

Öz-şefkat kavramına dair literatür taraması yapıldığında ilk olarak Neff'in çalışmaları ve kavramsallaştırmaları karşımıza çıkmaktadır. Öz-şefkat olarak adlandırılan kavram bireyin kendisine şefkatle, yargısız olarak yaklaşabilmesi ve başkalarına duyduğu saygıyı duyarak yanlışlar yapabileceğini kabullenmesi anlamına gelmektedir. Germer'e (2009) göre ise öz-şefkat bireyin kendi ihtiyaçlarına karşı duyarlı olarak kendi bakımını üstlenebilmesi anlamına gelmektedir. Boyacı ve İhan'a (2016) göre bireydeki olumsuz ve çarpık düşünce yapısının değiştirilmesinde önemli bir faktöre sahip olan öz-şefkat ayrıca bireyin olumlu duygular geliştirmesine de kaynaklık edebilmektedir. Öz-şefkat; öz-sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma ve bilgece farkındalık olmak üzere üç alt boyuttan oluşmaktadır (Neff, 2003). Kavramların birbiriyle etkileşimi sonucu oluşan öz-şefkat kavramı, olumsuz kendilik algısına karşı koruyucu bir önlem oluşturmaktadır (Uyanık ve Çevik, 2020).

1.4.Benlik Saygısı, Öz Şefkat ve Aşk Stillerinin Sosyodemografik Değişkenlerle İlişkisi

Bu başlık altında benlik saygısı, öz şefkat ve aşk stilleri değişkenlerinin yaş değişkeni, cinsiyet değişkeni, medeni durum değişkeni ve eğitim düzeyi değişkenleri ile ilişkili yurt içi ve yurt dışı çalışmalarından bahsedilecektir.

1.4.1.Yaş Değişkeni Açısından Bulgular

Özkan (1994) tarafından benlik saygısını etkileyen etmenleri ortaya koymak amacıyla 1986-1987 öğretim yıllında 17-21 yaşları arasında 171'i kız, 379'u erkek olan Selçuk Üniversitesi birinci sınıf öğrencileri ile yapılan çalışmada, benlik saygısı ve yaş değişkeni arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Yaş değişkeni açısından anlamlı bir ilişki bulunamamasını, geç ergenlik döneminde olan yaş grubunun örneklem olarak alınması ve benlik saygısının bu yaş grubu içerisinde geliştiği görüşünü destekler nitelikte olması ile uyumlu görülmüştür.

Erbil ve Bostan (2004) tarafından ebe ve hemşirelerde iş doyumu ve benlik saygısı değişkenlerini etkileyen faktörleri analiz etmek amacıyla Ordu Devlet Hastanesi ve Doğum Hastanesinde çalışan 65 ebe ve 109 hemşire, toplamda 174 kişinin katılımı ile yapılan çalışmada, yaş ile benlik saygısı arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Turan (2010) tarafından yapılan 2008-2009 eğitim öğretim yılları arasında Anadolu Üniversitesi farklı eğitim dallarında öğrenim gören toplamda 970 üniversite öğrencisinin katılım sağladığı çalışmada, yaş değişkeninin benlik saygısı açısından istatistiksel olarak farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Saygılı, Kesercioğlu ve Kırıktaş (2015) tarafından eğitim düzeyinin benlik saygısı üzerindeki etkisinin incelenmesi amacıyla Süleyman Demirel Üniversite'sinde farklı öğrenim düzeylerine sahip 117'si erkek (%41,1) 168'i kadın (%58,9) toplamda 285 kişinin katılımı ile gerçekleştirilen çalışmada yaş gruplarının benlik saygısı puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Benlik saygısı açısından gruplara ait veriler incelendiğinde, en düşük benlik saygısı 18-20 yaş grubu arasındaki bireylerde mevcut görülürken, en yüksek benlik saygısı 27 yaş ve üzeri olan bireylere ait yaş grubunda olduğu gözlemlenmiştir.

Özdayı (2019) tarafından üniversite öğrencilerinin benlik saygılarının bazı sosyodemografik özellikleri açısından incelenmesi amacıyla toplamda 99 kadın (%49,5) ve 101 erkek (%50,5) olmak üzere toplamda 200 bireyin katılımıyla yapılan çalışmasında, bireylerin benlik saygılarındaki depresif duygulanım alt puanlarının yaşa göre anlamlı bir biçimde farklılaştığı sonucu elde edilmiştir.

Aşk stilleri, benlik saygısı ve kişilik özelliklerinin birbirleri ve sosyodemografik özellikler bakımından ilişkisini incelemek için Akturan (2021) tarafından yapılan çalışmada katılımcıların aşk stili puan ortalamalarının yaşlarına göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) yapılmıştır. Analiz sonuçlarına göre katılımcıların yaşlarına göre özgeci aşk, arkadaşça aşk, tutkulu aşk, mantıklı aşk, oyun gibi aşk ve sahiplenici aşk puan ortalamalarının istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği ve benzer olduğu saptanmıştır. Literatür taraması yapıldığında, aşk stillerine dair yapılan araştırmalarda yaş değişkenine dair birbirinden farklı bulgulara ulaşılmıştır. Geniş bir yaş grubu ile yapılan çalışmada tutkulu aşk ile yaş arasında negatif bir ilişki bulunurken (Mallandain ve Davies, 1994); yakın yaş gurubuna ait yapılan başka çalışmalarda ise anlamlı farklılıklar bulunamamıştır (Hendrick ve Hendrick, 1986). Yaş grubu genişlediğinde, aşk stilleri açısından farklılık bulunabileceği yapılan araştırma sonuçlarının bulgularında yer almaktadır.

Bluth ve diğerleri (2017) tarafından ergenlerin öz şefkat düzeylerinin cinsiyet ve yaş değişkeni açısından incelenmesi amacıyla, toplamda 765 kişinin katılımıyla yapılan çalışmada büyük yaş grubundaki kızların, küçük yaş grubundaki kızlara ve erkeklere kıyasla daha düşük öz şefkat düzeyine sahip oldukları sonucuna ulaşılmıştır.

Kırgın (2024) tarafından öz şefkat ve çeşitli değişkenlerin sosyal kaygı düzeyi üzerindeki rolünün incelenmesi amacıyla 18-55 yaş arasındaki 399 birey ile yaptığı çalışmasında 46-55 yaş aralığındaki bireylerin öz şefkat düzeylerinin 18-25 yaş aralığında olan bireylerin öz şefkat

düzeylerinden daha fazla; 26-35 yaş arasındaki bireylerin öz şefkat düzeylerinin ise 18-25 ve 36-45 yaş aralığındaki bireylerden daha fazla olduğu sonucu elde edilmiştir.

1.4.2.Cinsiyet Değişkeni Açısından Bulgular

Akturan (2021) tarafından aşk stilleri, benlik saygısı ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla 118'i (%58.1) kadın; 85'i (%41.9) erkek olmak üzere toplamda 203 katılımcı ile yapılan çalışmada Aşka İlişkin Tutumlar Ölçeği – Kısa Form, Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi ve Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği kullanılarak yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçlarına göre katılımcıların benlik saygısı puan ortalamalarının istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği ve benzer olduğu bulunmuştur.

Altınok, Ek ve Koruklu (2010) tarafından üniversite öğrencilerinin benlik saygıları ve bazı değişkenlerin incelenmesi amacıyla Adnan Menderes Üniversitesinde eğitim gören 711'i kadın 624'ü erkek olmak üzere toplam 1335 öğrencinin katılımı ile gerçekleştirilen çalışmada Öğrenci Bilgi Formu ve Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği kullanılmıştır. Yapılan araştırma sonucu bulgularında, kız öğrencilerin benlik saygı düzeylerinin erkek öğrencilerin benlik saygısı düzeylerinden daha yüksek olduğu; fakülte/yüksekokulda okuyan bireylerin benlik saygılarının iki senelik meslek yüksek okullarında okuyan bireylerin benlik saygılarından yüksek olduğu; son sınıfta okuyan bireylerin benlik saygılarının birinci sınıfta okuyan bireylerin benlik saygılarından yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Arıcak (2005) tarafından üniversite öğrencilerinde cinsiyet ve duygusal ilişkinin benlik saygısı üzerindeki etkisini incelemek amacıyla Trakya Üniversitesi'nin farklı fakülte ve bölümlerinde öğrenim gören 305 erkek, 474 kadın olmak üzere toplam 779 kişinin katılımı ile yapılan çalışmada Trakya Üniversitesi Benlik Saygısı Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Yapılan araştırma bulguları incelendiğinde öğrencilerin benlik saygıları ortalamaları 128.07, standart sapmaları 15.69 olarak bulunmuştur. Benlik saygısının cinsiyet değişkeni ile ilişkini incelemek amacıyla yapılan analiz sonuçlarına göre kadın öğrencilerin erkek öğrencilere göre daha yüksek benlik saygısına sahip olduğu bulunmuştur. Karşı cinsten bireyle ilişkide olan öğrencilerin benlik saygılarının, karşı cinsten bireyle ilişkide olmayan bireylerin benlik saygılarından daha yüksek bulunması, araştırmanın diğer bulguları arasında değerlendirilmektedir.

Özdayı (2019) tarafından benlik saygılarının bazı sosyodemografik özellikleri açısından incelenmesi amacıyla üniversite öğrencileri ile yapılan çalışmada, bireylerin benlik saygılarının

cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını ölçebilmek amacıyla yapılan istatistik karşılaştırma sonuçlarına göre erkek bireylerin kendilerine yetebilme alt puanları kadın bireylere kıyasla daha yüksek bulunmuştur. Ak (2021) tarafından evli bireylerde bağlanma stillerinin benlik saygısı ve bazı değişkenler üzerinde yordayıcı etkisini incelemek amacıyla 249 kadın ve 151 erkek olmak üzere toplam 400 evli bireyle yapılan çalışmanın bulgularında kadın katılımcıların erkek katılımcılara oranla daha yüksek benlik saygısına sahip oldukları sonucuna ulaşılmıştır.

Bacanlı ve Çarkıt (2020) tarafından öz şefkatin cinsiyet değişkenine göre incelenmesi amacıyla meta analiz yöntemi kullanarak yaptıkları çalışmalarında Türkiye sınırları dahilinde 2007-2018 yılları arasında öz şefkat ve cinsiyet değişkeninin birikte ele alındığı toplamda 37 makale ve tezi ele almaktadırlar. Mevcut çalışmanın örneklem grubunun 10233'ünü (% 66.05) kadın, 5260'ını (% 33.95) erkek olmak üzere toplamda 15493 birey oluşturmaktadır. Meta analiz yöntemi kullanılarak yapılan çalışmanın bulgularına göre erkek bireylerin öz şefkat puan ortalamalarının kadın bireylerin öz şefkat puan ortalamalarından daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır ancak ortalamalar arası farka ilişkin hesaplanan etki büyüklüğü istatistiksel olarak anlamlı bulunamamıştır.

Mevcut çalışma dahilinde alanyazın incelendiğinde Çoban (2021) tarafından öz şefkat ve ilişki doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla 18 yaş üstü 312'si kadın, 193'ü erkek toplamda 505 kişinin katıldığı çalışmada cinsiyete göre öz şefkat düzeylerinin anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Çalışmanın sonuçlarına göre öz şefkat puanlarının cinsiyet açısından anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı sonucu elde edilmiştir.

Ercan'ın (2016) üniversite öğrencileri örnekleminde aşk stillerinin demografik değişkenler ve ana-baba bağlılığı ile ilişkisini ölçmek amacıyla 2013-2014 öğretim yılında Cumhuriyet Üniversitesinde eğitimlerine devam eden 139'u (%50.4) kız, 137'si (%49.6) erkek toplamda 276 öğrencinin katılımıyla gerçekleştirilen çalışma bulgularına göre erkeklerin oyun gibi aşk ve özgeci aşk puanlarının kadınlardan anlamlı düzeyde yüksek olduğu; kadınların mantıklı aşk ve sahiplenici aşk puanlarının erkeklerden anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur. Arı'nın (2023) aşk stillerinin bağlanma ve kimlik stilleri açısından incelenmesi amacıyla yaptığı çalışmada, erkek katılımcıların oyun gibi aşk stili ve özgeci aşk stili puanlarının kadın katılımcılardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu sonucu elde edilmiştir.

Üniversite öğrencilerinde aşk stilleri, kişilik özellikleri ve bağlanma stillerini incelemek amacıyla yapılan başka bir çalışmada ele alınan cinsiyet değişkeninde, oyun gibi aşk ve özgeci aşk puanlarının kadınlarda anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur (Kaya ve Karahasanoğlu,

2019). Durmaz ve Ercan (2019) tarafından beliren yetişkinlikteki aşk stillerini demografik değişkenler açısından incelemek için yapılan çalışmada, cinsiyet açısından aşk stillerinde farklılık olup olmadığını ölçmek amacıyla ilişkisiz örneklemler için t testi sonucu bulgularında erkeklerin tutkulu, arkadaşça ve oyun gibi aşk puanları kadınların mantıklı aşk puanlarından yüksek bulunmuştur.

İnanç (2019) tarafından aşk stillerinin cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını test etmek amacıyla yaptığın t testi analizi sonuçlarına göre aşk stili alt boyutlarından oyun gibi aşk, sahiplenici aşk ve özgeci aşk stili alt boyutlarının cinsiyete göre anlamlı derece farklılaştığı ve ifade edilen üç tür aşk stili boyutunun kadınlarda daha yüksek bulunduğu sonucu elde edilmiştir.

1.4.3. Medeni Durum Değişkeni Açısından Bulgular

Akturan (2021) tarafından aşk stilleri, benlik saygısı ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla toplamda 203 katılımcı ile yapılan çalışmada 118'i (%58.1) kadın 85'i (%41.9) erkek olan katılımcıların benlik saygısının romantik ilişki durumuna göre istatistiksel olarak farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla bağımsız örneklem t-testi uygulanmıştır. Analiz sonuçlarına göre romantik ilişkisi olan katılımcılar ile romantik ilişkisi olmayan katılımcılar arasındaki benlik saygısı düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı ve bireylerin benzer benlik saygısı düzeylerine sahip olduğu gözlemlenmiştir.

Güloğlu ve Karaırmak (2010) tarafından üniversite öğrencilerinde benlik saygısı ve psikolojik sağlamlığın incelenmesi amacıyla Kocaeli Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nde farklı sınıf ve bölümlerde öğrenim gören 296'sı kız 114'ü erkek olmak üzere toplamda 410 öğrenci ile yapılan çalışmada UCLA Yalnızlık Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ve Ego Sağlamlığı Ölçeği kullanılarak yapılan Çoklu Aşamalı Regresyon Analizi sonucu bulgularına göre benlik saygısı değişkeni toplam varyansın %28 'ini açıklarken, psikolojik sağlamlık %6'lık katkı yaparak yalnızlık düzeyinin %34'ünü açıklamaktadır. Çoklu aşamalı regresyon sonucu bulgularına göre modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, benlik saygısının ilk, psikolojik sağlamlığın ikinci sırada yalnızlığı yordadığı anlaşılmaktadır.

Eğitim seviyesinin öz saygı üzerindeki etkisini incelemek amacıyla Saygılı, Kesercioğlu ve Kırıktaş (2015) tarafından yürütülen çalışmada, medeni durum değişkeni açısından evli

katılımcıların bekar katılımcılardan daha yüksek öz saygıya sahip oldukları sonucuna ulaşılmıştır.

Çoban (2021) tarafından öz şefkat ve ilişki doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla 505 kişinin oluşturduğu örneklem grubu ile yapılan çalışma dahilinde öz şefkat puanlarının medeni durum değişkenine göre anlamlı şekilde farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir; 264'ü evli, 241'i bekar olan bireylerin öz şefkat düzeylerinin medeni duruma göre farklılaşmadığı sonucu elde edilmiştir.

Küçük (2020) tarafından yetişkinlerin öz şefkat, psikolojik iyi oluş ve bağlanma stilleri özelliklerinin incelenmesi amacıyla yapılan çalışmada, öz şefkat değişkeni ile medeni durum arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Farkın kaynağını analiz etmek amacıyla yapılan tukey post hoc testleri sonucunda evli olan katılımcıların, öz şefkat değişkeninin alt boyutlarından olan izolasyon düzeylerinin, bekar ve boşanmış olan katılımcılara kıyasla daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Yetişkinlerde öz şefkat düzeyi ve kişilerarası bağlanma stilleri arasında ilişkinin incelenmesi amacıyla Vardar (2019) tarafından 18-65 yaş arasında 280'i kadın, 144'ü erkek olan toplamda 394 kişinin katılımı ile gerçekleştirilen çalışmada öz şefkat değişkeninin alt boyutlarından olan bilinçli farkındalık, aşırı özdeşleşme ve öz yargılama alt boyutlarının medeni duruma göre anlamlı olarak farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır. Medeni olarak bekar katılımcıların bilinçli farkındalık, aşırı özdeşleşme ve öz yargılama alt boyutlarından aldıkları puan ortalamalarının evli katılımcılara kıyasla daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir.

Mevcut çalışma başlığı altında, Ercan (2016) tarafından üniversite öğrencilerinin aşk stillerinin demografik değişkenler ile ilişkisini ölçmek amacıyla yaptığı çalışmada ilişkisi olan katılımcıların ilişkisi olmayan katılımcılara kıyasla tutkulu aşk, oyun gibi aşk, arkadaşça aşk ve özgeci aşk stili puanları daha yüksek bulunmuştur.

Akturan'ın (2021) yaptığı çalışmada, katılımcıların romantik ilişki durumlarının aşk stillerini etkileyip etkilemediğini ölçmek amacıyla bağımsız gruplar için t testi yapılmıştır. Yapılan analiz sonuçlarında romantik ilişkisi olan katılımcıların tutkulu aşk puan ortalamalarının romantik ilişkisi olmayanlardan; romantik ilişkisi olan katılımcıların oyun gibi aşk puan ortalamalarının romantik bir ilişkisi olmayan katılımcılardan anlamlı düzeyde düşük olduğu ve farkların istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir. Romantik ilişkisi olan katılımcıların özgeci aşk, arkadaşça aşk, mantıklı aşk ve sahiplenici aşk puan ortalamaları ile romantik bir

ilişkisi olmayan katılımcıların özgeci aşk, arkadaşça aşk, mantıklı aşk ve sahiplenici aşk puan ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı belirlenmiştir.

Yetişkinlikte geliştirilen bağlanma türleri ve aşk stilleri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla Kaya ve Karahasanoğlu (2019) tarafından yapılan araştırmada kayıtsız bağlanan bireylerin, tutkulu ve arkadaşça aşk stilleri ile arasında negatif bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Kayıtsız bağlanan bireylerin başkaları ile ilişki kurmaktan hoşlanmayan, ilişkide iletişimi sevmeyen ve güvende hissetmeyen özerk yapıları ile uyumlu olduğu gözlemlenmiştir. Yapılan araştırmaya göre saplantılı bağlanma stili geliştiren bireylerin sahiplenici aşk stili geliştirdikleri bulgular arasında yerini almıştır. İlgili literatür incelendiğinde, saplantılı bağlanma stili geliştirmiş bireylerin onay alma ihtiyaçları, bir diğer bireye karşı olan bağlılıkları; kaybetme korkusu ve bağımlılık geliştirmiş olan sahiplenici aşk stiline sahip olan bireyler ile uyumlu gözükmektedir.

1.4.4. Eğitim Düzeyi Değişkeni Açısından Bulgular

Ak (2021) tarafından bazı değişkenlerin evli bireyler üzerindeki yordayıcı etkisini incelemek amacıyla yapılan çalışmada benlik saygısının eğitim durumu düzeyine göre farklılaşmadığı, düşük gelir düzeyine sahip bireylerin yüksek gelir düzeyine sahip bireylere göre daha yüksek benlik saygısına sahip oldukları, benlik saygısı değişkeninin anne eğitim durumuna göre farklılaşmadığı ancak babası ilkokul/ortaokul mezunu olan katılımcıların babası lise ve lisans/lisansüstü mezunu olan katılımcılara göre daha düşük benlik saygısına sahip olduğu bulunmuştur.

Saygılı, Kesercioğlu ve Kırıktaş (2015) tarafından, eğitim düzeyinin öz saygı üzerindeki etkisini incelemek amacıyla Süleyman Demirel Üniversitesinde toplamda 285 kişinin gönüllü katılımı ile gerçekleştirilen, üniversitenin farklı yaş ve öğrenim durumlarına sahip %33'ü hazırlık, %30'u lisans ve %34'ü yüksek lisans öğrencisi ile yaptıkları çalışmada; hazırlık gruplarının en düşük benlik saygısına, doktora öğrencilerinin ise en yüksek benlik saygısına sahip oldukları sonucuna ulaşılmıştır.

Üniversite öğrencilerinin benlik saygısı düzeylerinin bazı değişkenler ile ilişkini incelemek amacıyla Altıok, Ek ve Koruklu (2010) tarafından Adnan Menderes Üniversitesinde öğrenim gören 1335 kişinin katılımı ile oluşturulan çalışmada, fakülte ya da yüksekokulda okuyan öğrencilerin benlik saygısı düzeyleri iki yıllık meslek yüksekokullarında okuyan öğrencilerin benlik saygısı düzeylerinden daha yüksek bulunmuştur. Başka bir bulguya göre son sınıfta

okuyan katılımcıların benlik saygısı düzeyleri birinci sınıf katılımcıların benlik saygısı düzeylerinden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Vardar (2019) tarafından yetişkinlerde öz şefkat düzeyi ve kişilerarası bağlanma stilleri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapılan çalışmada öz şefkatin bütün alt boyutları arasında eğitim düzeyi açısından anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Öz yargılama alt boyutu açısından üniversite öğrencilerinin puan ortalamaları, üniversite mezunu katılımcıların puan ortalamalarından anlamlı şekilde yüksek bulunmuştur. Bilinçlilik alt boyutu açısından üniversite öğrencilerinin puan ortalamaları, lise ve lisansüstü katılımcıların puan ortalamalarından anlamlı olarak yüksek olduğu tespit edilmiştir. Öz şefkat alt boyutlarından bir diğeri olan aşırı özdeşleşme puanları açısından üniversite öğrencilerinin pun ortalamları lise, üniversite ve lisansüstü mezunu olan katılımcıların puan ortalamalarından anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur.

Kırgın (2024) tarafından yapılan çalışada, öz şefkat değişkeni ve alt boyutları olan öz sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma, bilinçlilik, öz yargılama, aşırı özdeşleşme, izolasyon, olumlu değerlendirilme korkusu ve öz eleştirel ruminasyon alt boyutları açısından eğitim düzeylerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu gözlemlenmektedir. Farkın kaynağını belirlemek amacıyla yapılan post-hoc testi sonucunda; ön lisans, lisans ve lisansüstü eğitim gören katılımcıların öz şefkat puanlarının ortalamaları ilköğretim ve lise düzeyinde eğitim gören katılımcıların ortalamalarından daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Öz sevecenlik alt boyutunda, ön lisans ve lisans düzeyindeki katılımcıların puan ortalamalarının lise ve ilköğretim düzeyindeki katılımcıların puan ortalamalarından daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Paylaşımların bilincinde olma alt boyutunda, ön lisans ve lisans düzeyindeki katılımcıların puan ortalamalarının lise düzeyinde olan katılımcıların ortalamalarından anlamlı olarak daha yüksek olduğu; bilinçlilik alt boyutunda ön lisans, lisans ve lisansüstü eğitim seviyesinde olan katılımcıların puan ortalamalarının ilkokul ve lise düzeyindeki katılımcıların puan ortalamalarında anlamlı olarak daha yüksek olduğu bulgularına ulaşılmıştır. Aşırı özdeşleşme alt boyutunda, ilkokul ve lise düzeyindeki katılımcıların ön lisans, lisans ve lisansüstü düzeyindeki katılımcılardan daha fazla aşırı özdeşleşme alt boyutuna sahip oldukları gözlemlenmiştir.

Akturan (2021) tarafından yapılan çalışmada aşk stillerinin bireylerin eğitim durumlarına göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan t testi sonuçlarına göre lisans düzeyindeki bireylerin tutkulu aşk puanlarının, lisansüstü düzeydeki bireylerin tutkulu aşk

puanlarından anlamlı düzeyde düşük olduğu gözlemlenmektedir. Lisans öğrencilerin özgeci aşk, arkadaşça aşk, mantıklı aşk, oyun gibi aşk ve sahiplenici aşk puan ortalamalarının lisansüstü öğrencilerin özgeci aşk, arkadaşça aşk, mantıklı aşk, oyun gibi aşk ve sahiplenici aşk puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığı ve benzer puan ortalamalarına sahip oldukları bulgular arasında yer almaktadır.

Çoban (2023) tarafından romantik ilişkisi olan bireylerin bazı değişkenler açısından yordanması amacıyla yapılan çalışmada; lisans seviyesinde eğitim düzeyine sahip olan katılımcıların sahiplenici aşk stili puanları, eğitim düzeyi lisansüstü olan katılımcıların sahiplenici aşk stili puanlarından daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Eğitim seviyesi lisansüstü olan katılımcıların özgeci aşk stili puanları, eğitim düzeyi lisans olan katılımcıların özgeci aşk stili puanlarından daha yüksek bulunmuştur.

1.5. Benlik Saygısı, Aşk Stilleri ve Öz-Şefkat Değişkenlerinin Bakım Veren ile İlişkisi

Bakım veren ile bakım sağlanan kişi arasında oluşan dinamiğin, mevcut çalışmadaki değişkenler ile alakalı olduğu düşünüldüğü için ayrı bir başlık altında incelenmeye uygun görülmüştür. Bu bağlamda benlik saygısı, aşk stilleri ve öz-şefkat değişkenleri bireyin bakım verenleri ile kurduğu ilişkiler çerçevesinde incelenecektir. Öncelikle bakım veren ile kurulan ilişkinin detaylı olarak kavramsallaştırılması ele alınacaktır.

Bağlanma kavramı ilk defa Bowlby tarafından 1944 yılında uyumsuz çocuklar üzerinde çalışılırken ortaya atılmış bir kavramdır. Bağlanma kavramı, bireyin bebeklikten yaşamlarının sonuna kadar kendileri için önemli olarak gördükleri kişiler ile kurdukları ilişkiyi adlandırmak için kullanılan sosyal bir davranış olarak tanımlanmıştır. Kişiliğin temellerinin atılmasının erken çocukluk döneminde oluştuğunu düşünen Bowlby, bakım veren ile kurulan bu ilişkinin, bireyin ilerleyen dönemdeki arkadaşlık ilişkilerini, romantik ilişkilerini, sosyal ilişkilerini, duygu düşünce ya da davranışlarını şekillendirebileceğini de ifade etmiştir (Bowlby, 1969). Bakım veren ile kurulan ilişkinin sonucunda erken çocukluk döneminde başlayan ve bireyin sosyal-duygusal yeterliliklerini oluşturmada yardımcı olan bağlanma stilleri, bireyin ilerleyen yaşam dönemlerinde çok az ya da hiç değişikliğe uğramadan bireyin kişilerarası ilişki temellerini şekillendirmektedir (Erzen, 2016; Bowlby, 1969).

Bakım veren ile bebek arasında oluşan bağlanmanın, bebeğin kendisine yönelik, benliğine yönelik, çevresine ve bağlanma figürüne yönelik zihinsel temsiller ya da içsel çalışan modellerini oluşturduğu ifade edilmektedir. Bu içsel çalışan modeli, bağlanma nesnesinin

varlığı, güvenlik ögesi, bağlanma kaynağı tarafından oluşturulan şefkat davranışı gibi durumları barındırmakta; kendisi ve diğer bireylere yönelik inanç ve beklentilerini oluşturmaktadır. Bebek yaklaşık beş yaşına geldiğinde kendisine, diğerlerine ve bakım verene karşı içsel çalışan modellerinin temsillerini hayatına entegre etmiş hale gelmekte ve hayata dair deneyimlerini bu çerçevede şekillendirmeye başlamaktadır. Oluşturulan modeller bakım verenden gördüğü ya da görmediği değer çerçevesinde şekillendirilerek başkalarının güvenli ya da güvensiz olduğu düşüncesi, olumlu ya da olumsuz tutumlara dair farkındalıkları, kendisine ve diğerlerine dair inanç ve beklentileri, benlik saygıları, insanlara dair iyi ve kötü temsilleri, sosyal ilişkilerdeki davranım biçimlerini zihinlerinde oluşturmaktadırlar. Bu zihinsel temsiller bakım verenin bebeğe dair davranışları ile şekillendirilmektedir (Bowlby, 1980). Bu içsel çalışan modellerinin bireyin hayatında vücut bulmuş biçimi Ainsworth'un Yabancı Ortam Deneyi ile iki tip güvensiz bağlanma ve bir tip güvenli bağlanma ile kategorize edilmiştir. Yapılan deneye göre 12-18 aylık arası değişen bebeklerin annesi ve bir yabancı ile beraber vakit geçirmesi beklenmektedir. İlerleyen zaman dilimlerinde annesinin odadan ayrılması ile beraber bebeğin yabancı ile birlikte vakit geçirmesi ve sonrasında annesi odaya geldiğinde verilen tepkileri ölçülmektedir. Deney sonucunda çocuğun verdiği tepkilere göre kaygılı, kaçıngan ve güvenli bağlanma olmak üzere üç tür bağlanma tarzı ortaya çıkmaktadır (Ainsworth, 1979).

Güvenli bağlanma tarzı geliştirmiş olan çocukların deneyde de gözlemlendiği üzere bakım verenlerini güvenli üs olarak kullanma eğilimleri mevcuttur. Bu çocuk bakım verenden güvenmeyi öğrenmektedir. Güvenmeyi öğrenen çocuklar, başka bireylere karşı empatik bir biçimde yaklaşmayı ve samimi ilişkiler geliştirmeyi başarabilen, yetişkinlik döneminde kendisine saygısı gelişmiş olan çocuklar olarak adlandırılmaktadır. Bu çocuklar bakım verenlerinin fiziksel, görsel ve işitsel uyaranlarına dikkat etme eğilimi göstermektedirler. Çevreyi keşif esnasında kaygı duyduklarında bakım veren ile temas etmek istemektedirler. Güvende olduklarını algıladıktan sonra çocukların tekrar keşfe çıktığı deney sırasında gözlemlenmektedir. Bakım veren kişi odadan ayrıldığında bazı çocukların ağladığı, bazı çocukların ağlamadığı ancak annenin odaya girdikten sonra anneye karşı olumlu bir tutum sergilediği belirtilmektedir (Ainsworth, 1979).

Güvensiz bağlanma olarak kategorize edilen iki bağlanma stilinden birisi kaçıngan bağlanma tarzıdır. Bu bağlanma stiline sahip çocuklar bakım veren ile çok az temas halindedirler. Bakım vereni güvenli üs olarak kullanmaktan kaçınan kaçıngan bağlanma stiline sahip olan bu çocuklar, ortamdaki yabancı bireye bakım verene göre daha fazla arkadaşça ve sosyal davranma

eğilimindedirler. Bakım veren birey ortamdan ayrıldığında neredeyse hiç stres tepkisi göstermemektedir. Anne geri döndüğünde onunla fiziksel temas kurmaktan kaçınmaktadır ve anneyi yok saymaktadır (Ainsworth, 1979).

Güvensiz bağlanma olarak ifade edilen bağlanma stilinden bir diğeri kaygılı bağlanma tarzı olarak ifade edilmektedir. Bu bağlanma stiline sahip olan çocuk, bakım veren birey ortamdayken keşfetmeye karşı ilgisiz ve kaygılı gözükmektedir. Çevreyi keşifte bakım vereninin yanında olduğunu kabullenme noktasında zorlanan çocuklardır. Anne ortamdan ayrıldığında ise çok fazla stres tepkileri gösterme, bir nevi protesto etme eğilimdedirler. Bakım veren birey, çocuğun olduğu ortama geri döndüğünde ise çok fazla agresif tavır sergileyerek sakinleşmeye karşı dirençli öfke tepkileri göstermektedirler (Ainsworth, 1979).

Ainsworth tarafından yapılan deney ile ortaya atılan üç çeşit bağlanma stili, Hazan ve Shaver (1987) tarafından bireyin gelecekteki ilişkilerini yordayıcı faktör olarak temellendirilmesiyle yetişkin yaşamına da entegre edilmiştir. Hazan ve Shaver (1987) tarafından oluşturulan bu model, Ainsworth (1979) tarafından çocuklar için oluşturulam modelin yetişkin hali olarak ifade edilmektedir. Yetişkin yaşamına uyarlanan bu modelde başkalarına ve kendilerine dair oluşturulan bu zihinsel temsillerin ilişki dinamiklerini hangi ölçütler çerçevesinde ele aldığı ifade edilmekte ve sadece Ainsworth'un (1979) oluşturduğu yaş grubundan farklı bir yaş grubu örnekleminde incelenmektedir. Alanyazın incelendiğinde Hazan ve Shaver tarafından önü açılmış olan yetişkin yaşamındaki bağlanma stilleri, başka araştırmacılar tarafından detaylandırılarak ele alınmıştır. Ancak mevcut çalışmanın bağlamından çıkmamak amacıyla yetişkin bağlanma tarzları kapsamlı olarak ele alınmayacaktır. Güvenli, kayıtsız, saplantılı ve korkulu/kaygılı olarak kategorize edilen yetişkin bağlanma tarzları olarak ele alınan bağlanma stilleri, aşk stilleri ile bağlanma tarzları arasındaki ilişkinin ele alındığı ilerleyen bölümlerde mevcuttur.

Yapılan çalışmalara uygun olan literatür incelendiğinde, bağlanma; doğumdan itibaren var olan, bireyde gelişmeye başlayan zihinsel temsiller olarak ifade edilmekte ve yaşam boyu kurulan ilişkiler çerçevesinde çeşitli faktörlerden etkilenerek benlik saygısı ve kişilik gelişimini etkilemektedir. Benlik saygısı için öncelikle benlik kavramının ele alınması önemli görülmektedir. Benlik ile ilgili ilk çalışmalar William James tarafından 1890'lı yıllarda yapılmıştır. William James benliği, bireyin kendisini tanımlarken konu aldığı aile yaşantısı, hobileri, fobileri, hayata dair değerleri, kişilik özellikleri gibi bahsettiği bütün özellikleri olarak ifade etmiştir. Bireyin kendisini tanımlarken kullandığı bu kavramlar ne kadar fazlaysa o kadar

benlik değerinin yüksek olduğu, ne kadar kısıtlı ifade kullanırsa o kadar az olduğu belirtilmektedir (Parmaksız, 2011). Benliğin günümüz temellerin atılmasının öncüsü olarak kabul edilen Rogers, benlik gelişiminin anne-baba ve çocuk arasında kurulan ilişkiye bağlı olduğunu dile getirerek yaş ile birlikte gelişim gösteren benlik kavramının olumlu olmasının temellerinin koşulsuz sevgi ve ilgi ile mümkün kılınabileceğini ifade etmiştir. Rogers'e göre bireyin ilk yıllarından itibaren kurduğu ilişkiler çerçevesinde oluşturulan benlik, yaşam boyu kurulan ilişkiler ile şekillenerek de değişmeye devam etmektedir. Oluşan benlik kavramının mevcut benlik, arzu edilen benlik ve sunulan benlik olmak üzere üç boyutta kategorize edildiği alanyazında mevcuttur. Arzu edilen benlik bireyin nasıl olmak istediği ile ilintiliyken mevcut benlik bireyin kendisini nasıl gördüğünü, sunulan benlik ise diğer bireylerin kişiyi nasıl gördüğünü tanımlamaktadır. Benlik kavramının gelişmesi bireyin kendisi ve çevresindeki diğer bireyler ile kurduğu ilişkiler çerçevesinde şekilendirilmektedir. Benlik bilinci, ilk olarak aile bireyleri arasındaki kabuller ile temellendirilmektedir. Bakım veren bireylerin, çocuğa karşı tutumu neticesinde çocuğun benliğine karşı bilinci gelişmekte ve yeterlilik/yetersizlik algısında farkındalığı oluşmaktadır. Oluşturulan benlik bilinci sayesinde birey hangi konularda iyi, hangi konularda yetersiz olduğunun farkındadır ve bireyin kendisini olduğu gibi kabul etmesini sağlayan benlik saygısı kavramı sağlıklı bir biçimde devreye girmektedir. Benlik saygısı, bireyin oluşturduğu mevcut benliğin birey tarafından sevilip sevilmemesiyle ilintili görülmüştür. Başkaları ile kurulan ilişki sonucu değişen benlik saygısı, karşıt bireyler tarafından görülen sevgi ve onay ile de gelişim göstermekte ve deneyimler ile kendi değerini oluşturabilmektedir. (Geçtan, 1995; Schultz ve Schultz, 2007). Alanyazına göre bireyin yaşadığı olaylar sonucu çevresindeki kişilerin bireye olan dönütleri bireyin kendisine karşı oluşturacağı tutumları oluşturmaktadır (Rogers, 1947).

Yukarıda da belirtildiği üzere bağlanma, bireyin bebeklik döneminde oluşan zihinsel temsilleridir. Bu oluşan zihinsel temsiller bireyin başkalarına ve kendisine karşı algısının temellerini içermektedir. Zihinsel temsiller çocuk 12 aylık olduğunda oluşmaya başlar ve çocuk 4-5 yaşına gelene kadar oluşmaya devam eder. Oluşturulan zihinsel temsiller bireyin benlik saygısının gelişmesinde ve kişilik yapısının oluşturulmasında önemli bir yere sahip görülmektedir. Benlik, "bireyin kendisine dair bakış açısı ve kendisini zihinsel olarak temsil etme biçimi" olarak ifade edilmektedir. Bağlanma stilleri ile benlik saygısı arasında yapılan çalışmalar sonucu, bağlanma stillerinin benlik saygısı puanlarını anlamlı bir şekilde yordadığı sonucu elde edilmiştir. Bebek ile bakım veren kişi arasındaki güvenli bağlanma stilinin bozulması, bebeğin kendilik algısında bir bozulma yaratmasına ve benlik saygısının azalmasına

sebep olmaktadır (Set ve Çelik, 2023). Yapılan araştırmalara göre benlik, erken çocukluk döneminden ergenliğe kadar gelişmekte ve başkaları ile kurulan sosyal etkileşimlere ve rol model alma örüntülerine göre şekillendirilmektedir (Bandura, 1989). Ailedeki bireylerin bebek ile kurdukları iletişim sonucunda bireyin benlik gelişiminin olumlu ya da olumsuz etkilendiği alanyazında mevcut bulunmaktadır. Rogers'a göre ebeveynleri tarafından koşulsuz sevgi ve onay alan çocuk kendisine dair olumlu zihinsel temsiller oluşturmakta ve olumlu benlik saygısı geliştirmektedir ancak ebeveynleri tarafından koşulsuz sevgi ve onay alamayan çocuk kendisi hakkında olumsuz zihinsel temsilleri geliştirerek düşük benlik saygısına sahip olmaktadır. Aile tarafından koşulsuz onay ve sevgi gören çocuk, güvenli bir bağ kurarak gelecekteki yaşamında olumlu zihinsel temsilleri ile birlikte kendisini sevilmeye layık, başkalarından kendisini başarı olarak daha yüksek seviyede gören, benliğinden memnun olan bireyler haline gelmektedirler (Rosenberg, 1965). Bağlanma stilleri ile benlik saygısı arasındaki bu ilişkinin yapılan araştırmalar sonucu ilintili olduğu elimizdeki verilerde mevcuttur. Çocuklukta geliştirilen bağlanma stillerinin bireyin benlik saygısını yordadığı, bakım veren ve bebek arasındaki kurulan güvenli bağın bozulması sonucu bireyin kendilik algısını kaybetmesine sebep olduğu litaretürde yer almaktadır (Kaça ve Can, 2021).

Mevcut çalışma gereği öz şefkatin bireyin bebeklik döneminde oluşturduğu bağlanma stilleri ile ilişkisine değinilecektir. Çalışmaya ait önceki bölümler ve kavramlara dair mevcut literatüre ait çalışmalar okunduğunda, öz şefkat ve bağlanma stillerinin birbirleriyle ilişkili kavramlar olduğu dikkat çekmektedir. Alanyazın incelendiğinde, öz-şefaktin gelişiminde bireyin erken çocukluk yaşantılarının ve çevresel faktörlerin büyük önemi olduğu gözlemlenmektedir. Bireylerin modelleme yoluyla öğrenmeleri göz önünde bulundurulduğunda, aile öz şefkatin gelişimi için ilk kaynak olarak ele alınmaktadır (Neff ve McGehee, 2010). Öz şefkat düzeyinin aile sıcaklığı, aile tarafından eleştiriye maruz kalmak ve çocuklukta karşılaşılan istismar yaşantısı gibi pek çok çocukluk dönemi ile ilintili olduğu literatürde yer almaktadır (Bayar ve Dost, 2018). Bebeklik anılarıyla temelleri atılan bağlanma stilleri, öz şefkatin yordayıcısı olarak ele alınmaktadır. Güvenli bağlanma stilleri geliştirmiş olan bireylerin kendilerini olumlu görerek rahatlama düzeylerinin daha yüksek olduğu gözlemlenirken, güvensiz bağlanan bireylerin kendilerini daha olumsuz olarak algıladıkları gözlemlenmektedir. Öz şefkat kavramı, bireyin kendi olumsuz deneyimlerine karşı nasıl bir tutumla yaklaştığı ile ilişkili bulunmaktadır. Bu bağlamda güvenli bağlanma stilinin öz şefkat gelişiminde önemli bir belirleyici olduğu alanyazında mevcuttur (Neff, 2011; Neff ve McGehee, 2010). Bağlanma ile ilgili mevcut kaynaklar incelendiğinde, bebekler bakım verenleri ile kurdukları ilişkiler çerçevesinde

kendilerine ve başkalarına dair zihinsel temsiller oluşturmaktadırlar ve ilerleyen hayatlarında kendilerine dair davranışlarını bu zihinsel temsiller çerçevesinde şekillendirmektedirler. Güvenli bağlanma stili geliştiren bireylerin kendilerini daha olumlu algılamaları, olumsuzluklarla karşılaştıklarında duygusal olarak sağlam kalabilme becerilerinin daha fazla olması ve başka bireylerle bağ kurabilmeleri öz şefkatleri ile de ilişkili görülmektedir (Neff ve Beretvas, 2013). Güvensiz bağlanma stillerinden kaçıngan bağlanma stilinin öz şefkat ile ilişkisinin olmadığı (Rosen, 2013), kaygılı bağlanma stili ile öz şefkat değişkeninin ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Neff ve Beretvas, 2013) ancak kavramlara ait incelemeler yapıldığında, öz-şefkat ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin tam olarak açıklanabildiği çalışmalara rastlanmamıştır. Literatürdeki bu eksikliğin sebebi olarak güvensiz bağlanma stiline sahip bireylerin ilerleyen dönemlerdeki ilişkilerinde aldığı sevgi ve ilgi sayesinde bağlanma şemalarını değiştirebilmesiyle alakalı görülmektedir (Mikulincer ve Shaver, 2003). Yapılan çalışmaya uygun olan literatür incelendiğinde bağlanma stillerinin öz şefkat düzeylerini anlamlı bir şekilde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır (Bayar ve Dost, 2018). Bağlanma tarzları bireyin kendisi ve çevresi hakkında oluşturduğu zihinsel temsilleri oluşturmaktadır. Oluşan bu zihinsel temsiller olumlu olduğu takdirde birey kendisini ve çevresini daha olumlu olarak nitelendirmekte ve sevilmeye layık olarak görmektedir. Öz-şefkat de bireyin kendisine verdiği değer bilinci şeklinde yorumlanmaktadır. Dolayısıyla birey güvenli bir bağlanma tarzı geliştirdiği durumlarda içsel olarak öz şefkat gelişimi de olumlu olarak etkilenmektedir ancak alanyazında bağlanma stillerinin öz şefkati yordadığı bulguların dışında öz şefkatin de bağlanma tarzını yordadığı şeklinde çalışmalara rastalanmıştır (Bayar ve Dost, 2018).

Mevcut çalışma dahilinde bu başlık altında son olarak bağlanma stilleri ve aşk stillerinin birbirleri ile olan ilişkisine değinilecektir. Bebeklikte oluşturulan bu bağlanma stillerinin, bireyin gelecekte kendisi ve diğerleri hakkında sahip olacağı zihinsel temsilleri şekillendirdiğini; bireyin kendisini ve çevresini sevilmeye layık ya da değil, başkalarına güvenmeyi sağlıklı ya da sağlıksız bulan, dış dünyayı ve kendisini kötü-iyi olarak algılamasına sebep olan şeklinde kategorize etmesine sebep olduğu çalışmanın önceki bölümlerinde belirtilmiştir. Oluşturulan bu zihinsel temsiller bireyin kendisi ve diğerleri hakkında davranımlarını ve düşüncelerini yetişinlik döneminde de önemli ölçüde etkilemektedir. Çocukluk döneminde geliştirilen bu zihinsel temsillerin kaygılı, kaçınmacı ve güvenli bağlanma stillerini oluşturdukları mevcut çalışmanın önceki kısımlarında yer almaktadır. Çocuklukta gelişmiş olan bu bağlanma stillerinin yetişkin yaşamındaki bağlanma kuramındaki

isimleri güvenli, saplantılı, kayıtsız ve kaygılı/kararsız olarak yer almaktadır. Yetişkinlik döneminde güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin başkaları ile kolayca ilişki kurabildikleri ve oluşturulan ilişkilere önem verdikleri; kayıtsız bağlanma stiline sahip bireylerin, diğer kişiler ile kurdukları ilişkide karşı tarafın kendilerine olması gerekenden daha fazla yakın olduklarını düşünme eğiliminde olmaları mevcut literatürde yer almaktadır. Bu bireyler kendilerine karşı olumlu zihinsel temsiller geliştirirken, başkalarına karşı olumsuz zihinsel temsiller geliştirmektedirler. Saplantılı bağlanma tarzına sahip bireyler ile kayıtsız bağlanma tarzına sahip bireylerin tersine kendilerini olumsuz algılarken diğerlerini olduğundan daha fazla idealize ederek olumlu göre eğilimindedirler. Kaygılı/kararsız bağlanma tarzına sahip bireyler ise karşı tarafın gerçekten kendilerine değer verip vermediği noktasında şüpheye düşerek hem kendilerini olduğundan daha olumsuz görme eğilimindedirler hem de başkalarını güvenilmez olarak kategorize etmektedirler (Klohnen ve John, 1998). Yetişkinlere ait bu bağlanma tarzları hem partnerleri ile olan ilişkilerini hem de diğerleri ile olan yakın ilişkilerini şekillendirmektedir. Bağlanma türleri hem kişilik özelliklerini tahmin edilebilir kılmakta hem de yaşanılan romantik ilişki türünü öngörebilmektedir. Bağlanma stilleri ile aşk stilleri arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmalarda, kayıtsız bağlanma stiline sahip yetişkinlerin özgeci, arkadaşça, tutkulu ve sahiplenici aşk biçimleri arasında negatif, oyun gibi aşk biçimi arasında pozitif bir ilişki bulunduğu gözlemlenmektedir. Aşk stillerine ait incelemeler yapıldığında, özgeci, arkadaşça, tutkulu ve sahiplenici aşk stiline sahip olan bireylerin partnerlerine değer verdikleri ve ilişkiden keyif aldıkları dikkat çekmektedir. Oyun gibi aşk stiline sahip bireylerin birden fazla partnerle beraber olmaktan hoşlanmaları, partnerlerine bağlı kalmaktan hoşlanmamaları kayıtsız bağlanma stiline sahip olan bireylerin geliştirdiği başkalarını olduğundan güvensiz görme, özerkliklerine çok kıymet verme, yakın ilişkileri gerekli görmeme ve kendilerini değerli görmeme eğilimleri ile ilintili görülmektedir. Bu bağlamda kayıtsız bağlanma stiline sahip bireylerin ilişki yaşantılarında oyun gibi aşk stiline sahip olmaları doğal görülmektedir (Kaya ve Karahasanoğlu, 2019). Yapılan başka araştırmalara ait bulgulara bakıldığında, güvenli bağlanma stili geliştiren bireylerin özgeci ve sahiplenici aşk stiline sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Özgeci aşk stiline sahip olan bireyler partnerinin iyi oluş hali için çabalayan, herkesin aşık olunmayı hak eden bir yapısının olduğuna inanan bireyler olarak kategorize edilirken; sahiplenici aşk stiline sahip olan bireyler ise sevgiye karşı çok hassas olan, gerçekten sevilip sevilmedikleri noktasında kaygı duyan bireyler olarak nitelendirilmektedirler. Bu bağlamda güvenli bağlanma stili geliştirmiş bireylerin dünyadaki bireyleri ve kendilerini olumlu olarak algılamaları sonucunda özgeci aşk stili ve sahiplenici aşk

stili arasında güvenli bağlanma stili ile ilişkili mantıklı bir çerçeve kurulmaktadır (Feeney ve Noller, 1990). Üniversite öğrencilerinde, yetişkin bağlanma stilleri ile yaşadıkları romantik ilişki türlerini inceleyen bir çalışmada, kayıtsız bağlanmanın tutkulu aşk ve arkadaşça aşk stilleri arasında negatif düzeyde anlamlı bir ilişkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Çalışmaya dair tartışma kısmında yer alan ifadelerde, bireylerdeki kaçınmanın azalmasıyla birlikte tutkulu ve arkadaşça aşkın daha fazla ortaya çıktığı olacaktır. Kayıtsız bağlanma stiline sahip bireylerin en belirgin özellikleri arasında iş birliğine açık olmama, temastan hoşlanmama, duygu ve düşünce paylaşımında bulunmama gibi faktörler yer almaktadır dolayısıyla ifade edilen kavramların partnerine temas ve duygusal yakınlık gerektiren tutkulu ve arkadaşça aşk stilleri ile negatif yönde ilişkili olması ile açıklanmaktadır (Kaya ve Karahasanoğlu, 2019).

1.5.1. Yurt İçi ve Yurt Dışı Çalışmalar

Kaçar ve Can (2021) tarafından bağlanma stillerinin benlik saygısı ve çeşitli değişkenler ile olan ilişkisini incelemek amacıyla 295'i kadın, 103'ü erkek toplam 398 kişi ile yaptıkları çalışmada kayıtsız bağlanma stilinin benlik saygısını pozitif yönde yordadığı; bireylerin kayıtsız bağlanma stili puanları arttıkça benlik saygı düzeylerinin azaldığı sonucu elde edilmiştir.

Kışlak ve Çavuşoğlu (2006) tarafından güvenli, saplantılı, kayıtsız ve korkulu bağlanma stillerine sahip olan evli bireylerin evlilik uyumları, bağlanma stilleri, benlik saygıları ve nedensel-sorumluluk yükleme puanları arasındaki farkları incelemek amacıyla araştırmaya gönüllü katılım sağlamış olan 100 evli çift ile yaptıkları çalışma sonucunun bulgularına göre dört bağlanma stili ile benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Çalışmanın tartışma kısmında bulunan sonucun literatürdeki diğer bulgular ile benzerlik göstermediği ifade edilmiştir. Belirtilen dört bağlanma stiline ait örneklem, katılımcı sayısının eşit dağılım göstermemesi şeklinde çalışmanın kısıtlılığı olarak ifade edilmiştir.

Mevcut çalışma dahilinde ilgili literatürde, Arı (2023) tarafından üniversite öğrencilerinin aşk tarzlarının, bağlanma ve kimlik stillerini incelemek amacıyla Rosenberg Benlik Saygısı ölçeği kullanarak 18-29 yaş arasında olan 397 öğrenciden oluşan örneklem grubuyla yaptığı çalışmada, kaygılı bağlanma ile oyun gibi, arkadaşça, mantıklı, sahiplenici ve özgeci aşk arasında pozitif yönde anlamlı ilişki; kaçıngan bağlanma ile mantıklı aşk arasında pozitif yönde anlamlı ilişki; kaçıngan bağlanma ile tutkulu aşk, arkadaşça aşk ve özgeci aşk arasında negatif yönde anlamlı ilişki olduğu sonucu elde edilmiştir.

Karahasanoğlu (2016) tarafından aşka ilişkin tutumlar, kişilik özellikleri ve yetişkinlikte bağlanma stilleri arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla yaptığı çalışmada tutkulu aşk stili ile kayıtsız bağlanma arasında negatif yönde ilişki bulunurken sahiplenici aşk ile saplantılı bağlanma stili arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu sonucu elde edilmiştir.

Bağlanma stilleri ile aşk tipleri, duygusal dışavurum ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla 182'si kadın 44'ü erkek olan çalışmaya gönüllü olarak katılım sağlamış toplamda 226 kişiyle yapılan araştırmanın bulgularına göre partnerlerine güvenli bağlanan bireylerin tutkulu aşk stili puanları; güvensiz bağlanmış bireylerin oyun gibi aşk, mantıklı aşk ve sahiplenici aşk stili puanlarının yüksek olduğu sonucunu elde edilmiştir (Şahin, 2020).

Levy ve Davis (1988) tarafından aşk stilleri ve bağlanma stillerinin birbiri ile ilişkisini açıklamak amacıyla yaptıkları çalışmada tutkulu aşk stili, özgeci aşk stili ve oyun gibi aşk stili güvenli bağlanma stili ile pozitif yönde ilişkili bulunurken kaçıngan ve kaygılı kararsız bağlanma stili ile negatif yönde ilişkili bulunmuştur.

Fricker ve Moore (2002) tarafından 64'ü kadın, 46'sı erkek, 1 cinsiyet belirtmek istemeyen toplamda 111 kişinin oluşturduğu örneklem grubu ile yapılan çalışmada, güvenli bağlanma stili ile sahiplenici aşk stili arasında anlamlı bir ilişki bulunurken kaçıngan bağlanma stili ile özgeci aşk stili ve oyun gibi aşk stili arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Mevcut çalışmanının analiz sonuçlarına göre kaçıngan bağlanma stili ile tutkulu aşk stili arasında negatif yönde korelasyonel bir ilişki ifade edilmiştir.

Öz şefkat ile ilgili alanyazın incelendiğinde, Bayar ve Dost (2018) tarafından üniversite öğrencilerinde öz şefkatin yordayıcıları olarak bağlanma ve algılanan sosyal destek değişkenlerinin ele alındığı gözlemlenmektedir. Kendilerini 427'si kadın, 156'sı erkek, 4'ü diğer olarak ifade eden toplamda 587 kişinin gönüllü katılımı ile gerçekleştirilen çalışmada, katılımcılara Öz-Anlayış Ölçeği (ÖZAN)", "Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği'nin Gözden Geçirilmiş Formu (ÇBASDÖ)", "Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II (YİYE-II)" ve "Kişisel Bilgi Formu (KBF)" uygulanmıştır. Çalışma sonuçlarına göre kaygılı bağlanmanın öz şefkat düzeyini anlamlı bir şekilde yordadığı; kaçıngan bağlanmanın öz şefkat düzeyini anlamlı bir şekilde yordamadığı sonuçları ifade edilmiştir.

Atıcı (2023) tarafından bağlanma stillerinin kendilik algısı ve öz şefkat düzeyleri açısından incelenmesi amacıyla 18-65 yaş aralığında 181'i kadın 70'i erkek toplamda 251 kişinin katılımıyla Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri- İlişki Yapıları Global Formu, Sosyal Karşılaştırma Ölçeği ve Öz Duyarlık Ölçeği kullanılarak yapılan çalışmasında güvensiz

bağlanma stilleri ile öz şefkat düzeyleri arasında anlamlı bir ilişkinin bulunmadığı sonucu elde edilmiştir. İlgili çalışmanın bulgular kısmında kaygılı bağlanma stili puanları arttıkça öz şefkat düzeylerinin düştüğü ifade edilmiştir.

Yetişkin bireylerdeki bağlanma tarzlarının umut, benlik saygısı, öz şefkat, psikolojik sağlamlık ve mutluluk ile ilişkisinin ele alındığı Çetin (2024) tarafından uygun örnekleme yöntemi kullanılarak 77 erkek, 166 kadın toplamda 243 katılımcı ile yaptığı çalışmada İlişki Ölçekleri Anketi ve İlişkiler Ölçeği, Sürekli Umut Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu, Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği ve Öznel Mutluluk Ölçeği kullanılmıştır. Çalışma sonuçlarına göre güvenli bağlanma stiline sahip yetişkinlerin benlik saygısı ve öz şefkat düzeylerinin yüksek olduğu sonucu elde edilmiştir.

1.6.Benlik Saygısı, Aşk Stilleri ve Öz Şefkat Arasındaki İlişkiler

Mevcut çalışmada "Benlik Saygısı, Aşk Stilleri ve Öz-Şefkat Değişkenlerinin Bakım Veren ile İlişkisi" başlığı altında çalışmaya ait değişkenlerin, bireye bakım veren kimseler ile olan ilişkisi ele alınmıştır. İfade edilen alt başlık kapsamında bireylerin dünyaya geldikleri andan itibaren bakım verenleri ile kurdukları ya da kurmadıkları ilişkiler sonucunda zihinsel temsiller oluşturdukları ifade edilmiştir. Oluşan bu zihinsel temsillerin bireyin kendisini algılayış biçiminden kuracakları ilişki stiline kadar etki ettiği belirtilmiştir. İlgili alanyazın incelendiğinde bireyin bakım veren ile kurduğu ya da kurmadığı ilişki sonucunda oluşturduğu zihinsel temsillerin çocuklukta üç tür bağlanma stili olan güvenli, kaygılı ve kaçıngan bağlanma stilini oluşturduğu, oluşan bu bağlanma stillerinin yetişkinlikte güvenli, saplantılı, kayıtsız ve kaygılı/kararsız bağlanma stili olarak ifade edildiği ve benlik saygısı, aşk stilleri ve öz şefkat düzeyi değişkenlerini etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Mevcut çalışmaya dair ele alınan değişkenlere ait literatür taraması yapıldığında benlik saygısı, aşk stilleri ve öz şefkat değişkenlerinin paydaşı olarak çocuklukta gelişmeye başlayan bağlanma stilleri dikkatimizi çekmektedir (Klohnen ve John, 1998; Neff ve McGehee, 2010; Set ve Çelik, 2023). İşbu çalışmada bir önceki başlık altında belirtildiği üzere bağlanma stillerinin benlik saygısı, aşk stilleri ve öz şefkat değişkenleri ile olan ilişkisine değinilmiştir. Benlik saygısı, aşk stilleri ve öz şefkat değişkenlerine ait ilgili alanyazın incelendiğinde, üç değişkenin beraber ele alındığı ya da öz şefkat ve aşk stilleri değişkeninin bir arada bulunduğu çalışmalara rastalanmamıştır. Dolayısıyla bağlanma stilleri üç değişkenin ortak paydaşı olarak ele alınmış ve değişkenlerin bağlanma stilleri ile olan ilişkisine yer verilmesi çalışmanın bütünlüğünün korunması açısından önemli görülmüştür. Çalışmanın kapsamına ait ilgili literatürün daha açıklayıcı kılınabilmesi

için bu başlık altında ise benlik saygısı, aşk stilleri ve öz şefkat değişkenlerinin birlikte ele alındığı mevcut çalışmalardan bahsedilecektir.

Zeigler-Hill ve arkadaşları (2015) tarafından benlik saygısının romantik aşk stilleri ile ilişkisini incelemek amacıyla 385 lisans öğrencisi ile yürüttüğü çalışmada romantik aşk stillerinin her bir formunun benlik saygısı ile ilişkisi incelenmiştir. Yapılan çalışmanın bulgularında benlik saygısı yüksek olan bireylerin tutkulu ve arkadaşça aşk puanlarının da yüksek olduğu, düşük benlik saygısına sahip olan erkek katılımcıların mantıklı aşk stiline sahip olma düzeylerinin kadın katılımcılara göre daha yüksek olduğu, yüksek benlik saygısına sahip olan kadın bireylerin oyun gibi aşk stilinden düşük puan aldıkları gözlemlenmiştir.

Yılmaz (2024) tarafından beden algısı ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide benlik saygısı ve öz şefkatin aracı rolünü incelemek amacıyla 259 (%58) kız ve 186 (%42) erkek toplam 447 katılımcıyla yaptığı çalışmanın sonuçlarına göre benlik saygısı ve öz şefkat arasında pozitif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Benlik saygısı ve öz-şefkat arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla dört yıl boyunca yapılan başka bir boylamsal araştırma sonuçlarına göre, benlik saygısı ve öz şefkatin ilişkili olduğu, benlik saygısının öz şefkati etkileyen bir unsur olduğu sonucuna varılmıştır (Donald ve arkadaşları, 2018).

Akturan (2021) tarafından öğrencilerinin aşk stilleri ile benlik saygıları ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla farklı fakülte ve bölümlerde öğrenim gören toplamda 203 lisans ve yüksek lisans öğrencisinin gönüllü katılımı ile yapılan çalışmanın analiz sonuçlarında özgeci aşk stili ve sahiplenici aşk stilinin benlik saygısı ile negatif; tutkulu aşk stilinin benlik saygısı ile pozitif yönde ilişkili olduğu saptanmıştır. Elde edilen sonuçlar literatür ile tutarlılık göstermektedir. Özgeci aşk stiline sahip insanların partnerini kendisinden daha fazla önemsediği; sahiplenici insanların, partneri çevresindeyken daha umutlu olduğu yapılan çalışmaların bulgularında mevcuttur. Yürütülen çalışmadan elde edilen veriler, aşk stilleri ile kişilik özellikleri ve benlik saygısı arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla Pearson Korelasyon Analizi yapılmıştır. Analiz sonuçlarına göre özgeci aşk stili ve sahiplenici aşk stili benlik saygısı ile negatif; tutkulu aşk stili benlik saygısı ile pozitif anlamda ilişkili bulunmuştur.

Mallandarin ve Davies (1994) tarafından aşk stilleri ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkiyi ortaya koymak amacıyla üniversite öğrencileri üzerinde yürütülen çalışmada benlik saygısının tutkulu aşk ile pozitif; arkadaşça aşk, sahiplenici aşk ve özgeci aşk stili ile negatif yönde ilişkili olduğu literatürde yer almaktadır.

Tekin ve Kul (2023) tarafından 270'i kadın, 73'ü erkek, 1'i diğer toplamda 344 kişinin katılımıyla oluşturulan çalışmada üniversite öğrencilerinin benlik saygısı ile kendini sabotaj arasındaki ilişkide öz şefkatin aracı rolü incelenmiştir. Mevcut çalışmada Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, Kendini Sabotaj Ölçeği, Öz-Duyarlık Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Araştırma bulgularında araştırmaya katılan 344 kişinin öz şefkat düzeylerinin benlik saygıları ile pozitif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek ilişkisinin olduğu bulunmuştur. İfade edilen araştırma bulgularına göre benlik saygısı ve öz şefkat düzeylerinin beraber artış göstereceği ifade edilmiştir.

Aile yaşam doyumu ile benlik saygısı arasındaki ilişkide öz şefkatin aracı rolünü incelemek amacıyla 195'i erkek, 146'sı kadın olan toplamda 341 öğrenciye Aile Yaşam Doyumu Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, Öz-şefkat Ölçeği Kısa Formu ile Demografik Bilgi Formu uygulanarak çalışma yapılmıştır. Yapılan araştırmaya ait sonuçlar incelendiğinde aile yaşam doyumu, benlik saygısı ve öz şefkat arasında pozitif yönlü ilişki bulunmuştur. Tartışma kısmında ifade edildiği üzere aile yaşam düzeylerinin artması öz şefkat düzeyini arttırmakta, öz şefkat düzeyi de benlik saygısını artırmaktadır (Kiye, 2024).

BÖLÜM 2: YÖNTEM

2.1. Araştırmanın Etik Boyutu

İstanbul Kent Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırma Etik Kurulu Başkanlığı'ndan 25.04.2025 tarih ve 2025/04 sayılı toplantısında araştırmanın etik açıdan uygun olduğu onayı alınmıştır. Araştırma sürecinde gönüllülük esas alınmış ve katılımcılardan bilgilendirilmiş onam alınmıştır.

2.2.Araştırmanın Modeli

Araştırma nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli ile gerçekleştirilmiştir.

2.3. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evreni 18-60 yaş arasındaki yetişkinlerden oluşmaktadır. Bu çalışmadaki örneklem kolay ulaşılabilirlik yöntemi kullanılarak 18-60 yaş arasında Türkiye sınırları içerisinde yaşayan 165'i (%48,8) kadın, 173'ü (%51,2) ise erkek toplamda 338 kişiden oluşmaktadır. Araştırmaya farklı medeni durumlara sahip olan 80 (%23,7) bekar, 189 (%55,9) evli, 12 (%3,6) nişanlı/sözlü, 42 (%12,4) flört, 1 (0,3) dul, 14 (%4,1) boşanmış kişinin katılım sağladığı gözlemlenmektedir.

2.4. Veri Toplama Araçları

2.4.1. Sosyodemografik Bilgi Formu

Sosyodemografik Bilgi Formunda araştırmaya katılan bireylerin cinsiyet (Kadın/Erkek), yaş, eğitim durumu (İlkokul, Ortaokul, Lise, Ön Lisans, Üniversite, Yüksek Lisans/Doktora), ilişki durumu (Evli/Bekar/Dul/Boşanmış/Nişanlı-Sözlü/Flört) ve kendilerini ne kadar öz şefkatli değerlendirdikleri bilgileri toplanmıştır.

2.4.2. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği

Bireylerin benlik saygılarını ölçmek amacıyla Rosenberg (1965) tarafından geliştirilen Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği'nin Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması Çuhadaroğlu (1986) tarafından yapılmıştır. Toplam 63 maddeden, "Benlik Saygısı, Kendilik Kavramının Sürekliliği, İnsanlara Güven Duyma, Eleştiriye Duyarlık, Depresif Duygulanım, Hayalperestlik, Psikosomatik Belirtiler, Kişilerarası İlişkilerde Tehdit Hissetme, Tartışmalara Katılabilme Derecesi, Ana–Baba İlgisi, Babayla İlişki, Psişik İzolasyon" isimli 12 alt boyuttan oluşan ölçeğin bu çalışmada 10 maddeden oluşan "Benlik Saygısı" alt boyutu kullanılmıştır.

4'lü Likert Tipi (1=Çok Doğru, 2=Doğru, 3=Yanlış, 4 = Çok Yanlış) olarak derecelendirilen ölçekte 3, 5, 8, 9 ve 10. Maddeler (örnek madde: Genelde kendimi başarısız bir kişi olarak görme eğilimindeyim.) ters kodlanmakta; ölçekten en yüksek 40 ve en düşük 10 puan alınmakta, alınan puanın yüksek olması, yüksek benlik saygısına; alınan puanın düşük olması, düşük benlik saygısına işaret etmektedir. Ölçeğin Cronbach Alpha güvenlik katsayısı .71; test-tekrar test güvenirlik katsayısı .89 olarak hesaplanmıştır (Çuhadaroğlu, 1986).

2.4.3. Aşka İlişkin Tutumlar Ölçeği kısa formu (LAS)

Lee'nin (1973) aşk sınıflandırmasından yola çıkarılarak Hendrick, Hendrick ve Dicke (1998) tarafından insanların ikili ilişkilerindeki aşk biçimlerini sınıflandırmak amacıyla geliştirilen LAS, Büyükşahin ve Hovardaoğlu (2004) tarafından Türkçe' ye çevrilmiştir. LAS, aşk stillerini tutkulu aşk, özgeci aşk, sahiplenici aşk, oyun gibi aşk, arkadaşça aşk, mantıklı aşk olmak üzere altı aşk stilini 5'li Likert Tipi (1 = Kesinlikle yanlış, 2=Yanlış, 3=Kararsızım, 4=Doğru, 5 = Kesinlikle Doğru) ölçek şeklinde ölçmektedir. Ölçek "Kesinlikle Yanlış" seçeneğinin işaretlenmesi durumunda 1, "Yanlış" seçeneği için 2, "Kararsızım" için 3, "Doğru" için 4 ve "Kesinlikle Doğru" için 5 puan olacak biçimde toplamda en yüksek 20, en düşük 4 puan alınacak şekilde geliştirilmiştir. Ölçekte her bir aşk stilini ölçmeye yönelik dört madde bulunmakta ve toplam 24 maddeden oluşmaktadır. Ölçekteki 8, 12, 16 ve 23. maddeler "Tutkulu Aşk" stilini (örnek madde: "Birlikte olduğum kişi ve ben fiziksel olarak tam bir uyum içerisindeyiz."); 2, 3, 17 ve 19. maddeler "Oyun Gibi Aşk" stilini (örnek madde: "Birlikte olduğum kişi diğer insanlarla yaptığım bazı şeyleri bilseydi, bozulurdu."); 7, 14, 22 ve 24. maddeler "Arkadaşça Aşk" stilini (örnek madde: "Arkadaşlığımız zamanla aşka dönüştü."); 5, 11, 18 ve 20. maddeler "Mantıklı Aşk" stilini (örnek madde: "Birlikte olduğum kişiyi seçerken en önemli faktör, onun iyi bir ana-baba olup olamayacağı idi."); 1, 6, 10 ve 15. maddeler "Sahiplenici Aşk" stilini (örnek madde: "Birlikte olduğum kişi bana ilgi göstermediğinde, kendimi baştan aşağıya hasta hissederim.") ve 4, 9, 13 ve 21. maddeler ise "Özgeci Aşk" stilini (örnek madde: "Birlikte olduğum kişi için her şeye katlanırım.") ölçmektedir. LAS: Kısa Formu'nun dört maddeden oluşan alt ölçekleri, faktör analizleri sonucunda Cronbach alfa güvenirlik katsayısı alt ölçekler için sırasıyla .82, .77, .66, .62, .39, .52 ve ölçeğin tümü için .69 olarak hesaplanmıştır.

2.4.4. Öz Duyarlılık Ölçeği

Türkçeye uyarlaması Akın, Akın ve Abacı (2007) tarafından yapılan Öz Duyarlılık ölçeği Neff (2003) tarafından geliştirilmiştir. Toplamda 26 maddeden oluşan Öz Duyarlılık ölçeği, öz

sevecenlik, öz yargılama, paylaşımların bilincinde olma, izolasyon, bilinçlilik ve aşırı özdeşleşme olmak üzere toplamda 6 alt boyuttan oluşmaktadır. 5'li likert tipi (1:Hiçbir Zaman; 2:Nadiren; 3:Sık Sık; 4:Genellikle; 5:Her Zaman) derecelendirme şeklinde oluşturulan ölçeğin orijinal dilindeki güvenilirlik oranı .93 olarak bulunmuştur. Ölçeğin alt boyutlarından alınan puanların yüksek olması bireyin ilgili özelliğe sahip olduğunun göstergesi olarak ifade edilmiştir. Ölçekte toplam puan alınmakta ve ölçeğin alt boyutları için güvenilirlik oranları sırasıyla; öz-sevecenlik için .85, öz yargılama için .88, paylaşımların bilincinde olma için .88, izolasyon için .80, farkındalık için .85 ve aşırı özdeşleşme için .88 olarak hesaplanmıştır. Ölçekte yer alan 2, 13, 6, 21 ve 17. Maddeler "Öz Sevecenlik" alt boyutunu; 4, 7, 20, 15 ve 26. Maddeler "Öz Yargılama" alt boyutunu; 8, 1, 12 ve 22. Maddeler "Paylaşımların Bilincinde Olma" alt boyutunu; 5, 11, 25 ve 19. Maddeler "İzolasyon" alt boyutunu; 23, 14, 18 ve 9. Maddeler "Bilinçlilik" alt boyutunu; 3, 16, 10 ve 24. Maddeler "Aşırı Özdeşleşme" alt boyutunu ölçmektedir. Çeviri sırasında dilsel eşitliği sağlamak amacıyla 135 İngilizce öğretmeninin katılımıyla gerçekleştirilen ölçeğin geçerlilik güvenilirlik çalışması Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesinde eğitim gören 633 adet üniversite öğrencisinin anketi doldurmasıyla yapılmıştır. Ölçeğin Türkçeye uyarlanması ile güvenilirlik geçerlilik oranı .93 olarak hesaplanırken; öz-sevecenlik .94, öz-yargılama .94, paylaşımların bilincinde olma .87, izolasyon .89, farkındalık .92 ve aşırı özdeşleşme .94 olarak bulunmuştur.

2.5. Verilerin Toplanması ve Analizi

Bu çalışmadaki veriler 18-60 yaş aralığında yer alan, farklı öğrenim düzeylerine ve romantik ilişki durumlarına sahip Türkiye sınırları içerisinde yaşayan toplam 165'i (%48,8) kadın, 173'ü (%51,2) erkek olan toplamda 338 yetişkin katılımcıdan gönüllülük esasına dayalı olarak çevrimiçi ortamda Google Forms aracılığıyla toplanmıştır.

Veri seti üzerinde analiz öncesinde eksik veri, aykırı değer ve kodlama hataları kontrol edilmiştir. Kayıp verilerin oranı %5'in altında olduğundan bu gözlemler analizlerden çıkartılmıştır.

Elde edilen veriler SPSS 26.0 for Windows programı kullanılarak çözümlenmiştir. Analizlerde anlamlılık düzeyi $p<.05$ olarak belirlenmiştir. Öncelikle değerlere ilişkin betimleyici istatistikler (frekans, yüzde, ortalama, standart sapma ve standart hata) hesaplanmıştır.

Verilerin dağılım özellikleri çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerlerinin yanı sıra Shapiro-Wilk testi ve Q-Q grafikleri ile incelenmiştir. Bu bulgular doğrultusunda verilerin normal dağılıma yakın olduğu ve parametrik testlerin kullanılabileceği sonucuna ulaşılmıştır.

Çalışmada kullanılan ölçeklerin güvenirlikleri Cronbach's Alpha (α) katsayıları ile test edilmiştir. α >.70 değeri kabul edilebilir iç tutarlılık düzeyi olarak değerlendirilmiş, α değerinin .60-.69 aralığında olduğu durumlarda sonuçlar keşifsel düzeyde yorumlanmıştır.

Değişkenler arasındaki ilişki düzeyi ve yönünü belirlemek amacıyla Pearson korelasyon analizi uygulanmıştır. Sosyodemografik değişkenler temelinde iki grup arasındaki farkları incelemek için bağımsız örneklemler t testi, ikiden fazla grubun karşılaştırmasında ise tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Gruplar arasında anlamlı farklılık saptandığında, farkın kaynağının belirlenmesi amacıyla Tukey çoklu karşılaştırma testi uygulanmıştır. Öz şefkatin benlik saygısı üzerindeki yordayıcı etkisini ve benlik saygısının aşk stilleri üzerindeki yordayıcı etkisini incelemek için çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Modellere, öz-şefkatin alt boyutları ve aşk stillerinin alt boyutları eşzamanlı olarak yordayıcı değişkenler şeklinde dahil edilmiştir. Ayrıca elde edilen sonuçların anlamlılığına ek olarak etki büyüklükleri (r, Cohen's d partial η^2) raporlanmıştır.

Tablo 1

Değişkenlerin Basıklık ve Çarpıklık Değerleri

Değişken	N	Çarpıklık		Basıklık	
		Değer	Std. Hata	Değer	Std. Hata
Toplam Benlik Saygısı	338	,751	,133	2,261	,265
Tutkulu Aşk Stili	338	-,232	,133	-,343	,265
Oyunca Aşk Stili	338	,298	,133	,0,19	,265
Arkadaşça Aşk Stili	338	-,133	,133	-,575	,265
Mantıklı Aşk Stili	338	-,216	,133	-,260	,265
Sahiplenici Aşk Stili	338	,159	,133	,061	,265
Özgeci Aşk Stili	338	,048	,133	-,724	,265
Öz Sevecenlik	338	-,018	,133	-,652	,265
Öz Yargılama	338	,515	,133	-,322	,265
Paylaşımların Bilincinde Olma	338	,053	,133	-,133	,265
İzolasyon	338	,476	,133	-,346	,265
Bilinçlilik	338	-,274	,133	-,464	,265
Aşırı Özdeşleşme	338	,434	,133	-,619	,265
Öz Şefkat Toplam	338	,340	.133	2,261	,265

BÖLÜM 3: BULGULAR

3.1. Betimleyici İstatistikler

Katılımcıların kişisel bilgi formu ile elde edilen özelliklere göre dağılımı Tablo 2'de gösterilmiştir.

Tablo 2

Katılımcıların Sosyo-Demografik Özelliklere Göre Dağılımı

Değişken	Grup Adı	Sıklık (n)	Yüzde (%)	Toplam Yüzde (%)
Cinsiyet	Kadın	165	48,8	48,8
	Erkek	173	51,2	100
Eğitim Düzeyi	İlkokul	11	3,3	3,3
	Ortaokul	14	4,1	7,4
	Lise	103	30,5	37,9
	Önlisans	31	9,2	47,0
	Lisans	150	44,4	91,4
	Yüksek Lisans/Doktora	29	8,6	100
Yaş Grupları	18-31 yaş	131	38,8	38,8
	32-45 yaş	114	33,7	72,5
	46-60 yaş	93	27,5	100
Medeni Durum	Evli	189	55,9	55,9
	Bekar	80	23,7	79,6
	Dul	1	0,3	79,9
	Boşanmış	14	4,1	84,0
	Nişanlı/Sözlü	12	3,6	87,6
	Flört	42	12,4	100,0

Tablo 2'de görüldüğü gibi araştırmaya katılan toplam 338 kişiden 165'i (%48,8) kadın, 173'ü ise (%51,2) ise erkektir. Araştırmaya katılan 338 kişiden, 80 (%23,7) kişinin bekar, 189 (%55,9) kişinin evli, 12 (%3,6) kişinin nişanlı/sözlü, 42 (%12,4) kişinin flört, 1 (%0,3) kişinin dul, 14 (%4,1) kişinin boşanmış seçeneğini işaretlediği; 11 (%3,3) kişinin İlkokul, 14 (%4,1) kişinin Ortaokul, 103 (%30,5) kişinin Lise, 31 (%9,2) kişinin Ön Lisans, 150 (%44,4) kişinin Lisans ve 29 (%8,6) kişinin Yüksek Lisans/Doktora mezunu olduğu gözlemlenmektedir. Katılımcıların yaş gruplarına göre analiz bulguları incelendiğinde, 18-25 yaş arasında 131 (%38,8) kişinin; 32-45 yaş arasında 114 (%33,7) kişinin ve 46-60 yaş arasında 93 (%27,5) kişinin olduğu görülmektedir.

Tablo 3

Yaş Değişkenine İlişkin Betimleyici İstatistikler

Değişken Adı	N	Min.	Maks.	Ort.	Std. Sapma
Yaş	338	18	60	36,70	11,748

Yapılan Betimsel İstatistik bulgularına göre araştırmaya katılan 338 kişinin yaşları 18-60 arasında değişmektedir. Yapılan incelemelere göre yaş ortalaması 36,70 (ss=11,748) olarak tespit edilmiştir.

Tablo 4

Değişkenlere İlişkin Betimleyici İstatistikler

Değişken Adı	N	Min.	Maks.	Ort.	Std. Sapma
Benlik Saygısı	338	10,00	32,00	22,5710	2,70333
Tutkulu Aşk Stili	338	7,00	20,00	14,7160	3,00580
Oyunca Aşk Stili	338	4,00	18,00	9,4260	2,36358
Arkadaşça Aşk Stili	338	4,00	20,00	12,2781	3,70894
Mantıklı Aşk Stili	338	4,00	18,00	11,4320	3,04318
Sahiplenici Aşk Stili	338	4,00	19,00	12,0473	2,65373
Özgeci Aşk Stili	338	4,00	20,00	12,2840	3,82741
Öz Sevecenlik	338	5,00	25,00	15,3254	4,23291
Öz Yargılama	338	5,00	25,00	12,4734	4,49208
Paylaşımların Bilincinde Olma	338	4,00	20,00	12,0266	3,12393
İzolasyon	338	4,00	20,00	9,9822	3,62480
Bilinçlilik	338	4,00	20,00	13,3136	3,30299
Aşırı Özdeşleşme	338	4,00	20,00	10,6864	3,89276
Öz Şefkat Toplam	338	34,00	130,00	73,8077	10,66241

Tablo 4'te araştırmada ele alınan değişkenler ve alt boyutlarının betimleyici istatistik değerleri görülmektedir. Benlik saygısı ölçeğine ait benlik saygısı puanlarının 10-32 arasında değiştiği (22,5710±2,70333) gözlemlenmiştir. Aşk stillerine ait alt boyut olan tutkulu aşk stili puanlarının 7-20 arasında değiştiği (14,7160±3,00580); oyunca aşk stili puanlarının 4-18 arasında değiştiği (9,4260±2,36358); arkadaşça aşt tili puanlarının 4-20 arasında değiştiği (12,2781±3,70894); mantıklı aşk stili puanlarının 4-18 arasında değiştiği (11,4320±3,04318); sahiplenici aşk stili

puanlarının 4-19 arasında değiştiği (12,0473±2,65373); özgeci aşk stili puanlarının 4-20 arasında değiştiği (12,2840±3,82741) yapılan analiz bulguları sonucunda tespit edilmiştir. Tabloda yer alan öz-şefkat değişkenine ait alt boyut olan öz sevecenlik puanlarının 5-25 arasında değiştiği (15,3254±4,23291); öz yargılama puanlarının 5-25 arasında değiştiği (12,4734±4,49208); paylaşımların bilincinde olma puanlarının 4-20 arasında değiştiği (12,0266±3,12393); izolasyon puanlarının 4-20 arasında değiştiği (9,9822±3,62480); bilinçlilik puanlarının 4-20 arasında değiştiği (13,3136±3,30299); aşırı özdeşleşme puanlarının 4-20 arasında değiştiği (10,6864±3,89276); toplam öz şefkat puanlarının 34-130 arasında değiştiği (73,8077±10,66241) gözlemlenmektedir.

3.2. Korelasyon Analizi Bulguları

Araştırmada ele alınan ilk ve altıncı araştırma problemi olan "Yetişkin bireylerin aşk stilleri, benlik saygıları ve öz şefkatleri arasında anlamlı ilişkiler bulunmaktadır." ve "Yetişkin bireylerin öz şefkat düzeyleri ile sahip oldukları aşk stilleri arasında anlamlı ilişkiler bulunmaktadır." sorularının yanıtlanması için Pearson korelasyon analizi yapılmış ve elde edilen sonuçlar Tablo 5'te gösterilmiştir.

Tablo 5

Bağımlı Değişkenler Arasındaki İlişkiler

Değişken	Tutkulu Aşk	Oyunca Aşk	Arkadaşça Aşk	Mantıklı Aşk	Sahiplenici Aşk	Özgeci Aşk	Benlik Saygısı	Öz Sevecenlik	Öz Yargılama	Paylaşımların Bilincinde Olma	İzolasyon	Bilinçlilik	Aşırı Özdeşleşme	Öz Şefkat Toplam
Tutkulu Aşk	1	-,205*	,286**	,035	-,032	,239**	,112*	,093	-,136*	,037	-,221**	,136*	-,141**	-,094
Oyunca Aşk	-,205**	1	,043	,278**	,269**	,136*	-,120*	-,019	,203**	-,016	,193**	-,084	,091	,146**
Arkadaşça Aşk	,286**	,043	1	,231**	,025	,107	,075	,134*	-,058	,062	-,027	,082	-,131*	,015
Mantıklı Aşk	,035	,278**	,231**	1	,183**	,023	-,139*	,177**	,030	,147**	,149**	,022	,065	,207**
Sahiplenici Aşk	-,032	,269**	,025	,183**	1	,346**	-,266**	-,295**	,446**	-,083	,419**	-,271	,471**	,276**
Özgeci Aşk	,239**	,136*	,107	,023	,346**	1	-,021	-,168**	,223**	-,121*	,074	-,080	,074	,019
Benlik Saygısı	,112*	-,120*	,075	-,139*	-,266**	-,021	1	,141**	-,371**	,000	-,387**	,068	-,310**	-,324**
Öz Sevecenlik	,093	-,019	,134*	,177**	-,295	-,168**	,141**	1	-,471**	,564**	-,344**	,699**	-,451**	,300**

Öz Yargılama	-,136*	,203**	-,058	,030	,446**	,223**	-,371**	-,471**	1	-,191**	,717**	-,384	,659**	,543**
Paylaşımların Bilincinde Olma	,037	-,016	,062	,147**	-,083	-,121*	,000	,564**	-,191**	1	-,065	,547**	-,165**	,524**
İzolasyon	-,221**	,193**	-,027	,149**	,419	,074	-,387**	-,344**	,717**	-,065	1	-,325**	,685**	,635**
Bilinçlilik	,136*	-,084	,083	,022	-,271**	-,080	,068	,699**	-,384**	,547	-,325**	1	-,452**	,312**
Aşırı Özdeşleşme	-,141**	,091	-,131*	,065	,471**	,074	-,310**	-,451**	,659**	-,165**	,685**	-,542**	1	,508**
Öz Şefkat Toplam	-,094	,146**	,015	,207**	,276**	,019	-,324**	,300**	,543**	,524**	,635**	,312**	,508**	1

*p < .05, ** p < .01

Araştırmaya uygun olarak yapılan Pearson Korelasyon Analizi sonuçlarına göre, tutkulu aşk stili ile oyunca aşk stili düzeyi arasında düşük düzeyde negatif yönde anlamlı bir ilişki (r= -,205; p< .05), arkadaşça aşk stili düzeyi arasında düşük düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki (r= ,286; p< .01), özgeci aşk stili düzeyi arasında düşük düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki (r= ,239; p< .01), benlik saygısı arasında düşük düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki (r= ,112; p< .05), öz duyarlılık alt stillerinden öz yargılama düzeyi arasında düşük düzeyde negatif yönde anlamlı bir ilişki (r= -,136; p< .05), izolasyon düzeyi arasında düşük düzeyde negatif yönde anlamlı bir ilişki (r= -,221; p< .01), bilinçlilik düzeyi arasında düşük düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki (r= ,136; p< .05), aşırı özdeşleşme düzeyi arasında düşük düzeyde negatif yönde anlamlı bir ilişki (r= -,141; p< .01) bulunmuştur. Bu bulgu katılımcıların tutkulu aşk stili arttıkça benlik saygılarının, öz duyarlılık alt boyutlarından bilinçlilik düzeyinin, arkadaşça ve özgeci aşk stillerinin arttığı; oyunca aşk stilinin, öz duyarlılık alt boyutlarından öz yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşmenin azaldığı anlamına gelmektedir.

Yapılan araştırma bulgularına göre oyunca aşk stili ile mantıklı aşk stili düzeyi arasında düşük düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki (r= ,278; p< .01), sahiplenici aşk stili düzeyi arasında düşük düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki (r= ,269; p< .01), özgeci aşk stili düzeyi arasında düşük düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki (r= ,136; p< .05), benlik saygısı arasında düşük düzeyde negatif yönde anlamlı bir ilişki (r= -,120; p< .05), öz duyarlılık alt stillerinden öz yargılama düzeyi arasında düşük düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki (r= ,203; p< .01), izolasyon düzeyi arasında düşük düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki (r= ,193; p< .01), toplam öz şefkat düzeyi arasında düşük düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki (r=,146; p<.01) olduğu sonuçlarına rastlanmıştır. İncelenen araştırma bulgularına göre katılımcıların oyunca aşk stili arttıkça öz duyarlılık alt boyutlarından öz yargılama ve izolasyonlarının, toplam öz

şefkat düzeylerinin, aşk stillerinden mantıklı, sahiplenici ve özgeci aşk stillerinin arttığı, benlik saygısının azaldığı sonucu elde edilmektedir.

Elde edilen araştırma sonuçlarına göre arkadaşça aşk stili ile mantıklı aşk stili düzeyi arasında düşük düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki (r= ,231; p< .01), öz duyarlılık alt stillerinden öz sevecenlik düzeyi arasında düşük düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki (r= ,134; p< .05), aşırı özdeşleşme düzeyi arasında düşük düzeyde negatif yönde anlamlı bir ilişki (r= -,131; p< .05) olduğu gözlemlenmiştir. Elde edilen araştırma sonuçları incelendiğinde katılımcıların arkadaşça aşk stili arttıkça öz duyarlılık alt boyutlarından öz sevecenliğin ve aşk stillerinden tutkulu ve mantıklı aşk stillerinin arttığı, öz duyarlılık alt boyutlarından aşırı özdeşleşmenin azaldığı gözlemlenmektedir.

Tabloda verilen sayısal değerler incelendiğinde mantıklı aşk stili ile sahiplenici aşk stili düzeyi arasında düşük düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki (r=,183; p< .01), benlik saygısı düzeyi arasında düşük düzeyde negatif yönde anlamlı bir ilişki (r= -,139; p< .05), öz duyarlılık alt boyutlarından öz sevecenlik düzeyi arasında düşük düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki (r=,177; p< .01), paylaşımların bilincinde olma düzeyi arasında düşük düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki (r=,147; p< .01), izolasyon düzeyi arasında düşük düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki (r=,149; p< .01), toplam öz şefkat düzeyi arasında düşük düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki (r=,207; p< .01) bulunmuştur. Verilere uygun inceleme yapıldığında katılımcıların mantıklı aşk stili arttıkça arkadaşça ve sahiplenici aşk stillerinin, öz sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma ve izolasyon öz duyarlılık alt boyutlarının, toplam öz duyarlılıklarının arttığı; benlik saygılarının azaldığı sonuçlarına ulaşılmıştır.

Pearson Korelasyon Analizi sonuçları incelendiğinde sahiplenici aşk stili ile özgeci aşk stili düzeyi arasında orta düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki (r=,346; p< .01), benlik saygısı düzeyi arasında düşük düzeyde negatif yönde anlamlı bir ilişki (r=-,266;; p< .01), öz duyarlılık alt boyutlarından öz sevecenlik düzeyi ile düşük düzeyde negatif yönde anlamlı bir ilişki (r=-,295; p< .01), öz yargılama düzeyi ile orta düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki (r=,446; p< .01), izolasyon düzeyi ile orta düzeyi ile orta düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki (r=,419; p< .01), aşırı özdeşleşme düzeyi ile orta düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki (r=,471; p< .01), toplam öz şefkat düzeyi ie düşük düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki (r=,276; p< .01) bulunmuştur. Analiz sonuçlarına göre katılımcıların sahiplenici aşk stili arttıkça özgeci aşk stillerinin, öz duyarlılık alt boyutlarından öz yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşmelerinin,

toplam öz şefkatlerinin arttığı, öz sevecenliklerinin ve benlik saygılarının azaldığı sonucu elde edilmektedir.

İncelenen verilere göre özgeci aşk stili ile öz duyarlılık alt boyutlarından olan öz sevecenlik düzeyi arasında düşük düzeyde negatif yönde anlamlı bir ilişki (r=-,168; p< .01), öz yargılama düzeyi arasında düşük düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki (r= ,233; p< .01), paylaşımların bilincinde olma düzeyi arasında düşük düzeyde negatif yönde anlamlı bir ilişki (r= -,121; p< .05) bulunmuştur. Verilere uygun incelemeler yapıldığında katılımcıların özgcei aşk stili arttıkça öz duyarlılık alt boyutlarından öz yargılamaların artacağı, öz sevecenlik ve paylaşımların bilincinde olmalarının da azalacağı sonucu elde edilmektedir.

Yapılan araştırma bulgularına göre benlik saygısı ile öz duyarlılık alt boyutlarından öz sevecenlik düzeyi ile arasında düşük düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki (r= ,141; p<.01), öz yargılama düzeyi ile arasında orta düzeyde negatif yönde anlamlı bir ilişki (r= -,371; p< .01), izolasyon düzeyi ile orta düzey negatif yönde anlamlı bir ilişki (r= -,387; p< .01), aşırı özdeşleşme düzeyi ile orta düzey negatif yönde anlamlı bir ilişki (r= -,310; p< .01), toplam öz şefkat düzeyi ile orta düzey negatif yönde anlamlı bir ilişki (r= -,324; p< .01) gözlemlenmektedir. Araştırma bulgularına yönelik inceleme yapıldığında, katılımcıların benlik saygıları arttıkça öz duyarlılık alt boyutlarından öz yargılama, izolasyon, aşırı özdeşleşme ve toplam öz şefkatlerinin azalacağı; öz duyarlılık alt boyutlarından öz sevecenliklerinin artacağı sonucuna varılmaktadır.

Pearson Korelasyon Analizi sonuçlarına ait tablo incelendiğinde öz sevecenlik ile öz duyarlılık alt boyutlarından olan öz yargılama düzeyi arasında orta düzeyde negatif yönde anlamlı bir ilişki (r= -,471; p< .01), paylaşımların bilincinde olma düzeyi ile arasında orta düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki (r= ,564; p< .01), izolasyon düzeyi ile arasında orta düzeyde negatif yönde anlamlı bir ilişki (r= ,-344; p< .01), bilinçlilik düzeyi ile arasında orta düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki (r= ,699; p< .01), aşırı özdeşleşme düzeyi ile arasında orta düzeyde negatif yönde anlamlı bir ilişki (r= -,451; p< .01), toplam öz şefkat düzeyi ile arasında orta düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki (r= ,300; p< .01) olduğu sonucu elde edilmiştir. Yapılan analiz sonuçlarına göre katılımcıların öz sevecenlik düzeyleri arttıkça öz duyarlılık alt boyutlarından paylaşımların bilincinde olmalarının ve bilinçliliklerin de artacağı; öz yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşmelerinin azalacağı gözlemlenmektedir. Katılımcıların öz sevecenliklerinin artmasına paralel olarak öz şefkatlerinin de artacağı analiz sonuçlarında yer almaktadır.

Tabloda verilen sayısal değerlere ait sonuçlar incelendiğinde öz yargılama ile paylaşımların bilincinde olma düzeyi arasında düşük düzeyde negatif yönde anlamlı bir ilişki (r= -,191; p< .01), izolasyon düzeyi ile yüksek düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki (r= ,717; p< .01), aşırı özdeşleme düzeyi ile orta düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki (r= ,659; p< .01), toplam öz şefkat düzeyi ile orta düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki (r= ,543; p< .01) olduğu gözlemlenmiştir. Sonuçlara dair incelemeler yapıldığında, katılımcıların öz yargılama düzeyleri arttıkça izolasyon, aşırı özdeşleşme ve toplam öz şefkatlerinin de arttığı, paylaşımların bilincinde olmalarının azaldığı sonucuna varılmaktadır. Paylaşımların bilincinde olma ile bilinçlilik düzeyi arasında orta düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki (r= ,547; p< .01), aşırı özdeşleşme düzeyi ile arasında düşük düzeyde negatif yönde anlamlı bir ilişki (r= -,165; p< .01), toplam öz şefkat düzeyi ile arasında orta düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki (r=,524; p< .05) olduğu sonucu elde edilmiştir. Mevcut çalışmanın bulgularına dayanarak katılımcıların paylaşımların bilincinde olma düzeyleri arttıkça bilinçlilik ve toplam öz şefkat düzeylerinin de arttığı; aşırı özdeşleşme düzeylerinin azaldığı söylenmektedir.

Korelasyon analizi sonuçlarına göre izolasyon ile bilinçlilik düzeyi arasında orta düzeyde negatif yönde anlamlı bir ilişki (r= -,325; p< .01), aşırı özdeşleşme düzeyi ile arasında orta düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki (r= ,685; p< .01), toplam öz şefkat düzeyi ile arasında orta düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki (r= ,635; p< .01) olduğu bulunmuştur. Analiz sonuçlarına göre katılımcıların izolasyon düzeyleri arttıkça aşırı özdeşleşmeleri ve toplam öz şefkat düzeylerinin artacağı, bilinçlilik düzeylerinin azalacağı sonucu elde edilmektedir. Bir diğer korelasyon analizi sonuçlarına göre bilinçlilik ile aşırı özdeşleşme düzeyi ile arasında orta düzeyde negatif yönde anlamlı bir ilişki (r= -,452; p< .01), toplam öz şefkat düzeyi ile arasında orta düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki (r= ,312; p< .01) gözlemlenmiştir. Katılımcıların bilinçlilik düzeyleri arttıkça toplam öz şefkat düzeylerinin artacağı, aşırı özdeşleşmelerinin azalacağı sonuçlar içerisinde bulunmaktadır. Son olarak korelasyon analizi sonuçlarına göre aşırı özdeşleşme ile öz şefkat düzeyi arasında orta düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki (r= ,508; p< .05) bulunmaktadır. Katılımcıların aşırı özdeşeleşme düzeyleri arttıkça öz şefkatlerinin de artacağı analiz sonuçlarında yer almaktadır.

3.3. Gruplar Arası Karşılaştırmalar

18-60 yaş arasındaki erkekler ile kadınların bağımlı değişken düzeyleri bakımından anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığını test etmek amacıyla "Yetişkin bireylerin aşk stilleri, benlik saygısı ve öz şefkat düzeyleri cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık göstermektedir."

hipotezine uygun olarak bağımsız gruplar t testi kullanılmıştır. Elde edilen sonuçlar Tablo 6'da gösterilmiştir.

Tablo 6

Cinsiyete Göre Bağımlı Değişken Farkına İlişkin T-testi Sonuçları

Değişken	Erkek		Kadın		t	p
	Ortalama	ss	Ortalama	ss		
Tutkulu Aşk	15,0520	2,80005	14,3636	3,17784	-2,115	.035
Oyunca Aşk	9,8035	2,40072	9,0303	2,26432	-3,043	.003
Mantıklı Aşk	11,2370	3,13762	11,6364	2,93650	1,207	.228
Arkadaşça Aşk	12,2543	3,66854	12,3030	3,76185	,120	.904
Sahiplenici Aşk	11,9133	2,39391	12,1879	2,90203	,951	.342
Özgeci Aşk	14,2023	3,22771	10,2727	3,35022	-10,983	.000
Aşırı Özdeşleşme	9,7514	3,65385	11,6667	3,90486	4,658	.000
Bilinçlilik	13,6301	3,15706	12,9818	3,46317	-1,800	.073
İzolasyon	9,5260	3,47176	10,4606	3,72941	2,386	.018
Paylaşımların Bilincinde Olma	11,8382	3,07982	12,2242	3,16681	1,136	.257
Öz Yargılama	12,3931	4,10422	12,5576	4,87696	,336	.737
Öz Sevecenlik	15,4971	4,13525	15,1455	4,33822	-,763	.446
Toplam Öz Şefkat	72,6358	11,90419	75,0364	9,05666	2,079	.038
Benlik Saygısı	22,6185	2,86399	22,5212	2,53172	-,330	.741

p< .05

Aşk stilleri, benlik saygısı ve öz şefkat değişkenlerinin kadın ve erkek arasındaki grup farkını incelemek amacıyla Bağımsız Gruplar İçin T Testi uygulanmıştır. Yapılan T Testi Tablo 6'da gösterilmiştir. Tablo 6 incelendiğinde kadın ve erkek katılımcıların tutkulu aşk stilinden aldıkları puanların ortalamalarında anlamlı bir fark gözlemlenmektedir (t= -2,115; p< .05). Tablo verilerine dair inceleme yapıldığında, erkek katılımcıların (N= 173; $\bar{x}$ = 15,0520 *ss* =2,80005) kadın katılımcılardan (*N*= 165; $\bar{x}$ = 14,3636; *ss* = 3,17784) anlamlı olarak daha çok tutkulu aşk stiline sahip oldukları sonucuna varılmaktadır. Katılımcıların oyunca aşk stilinden aldıkları puanların ortalamalarında anlamlı bir fark gözlemlenmektedir (t = -3,043; p < .05). Erkek katılımcıların (N = 173; $\bar{x}$ = 9,8035; *ss* = 2.40072) kadın katılımcılardan (N = 165; $\bar{x}$ =

9,0303; *ss* = 2.26432) anlamlı olarak daha çok oyunca aşk stiline sahip oldukları gözlemlenmektedir. Kadın ve erkek katılımcıların özgeci aşk stilinden aldıkları puanların ortalamalarında da anlamlı bir fark gözlemlenmektedir (t = -10.983; p < .05). Erkek katılımcıların (N = 173; $\bar{x}$ = 14,2023; *ss* = 3,22771) kadın katılımcılardan (N = 165; $\bar{x}$ = 10,2727; *ss* = 3,35022) anlamlı olarak daha çok özgeci aşk stiline sahip oldukları görülmektedir. T testine dair analiz sonuçları incelendiğinde kadın ve erkek katılımcıların öz duyarlılık alt boyutundan olan aşırı özdeşleşme puanlarının ortalamaları açısından anlamlı bir fark gözlemlenmektedir (t= 4,658; p< .05). Kadın katılımcıların (N=165; $\bar{x}$ = 11,6667; *ss* = 3,90486) erkek katılımcılardan (N=173; $\bar{x}$ = 9,7514; *ss* = 3,65385) anlamlı olarak daha çok aşırı özdeşleşme gösterdikleri analiz sonuçlarında yer almaktadır. Tablo 6 incelendiğinde katılımcıların öz duyarlılık alt boyutlarından olan izolasyon puanları cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermektedir (t= 2,386; p< .05). Kadın katılımcıların (N=165; $\bar{x}$ = 10,4606; *ss* = 3,72941), erkek katılımcılardan (N=173; $\bar{x}$ = 9,5260; *ss* = 3,47176) anlamlı olarak daha çok izolasyon gösterdikleri gözlemlenmektedir. Kadın ve erkek katılımcıların toplam öz şefkat puanlarının ortalamaları arasında anlamlı bir fark olduğu analiz sonuçlarında yer almaktadır (t= 2,079; p< .05). Kadın katılımcıların (N=165; $\bar{x}$ = 75,0364; *ss* = 9,05666), erkek katılımcılardan (N=173; $\bar{x}$ = 72,6358; *ss* = 11,90419) daha fazla öz şefkatli oldukları gözlemlenmektedir.

Araştırmanın üçüncü hipotezi olan "Yetişkin bireylerin öz şefkat düzeyleri, medeni durumlarına göre anlamlı farklılık göstermektedir." hipotezini test etmek amacıyla bağımsız gruplar için t-testi yapılmıştır. Betimsel analiz sonuçlarında verilen bilgilere göre araştırmaya katılan 338 kişiden, 80 (23,7) kişinin bekar, 189 (%55,9) kişinin evli, 12 (%3,6) kişinin nişanlı/sözlü, 42 (%12,4) kişinin flört, 1 (0,3) kişinin dul, 14 (%4,1) kişinin boşanmış seçeneğini işaretlediği gözlemlenmektedir. Araştırmaya katılan bireylerin medeni durumlarının eşit sayıda dağılım göstermemesi sebebiyle katılımcılar "evli" seçeneğini işaretlemiş olan ve olmayan şeklinde iki gruba ayrılmıştır. Evli seçeneğini işaretlemeyen kişilerin Tablo 7'de gösterilen "evli olmayan" grubu oluşturduğu, grubu oluşturan örneklemden 80 (23,7) kişinin bekar, 12 (%3,6) kişinin nişanlı/sözlü, 42 (%12,4) kişinin flört, 1 (0,3) kişinin dul, 14 (%4,1) kişinin boşanmış seçeneğini, toplamda 149 kişinin işaretlediği; evli seçeneğini işaretleyen kişilerin Tablo 7'de gösterilen "evli olan" grubu oluşturduğu, grubu oluşturan örneklemden 189 (%55,9) kişinin evli seçeneğini işaretlediği gözlemlenmiştir. Elde edilen t testi sonuçları Tablo 7'de gösterilmiştir.

Tablo 7

Medeni Durum Açısından Öz Şefkat Bağımlı Değişkenine İlişkin T-testi Sonuçları

Değişken	Evli Olan		Evli Olmayan		t	p
	Ortalama	ss	Ortalama	ss		
Aşırı Özdeşleşme	9,8624	3,73199	11,7315	385310	-4,507	.000
Bilinçlilik	13,5767	3,50238	12,9799	3,05462	1,645	.101
İzolasyon	9,0159	3,24443	11,2081	3,72042	-5,780	.000
Paylaşımların Bilincinde Olma	12,2857	3,06540	11,6980	3,17657	1,722	.086
Öz Yargılama	11,4603	4,04953	13,7584	4,70573	-4,821	.000
Öz Sevecenlik	15,8413	4,19044	14,6711	4,20977	2,544	.011
Toplam Öz Şefkat	72,0423	11,17455	76,0470	9,55096	-3,484	.001

p< .05

Öz Şefkat değişkeninin medeni duruma göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek amacıyla bağımsız gruplar için t-testi uygulanmıştır. Yapılan t-testi Tablo 7'de gösterilmiştir. Tablo 7 incelendiğinde evli olan ve evli olmayan katılımcıların, öz şefkat değişkeninin alt boyutu olan aşırı özdeşleşme puan ortalamalarında anlamlı bir fark olduğu gözlemlenmektedir (t = -4,507; p < .05). Evli olmayan katılımcıların (N = 149; $\bar{x}$ =11,7315; ss =385310) evli olan katılımcılardan (N = 189; $\bar{x}$ =9,8624; ss =3,73199) anlamlı olarak daha çok aşırı özdeşleşmeye sahip oldukları gözlemlenmektedir. Medeni durum ve öz şefkat değişkenine ilişkin yapılan t testi analiz sonuçlarına ait tablo incelendiğinde, öz şefkat değişkeninin alt boyutlarından olan izolasyon puan ortalamalarında anlamlı bir fark olduğu gözlemlenmektedir (t = -5,780; p < .05). Evli olmayan katılımcıların (N = 149; $\bar{x}$ =11,2081; ss =3,72042) evli olan katılımcılardan (N = 189; $\bar{x}$ =9,0159; ss =3,24443) anlamlı olarak daha izole oldukları görülmektedir. Evli olan ve evli olmayan katılımcıların öz yargılama puan ortalamalarında anlamlı bir fark olduğu Tablo 7'de yer almaktadır (t = -4,821; p < .05). Evli olmayan katılımcıların (N = 149; $\bar{x}$ =13,7584; ss =4,70573) evli olan katılımcılardan (N = 189; $\bar{x}$ =11,4603; ss =4,04953) anlamlı olarak daha fazla öz yargılamaya sahip oldukları bulgularda mevcuttur. Katılımcılardan evli olan ve evli olmayan grubunda bulunan bireylerin öz sevecenlik açısından puan ortalamalarında anlamlı bir fark olduğu gözlemlenmektedir (t = 2,544; p < .05). Evli olan katılımcıların (N = 189; $\bar{x}$ =15,8413; ss =4,19044) evli olmayan katılımcılardan (N = 149; $\bar{x}$ =14,6711; ss =4,20977) daha

fazla öz sevecen oldukları verilen tablodan incelenmektedir. Tablo 7'de yer alan evli olan ve evli olmayan katılımcılara ait toplam öz şefkat puan ortalamaları incelendiğinde gruplar arasında anlamlı bir fark olduğu gözlemlenmektedir. Evli olmayan katılımcıların (N = 149; $\bar{x}$ =76,0470; ss =9,55096) evli olan katılımcılara (N = 189; $\bar{x}$ =72,0423; ss =11,17455) göre daha fazla öz şefkatli oldukları analiz sonuçlarında mevcuttur.

Araştırmanın beşinci hipotezi olan "Yetişkin bireylerin benlik saygısı düzeyleri, yaş gruplarına göre anlamlı farklılık göstermektedir." şeklinde belirlenen araştırma sorusu Anova testi ile incelenmiştir. Elde edilen Anova testi sonuçları Tablo 8'de gösterilmiştir.

Tablo 8

Yaş Gruplarına Göre Bağımlı Değişkenlerin Karşılaştırma Bulguları

		Kareler toplamı	sd	Kareler ortalaması	F	p	Tukey
Benlik Saygısı	Gruplar arası	158,500	2	79,250	11,521	,000	1<2 1<3
	Grup içi	2304,296	335	6,878			
	Toplam	2462,796	337				

p< .05

Kategoriler: 1= "18-31 yaş" 2= "32-45 yaş" 3= "46-60 yaş"

Tabloda görüldüğü gibi benlik saygısı yaş gruplarına göre farklılaşmaktadır (F=11,521; p<0,05). Benlik saygısının hangi yaş grupları arasında farklılık gösterdiğini belirlemek amacıyla yapılan Tukey çoklu karşılaştırma testi sonucuna göre 18-31 yaş arasında olan katılımcıların benlik saygısı puanlarının 32-45 yaş arasında olan katılımcılardan anlamlı olarak daha düşük olduğu (p<.05); 18-31 yaş arasında olan katılımcıların benlik saygısı puanlarının 46-60 yaş arasında olan katılımcılardan anlamlı olarak daha düşük olduğu tespit edilmiştir (p<.05).

3.4.Regresyon Analizi Bulguları

Araştırmada yer alan "Bireylerin öz şefkat düzeyleri, benlik saygılarını anlamlı düzeyde yordamaktadır" hipotezine ait regresyon bulguları Tablo 9'da verilmiştir.

Bağımlı değişken: Benlik Saygısı

Bağımsız değişken: Öz Şefkat (Alt Boyutları: Öz Sevecenlik, Öz Yargılama, Paylaşımların Bilincinde Olma, İzolasyon, Bilinçlilik, Aşırı Özdeşleşme)

Tablo 9

Öz Şefkat Değişkeninin Benlik Saygısını Yordama Bulguları

Değişken	B	Std. Hata	Beta	t	p
Öz Sevecenlik	,024	,050	,038	,492	,623
Öz Yargılama	-,118	,047	-,195	-2,482	,014
Paylaşımların Bilincinde Olma	-,010	,055	-,012	-,185	,853
İzolasyon	-,173	,059	-,232	-2,941	,004
Bilinçlilik	-,108	,061	-,133	-1,781	,076
Aşırı Özdeşleşme	-,046	,053	-,066	-,875	,382

R= ,423 R^2= ,179

F= 12,051 p < .05

Yapılan analiz sonucuna göre, öz şefkat alt boyutlarının benlik saygısını anlamlı düzeyde yordadığı sonucuna ulaşılmaktadır (F= 12,051; p< .05). Öz Şefkat alt boyutlarından olan öz yargılama (B=-,118) benlik saygısını anlamlı ve negatif olarak yordamaktadır (F= 12,051; R= ,423; R^2= ,179; p < .05). Mevcut çalışmaya katılan bireylerin öz yargılama düzeyleri arttıkça, benlik saygısı düzeylerinin azalacağı anlamına gelmektedir. Tabloya ait regresyon analizi sonuçları incelendiğinde, öz şefkat alt boyutlarından olan izolasyon (B= -,173) benlik saygısını anlamlı ve negatif olarak yordamaktadır (F= 12,051; R= ,423; R^2 = ,179; p< .05). Katılımcıların izolasyon düzeyleri arttıkça, benlik saygısı düzeylerinin azalacağı mevcut tabloda gözlemlenmektedir. Öz Şefkat, benlik saygısındaki varyansın (değişimin) %17,9'unu açıklamaktadır.

Mevcut çalışmaya dair hipotezler incelendiğinde "Yetişkin bireylerin aşk stilleri, benlik saygısını anlamlı düzeyde yordamaktadır." hipotezine ait regresyon sonuçları Tablo 10'da verilmiştir.

Tablo 10

Aşk Stilleri Alt Boyutlarının Benlik Saygısını Yordama Bulguları

Değişken	B	Std. Hata	Beta	t	p
Özgeci Aşk Stili	,034	,041	,048	,815	,416
Sahiplenici Aşk Stili	-,263	,059	-,258	-4,444	,000
Mantıklı Aşk Stili	-,098	,050	-,110	-1,946	,053
Arkadaşça Aşk Stili	,061	,041	,083	1,482	,129
Oyunca Aşk Stili	-,019	,066	-,017	-,286	,775
Tutkulu Aşk Stili	,062	,052	,069	1,183	,238

R= ,314 R^2= ,099

F= 6,045 p < .05

Mevcut çalışma dahilinde aşk stillerinin benlik saygısını yordayıp yordamadığını test etmek amacıyla yapılan regresyon analizi sonuçlarına göre; aşk stili değişkeninin benlik saygısı değişkenini anlamlı olarak yordadığı sonucu elde edilmiştir (F= 6,045; p< .05). Aşk stilleri alt boyutlarından olan sahiplenici aşk stili (B=-,263) benlik saygısını anlamlı olarak negatif yönde yordamaktadır (F= 6,045; R= ,314; R^2= ,099; p < .05). Katılımcılara ait sahiplenici aşk stili düzeylerinin artması, katılımcıların benlik saygısı düzeylerinin azalacağı anlamına gelmektedir. Regresyon sonuçlarına ait Tablo 10 incelendiğinde, aşk stilleri alt boyutlarından olan mantıklı aşk stilinin (B= -,098) benlik saygısını anlamlı olarak yordamadığı ancak sınıra çok yakın olduğu gözlemlenmektedir (F= 6,045; R= ,314; R^2= ,099; p < .05). Çalışmaya katılan bireylerin mantıklı aşk stili düzeyleri arttıkça, benlik saygısı düzeylerinin azalma eğiliminin mevcut olduğu; aşk stillerinin, benlik saygısındaki varyansın (değişimin) %9,9'unu açıkladığı belirtilen tabloda görülmektedir.

SONUÇ

Bu çalışma 18-60 yaş arasında yer alan katılımcıların benlik saygıları, aşk stilleri ve öz şefkat düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi ve bazı yordayıcılar kapsamında ele alınması amacıyla yapılmıştır.

Mevcut çalışmanın "Yetişkin bireylerin aşk stilleri, benlik saygıları ve öz şefkatleri arasında anlamlı ilişkiler bulunmaktadır." başlıklı ilk hipotezine yönelik olarak yapılan Pearson Korelasyon analizi sonuçlarına uygun olan veriler bulgular kısmında verilmiştir. İlk olarak aşk stilleri alt boyutlarından olan tutkulu aşk stilinde bağımlı bir ilişkinin olmadığı, bireylerin birlikteliklerinden sonra problemler yaşamadığı ve cinsellikle birlikte aşkın önem kazandığı bir aşk stili olarak karşımıza çıkmaktadır. Arkadaşça aşk stilinde ise birey partnerinin iyi oluşuna önem vererek uzun soluklu ilişkiler ile karşımıza çıkmaktadır. Oyun gibi aşk stilinde ise birey birden fazla partner ile beraber olma eğilimi göstererek cinsel birlikteliği tutkulu aşkın tersine sadece eğlence olarak görmektedir. Sahiplenici aşk stilinde kıskançlığın ön planda olduğu, bireyin partneri yanındayken hayattan doyum aldığı alanyazında mevcuttur. Mantıklı aşk stilinde birey partnerini kendi hayat beklentilerine göre seçmekte ve uyumlanabildiği bireyler ile birlikte olmaktadır. Son olarak özgeci aşk stilinde ise birey partnerini kendi beklentileri ve iyi oluş halinin üstünde tutma eğilimindedir (Eren, 2019). Üney ve Yöyen (2020) tarafından yapılan çalışmadaki aşk stilleri alt boyutundan tutkulu aşk stilinin arkadaşça aşk stili ve özgeci aşk stili ile pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu; oyunca aşk stilinin mantıklı aşk stili, sahiplenici aşk stili ve özgeci aşk stili ile pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu; arkadaşça aşk stilinin mantıklı aşk stili ile pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu; mantıklı aşk stili ile sahiplenici aşk stili arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu; sahiplenici aşk stili ile özgeci aşk stili arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu mevcut çalışmanın bulguları ile tutarlılık göstermektedir. Tutkulu aşk stili ve arkadaşça aşk stilinin birleşiminden özgeci aşk stilinin oluşması, özgeci aşk stili ile tutkulu aşk stili arasında anlamlı ilişki bulunması ile tutarlı gözükmektedir. Alanyazın incelendiğinde oyunca aşk stili ile arkadaşça aşk stilinin birleşiminden oluşan mantıklı aşk stili ve oyunca aşk stili ile tutkulu aşk stilinin birleşiminden oluşan sahiplenici aşk stilinin, oyunca aşk stili ile anlamlı bir ilişkinin bulunması da alanyazın ile tutarlılık göstermektedir. Aşk stillerinin birbirleri ile olan etkileşimi incelendiğinde, arkadaşça aşk stili ve oyun gibi aşk stilinin birleşiminden mantıklı aşk stilinin oluştuğu, mevcut çalışmanın bir sonucu olan arkadaşça aşk stili ile oyun gibi aşk stili arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olması ile tutarlı gözükmektedir (Atak ve Taştan, 2012). Alanyazın

incelendiğinde, tutkulu aşk ile oyun gibi aşk arasında negatif yönde anlamlı ilişkinin olduğu, mevcut çalışma ile benzerlik gösteren çalışmalar karşımıza çıkmaktadır. İşbu çalışmada arkadaşça aşk stili ve tutkulu aşk stili arasında pozitif yönde anlamlı ilişkinin bulunması; sahiplenici aşk ve mantıklı aşk arasında pozitif yönde anlamlı anlamlı ilişkinin olması; sahiplenici aşk ile özgeci aşk arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olması ile literatürde aşk stilleri ile ilgili yer alan sonuçlar benzerlik göstermektedir (Akturan, 2021). Alanyazında bulunan aşk stilleri ile ilgili olan çalışmalarda, aşk stilleri alt boyutlarının korelasyon tablolarında birbirleri ile ilgili olan ilişkilerine, çalışmaların tartışma kısımlarında değinilmemiştir. Dolayısıyla mevcut çalışmada, aşk stili alt boyutlarının kuramsal yaklaşımları doğrultusunda birbirleri ile ilgili olan ilişkisine ve diğer mevcut çalışmalarda bulgular kısımındaki verilerine değinilebilmiştir.

Çalışma sonucunda, benlik saygısı değişkeni ile tutkulu aşk stili arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunurken, benlik saygısı ve sahiplenici aşk stili arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Sonuçlar alanyazın ile tutarlılık göstermektedir (Akturan; 2021). Bireylerin kendilerini nasıl gördükleri, sevilmeye layık olduğunu düşünmeleri, kendileri hakkında olumlu yargılamalara sahip olduğunu düşünmeleri yüksek benlik saygısı ile ilişkili görülmektedir. Tutkulu aşk stiline sahip bireylerin aşka önem verdikleri ancak saplantı haline getirmedikleri; sahiplenici aşk stiline sahip kişilerin ise kaybetme korkularının yüksek olduğu, güvensizlik ve kıskançlık dolu oldukları, bağımlı olarak adlandırılan bireyler oldukları belirtilmektedir (Eren, 2019). Bireyin kendisini görüş biçimi ile sahip olduğu aşk stili arasındaki ilişkinin bağlantılı olduğu ele alındığında; Hendrick ve Hendrick (1986) tarafından benlik saygısının tutkulu aşk stili ile arasında pozitif ilişki olduğunu, sahiplenici aşk stili ile benlik saygısı arasında negatif yönde ilişki olduğunu söyleyen çalışma ile mevcut çalışma arasında tutarlılık görülmektedir. Benlik saygısı ve aşk stillerinin diğer alt boyutları ele alındığında; oyun gibi aşk stili ve mantıklı aşk stili arasında negatif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu karşımıza çıkmaktadır. Aşk stillerini incelediğimizde, mantıklı aşk stiline sahip bireylerin kendilerine uygun bireyler ile beraber olma eğilimlerinin yüksek olduğu, kendi düşünce ve inanış sistemleri ile benzer örüntülere sahip kişileri partner olarak seçtikleri gözlemlenmektedir (Eren, 2019). Dolayısıyla benlik saygısı ile negatif yönde anlamlı ilişkinin bulunmuş olması beklenmedir bir durum olarak karşımıza çıkmaktadır. Oyun gibi aşk stiline sahip bireyler ise birden fazla partner ile birlikte olan ve uzun süreli birliktelik yaşayamayan insanlar olarak karşımıza çıkmaktadır. Yapılan alanyazın incelemeleri sonucunda, yüksek benlik saygısına sahip kadın katılımcıların oyun gibi aşk stilinden düşük puan aldıkları gözlemlenmiştir (Zeigler-Hill ve arkadaşları, 2015).

Benlik saygısı değişkeninin diğer değişkenler ile olan ilişkisi ele alındığında, benlik saygısının öz şefkat alt boyutlarından öz sevecenlik ile pozitif yönde anlamlı bir ilişkisinin olduğu sonucuna rastlanmaktadır. Benlik saygısı, genel olarak bireyin kendisine karşı olan pozitif tutumlar ile ilintili bulunmakta, bireyin kendisini değerli görmesi ve zayıf yönleri kabul etmesini kendi bünyesinde barındırmaktadır. Öz sevecenlik kavramı ise bireyin kendisine olan değeri pozitif görmesi ile ilişkilendirilen bir kavramdır. Dolayısıyla alanyazında benlik saygısı ile ilişkili görülen öz sevecenlik kavramı, mevcut çalışmadaki sonuç ile tutarlılık göstermektedir. Öz yargılama ve benlik saygısı arasındaki negatif ve anlamlı ilişki, mevcut literatür ile uygun bulunmaktadır. Öz yargılama, bireyin karşılaştığı hata, başarısız deneyim ve acı verici olay karşısında kendisini sorumlu tutması ve sonucunda kendisini cezalandırmasını içermektedir. Dolayısıyla benlik saygısı ile öz yargılama arasında negatif yönde bir ilişkinin bulunması, literatürdeki diğer bulgular ile tutarlılık göstermektedir. Öz Şefkat alt boyutlarından olan izolasyon alt boyutu, bireyin yaşadığı kötü olaylar sonucu olayı içselleştirerek olayın yalnızca kendi başına geldiğini düşünmesi ve kötümser bakış açısında sahip olması olarak ifade edilmektedir. Kötümser bakış açısında sahip olan bireylerin benlik saygılarının düşük olduğu literatürde gözlemlenmektedir. Mevcut çalışmada izolasyon ile benlik saygısı arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır. Bu bulgu alanyazındaki diğer sonuçlar ile tutarlılık göstermektedir. Çalışmada bulunan pearson korelasyon analizi sonuçlarına göre öz şefkat alt boyutlarından olan öz sevecenlik ile öz yargılama ve izolasyon arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Kuramsal çerçevede öz şefkat incelendiğinde, öz sevecenliğin öz yargılamanın tersi olduğu karşımıza çıkmaktadır. Mevcut kavramların anlam boyutları incelendiğinde öz sevecenlik ile öz yargılama ve izolasyon alt boyutları arasında negatif yönde anlamlı bir ilişkinin olması beklendik bir durum olarak karşımıza çıkmakta ve literatürede bulunan diğer sonuçlar ile benzer görülmektedir (İmanoğlu, 2021; Neff, 2003). Aşırı özdeşleşme, bireyin yaşadığı olumsuz durumlar karşısında sorumluluğunu arttırması ve kendilerini duyguları ile eş tutması anlamına gelmektedir (Neff, 2003). Mevcut çalışmanın korelasyon sonucu bulguları incelendiğinde, aşırı özdeşleşme ile benlik saygısı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu sonucu karşımıza çıkmaktadır. Alanyazın incelendiğinde İmanoğlu'nun (2021) öz şefkat ve benlik saygısı değişkenlerinin beraber ele aldığı çalışma karşımıza çıkmakta ve aşırı özdeşleşme alt boyutu ile benlik saygısı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu sonucunun bulunduğu gözlemlenmektedir. Korelasyon bulguları sonuçlarında benlik saygısı ile öz-şefkatin olumsuz bileşenleri olan öz yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme arasında anlamlı ve negatif yönde ilişkiler bulunmuştur. Toplam öz-şefkat

puanı ile benlik saygısı arasındaki ilişkinin literatürden farklı yönde bulunması, öz-şefkat ölçeğinin olumsuz alt boyutlarının (öz yargılama, izolasyon, aşırı özdeşleşme) toplam puan hesaplanırken ters kodlanma biçimi ve toplam puan oluşturma yaklaşımıyla ilişkili olabilecek bir ölçüm etkisini düşündürmektedir. Bu nedenle mevcut çalışmada yorumlar, toplam puandan ziyade alt boyut düzeyindeki bulgular üzerinden temellendirilmiştir. Alt boyut düzeyindeki bulgular (öz yargılama ve izolasyonun benlik saygısını negatif yordaması) kuramsal beklentilerle tutarlı olup, toplam puan düzeyindeki bulgunun temkinli yorumlanması gerektiği değerlendirilmektedir.

Öz şefkat alt boyutlarının birbirleri ile ilgili olan ilişkisi incelendiğinde, öz sevecenlik alt boyutu ile paylaşımların bilincinde olma alt boyutu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Öz sevecenlik, yukarıda da bahsedildiği gibi bireyin kendisine verdiği değer ile alakalı olan bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. Paylaşımların bilincinde olma ise yaşanan zor ve olmsuz deneyimlerin insanlık halinin bir parçası olarak görülebilme yetisi olarak karşımıza çıkmaktadır. Kendi yaşadığı olumsuz deneyimleri normalleştirebilen bireyler, kendi yanlışlarına şefkatle yaklaşabilmektelerdir. Öz sevecenlik ve paylaşımların bilincinde olma alt boyutu arasındaki pozitif yönde anlamlı ilişki, alanyazın ile tutarlılık göstermektedir (İmanoğlu, 2021). Bilinçlilik alt boyutu, bireyin içinde bulunduğu her türlü durumu anın getirdikleriyle beraber fark ederek yaşanılan durum karşısında şefkatle yaklaşabilmesini ifade etmektedir (Kabat-Zinn, 2003). Mevcut çalışmada yapılan korelasyon analizi sonucu öz sevecenlik ile bilinçlilik alt boyutu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki; paylaşımların bilincinde olma ile bilinçlilik alt boyutu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna rastlanmaktadır. İşbu çalışmada korelasyon analizi tablosu incelendiğinde öz şefkat alt boyutlarından olan öz sevecenlik, bilinçlilik ve paylaşımların bilincinde olma alt boyutlarının aşırı özdeşleşme alt boyutu ile negatif yönde anlamlı bir ilişkisinin olduğu; öz yargılama ve izolasyon alt boyutlarının aşırı özdeşleşme alt boyutu ile pozitif yönde anlamlı bir ilişkisinin olduğu gözlemlenmektedir. Öz şefkatin öz sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma ve bilinçlilik alt boyutunun birleşiminden meydana geldiği, olumsuz çocukluk deneyimleri sonucu her alt boyuta karşılık gelen farklı bir alt boyutun oluştuğu mevcut çalışmada önceki bölümlerde belirtilmiştir. Öz sevecenlik alt boyutuna denk gelen karşıt alt boyutun öz yargılama olduğu; paylaşımların bilincinde olma alt boyutuna denk gelen karşıt alt boyutun izolasyon olduğu, bilinçlilik alt boyutuna denk gelen karşıt alt boyutun aşırı özdeşleşme olduğu ifade edilmiştir. Korelasyon sonucunda belirtilen bulgularda bilinçlilik ve aşırı özdeşleşme alt boyutları arasında negatif yönde anlamlı bir bulgunun olması alanyazın ile tutarlı görülmektedir (İmanoğlu, 2021;

Neff, 2003). Korelasyon tablosuna ait diğer bulgular incelendiğinde öz yargılama ile izolasyon alt boyutu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunurken, izolasyon ile bilinçlilik arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Yaşam deneyimlerine karşı bireyin olumsuz duyguları barındırmasını içeren öz şefkat alt boyutlarından olan izolasyon alt boyutu, bireyin olumsuz tutumlarıyla ilişkilendirildiğinden bilinçlilik alt boyutu ile negatif, öz yargılama ile pozitif yönde anlamlı bir ilişki göstermesi alanyazında kavramların açıklamaları ile tutarlı gözükmektedir. Son olarak korelasyon tablosunda öz şefkat alt boyutlarının birbirleri ile ilişkisi kapsamında öz yargılama alt boyutu ile paylaşımların bilincinde olma alt boyutu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişkinin bulunduğundan bahsedilecektir. Öz yargılama bireyin karşılaştığı olumsuz olaylar karşısında kendisini sorumlu tutması olarak açıklanırken, paylaşımların bilincinde olma ise yaşanan olumsuz durumları insanlık halinin bir parçası olarak görebilmesi ve kendini diğer insanlar kadar sorumlu tutarak mantıksal çerçeveden bakabilme yetisi olarak tanımlanmaktadır (İmanoğlu, 2021; Tel ve Sarı, 2016). Dolayısıyla mevcut bulgular, alanyazında ifade edilen tanımlamalar ile tutarlı gözükmektedir.

Aşk stilleri ve öz şefkat değişkenine ait korelasyon tablosu incelendiğinde, aşk stilleri alt boyutundan olan tutkulu aşk stilinin öz şefkat alt boyutlarından olan öz yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme ile negatif yönde anlamlı bir ilişkisinin olduğu; bilinçlilik alt boyutu ile pozitif yönde anlamlı bir ilişkisinin olduğu incelenmektedir. Öz şefkate ait alt boyutlar incelendiğinde öz yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme alt boyutunun negatif alt boyutlar olduğu, bilinçlilik alt boyutunun pozitif alt boyut olduğu gözlemlenmektedir. Aşk stillerinden olan tutkulu aşk stiline ait bireylerin partnerlerine önem verdikleri, öz güvenlerinin düşük olduğu ancak ilişki bitiminde büyük sorunlar yaşamadıkları; tutkulu aşk stiline sahip bireylerin güvenli bağlanma stilinden yüksek puan aldıkları ifade edilmektedir (Eren, 2019; Levy ve Davis, 1988). Alanyazın incelendiğinde, güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin öz şefkat düzeylerinin de yüksek olduğu gözlemlenmektedir (Çetin, 2024). Literatüre ait çalışmalar incelendiğinde, öz şefkat ve aşk stillerine ait ortak çalışmaya rastlanmamıştır ancak bağlanma stilleri bireyin kendisi ve çevresine ait geliştirdiği zihinsel temsiller çerçevesinde gelişerek ilerleyen dönemde hem ilişki stilini hem de kendisine karşı şefkatli yaklaşabilmesinde etkili olduğu belirtilmektedir (Klohnen ve John, 1998; Neff ve McGehee, 2010). Aşk stillerine ait oyunca aşk stili ile öz şefkat toplam puanının ve öz şefkat alt boyutlarından olan öz yargılama ve izolasyon alt boyutlarının pozitif yönde anlamlı ilişkisi olduğu gözlemlenmektedir. Oyunca aşk stiline ait bireylerin birden fazla partnerle beraber oldukları, partnerlerine bağlı yaşamadıkları ve kaygılı bağlanma stiline sahip oldukları ifade edilmektedir (Eren, 2019; Kaya ve

Karahasanoğlu, 2019). Öz yargılama ve izolasyon alt boyutları, öz şefkat değişkeninin negatif alt boyutlarından olduğu ve öz şefkat değişkeninin kaygılı bağlanma stili ile ilişkili olduğu alanyazında mevcuttur (Neff ve Beretvas, 2013). Kaygılı bağlanma stiline sahip bireylerin kendisine karşı zihinsel temsilleri olumsuzdur, yakınlığa karşı umursamaz tutum göstermektedirler (Hazan ve Shaver, 1987). Bağlanma stilleri çerçevesinde ele alınan oyunca aşk stili, öz şefkat değişkeni, öz yargılama ve izolasyon alt boyutlarının kaygılı bağlanma stili ile ilişkili olduğu alanyazında mevcuttur. Mevcut çalışmada ele alınan korelasyon tablosu incelendiğinde, arkadaşça aşk stilinin öz şefkat alt boyutlarından olan öz sevecenlik alt boyutu ile pozitif yönde, aşırı özdeşleşme ile negatif yönde ilişkisinin olduğu gözlemlenmektedir. Aşk stillerinden olan arkadaşça aşk stiline sahip bireylerin partnerlerin iyi oluşlarına kıymet verdikleri, kaygılı bağlanma stili ile pozitif yönde anlamlı ilişkilerinin olduğu ifade edilmektedir (Eren, 2019; Kaya ve Karahasanoğlu, 2019). Öz şefkat değişkenine ait alt boyutlardan olan öz sevecenlik alt boyutunun pozitif alt boyut olduğu, aşırı özdeşleşmenin negatif alt boyut olduğu; öz şefkat değişkeninin kaygılı bağlanma stili ile ilişkili olduğu alanyazında mevcuttur. Mevcut kaynaklar incelendiğinde, bebeklerin bakım verenlerinin kendilerine davranışları çerçevesinde kendilerine ve başkalarına dair zihinsel temsiller geliştirdikleri, oluşan bu temsiller sayesinde bireyin başkalarına ve kendilerine karşı davranım ve düşünce sergiledikleri belirtilmektedir (Neff ve Beretvas, 2013). Çalışmanın korelasyon analizi sonuçlarına göre mantıklı aşk stili ile öz şefkat değişkeni ve öz şefkat alt boyutlarından olan öz sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma ve izolasyon alt boyutu ile pozitif yönde ilişkisinin olduğu gözlemlenmektedir (Arı, 2023). Mantıklı aşk stili ile kaygılı bağlanma stili arasında pozitif yönde anlamlı ilişkinin olduğu, öz şefkat değişkeni ile kaygılı bağlanma stili arasında ilişkinin olduğu alanyazında ifade edilmektedir (Arı, 2023; Neff ve Beretvas, 2013). Mantıklı aşk stili, bireyin partnerini kendi yaşamındaki konumuna göre belirlediği, kendi hayat tarzına göre partnerini seçtiği aşk stili biçimidir. Mantıklı aşk stiline sahip olan bireyler kendi değerlerine önem veren ve partnerlerini kendi değerlerine göre seçen bireyler olarak ifade edilmektedir (Woll, 1989). Öz sevecenlik ise bireyin kendi değerini görmesi, bunu pozitif olarak algılaması; paylaşımların bilincinde olma ise yaşanan negatif yaşam olayları sonucunda bu durumun herkesin başına gelebileceğini fark edebilmesi ve kendisine duygusal olarak yüklenmemesi; izolasyon ise bireyin yaşadığı kötü olayları içselleştirmesi ve yalnızca kendi başına gelebilecek bir olay olarak görmesi olarak ifade edilmektedir (Neff, 2003). Alanyazın incelendiğinde izolasyon ve paylaşımların bilincinde olma alt boyutu birbirinin tersi olan alt boyutlar olarak belirtilmektedir. Bu doğrultuda izolasyon alt boyutuna sahip bireyler kendi

yanlışlarını başka bireyler ile paylaşmaktan ziyade taraflarına yükleme yapmaktadırlar (İmanoğlu, 2021). Alanyazında öz şefkat değişkeni ve aşk stili değişkeninin beraber ele alındığı çalışma olmaması sebebiyle izolasyon alt boyutu ve paylaşımların bilincinde olma alt boyutlarının ikisinin de mantıklı aşk çerçevesinde pozitif yönde anlamlı olması noktasında belirtilen kapsamda açıklama yapılamamaktadır. Aşk stili alt boyutlarından olan sahiplenici aşk stili ile öz şefkat değişkeni, öz yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme alt boyutları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunurken, öz sevecenlik alt boyutu ile negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Alanyazında aşk stillerinden sahiplenici aşk stili ile bağlanma stillerinden olan kaygılı bağlanma stili ile pozitif yönde ilişki bulunmaktadır (Arı, 2023). Öz şefkat değişkeninin kaygılı bağlanma stili ile ilişki olduğu başlığın önceki bölümlerinde belirtilmiştir. Sahiplenici aşk stiline sahip bireyler, partnerlerine bağımlı olan, partnerleri etraflarında olmadıklarında umutsuzluk içerisinde olan kimseler olarak ifade edilmektedir (Eren, 2019). İfade edilen öz şefkat alt boyutlarından negatif yönde olan alt boyutların sahiplenici aşk stili ile pozitif yönde ilişkili olduğu; pozitif alt boyut olan öz sevecenlik alt boyutu ile sahiplenici aşk stilinin negatif yönde ilişkili olduğu gözlemlenmektedir. Öz şefkat, bireyin kendisini sert bir biçimde yargılamadan, olumsuz olaylar karşısında kendisini yargılamadan davranabilme yetisi olarak ifade edilmektedir (Neff, 2003). Sahiplenici aşk stilinde birey kendi iyi oluşunu partneri ile beraber olabilmesinde görmektedir; öz şefkat değişkeninin pozitif alt boyutları bireyin kendi değerinin pozitif farkındalığı ile ilişkiliyken negatif alt boyutları ise bireyin kendisine olan şefkatinden uzak bir yaklaşımı içermektedir. Kavramlara dair açıklamalar ele alındığında sahiplenici aşk stili bireyin kendi değerinden uzaklaşarak partneri ile değerli olduğunu hissettiği, kendisine partneri olmadan umutsuzluk ve çaresizilik içerisinde oldukları belirtilmektedir (Eren, 2019; Neff, 2003). Mevcut korelasyon tablosu altında son olarak özgeci aşk stilinin öz şefkat değişkeninin alt boyutlarından olan öz sevecenlik ve paylaşımların bilincinde olma alt boyutu ile negatif yönde; öz yargılama ile pozitif yönde olan ilişkisine değinilecektir. Özgeci aşk stiline sahip bireyler, partnerlerinin iyilik hali için çaba gösteren, partnerinin iyilik hali için kendisini feda eden kimseler olarak tanımlanmaktadır (Kaya ve Karahasanoğlu, 2019). Öz şefkat alt boyutlarının pozitif alt boyutlarından olan paylaşımların bilincinde olma ve öz sevecenlik ile özgeci aşk stili arasında negatif yönde anlamlı bir ilişkisinin olması; öz yargılama ile pozitif yönde anlamlı bir ilişkisinin olması tanımlar gereği ilintili gözükmektedir. Kaygılı bağlanma stili ile özgeci aşk stili arasında pozitif yönde anlamlı ilişkinin bulunduğu; öz şefkat ile kaygılı bağlanma stili arasında ilişkinin olduğu alanyazında mevcuttur (Arı, 2023; Neff ve Beretvas, 2013).

Araştırma dahilinde ele alınan, yetişkin bireylerin aşk stilleri, benlik saygısı ve öz şefkat düzeylerinin kadın ve erkek bireylere göre farklılaşıp farklılaşmadığını anlamak üzere yapılan t testi analiz sonuçlarına göre; aşk stilleri alt boyutundan tutkulu aşk stilinin cinsiyet açısından anlamlı olarak farklılaştığı, erkek katılımcıların tutkulu aşk stili puanlarının kadın katılımcıların tutkulu aşk stili puanlarından daha yüksek olduğu bulunmuştur. Durmaz ve Ercan'ın (2019) yaptığı çalışmada, tutkulu aşk stillerinin yordayıcılarından birisini cinsiyet değişkeni olarak tespit etmişlerdir. Yapılan çalışma doğrultusunda erkek katılımcılar tutkulu aşk stili puanları kadın katılımcıların tutkulu aşk stili puanlarından daha yüksek bulunmuştur. Tutkulu aşk stili, fiziksel çekiciliğin ön planda olduğu, içinde cinselliği barındıran, ideal güzellikteki partnerler ile beraber olmaktan doyum sağlayan bireylerin sahip olduğu aşk stilidir. Evrimsel anlamda kadınların güçlü ve kendisini koruyan bireyler ile beraber olurken erkeklerin fiziksel görünümü açısından ön planda olan bireyler ile birlikte olmayı tercih etmesi, nesil devamlılığı açısından üreme performansına önem atfetmesi ve "güzel olan iyidir" bakış açısı ile evrimsel olarak çekici gelen kadın ile birlikteliği sürdürmeyi tercih etmesi (Little ve ark., 2011), mevcut çalışmanın bulguları ile alanyazın arasında tutarlılık olduğunu göstermektedir. Yapılan t testi analiz sonuçlarına göre erkek katılımcıların oyun gibi aşk stili ve özgeci aşk stili puanlarının kadın katılımcılardan yüksek olduğu gözlemlenmektedir. Bu bulgu Akturan'ın (2021) çalışması ile tutarlılık göstermektedir. Yapılan literatür taramaları sonucunda kurama ait bilgi olarak özgeci aşk stiline sahip bireylerin herhangi bir kriter seçiciliği bulunmadığı, herkesin aşık olunmayı hak ettiği bir bakış açısına sahip oldukları bulgusu karşımıza çıkmaktadır (Kaya ve Karahasanoğlu, 2019). Evrimsel süreç göz önünde bulundurulduğunda, erkek bireylerin nesil devamlılığı için kadın bireyler kadar seçici olmadığı alanyazında mevcuttur (Buss ve Schmitt, 1993). Bu bağlamda erkek bireylerin özgeci aşk stillerinin kadın bireylere göre daha yüksek bulunması hem yapılan diğer çalışmalar hem de kuramlar gereği tutarlılık göstermektedir. Erkeklerin kadınlara kıyasla kültürel bir faktör olarak daha koruyucu olmaları, kadınlara kıyasla erkeklere daha fazla sorumluluk yüklenmesi ve daha fazla kaybetme korkuları barındırmaları sebebiyle de ilişkilerinde daha özgeci tutumlar sergiledikleri ifade edilmektedir (Durmaz ve Ercan, 2019). Erkek partnerlerin kadınlara kıyasla daha flörtöz olmaları ve aldatma eğilimlerinin daha yüksek olması oyun gibi aşk stili açısından daha yüksek puan sergilemeleri açısından tutarlı gözükmektedir (Akturan, 2021). Evrimsel açıdan ele alınan bağlamda oyun gibi aşk stili, birden fazla partner ile beraber olmayı temsil etmekte, üreme performansı ise neslin devamlılığını sağlamayı amaçlamaktadır. Bu bağlamda bir kadın üreme anlamında dokuz

aylık bir sınırlılığa sahipken erkek bireylerin üreme anlamında böyle bir sınırlılığı gözlemlenmemektedir (Buss, 2007; Dawkins, 2014).

Yapılan t testi analiz sonuçlarına göre, öz şefkatin alt boyutlarından olan aşırı özdeşleşme alt boyutunda cinsiyetler arasında anlamlı fark gözlemlenmiştir. Kadın katılımcıların aşırı özdeşleşme puanları, erkek katılımcıların aşırı özdeşleşme puanlarından yüksek bulunmuştur. Alanyazın incelemesi sonucunda, mevcut çalışma bulgularıyla tutarlı sonuçlara rastalanmıştır. Kadın katılımcıların, öz şefkat alt boyutlarından aşırı özdeşleşme puanlarının erkek katılımcılardan yüksek olması, kadınların negatif duygulara daha yakın olması ve depresyon puanı açısından erkeklere göre daha yüksek puan almaları, hayata karşı geliştirilen duygusal refleksler ile açıklanmaktadır (Kert, Erkoç ve Şahin, 2013; Tel ve Sarı, 2016). Öz şefkat değişkeninin cinsiyet açısından farklılaşıp farklılaşmadığını anlamak üzere yapılan t testi sonuçlarına göre öz şefkat değişkeni alt boyutlarından olan izolasyon alt boyutunun kadın katılımcılarda erkek katılımcılara göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Kadınların genel olarak olumsuz durumlar sonucu kendilerini izole etmeye daha meyilli oldukları, kendilerini daha fazla yargıladıkları ve olumsuz durumlarla ilgili düşünceleri daha fazla içselleştirdikleri belirtilmektedir (Neff, 2003). Yapılan t testi analiz sonuçlarına göre kadın katılımcıların öz şefkat puanlarının erkek katılımcıların öz şefkat puanlarından daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Alanyazın incelendiğinde, öz şefkat puanı açısından erkeklerin kadınlara kıyasla daha yüksek puan aldıkları gözlemlenmektedir. Bu bulgu kadınların kendilerini yargılama ve eleştirmelerinin daha yüksek olması ile açıklanmaktadır. Ancak kadınların başka bireylere, erkeklerden kıyasla daha fazla şefkat göstermesi ve şefkatin öğrenilebilir bir beceri olması sebebiyle, öz şefkat değişkeninin cinsiyet farklılıkları açısından ön plana çıkartılmaması gerektiği belirtilmektedir (Ekşi, İkiz ve Başman, 2020). Cinsiyet kapsamında yapılan t testi analiz sonuçlarına göre, benlik saygısı değişkeninin cinsiyet açısından farklılaşmadığı sonucu elde edilmiştir. Bu kapsamda ele alınan benlik saygısı değişkenine ait yapılan literatür taraması sonucunda cinsiyet değişkenine ait birden fazla sonuca ulaşılmıştır. Bazı çalışmalarda cinsiyet değişkeni ile benlik saygısı arasında mevcut çalışmada da olduğu gibi anlamlı farklılığa rastlanmazken (Gür, 1996), bazı çalışmalarda kadın bireylerin benlik saygısı düzeyleri erkek bireylerden fazla bulunmuş (Çuhadaroğlu, 1985), bazı çalışmalarda ise erkek katılımcıların benlik saygısı düzeyleri kadın katılımcılardan fazla bulunmuştur (Yıldırım, Kırımoğlu ve Temiz, 2010). Cinsiyet değişkeni açısından ele alınan benlik saygısı kavramındaki bu farklılığın, toplumdaki farklı kesimlerde bulunan bireylere

yüklenen cinsiyetlere ait özelleştirilmiş rol ve sorumluluklardan kaynaklandığı ifade edilmektedir (Efilti ve Çıkılı, 2017).

Öz şefkat değişkeninin medeni durum değişkeni açısından farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek amacıyla yapılan t testi analiz sonuçlarına göre, öz şefkat alt boyutlarından olan aşırı özdeşleşme ve öz yargılama alt boyutunda evli olan ve evli olmayan bireyler arasında anlamlı fark olduğu gözlemlenmektedir. Analiz sonuçlarına göre evli olmayan bireylerin aşırı özdeşleşme puanlarının ve öz yargılama puanlarının evli olan katılımcılardan daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Öz şefkat alt boyutlarından olan öz sevecenlik alt boyutunun medeni durum değişkeni açısından anlamlı olarak farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır. Öz sevecenlik alt boyutu açısından evli olan katılımcıların puanlarının, evli olmayan katılımcıların puanlarından daha yüksek olduğu bulunmuştur. Alanyazın incelendiğinde, Vardar (2019) tarafından yapılan çalışmanın bulguları ile tutarlılık gösterdiği gözlemlenmektedir. Yapılan t testi analiz sonuçlarına göre öz şefkat alt boyutlarından olan izolasyon alt boyutu puanı evli olmayan bireylerde evli olan bireylere göre daha yüksek bulunmuştur. Mevcut çalışma kapsamında daha önce aşırı özdeşleşme, öz yargılama, izolasyon ve öz sevecenlik alt boyutu kavramsal olarak ifade edilmiştir. İfade edilen kavramlara ait literatür incelemesi yapıldığında, romantik ilişki ve evlilik ilişkisinin bireyin duygusal iyilik hali ve ruh sağlığı gibi faktörler üzerinde etkili olduğu gözlemlenmektedir. Flört ya da evlilik ilişkisi içerisinde olan bireylerin, partnerlerine olumlu paylaşımlarda bulunmaları, olumlu duyguları yaşamalarına ve yaşam doyumlarının artmasına yardımcı olmaktadır (Reis ve Gable, 2003). Mevcut bulgular incelendiğinde evli olamayan bireylerin öz şefkat değişkeninin negatif alt boyutlarından olan aşırı özdeşleşme, izolasyon ve öz yargılama puanlarından evli olanlara kıyasla daha yüksek puan almaları; öz sevecenlik anlamında evli olan katılımcıların evli olmayan katılımcılardan yüksek puan almaları, evlilik ve flört ilişkisinin bireye olan katkıları kapsamında tutarlı gözükmektedir. Öz şefkat değişkeninde medeni durum açısından anlamlı bir fark olup olmadığını incelemek amacıyla yapılan t testi analiz sonuçlarına göre, evli olmayan bireylerin öz şefkat puanlarının evli olan katılımcıların öz şefkat puanlarından daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yapılan literatür incelemeleri sonucunda öz şefkat ve medeni durum değişkenine ilişkin farklı bulgulara rastlanmıştır. Öztürk (2017) öz şefkat değişkeninin medeni durum açısından farklılaşmadığı sonucuna ulaşırken, Peker (2017) evli bireylerin öz şefkat düzeylerinin bekar bireylerden daha yüksek oldukları sonucuna ulaşmıştır. Mevcut çalışmada ifade edilen bekar bireylerin öz şefkat düzeylerinin evli bireylere göre yüksek olması bulgusu,

Kislev (2019) tarafından bekar kişilerin evli kişilere göre daha sosyal olması ve sosyal olan bekar bireylerin evli bireylerden daha mutlu olabileceği bulgusu ile örtüşmektedir.

Benlik saygısı değişkeninin yaş grupları açısından farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek amacıyla yapılan anova testi sonuçlarına göre 18-31 yaş arasındaki bireylerin benlik saygısı düzeylerinin hem 32-45 yaş arasındaki bireylerin benlik saygısı puanlarından hem de 46-60 yaş arasındaki bireylerin benlik saygısı puanlarından daha düşük olduğu sonucu elde edilmiştir. Elde edilen sonuçlar Saygılı, Kesercioğlu ve Kırıktaş (2015) tarafından yapılan çalışmadaki 18-20 yaş arasındaki bireylerin benlik saygısı düzeylerinin 27 yaş ve üzeri kişilerin benlik saygısı düzeylerinden daha düşük olması sonucu ile benzerlik göstermektedir. Aynı şekilde Karademir ve arkadaşları (2010) tarafından yapılan çalışmada, 18 yaş ve üzeri olan katılımcıların yaşlarının, benlik saygısı düzeyleri ile doğru orantılı olarak artış gösterdiği sonucu elde edilmiştir. Anova sonuçlarından elde edilen bulgular ile mevcut literatür arasında uyum olduğu gözlemlenmektedir. Yaş değişkeni ile benlik saygısı düzeylerinin doğru orantılı olarak artmasının sebebini, mevcut yaşın artmasıyla birlikte yaşamdaki deneyimlerin de artması olarak gösterilmektedir (Saygılı, Kesercioğlu ve Kırıktaş, 2015).

Mevcut çalışmada, öz şefkat değişkeninin benlik saygısı değişkenini yordayıp yordamadığını incelemek amacıyla yapılan regresyon analizi sonuçlarına göre öz şefkat alt boyutlarından olan öz yargılama alt boyutunun ve izolasyon alt boyutunun benlik saygısını negatif yönde yordadığı sonucu elde edilmiştir. Yapılan literatür taraması sonuçlarına göre bireylerin benlik saygısı düzeylerinden aldıkları puanlar arttıkça, öz şefkat alt boyutlarından olan izolasyon ve öz yargılama alt boyutlarındaki puanlarda azalma olduğu gözlemlenmiştir (Konal, 2024). Öz şefkat, bireyin kendisine karşı sevecen bir tutum sergilemesi ve olumsuz deneyimlerine de kucak açabilme becerisi olarak ifade edilmektedir. İzolasyon, öz yargılama ve aşırı özdeşleşme alt boyutları öz şefkatin negatif alt boyutları olarak ifade edilmektedir. Benlik saygısı bireyin iyi ya da kötü özelliklerini ne kadar gördüğü, kendisini olumlu ya da olumsuz olarak nasıl algıladığı ile ilintili bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. Benlik saygısı yüksek olan birey, kendisini olumlu olarak imajine eden kişiyken; benlik saygısı düşük olan birey, kendisini olumsuz olarak imajine eden kişi olarak ifade edilmektedir. Dolayısıyla öz şefkat alt boyutlarından negatif alt boyutlar ile benlik saygısı arasında negatif yöndeki ilişki çıkarsanılabilir bir sonuç olarak karşımıza çıkmaktadır (İmanoğlu, 2021).

Aşk stillerinin, benlik saygısını yordayıp yordamadığını incelemek amacıyla yapılan regresyon analizi sonuçlarına göre; aşk stilleri alt boyutlarından sahiplenici aşk stilinin benlik saygısını

negatif yönde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Kurulan regresyon modeli anlamlı bulunmuştur. Yapılan literatür incelemesi sonucunda mevcut çalışmanın alanyazın ile tutarlılık gösterdiği, Akturan'ın (2021) yaptığı çalışmada benlik saygısı ile sahiplenici aşk stilinin negatif yönde anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu belirtilmiştir. Sahiplenici aşk stiline sahip bireylerin güvensiz, kaygılı ve bağımlı kimseler olmaları dolayısıyla kendi iyi oluş hallerini partnerleri üzerlerinden sağlamaktadırlar (Akturan, 2021). İfade edilen kişi değişkenleri, yüksek benlik saygısına sahip bireylerin tanımlarına uygun görülmektedir. Dolayısıyla sahiplenici aşk stilinin benlik saygısını negatif yönde yordaması ifade edilen tanımlar çerçevesinde uygun gözükmektedir.

Mevcut çalışma dahilinde, elde edilen bulgular çerçevesinde bu kapsamda araştırma yapacak olanlara daha geniş bir örneklemde çalışmanın tekrarlanması, katılımcıların yaş gruplarındaki kişi sayılarının ve diğer demografik değişkenler bakımından oluşturulan gruplardaki birey sayılarının daha homojen dağılması önerilmektedir. Buna ek olarak Aşk Stilleri Ölçeği kısa formunun bazı alt ölçeklerinde iç tutarlılık katsayılarının görece düşük olması, bu alt boyutlara ilişkin elde edilen ilişkilerin ve grup karşılaştırmalarının yorumlanmasında temkinli olunmasını gerektirmektedir. Bu nedenle söz konusu alt boyutlara ilişkin bulgular keşifsel nitelikte değerlendirilmiştir. Bu çalışmaya benzer bir çalışma yürütülmesi dahilinde demografik değişkenlerin farklılaştırılması ve literatürde kaynak çeşitliliğinin oluşması bir diğer öneri kapsamında sunulmaktadır. Çalışmanın kısıtlılığı olarak aşk stilleri değişkeni ile öz şefkat değişkeninin bir arada bulunduğu çalışma olmaması ifade edilmektedir. Aşk stilleri değişkeni ile öz şefkat değişkeninin bir arada olduğu çalışma olmaması sebebiyle bağlanma stilleri iki değişken arasında köprü görevi görmüştür ancak tartışma kısmında benzer çalışmalardan örnek sunulamaması literatürdeki eksiklikle alakalı görülmüştür. Mevcut çalışma literatürde benzer sınırlı çalışma bulunması sebebiyle katkı sağlamıştır. Öz şefkat değişkeni ve aşk stili değişkeninin beraber ele alındığı çalışma olmaması sebebiyle, öz şefkat alt boyutlarından olan izolasyon alt boyutu ve paylaşımların bilincinde olma alt boyutlarının aşk stili alt boyutlarından olan mantıklı aşk stili çerçevesinde iki alt boyutun da pozitif yönde anlamlı olması noktasında belirtilen kapsamda açıklama yapılamamıştır, mevcut çalışmadaki en önemli kısıtlılık olarak sunulmaktadır.

Bununla birlikte elde edilen bulguların yorumlanmasında çalışmanın yöntemsel özelliklerinden ve örneklem yapısından kaynaklanabilecek bazı sınırlılıkların dikkate alınması gerekmektedir.

Kolayda örnekleme yöntemi kullanılarak verilerin çevrimiçi ortamda toplanması, örneklemin belirli sosyoekonomik düzeylere ve teknolojiye erişimi olan bireylere doğru kaymasına yol

açmış olabilir. Bu durum elde edilen bulguların genellenebilirliğini sınırlamaktadır. Medeni durum değişkeninin gruplar arası dengesizlikler nedeniyle evli ve evli olmayan şeklinde yeniden kodlanması, (flört, nişanlı/sözlü, boşanmış ve dul gibi) ilişki türleri arasındaki olası farklılıkların ayrıntılı biçimde incelenmesini kısıtlamıştır. Ayrıca çalışmanın kesitsel tasarıma sahip olması nedeniyle elde edilen yordayıcı bulgular nedensel ilişkiler olarak yorumlanamamaktadır. Değişkenler arasındaki yönlülüğün daha net biçimde ortaya konabilmesi için gelecekte yapılacak boylamsal çalışmalar önerilmektedir. Tüm verilerin öz bildirim yoluyla ve aynı ölçme yöntemi kullanılarak toplanmış olması, ortak yöntem varyansı riskini artırmış olabilir ve bu durum değişkenler arasındaki ilişkilerin olduğundan daha güçlü ya da zayıf görünmesine neden olmuş olabilir. Son olarak aşk stillerinin kültürel normlardan etkilenebilen yapılar olması nedeniyle elde edilen bulguların farklı kültürel örneklemlerle ve kültürler arası karşılaştırmalar yoluyla sınanmasının alanyazına önemli katkılar sağlayacağı düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

Adana F., ve Kutlu, Y. (2006) İstanbul ilinde 12-15 yaş grubu öğrencilerde benlik kavramının araştırılması. *Hemşirelik Forumu Dergisi,* Eylül-Aralık: 96-101.

Ainsworth, M. S. (1979). Infant–mother attachment. *American psychologist, 34*(10), 932-937.

Ak, G. (2021). *Evli bireylerde bağlanma stillerinin benlik saygısı, toplumsal cinsiyet rolleri ve ayrılık anksiyetesi üzerindeki yordayıcı etkisinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi, İstanbul Kent Üniversitesi).

Akın Ü., Akın A., ve Abacı R., (2007). Öz-duyarlık ölçeği: geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 33,* 1-10.

Akın, A. (2011). Self-compassion and self-deception. *International Journal of Educational Researchers, 2* (3), 25-33.

Akturan, T. (2021). *Aşk stilleri, benlik saygısı ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi).

Altıok, H. Ö., Ek, N., ve Koruklu, N. (2010). Üniversite öğrencilerinin benlik saygı düzeyi ile ilişkili bazı değişkenlerin incelenmesi.

Altunay, A., ve Öz, F. (2006). Hemşirelik yüksekokulu öğrencilerinin benlik kavramı. *Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi, 131,* 46-59.

Andiç, S. (2013). *Ergenlik döneminde zihni meşgul eden konularla ilişkili değişkenler: Bağlanma tarzları, öz-şefkat ve psikolojik belirtiler* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi).

Arı, Ç. (2023). Üniversite öğrencilerinin aşk tutumlarının bağlanma ve kimlik stilleri açısından incelenmesi.

Arıcak, O. (2005). Üniversite öğrencilerinde benlik saygısı. *Psikoloji çalışmaları, 25,* 19-30.

Arnett JJ. (2001). *Adolescent and emerging adulthood: A cultural approach.* New Jersey, Prentice-Hall.

Atak, H., ve Taştan, N. (2012). Romantik ilişkiler ve aşk. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, *4*(4), 520-546.

Atıcı, İ. (2023). *Bağlanma stillerinin yetişkin dönem kendilik algısı ve öz şefkat düzeyleri açısından incelenmesi.*

Avinash, P. R., Kalra, G., Subramanyam, A., Shah, H., and Kamath, R. (2015). Love styles of young adults in a metropolitan city of India. *Open Journal of Psychiatry ve Allied Sciences, 6(2), 83-88.*

Bacanlı, F., ve Çarkıt, E. (2020). Öz şefkatin cinsiyete göre incelenmesi: Meta analiz çalışması. *Ege Eğitim Dergisi*, *21*(2), 1-15.

Bandura, A. (1989). Social cognitive theory. *Annals of Child Development, 6, 1-60.*

Barad, J. A. (2007). The understanding and experience of compassion: Aquinas and the Dalai Lama. *Buddhist-Christian Studies, 27(1), 11-29.* https://doi.org/10.1353/bcs.2007.0002

Bartholomew, K., and Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults:A test of a four category model. *Journal of Personality and Social Psychology, 61 (2),* 226-244.

Bartholomew, K., and Shaver, P. R. (1998). Methods of assessing adult attachment. *Attachment theory and close relationships, 1998,* 25-45.

Bayar, Ö., ve Dost, M. T. (2018). Üniversite öğrencilerinde öz-şefkatin yordayıcıları olarak bağlanma tarzı ve algılanan sosyal destek. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, *33*(3), 689-704.

Baybek H., ve Yavuz S. (2005). Muğla Üniversitesi öğrencilerinin benlik saygılarının incelenmesi. *Muğla Üniversitei SBE Dergisi,*Bahar, 73-95.

Bluth, K., Campo, R. A., Futch, W. S., and Gaylord, S. A. (2017). Age and gender differences in the associations of self-compassion and emotional well-being in a large adolescent sample. *Journal of Youth and Adolescence, 46(4),* 840-853. doi:10.1007/s10964-016-0567-2

Bostan, Ö., ve Erbil, N. (2004). Ebe ve hemşirelerde iş doyumu, benlik saygısı ve etkileyen faktörler. *Hemşirelik Formu, 7(3),*45-52.

Bowlby, J. (1969). *Attachment and Loss: Vol.1 Attachment*. New York: Basic Books.

Bowlby, J. (1980). *Attachment and Loss: Vol.3. Sadness and Depression*. New York: Basic Books.

Boyacı, M. ve İlhan, T. (2016). Bilişsel davranışçı terapi yaklaşımının film analizi yöntemiyle incelenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 12(2),* 734- 746.

Buss, D. M. (2001). Human nature and culture: An evolutionary psychological perspective. *Journal of Personality*, *69*(6), 955-978.

Buss, D. M. (2007). The evolution of human mating. *Acta Psychologica Sinica*, *39*(3), 502-512.

Buss, D., and Schmitt D. (1993). Sexual Strategies theory: An evolutionary perspective on human mating. *Psychological Science, 3*, 251-255.

Cevher, F. N., ve Buluş, M. (2007). Benlik kavramı ve benlik saygısı: Önemi ve geliştirilmesi. *Akademik Dizayn Dergisi, 2*, 52-64.

Condon, P., and Feldman Barrett, L. (2013). Conceptualizing and experiencing compassion. *Emotion, 13(5),* 817-821. https://doi.org/10.1037/a0033747

Çetin, F. (2024). *Yetişkin bireylerde farklı bağlanma tarzlarının umut, benlik saygısı, öz-şefkat, psikolojik sağlamlık ve mutluluk ile ilişkisi* (Yüksek lisans tezi, Amasya Üniversitesi).

Çoban, G. S. (2021). Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi kendini gerçekleştirme basamağında gizil yetenekler. *European Journal of Educational and Social Sciences*, *6*(1), 111-118.

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

Çuhadaroğlu, Ç.F. (1985). Gençlerde benlik saygısı ile ilgili bir araştırma. *XXI. Ulusal Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Kongresi.*

Dawkins, R. (2014). *Gen bencildir*. TÜBİTAK Yayınları.

Donald, J. N., Ciarrochi, J., Parker, P. D., Sahdra, B. K., Marshall, S. L., and Guo, J. (2018). A worthy self is a caring self: Examining the developmental relations between self-esteem and self-compassion in adolescents. *Journal of Personality, 86*(4), 619-630. https://doi.org/10.1111/jopy.12340

Durmaz, H., ve Ercan, H. (2019). Beliren yetişkinlikte aşk stillerinin demografik değişkenler, ana babaya bağlanma ve kişilik özellikleri açısından incelenmesi. *Psikoloji Çalışmaları,*39(2), 211-230

Efilti, E., ve Çıkılı, Y. (2017). Özel eğitim bölümü öğrencilerinin benlik saygısı ile mesleki benlik saygısının incelenmesi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, *17*(1), 99-114.

Ekşi, H., İkiz, K., ve Başman, M. (2020). Üniversite öğrencilerinin mutluluk korkusu ve duygularını ifade etme becerileri arasındaki ilişkide öz duyarlılığın aracı rolü. *Kastamonu Education Journal*, *28*(2), 820-829.

Engin, E., Uğuryol, M., ve Kaçmaz, E. D. (2016). Yalnızlık kavramı ve sağlıklı yaşam üzerine etkileri: Gözden geçirme. *Journal of International Social Research, 9*(42).

Ercan, H. (2016). Üniversite öğrencilerinin aşk stillerinin demografik değişkenler ve ana babaya bağlanma ile ilişkisi. *Adnan Menderes Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, *7*(1), 25-37.

Eren, E. (2019). *Romantik ilişkilerde bağışlamanın aşk biçimlerine göre yordanması* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi).

Erkoç, M. F., Kert, S. B., ve Şahin, V. (2013). Bilgisayar kullanan bireylerin bilgisayar kullanım süresi ve amacına göre öz-duyarlık düzeylerinin incelenmesi. *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi*, *173*(173), 25-40.

Erzen, E. (2016). Üç boyutlu bağlanma stilleri ölçeği. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, *17*(3), 1-21.

Feeney, J. A., and Noller P. (1990). Attachment style as a predictor of adult romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58 (2), 281-291.

Felson, R. B., and Zielinski, M. A. (1989). Children's self-esteem and parental support. *Journal of Marriage and the Family*, 727-735.

Fitzgerald, C. J., Horgan, T. G., and Himes, S. M. (2016). Shaping men's memory: the effects of a female's waist-to-hip ratio on men's memory for her appearance and biographical information. *Evolution and Human Behavior*, *37*(6), 510-516.

Fricker, J., and Moore, S. (2002). Relationship satisfaction: The role of love styles and attachment styles. *Journal of Social and Personal Relationships, 19*(2), 207-225.

Geçtan, E. (1995). *Normal Dışı Davranışlar*. İstanbul: Remzi Kitabevi.

Germer, C. (2009). *The mindful path to self-compassion: Freeing yourself from destructive thoughts and emotions*. Guilford Press.

Germer, C. K., and Neff, K. D. (2013). Self-compassion in clinical practice. *Journal of Clinical Psychology*, *69*(8), 856-867. doi: 10.1002/jclp.22021

Güloğlu, B., ve Karaırmak, Ö. (2010). Üniversite öğrencilerinde yalnızlığın yordayıcısı olarak benlik saygısı ve psikolojik sağlamlık. *Ege Eğitim Dergisi*, *11*(2), 73-88.

Gür, A. (1996). *Ergenlerde depresyon ve benlik saygısı arasındaki ilişki*. *Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.

Harter S. (1990). Developmental differences in the nature of self-representations: Implications for the understanding, assessment, and treatment of maladaptive behavior. *Cognitive Therapy and Research, 14*, 113–142.

Hazan, C., and Shaver, P. R. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, *52*(3), 511–524. http://doi.org/10.1037/0022-3514.52.3.511

Hendrick, C., and Hendrick, S. (1986). A theory and method of love. *Journal of Personality and Social Psychology*, *50*(2), 392-402.

İmamoğlu, E. O., ve Karakitapoğlu-Aygün, Z. (2004). 1970'lerden 1990'lara değerler: Üniversite düzeyinde gözlenen zaman, kuşak ve cinsiyet farklılıkları. *Türk Psikoloji Dergisi*, 14 (44), 1-22.

İmanoğlu, M. C. (2021). *Algılanan ebeveynlik tutumları, benlik saygısı, olumlu-olumsuz duygulanım ve öz-şefkat ilişkisi* (Yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi.

İnanç, M. (2019). *Aşk stilleri, kişilik özellikleri ile ebeveyn bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Ufuk Üniversitesi.

Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: past present, and future.

Kaçar, S., ve Can, F. (2021). Yetişkin bağlanma stillerinin benlik saygısı, boyun eğici davranış ve karakter özellikleri ile ilişkisi. *International Journal of Economics Administrative and Social Sciences*, *4*(1), 74-98.

Kaner, S. (2000). Ortopedik engelli ve engelli olmayan erkek ergenlerde benlik saygısı ve beden imajı. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Özel Eğitim Dergisi*, *2*(4).

Kanov, J. M., Maitlis, S., Worline, M. C., Dutton, J. E., Frost, P. J., and Lilius, J. M. (2004). Compassion in organizational life. *American Behavioral Scientist, 47*(6), 808-827. https://doi.org/10.1177/0002764203260211

Kara, D. (2018). *Hemşirelerin merhamet yorgunluklarının ve öz anlayışlarının incelenmesi.* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Okan Üniversitesi.

Karaaslan A. (1993). Öğrenci hemşirelerin benlik saygısı düzeyleri ve bunu etkileyen etmenlerin incelenmesi. *Ege Üniversitesi H.Y.O. Dergisi, 9,* 21-29.

Karademir, T., Döşyılmaz, E., Çoban, B., ve Kafkas, M. E. (2010). Beden eğitimi ve spor bölümü özel yetenek sınavına katılan öğrencilerde benlik saygısı ve duygusal zeka. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, *18*(2), 653-674.

Karahasanoğlu, G. (2016). *Üniversite öğrencilerinde aşka ilişkin tutumlar, kişilik özellikleri ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkilerin cinsiyet ve mevcut ilişki durumu bağlamında incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). İstanbul Bilim Üniversitesi.

Kaya, F. Ş., ve Karahasanoğlu, G. (2019). Üniversite öğrencilerinde aşka ilişkin tutumlar, kişilik özellikleri ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkilerin

incelenmesi. *Marmara Üniversitesi Kadın ve Toplumsal Cinsiyet Araştırmaları Dergisi*, *3*(1), 51-62.

Kırgın, N. (2024). *18-55 yaş arası yetişkinlerde öz-şefkat, olumlu değerlendirilme korkusu ve öz eleştirel ruminasyonun sosyal kaygı düzeyi üzerindeki rolünün incelenmesi.*

Kışlak, Ş. T., ve Çavuşoğlu, P. Ş. (2006). Evlilik uyumu, bağlanma biçimleri, yüklemeler ve benlik saygısı arasındaki ilişkiler. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, *9*(9), 61-68.

Kirkpatrick, K. L. (2005). *Enhancing self-compassion using a Gestalt two-chair intervention* (Doctoral dissertation). The University of Texas at Austin.

Kislev, E. (2019). Social capital, happiness, and the unmarried: A multilevel analysis of 32 European countries. *Applied Research in Quality of life, 15*(5),1475-1492.

Kiye, S. (2024). Ergenlerde Aile Yaşam Doyumu ile Benlik Saygısı Arasındaki İlişkide Öz-Şefkatin Aracı Rolü. *Cumhuriyet Uluslararası Eğitim Dergisi*, *13*(4), 930-938.

Klohnen, E. C. and John, O. P. (1998). Working models of attachment: a theory-based prototype of attachment. J. .A. Simpson ve W.S. Rholes (Eds.). *Attachment theory and close relationships.* Guilford Press.

Koçak, E. (2008). *Ergenlerde yalnızlığın yordayıcısı olarak benlik saygısı ve sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarının incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi) Çukurova Üniversitesi.

Koçak, L., ve Çelik, E. (2021). Lise öğrencilerinde öz-şefkat ile duygusal özerklik arasındaki ilişkide erken dönem uyumsuz şemaların aracı rolü. *OPUS International Journal of Society Researches*, *18*(Eğitim Bilimleri Özel Sayısı), 4360-4399.

Konal, H., (2024). Evli bireylerde benlik saygısının evlilik doyumu üzerindeki etkisinin incelenmesi. *Academic Socıal Resources Journal*, *6*(24), 723-737.

Kurtoğlu, M., ve Başgül, Ş. S. (2021). Koruyucu faktör olarak öz-şefkat üzerine bir derleme çalışması. *Journal of Cognitive-Behavioral Psychotherapy and Research, 10*(1), 56-65.

Kuzu, D. (2018). *Adölesan idiopatik skolyoz hastalarında ebeveyn tutumlarının yeme tutumları üzerindeki etkisinde öz-şefkat, depresyon ve beden imgesi bozukluğunun aracılık etkisi* (Yayımlanmamış doktora tezi). İstanbul Üniversitesi.

Küçük, M. (2020). *Yetişkinlerin öz şefkat, bağlanma stilleri ve psikolojik iyi oluş özelliklerinin incelenmesi.*

Küçükarslan, M., ve Gizir, C. A. (2014). Üniversite öğrencilerinin romantik ilişki inançlarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal, 5*(42).

Lee, J. A. (1977). A typology of styles of loving. *Personality and Social Psychology Bulletin, 3*(2), 173-182.

Lehman, D. R., Chiu, C., and Schaller, M. (2004). Psychology and culture. *Annual Review of Psychology, 55* (1), 689-714.

Levy, M. B., and Davis, K. E. (1988). Lovestyles and attachment styles compared: Their relations to each other and to various relationship characteristics. *Journal of social and Personal Relationships, 5*(4), 439-471.

Little, A. C., Caldwell, C. A., Jones, B. C., and DeBruine, L. M. (2011). Effects of partner beauty on opposite-sex attractiveness judgments. *Archives of Sexual Behavior, 40*, 1119-1127.

Mallandain, I., and Davies, M. F. (1994). The colours of love: Personality correlates of love styles. *Personality and Individual Differences, 17*(4), 557-560.

Martinez, I., and Garcia, F.C. (2008). Internalization of values and self-esteem among Brazilian teenagers from authoritative, indulgent, authoritarian, and negelctful homes. *Adolescence Journal, 43*, 13-29.

Mikulincer, M., and Shaver, P. R. (2003). The attachment behavioral system in adulthood: Activation, psychodynamics and interpersonal processes. In M. P.

Zanna (Eds.), *Advancer in experimantal social psychology* (pp. 53-152). Academic Press.

Neff, K. D. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity, 2*(2), 85-101.

Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and Personality Psychology Compass, 5*(1), 1-12.

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

Neff, K. D., and Beretvas, S. N. (2013). The role of self-compassion in romantic relationships. *Self and Identity, 12*(1), 78-98.

Neff, K. D., and Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality, 77*(1), 23-50. doi: 10.1111/j.1467-6494.2008.00537.x

Neto, F. (1993). Love styles and self-representations. *Personality and ındividual differences, 14*, 795-803.

Öncü, R. (1992). *Gelişim psikolojisi.* Gündüz Yayıncılık.

Özdayı, N. (2019). Üniversite öğrencilerinin benlik saygısının bazı demografik bilgilere göre incelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, *3*(1), 69-80.

Özkan, İ. (1994). Benlik saygısını etkileyen etkenler. Düşünen Adam, 7(3), 4-9.

Öztürk Ş., (2017). *İlköğretim birinci kademe öğretmenlerinde öz-anlayış ile işe bağlı gerginlik düzeyleri arasındaki ilişki* (Yüksek lisans tezi). Toros Üniversitesi.

Parmaksız, İ. (2011). *Öğretmen adaylarının benlik saygısı düzeylerine göre iyimserlik ve stresle başaçıkma tutumlarının incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi.

Peker E., (2017). *Çocukluk çağı travmaları, yetişkinlik döneminde bağlanma biçimi ve öz-anlayış arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Arel Üniversitesi.

Petersen, L. E. (2014). Self-compassion and self-protection strategies: The impact of self-compassion on the use of self-handicapping and sandbagging. *Personality and Individual Differences, 56*(1), 133-138. doi: 10.1016/j.paid.2013.08.036

Plummer, D., (2011). *Helping adolescents and adults to build self-esteem: A photocopiable resource book*. Jessica Kingsley Publishers.

Reis, H. T., and Gable, S. L. (2003). Toward a positive psychology of relationships. In Keyes, C. L. M. ve Haidt, J. (Eds.) *Flourishing: The positive person and the good life*. American Psychological Association.

Rogers, C. (1980). *A way of being*. Houghton Mifflin.

Rogers, C. R. (1947). Some observations on the organization of personality. *American Psychologist, 2*(3), 358-368.

Rosen, M. M. (2013). *Relationship between insecure attachment, mediators and depression*. (Doctoral dissertation) Canterbury Christ Church University.

Rosenberg, M. (1965). *Society and adolescent self ımage*. Princeton University Press.

Rubin, Z. (1970). Measurement of romantic love. *Journal of Personality and Social Ppsychology, 16*(2), 265.

Santrock, W.J. (2011). *Child development* (13th ed). McGraw-Hill.

Sarıcaoğlu, H. ve Arslan, C. (2019). Bilinçli öz-anlayış programının üniversite öğrencilerinin öz-anlayışına etkisi. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi, 8*(3), 2381-2399

Saygılı, G., Kesercioğlu, T., ve Kırıktaş, H., (2015). Eğitim düzeyinin benlik saygısı üzerinde etkisinin incelenmesi. *Turkish International Journal of Special Education and Guidance ve Counselling, 4*(1), 1-8.

Schultz, D. P., and Schultz, S. E. (2007). *Modern psikoloji tarihi*. Kaknüs Yayınları

Serin, N., ve Öztürk, S. (2007). Anne-babası boşanmış 9–13 yaşlarındaki çocuklar ile aynı yaş grubundaki anne-babası boşanmamış çocukların benlik saygısı ve kaygı düzeyleri. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, *8*(2).

Set, Z., ve Çelik, C. (2023). Genç yetişkinlerde bağlanma stillerinin karanlık dörtlü, benlik saygısı ve çocukluk çağı travmaları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Disiplinlerarası Eğitim Araştırmaları Dergisi*, *7*(15), 174-181.

Smith, E. J. (2006). The strength-based counseling model. *The Counseling Psychologist, 34*(1), 13–79. doi:10.1177/0011000005277018.

Sternberg, R. J. (1986). A triangular theory of love. *Psychological Review, 93*(2), 119.

Strauss, C., Taylor, B. L., Gu, J., Kuyken, W., Baer, R., Jones, F. and Cavanagh, K. (2016). What is compassion and how can we measure it? A review of definitions and measures. *Clinical Psychology Review, 47*, 15-27. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2016.05.004

Sümer, A. S. (2008). *Farklı öz-anlayış düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinde depresyon, anksiyete ve stresin değerlendirilmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi.

Şahin, S. M. (2020). *Bağlanma stilleri ile aşk tipleri, duygusal dışavurum ve yaşam doyumu arasındaki ilişki.*

Şenocak, E. (2015). *Kur'an kursu öğrencilerinde benlik saygısı.* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi.

Şentürk, S.S. (2010). *Liseli ergenlerin yalnızlık algısının sosyal beceri, benlik saygısı ve kişilik özellikleri bakımından değerlendirilmesi.* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi.

Tekin, I., ve Kul, D. (2023). Üniversite öğrencilerinde benlik saygısı ile kendini sabotaj arasındaki ilişkide öz şefkatin aracı rolü. *Ege Eğitim Dergisi*, *24*(1), 75-89.

Tel, F. D., ve Sarı, T. (2016). Üniversite öğrencilerinde öz-duyarlık ve yaşam doyumu. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 16*(1), 292-304.

Tözün, M. (2010). Benlik saygısı. *Actual Medicine, 18*(7), 52-57.

Tufan. A. S., ve Yaluğ. İ. (2010). Aşk fenomeni ve sevgi ilişkilerinin nörobiyolojisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, 2*(4). 444-445.

Turan, A. (2010). *Üniversite öğrencilerinin ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalarını yordamada yalnızlık, benlik saygısı, yaş, cinsiyet ve romantik ilişki yaşama durumunun rolü* (Yüksek lisans tezi). Anadolu Üniversitesi.

Türkçapar, M. H. (2014). *Bilişsel terapi.* Ankara: HYB Yayıncılık.

Türmen T. Toplumsal cinsiyet ve kadın sağlığı. Editör: Akın A. İç: *Toplumsal cinsiyet, sağlık ve kadın* (ss. 3–16). Hacettepe Üniversitesi Yayınları.

Twenge, J.M. and Campbell, W.K. (2002). Self-esteem and socioeconomic status: a meta-analytic review. *Personality and Social Psychology Review, 6*(1), 59-71.

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

Üney, R., ve Yöyen, E. G. (2020). Benlik yapısı, romantik ilişki biçimleri ve cinsiyet arasındaki ilişki. *İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 7*(1), 170-184.

Vardar Z. S. (2019). *Yetişkinlerde öz şefkat ve kişilerarası bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Bahçeşehir Üniversitesi.

Woll, S. B. (1989). Personality and relationship correlates of loving styles. *Journal of Research in Personality, 23*(4), 480-505.

Yazgan İnanç, B., ve Yerlikaya, E. (2012). *Kişilik kuramları*. Pegem Akademi.

Yıldırım, Y., Kırımoğlu, H. ve Temiz, A. (2010). Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin mesleki benlik saygısı (Hatay il örneği). *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 12(1): 29-35

Yıldız, M., ve Çapar, B. (2010). Orta öğretim öğrencilerinde benlik saygısı ile dindarlık arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi, 10*(3), 103-131.

Yılmaz, M. S. (2024). *Ergenlerde beden algısı ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide benlik saygısı ve öz şefkatin aracı rolü* (Yüksek lisans tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi.

Zeigler-Hill, V., Britton, M., Holden, C. J., and Besser, A. (2015). How will I love you? Self-esteem instability moderates the association between self-esteem level and romantic love styles. *Self and Identity, 14*(1), 118-134.

EKLER

EK 1: Kişisel Bilgi Formu

Değerli Katılımcı,

Bu çalışma İstanbul Kent Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı bünyesinde, Dr. Selin ERYÜREK danışmanlığında Psikolog Gamze ÇALIŞKAN tarafından yürütülen Yüksek Lisans Tez çalışmasıdır.

Sizden, romantik ilişkideki tutumunuz, öz-şefkat algınız ve benliğiniz ile alakalı, yaklaşık olarak 10 dakika sürecek olan "Yetişkin Bireylerde Benlik Saygısı, Öz-Şefkat ve Aşk Stilleri Arasındaki İlişkilerin Sosyodemografik Değişkenler Açısından İncelenmesi" amacıyla yapılan bu çalışmaya katılımınızı rica ediyoruz. Bu araştırmaya tamamen kendi iradenizle, herhangi bir zorlama veya mecburiyet olmadan gönüllü olarak katılımınız esastır. Ankette sizden kimlik belirleyici hiçbir bilgi istenmemektedir. Bu çalışmayla bağlantılı olarak elde edilen bilgiler yalnızca araştırma için kullanılacak olup herhangi bir şekilde üçüncü kişilere paylaşım yapılmayacak ve kişisel bilgileriniz uygulayıcı tarafından gizli tutulacaktır. Araştırmaya katılım size rahatsızlık verebilecek herhangi bir risk içerememektedir ancak araştırma sırasında herhangi bir rahatsızlık hissederseniz hiçbir yaptırıma maruz kalmayacağınızın bilincinde olarak çalışmadan ayrılabilirsiniz.

Lütfen öncelikle aşağıda verilen yönergeleri dikkatlice okuyunuz, doldurulması istenen alanları eksiksiz doldurmaya özen gösteriniz. Sizden istenen; kişisel bilgi formundaki soruları yanıtlamanız ve araştırma amacına yönelik olarak verilen sorularda size uygun gelen seçeneği işaretlemenizdir. Katılımınız için şimdiden teşekkür ederiz.

Yukarıda yapılan açıklamaları anladım, sorularım tatmin olacağım şekilde yanıtlandı, bu çalışmaya tamamen gönüllü olarak ve dilediğim zaman çalışmadan ayrılma hakkımın olduğunu bilerek katılıyorum. Bilgilerimin ve verdiğim cevapların bilimsel amaçla kullanımını kabul ediyorum.

Cinsiyetiniz: ( )Erkek ( )Kadın ( )Diğer

Yaşınız:

Eğitim Durumunuz (son mezun olduğunuz eğitim düzeyi): ( )İlkokul ( )Ortaokul ( )Lise ( )Ön Lisans ( )Üniversite ( )Yüksek lisans/Doktora

Sınıf (eğer aktif olarak eğitm görüyorsanız bu seçeneği işaretleyiniz): ( )Hazırlık ( )1 ( )2 ( )3 ( )4 ( )5 ( )6

İlişki Durumunuz: ( )Evli ( )Bekar ( )Dul ( )Boşanmış ( )Nişanlı/Sözlü ( )Flört

Kendinizi genel olarak ne kadar öz-şefkatli biri olarak değerlendirirsiniz? (0=Hiç öz şefkatli değilim, 10=Tam anlamıyla öz şefkatliyim)

( )1 ( )2 ( )3 ( )4 ( )5 ( )6 ( )7 ( )8 ( )9 ( )10

EK 2: Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği D – 1

MADDE 1

1. Kendimi en az diğer insanlar kadar değerli buluyorum.

a. Çok Doğru b. Doğru c. Yanlış d. Çok Yanlış

2. Bazı olumlu özelliklerim olduğunu düşünüyorum.

a. Çok Doğru b. Doğru c. Yanlış d. Çok Yanlış

3. Genelde kendimi başarısız bir kişi olarak görme eğilimindeyim.

a. Çok Doğru b. Doğru c. Yanlış d. Çok Yanlış

MADDE 2

4. Ben de diğer insanların birçoğunun yapabildiği kadar birşeyler yapabilirim.

a. Çok Doğru b. Doğru c. Yanlış d. Çok Yanlış

5. Kendimde gurur duyacak fazla birşey bulamıyorum.

a. Çok Doğru b. Doğru c. Yanlış d. Çok Yanlış

MADDE 3

6. Kendime karşı olumlu bir tutum içindeyim.

a. Çok Doğru b. Doğru c. Yanlış d. Çok Yanlış

MADDE 4

7. Genel olarak kendimden memnunum.

a. Çok Doğru b. Doğru c. Yanlış d. Çok Yanlış

MADDE 5

8. Kendime karşı daha fazla saygı duyabilmeyi isterdim.

a. Çok Doğru b. Doğru c. Yanlış d. Çok Yanlış

MADDE 6

9. Bazen kesinlikle kendimin bir işe yaramadığını düşünüyorum.

a. Çok Doğru b. Doğru c. Yanlış d. Çok Yanlış

10. Bazen kendimin hiç de yeterli bir insan olmadığımı düşünüyorum.

a. Çok Doğru b. Doğru c. Yanlış d. Çok Yanlış

EK 3: Aşka İlişkin Tutumlar Ölçeği kısa formu (LAS)

Sizden genel olarak, birlikte olduğunuz kişiyi düşünerek her ifadeyi değerlendirmeniz istenmektedir. Lütfen her ifadeyi dikkatle okuyup ilişkilerinizdeki duygu ve düşüncelerinizi ne derece yansıttığını, her ifadenin karşısında bulunan ve sizin için en uygun olan boşluğu işaretleyin.

	Kesinlikle Yanlış	Yanlış	Kararsızım	Doğru	Kesinlikle Doğru
1.Birlikte olduğum kişi bana ilgi göstermediğinde, kendimi baştan aşağıya hasta hissederim.					
2. Birlikte olduğum kişi diğer insanlarla yaptığım bazı şeyleri bilseydi, bozulurdu.					
3. Onun benimle ilgili bilmediği şeylerin onu incitmeyeceğine inanıyorum.					
4. Birlikte olduğum kişi için her şeye katlanırım.					
5. Birlikte olduğum kişiyi seçerken göz önünde bulundurduğum temel şey, ailem üzerinde nasıl bir etki bırakacağıdır.					
6. Birlikte olduğum kişinin başka biriyle de birlikte olduğundan kuşkulanırsam, rahat edemem.					
7. Arkadaşlığımız zamanla aşka dönüştü.					

8. Birlikte olduğum kişi ve ben fiziksel olarak tam bir uyum içerisindeyiz.					
9. Birlikte olduğum kişinin mutluluğunu kendi mutluluğumun önüne koymadıkça mutlu olamam.					
10.Ona aşık olduğumdan beri başka herhangi bir şey üzerinde yoğunlaşmakta güçlük çekiyorum.					
11.Birlikte olduğum kişiyi seçerken dikkate aldığım faktörlerden biri, mesleki yaşantım üzerinde nasıl bir etkisi olacağı idi.					
12.Birlikte olduğum kişi ideal fiziksel güzellik/ yakışıklılık standartlarıma uygun.					
13.Birlikte olduğum kişinin isteklerini yerine getirebilmesi için genellikle kendi isteklerimden özveride bulanmaya hazırım.					
14.Aşk ilişkimiz iyi bir arkadaşlıktan doğduğu için çok doyum vericidir.					
15.Birlikte olduğum kişi bir sure bana ilgi göstermezse bazen ilgisini tekrar çekmek için aptalca şeyler yaparım.					
16.Birbirimizi gerçekten anlıyoruz.					

17.Birlikte olduğum kişi ve çok sayıda başkalarıyla ‘aşk oyunu’ oynamaktan hoşlanırım.					
18.Birlikte olduğum kişiyle yoğun bir ilişkiye girmeden önce çocuk sahibi olmamız durumunda onun kalıtımsal özellikleri ile benimkinin ne kadar uyumlu olduğunu bulmaya çalışırım.					
19.Bazen onun öteki sevgililerim hakkında bilgi edinmesini engellemek zorunda kalırım.					
20.Birlikte olduğum kişiyi seçerken en önemli faktör, onun iyi bir anababa olup olamayacağı idi.					
21.Birlikte olduğum kişiye acı çektirmektense kendim acı çekmeyi tercih ederim.					
22.Uzun süreli bir arkadaşlıktan doğduğu için aşkımız aşkların en iyisidir.					
23.Birbirimiz için yaratıldığımızı düşünüyorum.					
24.Aşkımız gizemli, mistik bir duygu değil, gerçek bir arkadaşlıktır.					

EK 4: Öz-Şefkat Ölçeği

Değerli katılımcı, sizden bu bölümde her bir soruyu dikkatlice okuyarak size en uygun gelen seçeneği işaretlemeniz beklenmektedir. Soruların hiçbir doğru ya da yanlış yanıtı yoktur, önemli olan size uygun olan seçeneği aşağıda verilen ölçütlerde işaretlemenizdir.

	Hiçbir Zaman	Nadiren	Sık Sık	Genellikle	Her Zaman
1. Bir yetersizlik hissettiğimde, kendimde bu yetersizlik duygusunun insanların birçoğu tarafından paylaşıldığını hatırlatmaya çalışırım.					
2.Kişiliğimin beğenmediğim yönlerine ilişkin anlayışlı ve sabırlı olmaya çalışırım.					
3. Bir şey beni üzdüğnde duygularıma kapılıp giderim.					
4. Hoşlanmadığım yönlerimi fark ettiğimde kendimi suçlarım.					
5. Benim için önemli olan bir şeyde başarısız olduğumda, kendimi bu başarısızlıkta yalnız hissederim.					
6. Zor zamanlarımda ihtiyaç duyduğum özen ve şefkati kendime gösteririm.					
7. Gerçekten güç durumlarla karşılaştığımda kendime kaba davranırım.					

8. Başarsızlıklarımı insanlık halinin bir parçası olarak görmeye çalışırım.					
9. Bir şey beni üzdüğünde duygularımı dengede tutmaya çalışırım.					
10.Kendimi kötü hissettiğimde kötü olan her şeye kafamı takar ve onunla meşgul olurum.					
11. Yetersizliklerim hakkında düşündüğümde, bu kendimi yalnız hissetmeme ve dünyayla bağlantımı koparmama neden olur.					
12.Kendimi çok kötü hissettiğim durumlarda, dünyadaki birçok insanın benzer duygular yaşadığını hatırlamaya çalışırım.					
13.Acı veren olaylar yaşadığımda kendime kibar davranırım.					
14.Kendimi kötü hissettiğimde duygularıma ilgi ve açıklıkla yaklaşmaya çalışırım.					
15.Sıkıntı çektiğim durumlarda kendime karşı biraz acımasız olabilirim.					
16.Sıkıntı veren bir olay olduğunda olayı mantıksız bir biçimde abartırım.					
17.Hata ve yetersizliklerimi anlayışla karşılarım.					

18. Acı veren bir şeyler yaşadığımda bu duruma dengeli bir bakış açısıyla yaklaşmaya çalışırım					
19.Kendimi üzgün hissettiğimde, diğer insanların çoğunun belki de benden daha mutlu olduklarını düşünürüm.					
20.Hata ve yetersizliklerime karşı kınayıcı ve yargılayıcı bir tavır takınırım.					
21.Duygusal anlamda acı çektiğim durumlarda kendime sevgiyle yaklaşırım.					
22.Benim için bir şeyler kötü gittiğinde, bu durumu herkesin yaşayabileceğini ve yaşamın bir parçası olduğunu dşünürüm.					
23.Bir şeyde başarsızlık yaşadığımda objektif bir bakış açısı takınmaya çalışırım.					
24.Benim için önemli olan bir şeyde başarısız olduğumda, yetersizlik duygularıyla kendimi harap ederim.					
25.Zor durumlarla mücadele ettiğimde, diğer insanların daha rahat bir durumda olduklarını düşünürüm.					
26.Kişiliğimin beğenmediğim yönlerine karşı sabırlı ve hoşgörülü değilimdir.					

EK 5: Etik Kurul Onay

Toplantı Sayısı : 2025/04
Toplantı Tarihi : 25.04.2025
Toplantı Saati : 10:00

T.C.
İSTANBUL KENT ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL VE BEŞERÎ BİLİMLER
ARAŞTIRMA ETİK KURULU

Toplantıya Katılanlar

Doç. Dr. Bülent DEMİR	Başkan / Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürü
Prof. Dr. Hasret ÇOMAK	Üye / İktisadi, İdari ve Sosyal Bilimler Fakültesi
Doç. Dr. Fazilet Ahu ÖZMEN AKALIN	Üye / İktisadi, İdari ve Sosyal Bilimler Fakültesi
Doç. Dr. Ahmet İlkay CEYHAN	Üye / İktisadi, İdari ve Sosyal Bilimler Fakültesi
Dr. Öğr. Üyesi Mesut ÖZEL	Üye / İktisadi, İdari ve Sosyal Bilimler Fakültesi
Dr. Öğr. Üyesi Rukiye KÖROĞLU	Üye / İktisadi, İdari ve Sosyal Bilimler Fakültesi
Dr. Öğr. Üyesi Tanju ÖZDENİZ	Üye / İktisadi, İdari ve Sosyal Bilimler Fakültesi
Dr. Öğr. Üyesi İlknur SAYAN	Üye / Sağlık Bilimleri Fakültesi
Hüseyin DOĞAN	Raportör / Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Sekreteri

GÜNDEM

1-Etik kurul başvuru formu bırakan Tezli Yüksek Lisans ve doktora programı öğrencilerinin durumlarının görüşülmesi.

2-Etik kurul başvuru formu bırakan Lisans programı öğrencilerinin durumlarının görüşülmesi.

3-Etik kurul başvuru formu bırakan öğretim üyelerinin durumlarının görüşülmesi.

KARARLAR

1-Etik kurul başvuru formu bırakan Tezli Yüksek Lisans ve doktora programı öğrencilerinin durumlarının aşağıdaki şekliyle kabulüne;

I. Lisansüstü Eğitim Enstitüsü 245041009 numaralı Klinik Psikoloji (Tezli) Yüksek Lisans programı öğrencilerinden **Rukiye KÖROĞLU**'nun, **"Genç Yetişkinlerde Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar İle Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi"** adlı tez çalışması gereği araştırmanın yöntemine dair anket sorularının uygulanmasının etik olarak uygun olduğuna oy birliği ile karar verilmiştir.

II. Lisansüstü Eğitim Enstitüsü 235041023 numaralı Klinik Psikoloji (Tezli) Yüksek Lisans programı öğrencilerinden **Gamze ÇALIŞKAN**'ın, **"Yetişkin Bireylerde Benlik Saygısı, Öz-Şefkat ve Aşk Stilleri Arasındaki İlişkilerin Sosyodemografik Değişkenler Açısından İncelenmesi"** adlı tez çalışması gereği araştırmanın yöntemine dair anket sorularının uygulanmasının etik olarak uygun olduğuna oy birliği ile karar verilmiştir.

III. Lisansüstü Eğitim Enstitüsü 225041028 numaralı Klinik Psikoloji (Tezli) Yüksek Lisans programı öğrencilerinden **Zeynep TUHRAN**'ın, **"Yetişkin Bireylerde Bağlanma Stilleri ve Aleksitimi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi"** adlı tez çalışması gereği araştırmanın yöntemine dair anket sorularının uygulanmasının etik olarak uygun olduğuna oy birliği ile karar verilmiştir.

IV. Lisansüstü Eğitim Enstitüsü 225041006 numaralı Klinik Psikoloji (Tezli) Yüksek Lisans programı öğrencilerinden **Dilara DEVECİOĞLU**'nun, **"Benlik Sunumu Taktikleri, Sosyal Görünüş Kaygısı ve Algılanan Sosyal Desteğin Çevrimiçi Flört Uygulamalarını Kullanma Sıklığına Etkisi"** adlı tez çalışması gereği araştırmanın yöntemine dair anket sorularının uygulanmasının etik olarak uygun olduğuna oy birliği ile karar verilmiştir.

V. Lisansüstü Eğitim Enstitüsü 245171016 numaralı Gastronomi ve Mutfak Sanatları (Doktora) programı öğrencilerinden **Zeynep Seba SARITEPE**'nin, **"Kişilerin Bitkisel Beslenmeye Yönelme Motivasyonları"** adlı çalışmasının etik olarak uygun olduğuna oy birliği ile karar verilmiştir.

2-Etik kurul başvuru formu bırakan Lisans programı öğrencilerinin durumlarının aşağıdaki şekliyle kabulüne;

I. İktisadi, İdari ve Sosyal Bilimler Fakültesi 200107053 numaralı Psikoloji (İngilizce) Lisans programı öğrencilerinden **Beyza Nur TURAN**'ın, **"Marital Anxiety of Unmarried Individuals"** adlı çalışmasının etik olarak uygun olduğuna oy birliği ile karar verilmiştir.

II. İktisadi, İdari ve Sosyal Bilimler Fakültesi 200107038 numaralı Psikoloji (İngilizce) Lisans programı öğrencilerinden **İlayda TAKIR**'ın, **"Exploring Media Use and Cognitive Traits in Turkish Young Adults"** adlı çalışmasının etik olarak uygun olduğuna oy birliği ile karar verilmiştir.

III. İktisadi, İdari ve Sosyal Bilimler Fakültesi 220505201 numaralı Psikoloji (İngilizce) Lisans programı öğrencilerinden **Ece Nilay ODABAŞI**'nın, **"The Effect of Attachment Styles on the Mourning Process After The Loss of Environment in Young Adults"** adlı çalışmasının etik olarak uygun olduğuna oy birliği ile karar verilmiştir.

3-Etik kurul başvuru formları bırakan öğretim üyelerinin durumlarının aşağıdaki şekliyle kabulüne;

I. **Dr. Öğr. Üyesi Abdülkadir ŞENCAN**'ın, **"Yeşil Pazarlama Perspektifinden Yeşil İnovasyonun Önündeki Engeller"** adlı çalışmasının etik olarak uygun olduğuna oy birliği ile karar verilmiştir.

II. **Dr. Öğr. Üyesi Abdülkadir ŞENCAN**'ın, **"Pazarlamada Engelli Çalışmaları: Engelli Tüketicilere Sosyal Desteğin Yeniden Satın Alma ve Ağızdan Ağıza Pazarlama Üzerine Etkisi"** adlı çalışmasının etik olarak uygun olduğuna oy birliği ile karar verilmiştir.

III. **Dr. Öğr. Üyesi Hilal KESKİN**'in, **"Z Kuşağı ve Füzyon Algısı: Türk Mutfağı Üzerine"** adlı çalışmasının etik olarak uygun olduğuna oy birliği ile karar verilmiştir.

ÖZ GEÇMİŞ

GAMZE ÇALIŞKAN, 2014-2018 yılları arasında Barbaros Anadolu Lisesi'nde eğitim aldı. 2018-2022 yılları arasında Ankara Üniversitesi Dil-Tarih ve Coğrafya Fakültesinde psikoloji lisans eğitimini tamamladı. Lisans eğitimi süresince staj eğitimini Bakırköy Ruh ve Sinir Hastalıkları Hastanesi, Medicine Hospital ve Rehber Klinik'te dönemsel olarak tamamladı. Lisans hayatı sona erdikten sonra Bilişsel Davranışçı Terapi Eğitimi, Deneyimsel Oyun Terapisi Eğitimi, Kabul ve Adanmışlık Terapisi Eğitimi, Çocuk ve Ergenler için Bilişsel Davranışçı Terapi Eğitimi ve Kısa Süreli Çözüm Odaklı Terapi Eğitimi aldı. Eğitimleri aldığı süre içerisinde eşgüdümlü olarak İstanbul Kent Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisansına başladı. Kasım 2023 tarihinden itibaren Bağcılar Belediyesi Psikolojik Danışmanlık ve Yaşam Merkezinde psikolog olarak çalışmaya devam etmektedir. Hobileri arasında voleybol oynamak, film izlemek ve kitap okumak yer almaktadır.