Turkish Studies
Social Sciences

Volume 13/26, Fall 2018, p. 295-305
DOI: 10.7827/TurkishStudies.14405
ISSN: 1308-2140
Skopje/MACEDONIA-Ankara/TURKEY

INTERNATIONAL BALKAN UNIVERSITY
EXCELLENCE FOR THE FUTURE
IBU.EDU.MK

Research Article / Araştırma Makalesi

Article Info/Makale Bilgisi

Received/Geliş: *Kasım 2018* ***Accepted/Kabul:*** *Aralık 2018*

Referees/Hakemler: *Doç. Dr. Fatma ELİBOL - Doç. Dr. Hande ŞAHİN*

This article was checked by iThenticate.

ÇOCUKLAR İÇİN ÖZ ŞEFKAT ÖLÇEĞİ: TÜRKÇEYE UYARLAMA ÇALIŞMASI

*Aygen ÇAKMAK * - Mehmet KANAK ** - Seda ÖZKUBAT****

ÖZET

Araştırmada, Sutton, Schonert - Reichl, Wu ve Lawlor (2017) tarafından geliştirilen "Çocuklar İçin Öz Şefkat Ölçeği"nin (ÇÖŞÖ) Türkçeye uyarlama çalışmasının yapılması amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda veriler, 8-12 yaş grubu ilkokul ve ortaokula devam eden 424 öğrenciden toplanmıştır. Ölçek; farkındalık, benlik kavramı, psikolojik uyum ve empati gibi kavramlarla ilgili olumlu ve olumsuz anlam içeren on iki maddeden oluşmaktadır. Maddelerde belirtilen düşünceye, bireylerden "hiçbir zaman" yanıtından, "her zaman" yanıtına kadar değişkenlik gösteren beş derecede görüş bildirmeleri istenir. Maddeler puanlanırken "hiçbir zaman yanıtı" "1" ile "her zaman" yanıtı "5"ile puanlanmaktadır. Ölçek pozitif ve negatif özellikleri değerlendiren ve çocukların kendisi hakkında bilgi vermesine dayanan bir ölçme aracıdır. Öncelikle ölçeğin dilsel eşdeğerliğe sahip olduğu görüldükten sonra geçerlik ve güvenirlik analizleri yapılmıştır. Yapılan doğrulayıcı faktör analizinde ölçeğin orijinal formla uyumlu olduğu ve ölçeğin Cronbach Alfa katsayısının .81 olduğu ortaya çıkmıştır. Olumlu ve olumsuz anlam içeren alt boyutlardan pozitif öz şefkat için Cronbach Alpha değeri .83, negatif öz şefkat için Cronbach Alpha değeri .71 olarak hesaplanmıştır. Çocuklar İçin Öz Şefkat Ölçeği"ni(ÇÖŞÖ) oluşturan maddelerin alt ölçeklere dağılımının açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizleri sonucunda orijinal ölçekteki gibi pozitif ve negatif maddeler olan dağılımla aynı olduğu saptanmıştır. Dolayısıyla ölçeğin Türkçe

* Dr. Öğr. Üyesi, Kırıkkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Çocuk Gelişimi Bölümü, E-posta: ayalp71@gmail.com

** Dr. Öğr. Üyesi, Cumhuriyet Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümü, E-posta: mkanak@cumhuriyet.edu.tr

*** Dr. Öğr. Üyesi, Kırıkkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Çocuk Gelişimi Bölümü, E-posta: sedaozkubat@gmail.com

formunun Türkiye'de 8-12 yaş grubu çocukların öz şefkat düzeylerinin belirlenmesinde kullanılabileceği düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Öz şefkat, çocuk, bilinçli farkındalık, iyi oluş.

SELF-COMPASSION SCALE FOR CHILDREN: THE STUDY OF TURKISH ADAPTATION

ABSTRACT

This study aims to adapt the Self-Compassion Scale for Children(ÇÖSÖ) developed by Sutton, Schonert - Reichl, Wu and Lawlor (2017) into Turkish. For this purpose, data were collected from 424 students attending primary school and secondary school in 8-12 age group. The scale consists of twelve items with positive and negative meaning related to concepts such as awareness, self-concept, psychological adjustment and empathy. Individuals is asked to answer the ideas mentioned in the items with five degrees of opinion ranging from "never" to "always". During the scoring of the items, "never" is scored as "1" whereas "always" is scored as "5". The scale is a self-report instrument that evaluates positive and negative characteristics and provides information about children. Firstly, validity and reliability analyses were performed after the scale was found to have linguistic equivalence. In the confirmatory factor analysis, it was found that the scale was compatible with the original form and the Cronbach Alpha coefficient of the scalewas found to be 81. According to the sub-dimensions of positive and negative meaning, Cronbach Alpha value was calculated as 83 for positive self-compassion, and Cronbach Alpha value was calculated as 71 for negative self-compassion. As a result of the exploratory and confirmatory factor analyzes of the items composing the Self-Compassion Scale for Children (SCSC), it was found that they were the same as the distribution of the positive and negative substances in the original scale. Reliability values of the whole scale and the subscales were adequate. Therefore, it is considered that the Turkish form of the scale can be used to determine the levels of self-compassion of children in the 8-12 age group in Turkey.

STRUCTURED ABSTRACT

Aim

This study aims to adapt the Self-Compassion Scale for Children(ÇÖSÖ) developed by Sutton, Schonert - Reichl, Wu and Lawlor (2017) into Turkish. This study is important in terms of gaining a measurement tool in the literature in order to determine the levels of self-compassion of children in the 8-12 age group in Turkey.

Material and methods

In this research, firstly all the participants of the study were informed about the aim of the study and volunteering was taken as the basis. Then, with the help of the classroom teachers, the practices were performed in students' classrooms outside their class hours. Explanatory

factor analysis (EFA) and confirmatory factor analysis (CFA) of the Self-Compassion Scale for Children were performed for the construct validity of the scale. EFA aims to achieve a small number of identifiable meaningful structures from which a large number of variables can be explained together whereas CFA is used on the basis of a theoretical basis to evaluate the extent to which the factors formed from various variables fit the actual data. In this study, the reason for the application of AFA is to reveal the structure of the original form of the Self-Compassion Scale for Children on Turkish students and to examine whether the factor structure of the original form has been verified on Turkish students (Büyüköztürk et al., 2004). Multiple fit indexes have been used for DFA, and Chi-Square Goodness, Goodness of Fit Index (GFI), Comparative Fit Index (CFI), Normed Fit Index, NFI, Root Mean Square Residuals, (RMR) and Root Mean Square Error of Approximation (RMSEA) fit indexes have been investigated. As usual in fit indexes; For GFI, CFI, NFI, RFI and IFI > .90, for RMSEA and RMR <05 was taken as a criterion (Hu and Bentler, 1999). For reliability study, the scale was put into item analysis and item properties were determined. The correlations of the items with the total scores were calculated. The data of the study were analyzed by SPSS 16.0 and LISREL 8.7 programmes.

Within the scope of the validity study, Kaiser–Meyer–Olkin (KMO) value and Barlett Sphericity Test were applied to the data. As a result of the analysis, KMO value was found to be 0,851. Considering the KMO value calculated in this study, it can be said that the data are suitable for factor analysis. Additionally, Barlett Sphericity test results were found to be significant (x2= 1411.456 p= .000). As a result of Explanatory Factor Analysis (EFA), it was determined that 12 items were collected in 2 factors. The first factor explains 34.191% of the total variance alone. The first and second factors explain 48.55% of the total variance. When the values of goodness of fit for children were examined, it was found that the value of the CFI was 0.96; GFI was 0.94; AGFI was 0.91; NFI was 0.94 and NNFI was 0.95.

The SRMR value, which gives the model fit for standardized errors of the model, is smaller than 0.08 (Hu and Bentler, 1999) and can be considered as a strong indicator of data compliance with the model. On the other hand, the RMSEA value is 0.069 (Hu and Bentler, 1999), indicating that the model fits well. When the values of model data compliance are taken into consideration, it can be said that the model is close to perfect with the data and therefore the scale has structural validity. It is accepted that it can measure the variables of the items that make up the scale. However, as a result of investigations conducted to decide the number of factors, it has been determined that the scale has a two-factor structure with the same structure as the original structure.

The experts considered all of the items in the assessment tool as appropriate, but recommended corrections on some of them. Therefore, the content validity index (CGI) was calculated as 1.00 for the suitability level of items and suitability levels with their pictures in accordance with the opinions from 7 experts. This value means that all items in the test are deemed necessary (Yurdugül, 2005).

The Cronbach Alpha Coefficient was used to determine the internal consistency of the items forming the scale for its reliability. The total internal consistency coefficient of the items was .81, the internal

consistency coefficient of the positive self-compassion subscalewas .83, and the internal consistency coefficient of the negative self-compassion subscale was .71. The calculated coefficients are similar to those calculated on the original scale (Cronbach alpha .81 –.83).

Conclusion and Recommendations

All of the items under the factors exhibited a distribution consistent with the factors in the original form. Since the factor loadings of these 12 items were above .40, no factor was removed from the scale as a result of the factor analysis. In addition, considering the compliance index limits for DFA, it is seen that the model adapts well and the Turkish version of the original factor structure matches the factor structure. Considering that the reliability level for the measurement tools that can be used in the research is .70 (Tezbaşaran, 1996), it can be said that the reliability level of all sub-dimensions of the scale is sufficient. In the interpretation of the item-total correlation, it is seen that the item-total correlations are sufficient when the items having a value of 30 or higher are well differentiated from individuals in terms of the measured property (Büyüköztürk, 2004).

Findings from the validity and reliability studies show that the Turkish version of the Self-Compassion Scale for Children is a valid and reliable measurement tool.

As a result of the exploratory and confirmatory factor analyzes of the items composing the Self-Compassion Scale for Children (SCSC), it was found that they were the same as the distribution of the positive and negative substances in the original scale. In addition, reliability values of the whole scale and the subscales were adequate. Therefore, it is considered that the Turkish form of the scale can be used to determine the levels of self-compassion of children in the 8-12 age group in Turkey. First, to determine the validity of the scale, the relationship between self-compassion scales with validity and reliability, and the Self-Compassion Scale for Children, which evaluates various psychological structures (awareness, self-concept, psychological and physical adaptation and empathy) that may be related to self-compassion, can be examined.

Keywords: Self-compassion, conscious awareness, well-being.

GİRİŞ

Son yıllarda Neff (2003a) tarafından tanımlanan öz-şefkat (self-compassion), budizm felsefesini temel almakta, genel olarak yaşam deneyimlerine karşı farkındalık ve bilinçlilik olarak ifade edilmektedir. Öz-şefkat; Neff (2003a ve 2003b)'e göre, bireylerin herhangi bir olumsuzluk durumunda kendilerine yönelik eleştirilerinde sert ve kırıcı olmak yerine, daha kibar ve anlayışlı olmalarını içermektedir. Kişi kendisini yaşamdan izole etmek yerine yaşadığı bu deneyimleri kendi yaşamının bir bütünü olarak algılar. Olumsuz duygu ve düşüncelerin üzerinde fazlaca durmaz; bunun yerine bu duygu ve düşüncelerle mantıklı bir şekilde başa çıkmaya çalışır. Öz şefkat, yaşamdan daha çok doyum sağlama, daha az depresyon ve daha az kaygı sonuçları ile ilişkilidir. Yetişkinler ve ergenler ile yapılan araştırmalar, öz-şefkatin, benlik saygısı, yaşam memnuniyeti, mutluluk, iyimserlik ile pozitif; depresyon, anksiyete ve stres ile negatif ilişkili olduğunu göstermiştir (Bluth & Blanton 2014; Neff 2003a).

Öz-şefkat sahibi insanlar, hayatın içinde acı çekme ya da kusursuz olamamanın yaşamlarının bir parçası olduğunun farkındadırlar. Yaşadıkları sorunlarının sadece kendilerine özel bir durum olmadığını ve çevrelerindeki diğer insanların da bunu yaşayabileceğini bilirler. Bununla birlikte öz şefkat sahibi bir bireyacılarını kabullenir, abartmaz ya da inkar etmez (Neff, 2003a; Neff, 2003b). Dolayısıyla, öz-şefkat, bireyin bilinçli olarak duygularının farkında olmasını, acı veren duyguları yok saymak yerine anlayışla karşılaması gerekliliğini ifade etmektedir (Neff 2003a).

Öz şefkat kavramı, öz-sevecenlik (self-kindness); paylaşımların bilincinde olma (common humanity) ve bilinçliliktir (mindfulness) olmak üzere üç farklı kavramı içinde barındırır (Akt. Akın, Akın & Abacı, 2007). Öz sevecenlik; kendimize karşı sert ve küçümseyici olmaktan ziyade nazik, cesaret verici ve anlayışlı olmayı gerektirir. Bir hata yaptığımızda veya bir şekilde başarısız olduğumuzda, genellikle çok sert bir şekilde kendimizi eleştirdiğimiz durumlarda, iç sesimiz "*Çok aptalsın veya çok tembelsin, senden utanıyorum*" diyebilir. Sorunlarımız kontrolümüzün ötesinde güçlüklerden kaynaklanıyor olsa bile kendimize bir arkadaşımıza gösterdiğimiz sempatiyi göstermeyebiliriz. Bu noktada öz sevecenlik devreye girer ve birey, kendine karşı önyargılarından arınırak, kendini yargılamak ve eleştirmek yerine anlamaya çalışır (Neff & Dahm, n.d.). Paylaşımların bilincinde olma boyutu, kendimize ve yaşamlarımıza daha geniş bir perspektiften bakmamıza izin verir. Birey her zaman istediği şeyi elde edemez ve çoğu zaman ya kendisi ile ilgili ya da yaşam koşulları sebebiyle hayal kırıklıkları yaşar. Mücadele ve başarısızlıklar bireyin "*Bunlar niye hep benim başıma geliyor* " düşüncesiyle zor zamanlar geçirmesine sebep olur. Çoğu zaman yalıtılmışlık hissi yaşar (Neff, 2011). Bu boyutun içeriğinde bireyi sevindiren ya da üzen olayların yaşantısına has olmadığını ve çevresindeki kişilerin de benzer durumları yaşayabileceklerinin bilincindedir. Bilinçlilikte ise; insanlar zor bir durumla karşı karşıya geldiklerinde bunlara odaklanmak ve bunlara aşırı bir anlam yüklemek yerine, sorunların bilincinde olup, kendine sert bir şekilde öz eleştiri yapmak yerine kendine dair öz şefkatini yükseltir (Deniz, Kesici & Sümer, 2008). Öz şefkatin bu üç unsuru birbirleriyle etkileşim içindedir. Örneğin; bilinçlilik bireyin olumsuz yargısını azaltmaya ve paylaşımların bilincinde olma konusunda gerekli olan iç görüyü sağlamaya yardımcı olur. Benzer şekilde, öz sevecenlik olumsuz duygusal deneyimlerin etkisini azaltır. Acı çekmenin ve kişisel başarısızlıkların başkaları ile paylaşılması, kendini suçlamanın derecesini azaltır ve aynı zamanda aşırı özdeşleşme sürecini bastırmaya yardımcı olur (Neff 2003b).

Öz şefkat kavramı bireyin kendisine acıma duygusundan farklıdır (Goldstein ve Kornfield, 1987). Kendine acıma, bireyin kendini merkeze alıp, çektiği acının derecesini aşırı şekilde abarttığı bir durumdur. Bu durumda bireyler, sadece kendi sıkıntılı durumlarına yoğunlaşıp, diğer insanların da benzer ruh hali içinde olduklarının bilincinde olamazlar ve bu duyguları yaşayanların sadece kendileri olduğuna dair bir inanç geliştirirler (Neff, 2003b).

Türkiye'de öz şefkat (self-compassion), üzerine pek çok araştırma yapılmıştır. Farklı kaynaklarda dilimize; öz-anlayış, öz-duyarlık, öz-şefkat şeklinde çevrildiği görülmektedir. Sarıcaoğlu (2011), Yılmaz (2009), Bolat (2013), Özyeşil (2011), Deniz ve arkadaşları (2012) tarafından "*Self-Compassion"* kavramı öz anlayış şeklinde ele alınmıştır. Arda (2012), Alp (2012), Akın (2009), Abacı ve arkadaşları (2007) tarafından "*öz-duyarlık"* ifadesi ile kullanmışlardır. Andiç (2013), Bayramoğlu (2011), Kantaş (2013), Demir (2014) tarafından ise, bu kavram öz-şefkat olarak ele alınmış ve incelenmiştir (Akt.Yağbasanlar, 2017). Bu çalışmada da "*Self Compassion"* "*Öz-Şefkat"* olarak ele alınmıştır.

Son zamanlarda öz şefkat ile ilgili yapılan çalışmaların büyük çoğunluğunda Neff 'in "*Öz Şefkat Ölçeği"* (Self-Compassion Scale -SCS; Neff 2003b) kullanılmaktadır. 26 maddeden oluşan ölçek; 1 puan (neredeyse hiç) ile 5 puan (neredeyse her zaman) aralığında değişen 5'li likert tipi bir ölçme aracıdır. Ölçme aracı, öz-sevecenlik, öz yargılama, paylaşımların bilincinde olma, yabancılaşma, bilinçli farkındalık ve aşırı özdeşleşmeden oluşan altı boyutu içermektedir. Ölçme aracının iç tutarlılığı .92 olarak hesaplanmıştır. Alt ölçekler için iç tutarlılık güvenirlik katsayıları .75 - .81 aralığında

değişmektedir. Test tekrar test güvenirliğine ait korelasyon sonuçları .85- .93. arasındadır. Öz şefkat ölçeğine verilen cevaplar ile anksiyete, depresyon, yaşam doyumu gibi ilgili yapılar arasında anlamlı bir ilişkiler bulunmuştur (Sutton ve ark.2017). Öz şefkat ölçeğinin geliştirilmesinin ardından İngilizce ve Hollandaca dillerinin her ikisini de konuşan bir örneklem grubu üzerinde ölçeğin kısaltılmış, 12 maddelik bir versiyonu (The Self-CompassionScale-Short Form- SCS-SF) oluşturulmuştur (Raes et al. 2010). Öz şefkat ölçeği 14- 17 yaş arası ergen gruplarında da kullanılmış, öz şefkat ile kaygı ve depresyon arasında negatif, sosyal bağlılık ile pozitif yönde ilişkili olduğu belirlenmiştir.(Neff & McGehee,2010).

Bugüne kadar alan yazında 12 yaş ve altındaki çocuklarda öz şefkat düzeyini inceleyen hiçbir çalışma bulunmamaktadır. Öz- şefkatin çocukluktaki deneyimlerle nasıl geliştiğini, ergenlik ve yetişkinlik döneminde görülen olumlu sosyal ve duygusal yetkinlikler ile ilişkili olup olmadığını anlamak önemlidir. Geç çocukluk dönemi ve erken ergenlik döneminde biyolojik, sosyal, bilişsel ve çevresel değişimler nedeniyle öz- şefkatin araştırılması bu yıllarda özellikle anlam taşımaktadır (Eccles 1999; Oberle ve ark. 2010). Bu çalışma Türkiye'deki 8-12 yaş grubu çocuklarının öz şefkat düzeylerinin belirlenebilmesi ve literatüre bir bu konuyla ilgili bir ölçek kazandırılması açısından önemlidir.

Araştırmanın Amacı

Araştırmada, Sutton, Schonert-Reichl, Wu ve Lawlor (2017) tarafından geliştirilen "Çocuklar İçin Öz Şefkat Ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlama çalışması yapılarak, 8-12 yaş grubu öğrencilerinin kendileri hakkında bilgi vermesine dayanan bir ölçme aracı kazandırılması amaçlanmıştır.

YÖNTEM

"Çocuklar İçin Öz Şefkat Ölçeği', Sutton, Schonert-Reichl, Wu ve Lawlor (2017) tarafından çocukların öz şefkat düzeylerini belirlemek amacıyla geliştirilmiş bir değerlendirme aracıdır. Ölçeğin geliştirilmesi aşamasında Sutton vd. 4. ve 7. sınıf aralığında öğrenim gören toplam 382 öğrenci ile çalışmışlardır. Ölçekte öğrencilerin öz şefkat düzeylerini ölçen 12 madde bulunmaktadır. Orjinal ölçeğin geliştirilmesi sırasında yapılan faktör analizi sonrası olumlu anlam (2, 3, 5, 6, 7, 10) ve olumsuz anlam (1, 4, 8, 9, 11, 12) içeren cümlelerden oluşan iki faktörlü bir yapı ortaya çıkmıştır. Bu boyutlar; negatif öz şefkat için .60-.72, pozitif öz şefkat için .53-.71 arasında değişmektedir. Ölçeğin uyum indeksleri $\chi^2(53) = 183.32$, $p < .001$; CFI = .91; RMSEA = .08 (90% CI.06–.09) olarak hesaplanmıştır. Bireylerden ölçeğin maddeleri için "hiçbir zaman- her zaman" aralığında değişen beşli likert formu doldurmaları istenmiştir. Maddeler puanlanırken "hiçbir zaman yanıtı" "1" ile "her zaman" yanıtı "5"ile puanlanmaktadır. Ölçek, çocuğun kendisi hakkında pozitif ve negatif özelliklerini ortaya koyan bir araçtır.

Uyarlama İşlemleri

Çocuklar İçin Öz Şefkat Ölçeği'nin uyarlama çalışmasını yapmak amacıyla ilk aşamada ölçeğin sahibi Essie Sutton ile iletişim kurulmuş ve ölçeğin kullanılabilmesi ile ilgili izin alınmıştır. Bu araştırmada ilk aşamada, uygulamanın tüm katılımcılarına çalışmanın amacı hakkında bilgi verilmiş ve araştırmaya katılımda gönüllülük esas alınmıştır. Çocukların öğretmenlerinin de gözetiminde uygulamalar yapılmıştır. Yapı geçerliğinin test edilmesi aşamasında açımlayıcı faktör analizi ile doğrulayıcı faktör analizleri yapılmıştır. Açımlayıcı faktör analizi, pek çok değişkenden ve bu değişkenlerin birlikte açıkladıkları az sayıda tanımlanmış anlamlı yapıları bulmayı amaçlar. Doğrulayıcı faktör analizinde ise, kuramsal olarak, oluşan yapıların gerçek olan verilerle ne derece uyum sağladığı değerlendirilir. Araştırmada, açımlayıcı faktör analizi yapılmış olmasının nedeni, ölçme aracının orijinal formunun Türk örneklemi üzerindeki yapısını belirlemektir. Doğrulayıcı faktör analizi ise, ölçeğin orijinal halinin faktörlerinin Türk örnekleminde doğrulanıp doğrulanmadığını test etmektir (Büyüköztürk ve diğerleri, 2004). DFA için çoklu uyum indeksleri kullanılmıştır ve Ki-kare uyum testi (Chi-SquareGoodness), Uyum İyiliği İndeksi (Goodness of Fit Index, GFI), Karşılaştırmalı Uyum

İndeksi (Comparative Fit Index, CFI), Normlaştırılmış Uyum Indeksi (Normed Fit Index, NFI), Ortalama Hataların Karekökü (RootMeanSquareResiduals, RMR) ve Yaklaşık Hataların Ortalama Karekökü (RootMeanSquareError of Approximation, RMSEA) uyum indeksleri incelenmiştir. Uyum indekslerinde genelde olduğu gibi GFI, CFI, NFI, RFI ve IFI için > .90, RMSEA ve RMR için < .05 ölçüt olarak alınmıştır (Hu & Bentler, 1999). Güvenirlik için madde analizi yapılmış, toplam puanlar ile korelasyonları hesaplanmıştır. Araştırmanın verileri SPSS 16.0 ve LISREL 8.7 programları ile analiz edilmiştir.

BULGULAR

Yapı Geçerliği

Geçerlik çalışması için Kaiser–Meyer–Olkin (KMO) değeri hesaplanmış ve Barlett Küresellik Testi yapılmıştır. Verilerin faktör analizine uygunluğu için KMO .60'dan yüksek ve Barlett testinin anlamlı çıkması gerekir (Büyüköztürk, 2002). Analiz sonucunda KMO değeri 0,851 olarak hesaplanmıştır. Ortaya çıkan KMO değeri dikkate alındığında verilerin faktör analizi için uygun olduğu sonucu ortaya çıkmıştır. Bununla birlikte Barlett Küresellik testi sonuçları anlamlı bulunmuştur (χ^2= 1411.456 p= .000).

Açımlayıcı faktör analizi: Yapı geçerliğini ortaya koyabilmek için faktör analizi yapılmıştır. Açımlayıcı Faktör Analizi (AFA) sonucunda 12 maddenin 2 faktörde toplandığı ve birinci faktörün tek başına toplam varyansının %34.191'ini; iki faktör birlikte toplam varyansın %48.55'ini açıklamaktadır.

Ölçeğin faktör yükleri ve açıkladıkları varyans oranlarına ilişkin bilgiler Tablo 2'de verilmiştir.

Tablo 2: Çocuklar İçin Öz Şefkat Ölçeği Faktör Yükleri

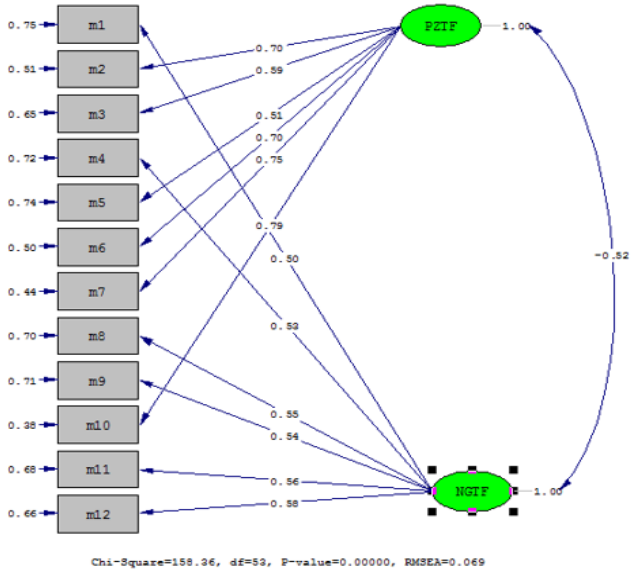
Madde	Pozitif öz şefkat	Negatif öz şefkat
10	.82	
2	.75	
7	.72	
6	.70	
3	.68	
5	.62	
11		.69
12		.67
8		.64
1		.60
9		.58
4		.55
%48.55	%34.19	%14.36

Açımlayıcı faktör analizi sonucunda ortaya çıkan alt ölçeklerinden biri pozitif öz şefkattir. Bu alt ölçek 6 maddeden oluşmakta ve toplam varyansın %34.19'unu açıklamaktadır. Faktör yükleri ise, .62 ve .82 arasında değişmektedir. Bu alt ölçeğin bir maddesi; "*Bir şeyde yeterince iyi olmadığımı hissettiğimde, bazen herkesin kendini böyle hissettiğini kendime hatırlatmaya çalışırım*" ile örneklendirilebilir. Diğer alt ölçek de negatif öz şefkattir ve 6 madde içermekte ve toplam varyansın %14.36'sını açıklamaktadır. Faktör yükleri ise, .55 ile .69 arasında değişmektedir. Bu alt ölçeğin bir maddesi "*Kendimi üzgün hissettiğimde diğer çocukların çoğunun benden daha mutlu olduklarını hissederim*" ile örneklendirilebilir. Ölçekte yer alan maddeler için madde toplam test korelasyon değerlerinin 0.388-0.465 aralığında olduğu tespit edilmiştir.

Doğrulayıcı faktör analizi:

Doğrulayıcı faktör analizi, kuramsal bir temele dayanarak çeşitli değişkenlerden oluşturulan faktörlerin gerçek verilerle ne derece uyum gösterdiğini değerlendirme amacıyla kullanılır. Bu yolla, önceden belirlenmiş ya da kurgulanmış bir yapının toplanan verilerle ne derece doğrulandığı incelenir (Büyüköztürk vd. 2004). Doğrulayıcı faktör analizinden elde edilen diyagram Şekil 1'de verilmiştir.

Şekil 1: "Çocuklar İçin Öz Şefkat Ölçeği" Doğrulayıcı Faktör Analizi Standart Yük Değerleri



Doğrulayıcı faktör analizinde model-veri uyumuna ilişkin Ki-kare (X^2, X^2/sd, RMSEA, RMR, GFI ve AGFI) istatistiği kullanılmıştır. X^2/df oranının 5'ten küçük, GFI ve AGFI değerlerinin .90'tan yüksek, RMR and RMSEA değerlerinin ise .05 dan düşük olması, model-veri uyumunu belirtmektedir. (Jöreskog and Sorbom, 1993; Marsh and Hocevar, 1988). Ayrıca GFI'nin .85'ten, AGFI nin .80'den büyük, RMR ve RMSEA değerlerinin ise .10'dan düşük bulunması, model veri uyumu için kabul edilebilir bir alt sınırdır (Büyüköztürk, Akgün, Özkahveci ve Demirel, 2004).

Çocuklar İçin Öz Şefkat Ölçeği nin doğrulayıcı faktör analizi sonuçlarının uyumuna ilişkin istatistikler Tablo 2'de verilmiştir.

Tablo 2 : "Çocuklar İçin Öz Şefkat Ölçeği" İçin Uyum İyiliği İlişkin Değerler

Chi-Square	DF	CFI	NFI	NNFI	Standardized RMR	GFI	AGFI	RMSEA
158.36 (p=0.00)	53	0.96	0.94	0.95	0.050	0.94	0.91	0.069

Çocuklar İçin Öz Şefkat Ölçeği'nin kuramsal yapısına ilişkin kurulan model Şekil 1'de verilmiştir. Modelin uygunluğuna dair uyum indeksleri incelendiğinde, model ve veri arasındaki uyumun yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Çocuklar İçin Öz Şefkat Ölçeği nin uyum iyiliği değerleri incelendiğinde gereken değerlerin tümünün (CFI değerinin 0,96; GFI 0,94; AGFI 0,91; NFI 0,94 ve NNFI 0,95) iyi bir uyum için 0,90'ın üzerinde olduğu görülmüştür.

Modelin SRMR değerinin 0.08'den küçük (Hu ve Bentler, 1999) olması da modelle veri uyumunun güçlü bir göstergesidir. Bununla birlikte, RMSEA değeri 0.069 (Hu ve Bentler, 1999) olması da modelin iyi uyum verdiğini kanıtlamaktadır. Uyuma ilişkin değerlerin tümü ele alındığında, kurulan modelin veriyle mükemmele yakın uyum içinde olduğu, ölçeğin yapısal olarak geçerli olduğu söylenebilir. Ölçeği oluşturan maddelerin değişkenini ölçebildiği kabul edilebilir görülmektedir. Ölçeğin orijinal yapısı ile örtüştüğü, pozitif ve negatif anlam içeren maddelerden oluşan 2 faktörlü bir yapıya sahip olduğu belirlenmiştir.

Kapsam Geçerliği:" Çocuklar İçin Öz Şefkat Ölçeği"nin kapsam geçerliğini belirlemek amacıyla 5 doktor öğretim üyesi, 2 doçent doktor olmak üzere toplam 7 akademisyenin görüşüne sunulmuştur. Değerlendirme formunda uzmanların maddeleri uygun, uygun değil ve düzeltilmeli şeklinde görüş bildirmeleri istenmiş ve ölçeğin son hali oluşturulmuştur. Uzmanlar, değerlendirme aracında yer alan maddelerin tümünü uygun olarak değerlendirmiş, bazılarında ise düzeltmeler önermişlerdir. Sonuç olarak 7 uzmanın görüşleri ele alındığında, maddelerin kapsam geçerliği indeksi (KGİ) 1.00 olarak hesaplanmıştır. (Yurdugül, 2005).

Güvenirlik

Güvenirlik analizleri için ölçeğe ilk olarak madde analizi yapılmış ve böylelikle madde özellikleri belirlenmiştir. Tablo 3'te madde toplam puanları ile korelasyonları gösterilmektedir. Tablo 3 incelendiğinde madde toplam puan korelasyonlarının .353 ile .697 arasında değiştiği görülmektedir. Madde toplam korelasyonlarının .30 ve üstü olması ölçme aracında yer alan maddelerin bireyleri iyi oranda ayırt edebildiğini; .20-.30 arası değerlere sahip maddelerin ise zorunlu görülmesi durumlarında ölçme aracında kalabileceğini; .20'den daha az değere sahip maddelerin ise ölçme aracından çıkarılması gerektiğini ifade etmektedir (Büyüköztürk, 2004). Özçelik (2010) ise, ölçme aracında yer alan tüm maddelerin korelasyon katsayılarının .20'den büyük olmasının ayırıcı maddeler olarak kabul edilebilir olduğunu belirtmiştir. Ölçme aracının güvenirlik hesaplamalarında maddelerin iç tutarlılıklarını belirleyen Cronbach Alpha katsayısı kullanılmıştır. Yapılan analiz sonucunda toplam iç tutarlılık katsayısı .81 olarak hesaplanmıştır. Bu değer, pozitif öz şefkat boyutu için .83; negatif öz şefkat alt boyutu için ise .71 olarak bulunmuştur. Ortaya çıkan katsayılar, ölçeğin orijinalinde hesaplanan değe Hesaplanan katsayılar ölçeğin orijinalinde hesaplananlar (Cronbachalpha.81 – .83)ile benzerlik göstermektedir.

Tablo 3: Öz Şefkat Ölçeği Madde Analizi Sonuçları

Alt boyutlar	Maddeler	Madde Toplam Korelasyonu
Pozitif Öz şefkat	2	,590
	3	,462
	5	,353
	6	,568
	7	,612
	10	,697
Negatif Öz şefkat	1	,387
	4	,370
	8	,428
	9	,387
	11	,448
	12	,455

$p < .05$

Tartışma

Araştırmanın amacı, Çocuklar İçin Öz Şefkat Ölçeği'nin Türkçe uyarlama çalışmasını ve geçerlik güvenirlik analizlerini yapmaktır. Ölçme aracının dilsel eşdeğerlik çalışmalarında İngilizce ve Türkçeye çevrilmiş olan formlar arasındaki puanların korelasyonları hesaplanmış ve her iki form puanları arası tutarlılığın yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu sonuç ölçme aracının Türkçeye çeviri sürecinin başarılı olduğunu göstermektedir. Açımlayıcı faktör analizi sonucunda ise, toplam varyansın %48.55'ini açıklayan 2 faktörlü bir yapı elde edilmiştir.

Pozitif ve negatif alt boyutlar içinde yer alan maddelerin tamamı orijinal formda yer alan faktörlere uygun bir dağılım göstermiştir. Yapılan analizler sonucunda, tüm maddelerin faktör yüklerinin .40'ın üzerinde olması nedeniyle ölçme aracından hiçbir madde çıkarılmamıştır. Doğrulayıcı faktör analizi ile elde edilen sonuçlarda da modelin iyi bir uyum gösterdiği görülmüştür. Ölçme aracının orijinal hali ile Türkçe uyarlamasının faktör yapılarının uyuştuğu belirlenmiştir. Tezbaşaran (1996)' a göre, .70 güvenirlik öngörülen bir güvenirlik düzeyidir. Bu doğrultuda ölçeğin tüm alt boyutlarına ilişkin güvenirlik düzeyinin yeterli olduğu söylenebilir. Büyüköztürk (2004), madde toplam korelasyonlarında .30 ve daha yukarı değerler veren maddelerin bireyleri ölçülen özellik dikkate alındığında iyi derecede ayırt ettiğini belirttiğinden; bu araştırmadaki madde-toplam korelasyonlarının yeterli olduğu görülmektedir. Tüm bu analizlerden elde edilen sonuçlar, Çocuklar İçin Öz Şefkat Ölçeği'nin Türkçe formunun geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğunu göstermektedir.

Sonuç ve Öneriler

"Çocuklar İçin Öz Şefkat Ölçeği"nin (ÇÖŞÖ) maddelerinin faktörlere ilişkin dağılımlarının yapılan faktör analizleri sonucunda orijinal formda yer alan iki boyutlu (pozitif-negatif) dağılımla aynı olduğu ortaya çıkmıştır. Bununla birlikte, ölçme aracının tamamı ve alt boyutlarının güvenirlik analizleri sonucunda elde edilen değerlerinin de yeterli düzeyde olduğu saptanmıştır. Buradan hareketle ölçme aracının Türkçe formunun Türkiye'de 8-12 yaş grubu çocukların öz şefkat düzeylerinin belirlenmesinde kullanılabileceği ve öz şefkatle ilişkilendirilebilecek olan pek çok farklı ölçekle (benlik kavramı, psikolojik ve fiziksel uyum ve empati vb.) arasındaki ilişkinin incelenebileceği düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

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

Bluth, K., & Blanton, P. W. (2014). Mindfulness and self-compassion: Exploring pathways to adolescent emotional well-being. Journal of Child and Family Studies, 22, 1298–1309.

Büyüköztürk, Ş. (2002). Faktör analizi: temel kavramlar ve ölçek geliştirmede kullanımı. *Eğitim Yönetimi Dergisi*, 470-473.

Büyüköztürk, Ş. (2004). *Veri analizi el kitabı.* Ankara: Pegem A Yayıncılık.

Büyüköztürk, Ş., Akgün, Ö., Kahveci, Ö., & Demirel, F. (2004). Güdülenme ve Öğrenme Stratejileri Ölçeği'nin Türkçe formunun geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, *4*(2), 207-239.

Deniz M.E, Kesici S.& Sümer A.S. (2008). The validity and reliability of the Turkish version of the Self-Compassion Scale. Soc Beh Person, 36: 11511160

Eccles, J. S. (1999). Thedevelopment of childrenages 6 to 14.The Future of Children, 9,30–44.

Goldstein, J. & Kornfield, J. (1987). Seeking the heart of wisdom: The path of insight meditation. Boston, MA: Shambhala

Hu, L.T.,& Bentler, P.M. (1999). Cut-offcriteriafor fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. Structural Equation Modeling, 6, 1-55.

Jöreskog, K. G. ve Sörbom, D. (1993). LISREL 8: Structural equation modeling with the SIMPLIS command language. New York: Scientific Software International, Inc.

Marsh, H.W., Hocevar, D. (1988). A New More Powerful Approach to Multitrait-Multimethod Analyses: Application of Second-Order Confirmatory Factor Analysis. Journal of Applied Psychology, 73: 107-117.

Neff, K. D.,& Dahm, K. A. (n.d. in press). Self-compassion: What it is, what it does, and how it relates to mind fulness. In M. Robinson, B. Meier, & B. Ostafin (Eds.), *Mind fulness and self-regulation*. New York, NY: Springer.

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

Neff, K. D. (2003b). The development and validation of a scale to measure self-compassion. Self and Identity, 2,223–250.

Neff, K. D. ve McGhee, P. (2010). Self-compassion and Psychological Resilience Among Adolescents and Young Adults. Self and Identity, 9, 225–240.

Neff, K. D. (2011). Self-compassion. New York: William Morrow.

Raes, F., Pommier, E., Neff, K. D., & Van Gucht, D. (2010). Construction and factorial validation of a short form of the self-compassion scale. Clinical Psychology & Psychotherapy, 18, 250–255.

Oberle, E.,Schonert-Reichl, K. A., &Thomson, K. C. (2010). Understanding the link between socialand emotional well-being and peer relations in early adolescence: Gender-specificpredictors of peer acceptance. Journal of Youth and Adolescence, 39,1330–1342.

Özçelik, D. A., (2010). Okullarda Ölçme ve Değerlendirme Öğretmen El Kitabı. Ankara: Pegem Akademi

Sutton, E.,Schonert-Reichl, K., Wu, A., D., Lawlor, M., S. (2017). Evaluating the Reliability and Validity of the Self-Compassion Scale Short Form Adapted for Children Ages 8–12. Child IndRes DOI 10.1007/s12187-017-9470-y.

Yağbasanlar, O.(2017). Kavramsal bir bakış: öz-şefkat. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi (Journal of Research in Education and Teaching)*. Mayıs 2017 Cilt: 6 Sayı: 2 Makale No: 08 ISSN: 2146-9199.

Yurdugül, H. (2005). *Ölçek geliştirme çalışmalarında kapsam geçerliği için kapsam geçerlik indekslerinin kullanılması*. XIV. Ulusal Eğitim Bilimleri Kongresinde sunuldu, Pamukkale Üniversitesi, Denizli.

Tezbaşaran, A. A. (1996). *Likert tipi ölçek geliştirme kılavuzu.* Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.