DOES SELF-COMPASSION INVOLVE NON-AVOIDANCE? TESTING A REVISED SELF-COMPASSION SCALE

A THESIS SUBMITTED TO
THE GRADUATE SCHOOL OF SOCIAL SCIENCES
OF
MIDDLE EAST TECHNICAL UNIVERSITY

BY

GAZİ KISA

IN PARTIAL FULLFILLMENT OF THE REQUIREMENTS
FOR
THE DEGREE OF DOCTOR OF PHILOSOPHY
IN
THE DEPARTMENT OF PSYCHOLOGY

AUGUST 2021

Approval of the thesis:

DOES SELF-COMPASSION INVOLVE NON-AVOIDANCE? TESTING A REVISED SELF-COMPASSION SCALE

submitted by **GAZİ KISA** in partial fulfillment of the requirements for the degree of **Doctor of Philosophy in Psychology, the Graduate School of Social Sciences of Middle East Technical University** by,

Prof. Dr. Yaşar KONDAKÇI
Dean
Graduate School of Social Sciences _____

Prof. Dr. Sibel KAZAK BERUMENT
Head of Department
Department of Psychology _____

Prof. Dr. Bengi ÖNER-ÖZKAN
Supervisor
Department of Psychology _____

Examining Committee Members:

Assist. Prof. Dr. Banu CİNGÖZ-ULU (Head of the Examining Committee)
Middle East Technical University
Department of Psychology _____

Prof. Dr. Bengi ÖNER-ÖZKAN (Supervisor)
Middle East Technical University
Department of Psychology _____

Prof. Dr. Yeşim YASAK
Çankırı Karatekin University
Department of Psychology _____

Assoc. Prof. Dr. Müjde KOCA-ATABEY
Ankara Medipol University
Department of Psychology _____

Assist. Prof. Dr. Canay DOĞULU
TED University
Department of Psychology _____

I hereby declare that all information in this document has been obtained and presented in accordance with academic rules and ethical conduct. I also declare that, as required by these rules and conduct, I have fully cited and referenced all material and results that are not original to this work.

Name, Last Name: Gazi KISA

Signature:

ABSTRACT

DOES SELF-COMPASSION INVOLVE NON-AVOIDANCE? TESTING A REVISED SELF-COMPASSION SCALE

KISA, Gazi
Ph.D., The Department of Psychology
Supervisor: Prof. Dr. Bengi ÖNER-ÖZKAN

August 2021, 95 pages

Self-compassion involves having a balanced awareness of ones' feelings, acknowledging the fragility of the human condition and being kind to oneself. It originates from the Buddhist philosophy and is measured with a self-report Likert-type scale. Since its introduction to the western psychology in 2003, it has been shown to be useful in promoting positive psychological functioning in many scientific areas, from social psychology to psychopathology, and even medicine. However, while most of these studies used the SCS (SCS) to measure self-compassion in correlational designs, there are many criticisms concerning the psychometric properties of the SCS. Self-compassion research is at a stage where the construct and its distinction from other constructs and the validity of its measurement need to be further clarified. The aim of this thesis is to (i) discuss the limits of the current SCS, (ii) explore the possibility of additional items to measure avoidance behavior, (iii) test the reliability and validity of the new expanded SCS, and (iv) use both the current and new SCSs to test the relationship between self-compassion and well-being. Additionally, for validation, the relationship between self-compassion and attachment avoidance was investigated using the two scales. As expected, the

new expanded scale passed the reliability and validity tests and explained a greater amount of variance in both well-being and attachment avoidance than the currently used one. Although the revised SCS gained strong support in these series of studies, there were some limitations that are discussed.

Keywords: Self-compassion, avoidance, self-compassion scale

ÖZ

ÖZ-DUYARLILIK KAÇINMAMA DAVRANIŞINI KAPSAR MI? REVİZE EDİLMİŞ BİR ÖZ-DUYARLILIK ÖLÇEĞİNİ TEST ETMEK

KISA, Gazi
Doktora, Psikoloji Bölümü
Tez Yöneticisi: Prof. Dr. Bengi ÖNER-ÖZKAN

Ağustos 2021, 95 sayfa

Öz-duyarlılık kişinin duygularına karşı dengeli bir farkındalığa sahip olması, insan olmanın getirdiği zorlukları kabul etmesi ve kendine karşı anlayışlı olmasını içerir. Öz-duyarlılık Budist felsefeden gelen ve Likert tipi bir ölçekle ölçülebilen bir yetenektir. Batı psikoloji literatürüne girmesinden on beş sene sonra, sosyal psikoloji, psikopatoloji ve hatta tıpa kadar birçok alanda pozitif psikolojik gelişime faydalı bir yetenek olduğu gösterilmiştir. Ancak, bu çalışmaların çoğu öz-duyarlılık ölçeğini korelasyonal dizaynlarda kullanırken, öte yandan ölçeğin psikometrik özellikleri konusunda birçok eleştiri getirilmiştir. Geldiğimiz bu noktada öz-duyarlılık kavramının daha iyi açıklığa kavuşturup sınırlarını belirlemek, diğer kavramlardan farklarını ortaya koymak ve ölçümünün geçerlilik ve güvenirliliğini netleştirmek zorunluluğu doğmuştur. Bu çalışmada öz-duyarlılık ölçeğinin sınırlarını tartışılıp,

ölçeğe kaçınma davranışını ölçecek cümlelerin eklenmesi gerekliliği ortaya koyulmaya çalışılmıştır. Faktör analizi ile belirlenen cümleler öz-duyarlılık ölçeğine eklenerek, bir sonraki aşamada a) yeni ortaya çıkan ölçeğin geçerlilik ve güvenirliliği test edildi ve b) yeni ölçek ve mevcut ölçeği kullanarak öz-duyarlılık ve psikolojik iyilik arasındaki ilişki araştırıldı. Geliştirilmiş öz-duyarlılık ölçeğinin (SCS-R) mevcut ölçeğe göre hem geçerlilik hem de öngörü değeri, özellikle iyilik halini öngörmede, daha iyi olduğu görülmüştür. Yeni güncelleştirilmiş öz-duyarlılık ölçeğinin geçerliliği üçüncü bir çalışmayla ayrıca kaçınmacı bağlılığı ölçen bir ölçekle arasında regresyon analizi yapılarak da ölçülmüştür. Ancak, açıklanan varyans konusunda yeni ölçeğinin anlamlı bir katkısı görülmemiştir. Çalışmanın zayıf noktaları ve gelecek çalışmalar için öneriler tartışma kısmında yazılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Öz-duyarlılık, kaçınma, öz-duyarlılık ölçeği

Dedicated to Ahmet Uysal

ACKNOWLEDGMENTS

I want to thank my first supervisor, or rather my mentor, Ahmet Uysal for the six years that we worked together. Basic human values, like being compassionate, understanding, modest and polite, are the most valued virtues that I learned from him. For me, these are more valuable than academic success. After he left the department and the country, nothing was the same again. I wish him a good life around good people like him.

I also want to thank my current supervisor Prof. Dr. Bengi Öner Özkan for accepting me in her busy schedule and working with me until the end. She has been my instructor since the beginning of my undergraduate years. She was our favorite teacher around those years. Everybody talked about her with a smile in their face, because she is always a smiling and caring person. Thank you, my teacher, for supporting me to finish this thesis.

I want to thank my thesis monitoring committee members Assoc. Prof. Dr. Banu Cingöz Ulu and Assoc. Prof. Dr. Canay Doğulu. Without their extensive feedback and original ideas, the thesis would not be at this stage. I can safely say that we wrote this thesis together. Thank you very much.

I also want to thank my other examining committee members Prof. Dr. Yeşim Yasak and Assist. Prof. Dr. Müjde Koca-Atabey for their valuable feedback.

I also want to thank my head of department Assoc. Prof. Dr. E. Ercüment Yerlikaya for his valuable suggestions for the thesis and for his patience and understanding toward me.

I want to thank my colleagues Şükran Okur, M. Fatih Bükün, Canan Erduğan, Cansu Akyüz, Fatih Yılmaz and Pınar Uzunkaya for their help during the process of preparing the materials for the thesis.

I also want to thank my sister-in-law Seher Akbay Şahin both for her contribution to the thesis and for her hospitality.

I want to thank my siblings for always being nice to me. Also, I can’t thank my parents enough for utilizing all their resources to send me from a small village for my academic career and for not losing their confidence in me in the face of all the discouragements.

Finally, I want to thank my wife, Ayşe Sevim Akbay, for supporting me throughout all the difficult times during the writing process of this thesis. Some of the worst experiences in our life happened to both me and her during these times, but together we managed to pull ourselves through them as somewhat stronger people.

TABLE OF CONTENTS

PLAGIARISM…… iii

ABSTRACT iv

ÖZ..... vi

DEDICATION……...viii

ACKNOWLEDGMENTS..... ix

TABLE OF CONTENTS……..…. xi

CHAPTERS

1.INTRODUCTION..... 1

1.1. Self-compassion..... 1

1.1.1. History 1

1.1.2. Definition 2

1.1.3. Correlates 4

1.1.4. Measurement 6

1.2. Self-Compassion and Non-Avoidance 9

1.3. The Present Studies 12

2.STUDIES 13

2.1. Pilot Study 13

2.1.1. Method. 13

2.2. Study 1 14

2.2.1. Method. 14

2.2.2. Materials. 15

2.2.3. Results. 16

2.3. Study 2 20

2.3.1. Method 21

2.3.2. Materials 21

2.3.3. Results 23

2.4. Study 3 34

2.4.1. Method 36

2.4.2. Materials. 36

2.4.3. Results. 36

3.DISCUSSION 41

3.1. Limitations and Future Suggestions 45

3.2. Conclusion 46

REFERENCES 47

APPENDICES

A. APPROVAL OF THE METU HUMAN SUBJECTS ETHICS COMMITTEE 56

B. WHITE BEAR SUPRESSION INVENTORY (WBSI, Wegner & Zanakos, 1994) 57

B. SELF-COMPASSION SCALE (SCS, Neff, 2003b) 58

C. AVOIDANCE ITEMS 60

D. ROSENBERG SELF-ESTEEM SCALE (Rosenberg, 1965) 61

E. THE MINDFULNESS ATTENTION AWARENESS SCALE (Brown & Ryan, 2003) 62

F. THE INTERPERSONAL REACTIVITY INDEX (Davis, 1980) 64

G. THE SATISFACTION WITH LIFE SCALE (SWLS, Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985) 66

H. BRIEF SYMPTOM INVENTORY (BSI, Derogatis, 1992) 67

I. EXPERIENCES IN CLOSE RELATIONSHIPS - REVISED (Fraley, Waller, & Brennan, 2000) 70

K. CURRICULUM VITAE 73

L. TURKISH SUMMARY / TÜRKÇE ÖZET 75

M. THESIS PERMISSION FORM / TEZ İZİN FORMU 95

INTRODUCTION

1.1. Self-compassion

1.1.1. History

Rooted in Latin, the word compassion is a combination of the prefix com-, which means "with", and the word passion, derived from *passus* which is the root of the English word patient (the one who suffers) (Partridge, 2006). In short, compassion means co-suffering. However, unlike empathy or sympathy, compassion also involves a willingness to decrease other's suffering. Compassion is defined as the "sympathetic consciousness of others' distress together with a desire to alleviate it" in the Meriam-Webster Dictionary.

Compassion is a core principle in Hinduism (Rosen, 2006) and Jainism (Long, 2009), and God is frequently described as a compassionate being in verses of both the Bible ("*Father of compassion*") and Quran ("*Rahman"*). However, the best-known advocate of compassion is the Buddhist philosophy.

Practicing compassion ("*karuna*") through calm meditation is one of the main rituals in Buddhism, where there is no belief in a creator. The main focus is to observe (be mindful of) one's suffering that originates from clinging to temporary states and things, and to try to discipline the mind and achieve cessation of cravings through meditation. Compassion is shown to the self, the others, and all beings (Gethin, 1998). In fact, one should try to break free from the boundaries of the self (achieve selflessness) and become one with the whole universe (Harvey, 1995; Collins, 1982).

There are various forms of meditation in the Buddhist tradition. However, most of them consist of focusing on an object, whether it be the breath of the person, some sound emitted by the mouth or any other object, and calmly dismissing any thought that comes to the mind without judging or evaluating them, thereby continually redirecting the mind to the object in the present, and refraining from the

others. The main objective is to strengthen the concentration skill of the mind by clearing it of sensual desires and thoughts that arise from clinging to temporary states and things that eventually create suffering. One tries to regain the pure form of the mind unhindered by doubts, fears, anxieties etc. This way the person will be able to gain a better insight into suffering and its origins and possibly cultivate wisdom (Gethin, 1998). With a clearer mind, the person is able to calmly observe his or her feelings and thoughts, without judging or amplifying them, be compassionate to him/herself and extend this compassion to other people as they go through the same processes, and ultimately extend his/her compassion to all other beings; penetrating the barrier that divides the self from the rest of the universe. Meditation is an exercise for the brain, just like bodybuilding is for muscles. With consistent training, the brain gets stronger and more efficient in focusing on the present. Over time, mindfulness becomes effortless and even automatic.

This thousands-of-years old practice of Buddhism and its focus on the human mind caught the attention of the western literature in the twentieth century. Mindfulness meditation for stress reduction (Kabat-Zinn, 1982), loving-kindness meditation (Salzberg, 1995), compassion-focused therapy (Gilbert & Bailey, 2000), mindfulness-based cognitive therapy (Segal, Williams & Taesdale, 2013) are all based on the mentioned Buddhist meditation practice or its variates and aim to raise the awareness and compassion of the person. This is expected to help the person deal with their stress and other psychological problems, and increase their well-being and positive affect. Indeed, many literature reviews conclude that these practices can be considered as effective interventions either as alternatives to, or together with the traditional treatments for psychological disorders (e.g. Fjorback, Arendt, Ombol, Fink Walach, 2011; Gu, Strauss, Bond & Cavanagh, 2015; Hofmann, Grossman & Hinton, 2011; Leaviss & Uttley, 2014; Zeng, Chiu, Wang, Oei & Leung, 2015).

1.1.2. Definition

In 2003, Kristin Neff introduced the term *self*-compassion to the social psychology literature, based on the books of Buddhist teachers Salzberg (1995), Brach (2003), and Kornfield (1993) (Neff & Dahm, 2015). Self-compassion puts the

emphasis on the *self,* which might have made it more appealing to the individualistic nature of the western society. However, self-compassion is not actually supposed to be much different from the Buddhist sense of compassion. Buddhist compassion does not separate the self from the rest of the universe and one has to start the observation from his/her own feelings anyway (Neff & Dahm, 2015). The biggest contribution of Neff (2003a) is operationally defining self-compassion in a measurable way.

Neff (2003a) proposed self-compassion to be a trait and claimed that the more one possesses this trait the better they will be able to deal with their psychological struggles and the higher their well-being will be. Later on, Neff & Germer (2012) developed a program that increases self-compassion levels of people to enhance well-being.

Self-compassion is conceptualized as the ability to be kind to oneself in the face of failure or flaws, acknowledging that everybody can have such imperfections, and being able to keep feelings in balance without avoiding or overindulging in them (Neff, 2003a). It has three dimensions, which are self-kindness, common humanity, and mindfulness. Self-kindness is the ability to feel affection toward oneself, without harsh criticism and therefore being open to own faults, failures, and misfortunes. Common humanity is the ability to see and accept the fragility of the human condition and realize that others can go through the same experiences as we do, instead of isolating ourselves from the rest of the world. Finally, mindfulness is keeping a balanced awareness of ones' feelings without escaping from or complaining about them (Neff, 2003b).

Although they may sound different, the three components of self-compassion actually complement each other. For example, being kind to oneself (self-kindness) allows the individual to stay calm while facing their negative feelings and failures, and therefore protect the person from amplifying or avoiding them (mindfulness). Similarly, being mindful of feelings (mindfulness) helps the person better identify them and in turn realize how other people experience the same feelings, and struggles (common humanity). Seeing the same feelings and struggles in other

people will promote a sense of connectedness and will also make it easier for the person to accept to their own mistakes, flaws and negative feelings (Neff, 2003a). Conversely, being judgmental about ones' mistakes and flaws (versus self-kindness) will lead the person to overindulge in those negative feelings or alternatively avoid them altogether. This, in turn, might make the person feel isolated from the rest of the world. Therefore, the three components of self-compassion; self-kindness, common humanity and mindfulness, are thought to both engender and enhance each other (Barnard & Curry, 2011).

1.1.3. Correlates

Neff (2003b) warns that directing compassion to the self does not turn it into self-pity. A person who is self-pitying has excessive focus on themselves, over indulge in and complain about their negative experiences and isolate themselves from others ("*Why me?*"). These responses are contradictory to self-compassion.

Self-compassion is considered a better alternative than self-esteem, in relating to the self (Neff, 2003a). Although both involve positive views of the self, self-esteem may be highly contingent to external factors, such as success. Self-esteem also correlates with negative characteristics like narcissism and self-centeredness. Self-compassion protects the person from those, with a feeling of interconnectedness to other people and a more intrinsic self-worth. Another difference between self-compassion and self-esteem is that whereas self-esteem is related to how people feel about themselves at a particular time, self-compassion is about how people usually treat themselves; by reminding themselves of the fragile nature of being human and keeping their feelings in a balanced awareness.

Similar to self-compassion, another way to escape the contingent nature of self-esteem is self-affirmation. Self-affirmation involves reminding the self of achievements or abilities in other domains when one faces a failure, in order to maintain self-worth (Sherman & Cohen, 2006). However, this requires having an achievement or an ability in another domain in the first place. Self-compassion, on the other hand, accepts failures and mistakes as part of being human, without the need to cover them with another achievement.

Self-compassion can also be considered as a form of hypo-egoic self-regulation. Hypo-egoic self-regulation is a type of self-regulation where people regulate their feelings and thoughts effortlessly (Leary, Adams & Tate, 2006). People in a hypo-egoic mindset do not spend their cognitive resources on worries about the future, the past or other people's evaluation and instead, focus on the concrete thoughts of the self in the here and now, with a weaker ego involvement that leads to less susceptibility to ego threat (Leary, 2012). Self-compassion helps the person keep a balanced and calm view of their feelings without exaggerating them, which makes the person less likely to ruminate. Indeed, this might be the reason of the strong negative association between depression and self-compassion (Johnson & O'Brien, 2013).

Although self-compassion is not listed as a form of hypo-egoic mindset in Leary (2012), two of those listed, humility and meditative mindsets, can be considered as part of self-compassion. Humility is the ability to perceive the self no more or less valuable than the other people, and keeping one's talents and achievements in an accurate perspective. Similarly, *common humanity* dimension of self-compassion involves acknowledging the fragility of human condition and helps the person focus on the similarities between themselves and other people, rather than the differences. Leary (2012) used the term "meditative states" as a common name for all the self-regulation practices that train attention and awareness abilities, and help the person stay in the present. Trait self-compassion also involves a meditative state, with the *mindfulness* dimension, that keeps a balanced focus on the current feelings without over amplifying them or straying into abstract dimensions.

Another hypo-egoic mindset similar to self-compassion is equanimity. Equanimity is a passive and neutral response to experience, characterized with nonjudgement, acceptance, stillness and no reaction (Desbordes *et al.*, 2015). Compared to equanimity, self-compassion is a more active, although effortless, response that involves reshaping and reinterpreting events in a positive way (e.g. being kind rather than judging). Self-compassion also involves referring to the shared

human experience in order to further aid with soothing the self, while equanimity does not involve such cognitive processes (Hence the *stillness*).

Although, it is one of those effortless self-regulation strategies, it does not mean that self-compassion itself comes effortlessly. As can be seen from the programs mentioned above, some effort or training has to be put in order to acquire a self-compassionate mindset. Nobody is born self-compassionate.

Table 1 shows constructs and correlations related to self-compassion. Sample sizes are shown in parentheses. Highest correlations with the largest sample sizes are given priority for inclusion in the table.

As much as the construct of self-compassion is clear, there are still many controversies concerning its measurement.

1.1.4. Measurement

Neff (2003b) initially introduced a five-points (from "almost never" to "almost always") Likert-type scale with 26-items to measure self-compassion. Along with the positive statements that tap into the three components of self-compassion (i.e. self-kindness, common humanity and mindfulness), there were also negative statements that tap into the opposite facets of the three dimensions; self-judgement, isolation, and over identification, respectively. Neff (2003b) proposed that a single self-compassion, as a higher order factor, score be calculated by reverse-scoring the negative statements, although six correlated factors emerged for the six subscales.

Later on, two short versions with 12 items of the SCS were developed independently by Raes, Pommier, Neff and Gucht (SCS-SF, 2011) and Kemppainen et al. (BVSCI, 2013) by removing some items. Although some of the 12 items that were retained in those short versions were different, both had acceptable reliability and validity, high correlation with the original scale and a higher order self-compassion factor.

The long and short (SCS-SF) versions of SCS have been used in hundreds of studies so far. However, there have been many critiques of Neff (2003b)'s proposition for using one total SCS score. Although some studies did find support for a single higher order factor (Castilho, Pinto-Gouveia, & Duarte, 2015; Cleare,

Table 1 *Correlations of Some Psychological Constructs with Self-Compassion*

Variables	Self-Compassion	Sample	Study
Neuroticism	-.69	General (1643)	Lopez et al., 2015
Global Self-Esteem	.68	General (2187)	Neff & Vonk, 2009
Self-Acceptance	.62	Students (232)	Neff, 2003b
Subjective Happiness	.58	General (1554)	Kotsou & Leys, 2016
Mindfulness (MAAS)	.54	General (1554)	Kotsou & Leys, 2016
Self-Rumination	-.52	General (2187)	Neff & Vonk, 2009
Competence	.52	Students (232)	Neff, 2003b
Fear of Failure	-.51	Students (222)	Neff, Hsieh & Dejitterat, 2005
Life Satisfaction	.50	General (1554)	Kotsou & Leys, 2016
Depression	-.50	Adolescents (1960)	Cunha, Xavier & Castilho, 2015
Stress	-.48	Adolescents (1962)	Cunha, Xavier & Castilho, 2015
Negative Affect	-.47	General (1643)	Lopez et al., 2015
Contingent Self-Esteem	-.47	General (2187)	Neff & Vonk, 2009
Hostility	-.45	Students (1609)	Hayes et al., 2016
Autonomy	.42	Students (232)	Neff, 2003b
Equanimity	.40	Students (123)	Leary et al., 2007

Note. All correlations are significant at $p<0.01$

Gumley, Cleare & O'Conner, 2018; Cunha, Xavier & Castilho, 2015; Deniz, Kesici & Sümer, 2008;), some did not. Most studies found a six-factor model with no support for a single higher order factor (Akın, Akın, & Abacı, 2007; Garcia-Campayo et al., 2014; Mantzios, Wilson, & Giannou, 2013; Petrocchi, Ottaviani, & Couyoumdjian, 2014). Some proposed a two-factor model, with the positive and negative statements combined into two different factors, ("high vs. low self-compassion" or "self-compassion vs. self-criticism or self-coldness") as better fitting (Barton, 2016; Brenner, Heath, Vogel, & Crede, 2017; Coroiu et al., 2018; Costa, Maroco, Pinto-Gouveia, Ferraria, & Castilho, 2016; Lopez et al., 2015).

No study, including Neff's own studies, has found any evidence for a three-factor model, as the theoretical conceptualization of self-compassion suggested. Furthermore, the opposite dimensions of the three components (e.g., self-kindness vs. self-judgement) did not correlate at all in some samples, including a Buddhist sample (Zeng, Wei, Oei, & Liu, 2016). These findings, combined, suggest that the negative statements in the scale, that are supposed to measure the same three dimensions (self-kindness, common humanity, and mindfulness) in a reversed way, are actually measuring different things; although they are correlated in most samples, including a sample of western individuals who practice Buddhist meditation (Neff, Whittaker, & Karl, 2017).

In a review addressing the critiques, Neff (2016a) pointed out the studies with various samples that support the inter-correlation of SCS items and their predictive, convergent and discriminant validity. She remarks that most studies that did not find support for a higher order factor are translation studies; even though studies with English samples (Williams, Dalgleish, Karl, & Kuyken, 2014), one of which she and her colleagues conducted (Neff, Whittaker, & Karl, 2017) found that a six-factor model had the best fit. Neff (2016a) insists that using an overall SCS score is still acceptable when bifactor approach based on Reise (2012) is used and that researchers can analyze the six subscales separately according to their own research interest. In a letter, critics claimed that in light of contrary evidence, Neff (2016a)'s insistence on using a total SCS score is unwarranted and pointed out the known

association of negative components in SCS to psychopathology; which they think goes contrary to measuring a protective mechanism (Muris, Otgaar, & Petrocchi, 2016). In a later response, Neff (2016b) says that the reduced states of the three negative components are part of being self-compassionate and that intervention studies that increase the positive dimensions also decrease the negative dimensions. However, she does accept that self-compassion should consist of six factors rather than three, but claims that defining them as three opposite pairs makes self-compassion easier to understand.

Table 2 shows the minimum and maximum correlations between the subscales reported so far in different studies with various samples. Sample sizes are shown in parentheses. If two studies have the same correlation score, the one with the larger sample size is reported in the table.

As can be seen from the table, ignoring the significant small correlations with large sample sizes, the opposite pairs of the three components of self-compassion are not always correlated. However, the three positive (self-kindness, common humanity and mindfulness) and the three negative (self-judgement, isolation and over-identification) subscales are consistently correlated (.43 and higher) among each other across all samples. This calls for a calculation of at least two, if not six, scores when conducting a self-compassion study.

While problems with the factor structure and validity of the SCS have been largely discussed, one major problem about its scope has been consistently ignored in the literature: The SCS does not measure avoidance as the opposite of "over-identification", while it should. This study aimed to provide a theoretical and logical background and an empirical explanation on why the SCS should also include items to measure avoidance behavior.

1.2. Self-Compassion and Non-Avoidance

In theory, it is consistently stated that, among other things, self-compassion prevents the person avoid their negative feelings and problems, and instead helps

Table 2 *Maximum and Minimum Correlations Found among Subscales of SCS*

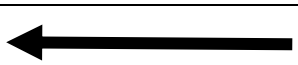
Subscales	Max.	Sample	Study	Min.	Sample	Study
SK-SJ	-.82*	Students (222)	Neff, Whittaker & Karl, 2017	-.04	Buddhists (179)	Zeng et al., 2016
SK-CH	.81*	Clinical (390)	Neff, Whittaker & Karl, 2017	.46*	General (526)	Cleare et al., 2018
SK-I	-.75*	Students (391)	Neff, 2003b	.01	Buddhists (179)	Zeng et al., 2016
SK-M	.89*	General (1128)	Castilho, Pinto-Gouveia, & Duarte, 2015	.43*	Buddhists (179)	Zeng et al., 2016
SK-OI	-.75*	Students (222)	Neff, Whittaker & Karl, 2017	.03	Buddhists (179)	Zeng et al., 2016
SJ-CH	-.53*	Meditators (215)	Neff, Whittaker & Karl, 2017	.04*	Adolescents (3165)	Cunha, Xavier & Castilho, 2015
SJ-I	.90*	General (1128)	Castilho, Pinto-Gouveia, & Duarte, 2015	.56*	General (2448)	Coroiu et al., 2018
SJ-M	-.68*	Students (222)	Neff, Whittaker & Karl, 2017	-.06*	General (1643)	Lopez et al., 2015
SJ-OI	.97*	General (1128)	Castilho, Pinto-Gouveia, & Duarte, 2015	.60*	General (1643)	Lopez et al., 2015
CH-I	-.54*	Meditators (215)	Neff, Whittaker & Karl, 2017	.02*	General (1643)	Lopez et al., 2015
CH-M	.90*	General (1128)	Castilho, Pinto-Gouveia, & Duarte, 2015	.47*	Buddhists (179)	Zeng et al., 2016
CH-OI	-.52*	Clinical (312)	Castilho, Pinto-Gouveia, & Duarte, 2015	.06*	General (1643)	Lopez et al., 2015
I-M	-.78*	Students (222)	Neff, Whittaker & Karl, 2017	.06*	General (2448)	Coroiu et al., 2018
I-OI	.97*	Clinical (390)	Neff, Whittaker & Karl, 2017	.65*	General (526)	Cleare et al., 2018
M-OI	-.78*	Students (222)	Neff, Whittaker & Karl, 2017	.16*	General (2448)	Coroiu et al., 2018

Notes. *= p<.001, SK = Self-kindness; SJ = Self-judgement; CH = Common humanity; I = Isolation; M= Mindfulness; OI = Over identification

them keep a balanced perspective; without overindulging in them either (see Neff, 2003a; Neff, 2003b; Neff, Hsieh, & Dejitterat, 2005). According to Neff, self-compassion involves "not avoiding or disconnecting from one's or others' pain" (Neff, 2003a), "not running away with or from one's feelings" (Neff, 2003b), "not avoid talking about painful feelings" (Neff, Kirkpatrick, & Rude, 2007), "ability to face rather than avoid painful thoughts and feelings" (Neff, Rude, & Kirkpatrick, 2007). The mindfulness dimension of self-compassion enables the person face their feelings and thoughts, without avoiding or running away with them as well as without over-dramatizing them (Neff, Hsieh, & Dejitterat, 2005). However, only the over-dramatizing behavior is measured with the "over-identification" subscale, which consists of the negative opposite statements of the "mindfulness" subscale (Neff, 2003b; e.g. "When something upsets me, I get carried away with my feelings"). SCS does not have items that measure whether the person tends to avoid and run away from their feelings and thoughts.

Logically, the person can exhibit three different behaviors toward their painful thoughts and feelings: They can either suppress or avoid them (e.g. by drinking alcohol and trying to forget problems), they can over-identify with them by complaining and self-pitying, or they can face them calmly with an open mind. If the person does not have a balanced mindful awareness toward their feelings and thoughts, they are either suppressing and avoiding or exaggerating and over-identifying with them. Therefore, it is reasonable to conclude that, mindfulness should be considered as the middle point of the two extremes. If there is avoidance at one end, and over-identification at the opposite end, there should be mindfulness in the middle (See Table 3).

Table 3 *The proposed model for the mindfulness dimension of self-compassion*

Avoidance	Mindfulness	Over-identification
		
The person ignores or escapes from their negative feelings	The person faces their negative feelings with a balanced view	The person over-indulges in their negative feelings by complaining and self-pitying

Just like over-identification, avoidance should also be considered an incompatible behavior with mindfulness. Indeed, it was found that thought suppression and experiential avoidance are strongly negatively correlated with mindfulness (Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer, & Toney, 2006).

Having a low score in over-identification does not, by itself, necessarily mean that the person is mindful. The person may not be exaggerating their feelings, but they may be avoiding them altogether. If the person is suppressing or avoiding their feelings or thoughts, which is the opposite of over-identification, they are still not being mindful. Therefore, avoidance should be considered as the third facet of the mindfulness dimension in self-compassion. Accordingly, items measuring avoidance, as well as over-identification, should be included in the SCS. This should at least solve the problem of not having a consistent negative correlation between the mindfulness and over-identification subscales in the SCS.

1.3. The Present Studies

In this series of three studies, twenty statements that measure avoidance behavior were initially generated in a pilot study by a focus group of graduate students. The number of statements was then reduced to four items by means of reliability and factor analyses. The retained items were compared to a Likert-type scale known to measure avoidance in a correlational study. Then those items were added to the SCS and a reliability and validity study was conducted. The resulting scale was then used to examine the relationship between self-compassion and

attachment avoidance, which has previously been found to be a negative correlation, as a final test of the new scale's validity.

STUDIES

Four studies were conducted to create a revised SCS that also measures avoidance and to explore the relationship between self-compassion, well-being, and attachment avoidance.

2.1. Pilot Study

In this study a focus group was formed from three graduate students. The aim of the focus group was to explore the possibility of creating additional items that capture avoidance behavior to be added to the currently used SCS.

2.1.1. Method.

2.1.1.1. Procedure. Three graduate students studying social and clinical psychology in Middle East Technical University were invited to join a focus group. The focus group was asked to think of new statements that measure avoiding and suppressing thoughts. Each suggested statement was discussed for its face validity within the focus group, and two of the 20 items generated were removed because they lacked face validity (in order to track which items were removed at what stage, see Appendix C). A pool of 18 statements were sent to six people, consisting of both graduate students in different departments and people with different jobs, to be evaluated for clarity of both grammar and meaning. Very minor changes were made to the statements to make them clear, based on the feedback from those people. Since there are about three to four statements for each subscale in the SCS, at most five statements that form a single avoidance factor were aimed to be retained after the factor analysis.

The next study examined the correlation between the generated items, subscales of the SCS, and the White Bear Suppression Inventory (Wegner & Zanakos, 1994). White Bear Suppression Inventory is a valid and reliable scale that measures suppression and avoidance of thoughts. The fact that this inventory was used by Neff, Kirkpatrick and Rude (2007) to test the relationship between self-compassion and thought suppression; which was found to be a negative correlation of -.55, also makes it a good candidate for this study. Those items that do not significantly predict the WBSI score are going to be discarded as a first step to reduce the number of items. After factor analysis, the retained items from the pilot study were expected to correlate negatively with mindfulness and over-identification subscales of the SCS.

2.2. Study 1

In this study, avoidance items from the pilot study, the White Bear Suppression Inventory (WBSI), and the SCS were sent to participants in an online survey. After factor analysis, the mean of the retained items was calculated as the avoidance score. Avoidance score was expected to correlate negatively with both mindfulness and over-identification subscales (H_1) of the SCS. The correlation between avoidance items and over-identification subscale was expected to be higher than that between avoidance items and mindfulness subscale (H_2). That is because, over-indulging in thoughts and feelings should be just the opposite of avoiding them, with mindfulness of those thoughts being in the middle.

2.2.1. Method.

2.2.1.1. Procedure. The online survey was sent to a Turkish student sample from different departments in the Middle East Technical University, in return for course credits. Both the order of the scales and the order of statements inside the scales were randomized in the survey. Ten participants per item in a scale is considered acceptable as a minimum sample size for factor analysis (Hair, Black, Babin, & Anderson, 2014). Since there are 18 items generated in the pilot study, the

target sample size of this study was 180 participants. 251 participants (152 females, 99 males) with an average age of *M* = 21.58 (*SD* = 2.77) completed the study.

2.2.2. Materials.

2.2.2.1. White Bear Suppression Inventory. WBSI is a 15-item Likert-type questionnaire, and was developed by Wegner & Zanakos (1994) to measure chronic thought suppression (e.g., "I have thoughts that I cannot stop, *see* Appendix A). Statements are scored from 1 (*strongly disagree)* to 5 (*strongly agree*). Scores are summed up to create a total WBSI score, and the higher this total score is, the greater the tendency to suppress thought. The scale was translated to Turkish by Altın and Gençöz (2009). Like the original, the items on the Turkish version also formed a single factor and the scale had good validity and reliability (Cronbach's α = .90) results.

In this study, one item in WBSI that did not have correlations higher than >.4 with any other item ("I prefer not to think about some things.") was discarded from further analysis. Two items ("I always try to put problems out of my mind" and "Sometimes I wonder why I have the thoughts I do".) that decreased the reliability of the scale were also removed from the analysis. The total WBSI score was calculated using the remaining 12 items. The Cronbach's α of WBSI in this study was .90.

2.2.2.2. Self-Compassion Scale (SCS). Developed by Neff (2003b) SCS is a 26-items, five-points (from "almost never" to "almost always") Likert-type scale (*see* Appendix B). The scale was translated to Turkish by Deniz, Kesici, and Sümer, (2008) and two of the 26 items were omitted because they had low component loadings. The remaining items had good internal (α = .89) and test-retest (*r* = .83) reliability and validity results.

In this study, one item from the SCS ("I can be a bit cold to myself when I'm suffering") which did not have correlations higher than >.4 with any other item and which actually decreased the reliability of the scale was discarded. The reason this item had so low correlations with the scale was probably because the Turkish translation of the statement can be understood both ways (positive and negative)

depending on the person. Another item which did not add significantly to the reliability and variance of the scale ("When I feel inadequate in some way, I try to remind myself that feelings of inadequacy are shared by most people.") was also discarded from the scale. Again, in this statement the Turkish translation of "inadequate" was probably not strong enough to create a difference in the variance of the scale. The mean SCS score was calculated from the remaining 22 items. In this study the Cronbach's α of the overall SCS was .93, and the Cronbach's α of its subscales ranged from .81 to .90 (see Table 5).

2.2.2.3. Avoidance items. Eighteen items generated in the focus group from the pilot study were used in this online survey (see Appendix C). These statements are intended to capture avoidance behavior (e.g., "I try to run away from my negative feelings."). The same five-points (from "almost never" to "almost always") Likert-type scale, as in the SCS, was used for these statements.

2.2.3. Results.

Items in the negative subscales of SCS were reverse coded so that higher scores in SCS and all of its subscales indicated higher self-compassion levels. Positive statements among the avoidance items were also reverse coded, so that higher scores indicated higher levels of avoidance. There were no reverse items in WBSI, where higher scores reflected higher avoidance levels.

The main purpose of this study was to generate three to five items that form a single factor which measures avoidance as opposed to over-identification, with mindfulness as the desired moderate state for self-compassion. WBSI scale was used as the criterion variable for the new items. Therefore, as a first step to reduce the number of avoidance items a regression analysis between WBSI scores and individual avoidance items was conducted. Ten items that did not significantly predict WBSI scores were discarded.

For the remaining eight items, multiple reliability analyses were conducted. Each time, one item that decreased the reliability the most was removed from the analysis. This procedure was repeated until no removal of any item would contribute

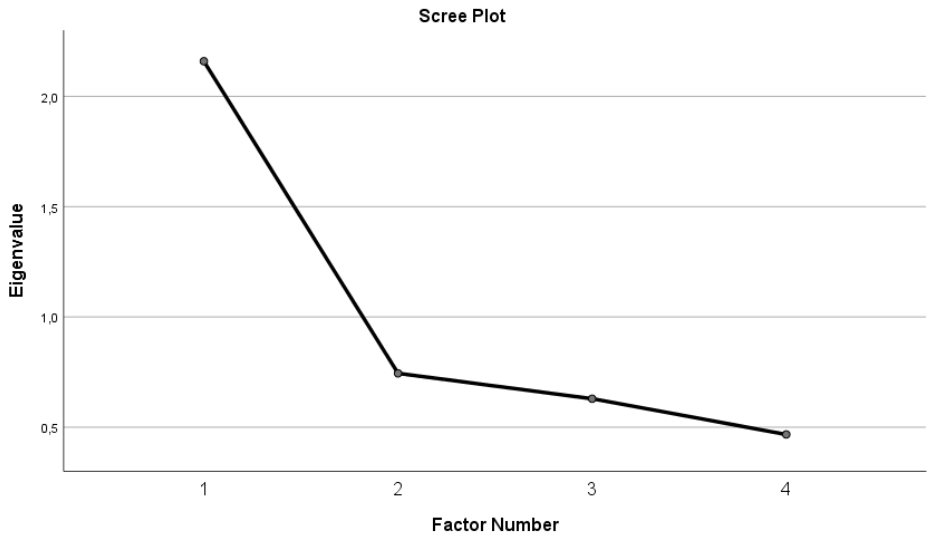
to the reliability score. Four items with a Cronbach's alpha score of .71 were retained as a result of this procedure (see Table 4).

2.2.3.1. Factor Structure of Avoidance Items. An initial exploratory factor analysis (EFA) with *direct oblimin* rotation using SPSS version 26 was conducted for the remaining 4 items.

The total KMO measure was 0.73, and the KMO measure of the individual items ranged from .69 to .77, which show that sampling was adequate for factor analysis. In addition, Bartlett's test of sphericity was statistically significant, which also shows that the data is suitable for factor analysis.

One component, which explained %54 of the variance in the data, had an eigenvalue higher than 1, and the scree plot began leveling out with the second component (Figure 1). Therefore, it was decided to retain only the first factor.

Figure 1 *Scree Plot of PCA on 10 Items*



Factor loadings of items are shown on Table 4.

Table 4 *Factor Structure of Avoidance Items*

		Component
	Items	1
6.	Herhangi bir sıkıntım olduğunda düşünmemeye çalışırım.	**.753**
1.	Kendi ıstıraplarımla bağlantıyı kesmeye çalışırım.	**.664**
7.	Beni rahatsız eden şeyleri düşünmemek için kendimi meşgul tutmaya çalışırım.	**.574**
5.	Acı veren duygu ve düşüncelerimden kaçmak yerine onlarla yüzleşirim.	**.492**

Note: Item 5 is reverse coded.

2.2.3.2. The Final Solution. A Confirmatory Factor Analysis (CFA) using EQS was conducted to test if a one factor model fits the data of those 4 items. The normalized estimate of Mardia's coefficient was below 5 (Mardia's Z=1.4), which indicate that the data was normally distributed. Therefore, normal statistics are reported here. All residuals (100 %) fell between -0.1 and 0.1. The model fit the data fairly well; $X^2(2) = 4.25$, $p = .12$, NFI= .98, CFI = .99, RMSEA =.07, 90 % CI (0.000, 0.16).

2.2.3.3. Correlations. Like subscales of SCS, mean of the four avoidance items was taken as the final avoidance score. Table 5 shows the correlations between the avoidance score and other subscales of SCS, and their Cronbach's α values.

Table 5 Correlations between avoidance score and other subscales of SCS

Subscale	1	2	3	4	5	6	7	Cronbach's α
1. AV	-	-.013	-.239*	-.115	-.262*	-.099	-.218*	.71
2. M		-	.484*	.533*	.376*	.585*	.433*	.83
3. OI			-	.468*	.596*	.422*	.605*	.84
4. SK				-	.693*	.609*	.516*	.90
5. SJ					-	.427*	.566*	.85
6. CH						-	.444*	.82
7. I							-	.81

*= p<.01, AV: Avoidance, M: Mindfulness, OI: Over-identification, SK: Self-kindness, SJ: Self-judgement, CH: Common humanity, I: Isolation

2.2.3.4. Testing Hypotheses. The first hypothesis stated that there would be negative correlations between the avoidance score and both over-identification and mindfulness subscales of SCS. This hypothesis was partially supported. There was a significant negative correlation between avoidance and over-identification scores (r=-.24, p<.01), but no significant (although still negative) correlation between avoidance and mindfulness scores (r=-.013, p=.84).

The third hypothesis proposed that the correlation between avoidance scores and over-identification (-.24) would be higher than the correlation between avoidance scores and mindfulness subscales (-.013). This hypothesis was also supported. To test if the difference was significant, a web-based calculator called the *cocor test* was used for comparing correlations (Diedenhofen & Musch, 2015). The test revealed that, the two correlations were significantly different for this sample size, thus an absolute value of a negative correlation of -.24 was significantly higher than an absolute value of a correlation of -.013 (Olkin's z = -3.60, p < .001). This confirms the idea that the construct of avoidance is further away from over-identification than it is from mindfulness. Table 6 summarizes these correlations.

Table 6 *Summary of correlations between WBSI, avoidance, over-identification and mindfulness subscales*

Measure	1	2	3	4
1. WBSI Total	-	.357*	-.305*	-.506*
2. Avoidance		-	-.013	-.239*
3. Mindfulness			-	.484*
4. Over-identification				-

*= p<.01

2.3. Study 2

In the second study, a single avoidance factor with four items (as developed in the previous study) and the SCS were combined into a single survey and the psychometric properties of this revised SCS (SCS-R) were investigated.

This study was similar to Neff (2003b)'s study. The content validity was tested by asking participants a single question about how kind they were toward themselves and others. Those with high self-compassion would be kinder toward both themselves and others, rather than being kind either to themselves or to others (H_1). Convergent validity was measured with scales measuring constructs related to the subscales of self-compassion. A self-esteem scale would be positively correlated with self-compassion because self-compassionate people are kinder to themselves (H_2). Self-compassionate people would feel more connected and more empathetic to other people, so an interpersonal reactivity scale, that measures how people are reactive to others, would be positively correlated with self-compassion (H_3). Finally, a mindfulness scale would be positively correlated with self-compassion because those with high self-compassion would be highly aware of their feelings and thoughts (H_4). Those correlations would not be too high (>.80) to indicate that these scales are measuring the same constructs, which would also support the discriminant validity of SCS-R (H_5).

In order to test the predictive validity of the new scale, measures of anxiety, depression and life satisfaction were also given to students, as in Neff's (2003b)

study. Since mental well-being is one of the most studied concepts as a benefit of self-compassion, this study was a good test for the usefulness of the revised scale. It was hypothesized that higher self-compassion, as measured both with the original scale (H_6) and with the new revised scale (H_7), would be positively correlated with well-being. The SCS-R score would explain more variance in well-being than the SCS score (H_8).

2.3.1. Method

2.1.3.1.1. Participants and Procedure. The survey was sent online to undergraduate students in Middle East Technical University. The two items that were removed from SCS in the previous study were not included in this survey. Adding the four avoidance items generated in the previous study, SCS-R had a total of 26 items. Therefore, the target sample size was 260 participants. The survey was completed by 304 participants (214 females) with a mean age of M= 21,47 (SD = 3,51).

2.3.2. Materials

2.3.2.1. SCS - Revised (SCS-R). The retained avoidance items from the first study were combined with SCS (Neff, 2003b) to create a more comprehensive SCS-R. The two items that were dropped from SCS in the previous study were not used here (see Appendix B). When computing the mean SCS-R score, like other subscales of SCS the negative statements among avoidance items are also reverse coded, so that higher scores reflect more self-compassion.

2.3.2.2. Kindness toward self and other. Neff (2003b) used a single sentence to ask participants whether they are tender to themselves or to others. A Turkish version of this statement was used in this study. Responses ranged from -2 (“I’m a lot kinder to others than myself”) to 2 (“I’m a lot kinder to myself than others”) with a middle point of 0 (“I’m kind to myself and others the same amount”.

2.3.2.3. The Rosenberg Self-Esteem Scale (RSE). The Rosenberg Self-Esteem Scale (Rosenberg, 1965) was used to assess self-esteem of participants. The scale was adapted to Turkish by Çuhadaroğlu (1986) and has 10 items which are

scored on a 4-point Likert-type scale from (1) "strongly agree" to (4) "strongly disagree" (e.g., "*On the whole, I'm satisfied with myself"*, see Appendix D).

2.3.2.4. The Mindful Attention Awareness Scale (MAAS). Trait mindfulness of participants was measured by the Mindful Attention Awareness Scale (MAAS, Brown & Ryan, 2003). MAAS was adapted into Turkish by Akça (2014) and had a Cronbach alpha of .84 (see Appendix E). Participants answered statements (e.g., "*I find it difficult to stay focused on what's happening in the present.*") on a 6-point Likert-type scale from 1 ("*almost always*") to 6 ("*almost never*"). There are no reverse items in this scale where higher scores reflect a lower mindfulness.

2.3.2.5. The Interpersonal Reactivity Index. The Interpersonal Reactivity Index is a 28-item Likert-type scale developed by Davis (1980) for measuring how reactive people are to others (see Appendix F). The scale has four subscales which have seven items each and answers range from 1 ("*Doesn't describe me well*") to 5 ("*Describes me very well*"). The subscales are perspective taking (e.g., "*Before criticizing somebody, I try to imagine how I would feel if I were in their place*"), fantasy scale (e.g., "*After seeing a play or movie, I have felt as though I were one of the characters*."), empathetic concern (e.g., "*I am often quite touched by things that I see happen*."), and personal distress (e.g., "*I tend to lose control during emergencies*."). The scale was adapted to Turkish by Akça (2014) and the Cronbach alpha of the subscales ranged from .62 to .82. Mean of the subscales were calculated according to factor loadings reported in Akça (2014). In this study, the Cronbach's alpha values were .80 for perspective taking, .88 for the fantasy scale, .73 for empathetic concern, and .81 for personal distress.

2.3.2.6. The Satisfaction with Life Scale (SWLS). SWLS (Diener, Emmons, Larsen, Griffin, 1985) was used to measure participants' overall life satisfaction. It has five items (e.g. "*If I could live my life over, I would change almost nothing*.") answered on a 7-point Likert-type scale (see Appendix G). It was adopted to Turkish by Durak, Senol-Durak and Gençöz (2010) and had a Cronbach alpha of .89. The

Cronbach's α of SWLS in this study was .87. There no negative items in this scale and higher scores refer to higher life satisfaction.

2.3.2.7. Brief Symptom Inventory (BSI). Anxiety and depression subscales of the Brief Symptom Inventory (Derogatis, 1992) was used to test how self-compassion correlates with anxiety and depression. The inventory was previously adapted to Turkish and the depression and anxiety subscales had Cronbach alphas of .80 and .84, respectively (Şahin & Durak, 1994; see Appendix H). In this study the Cronbach's alpha was .88 for both depression and anxiety. Higher scores in these subscales reflect more depression and more anxiety, respectively.

2.3.3. Results

The Cronbach's α of SCS items without the avoidance subscale was .94, while Cronbach α of SCS-R was .92. A mean SCS score and a mean SCS-R score that includes avoidance items were calculated separately. SCS-R had a higher mean with a smaller standard deviation. Mean SCS score was M=2.78 (SD=.75), while mean SCS-R score was M=2.82 (SD=.66).

Correlations between subscales of SCS-R and their respective Cronbach's α values are given in Table 7.

Table 7 Correlations between subscales of SCS-R

Subscale	1	2	3	4	5	6	7	Cronbach's α
1. AV	-	-.041	.044	.072	.112	.013	.122*	.76
2. M		-	.435*	.553*	.344*	.488*	.304*	.83
3. OI			-	.432*	.611*	.232*	.596*	.85
4. SK				-	.706*	.610*	.512*	.92
5. SJ					-	.414*	.630*	.86
6. CH						-	.381*	.82
7. I							-	.84
SCS-R								.92

AV: Avoidance, M: Mindfulness, OI: Over-identification, SK: Self-kindness, SJ: Self-judgement, CH: Common humanity, I: Isolation

The distributions of the two scores were charted. While the distribution of SCS scores looked like a trimodal distribution (Figure 2), the distribution of SCS-R resembled a normal distribution much better (Figure 3).

Figure 2 *Distribution of SCS Scores*

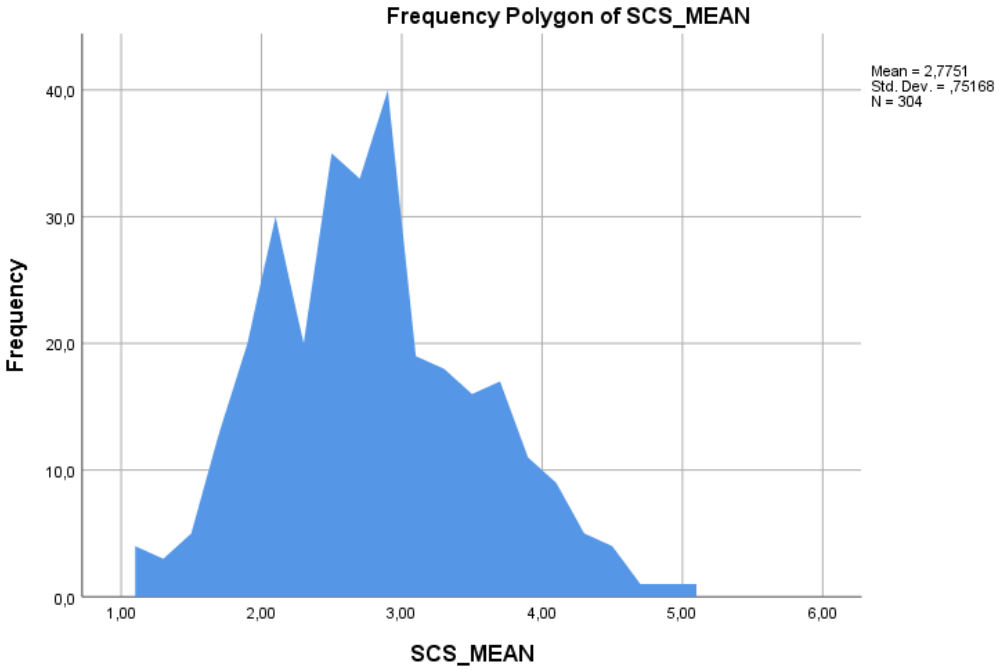
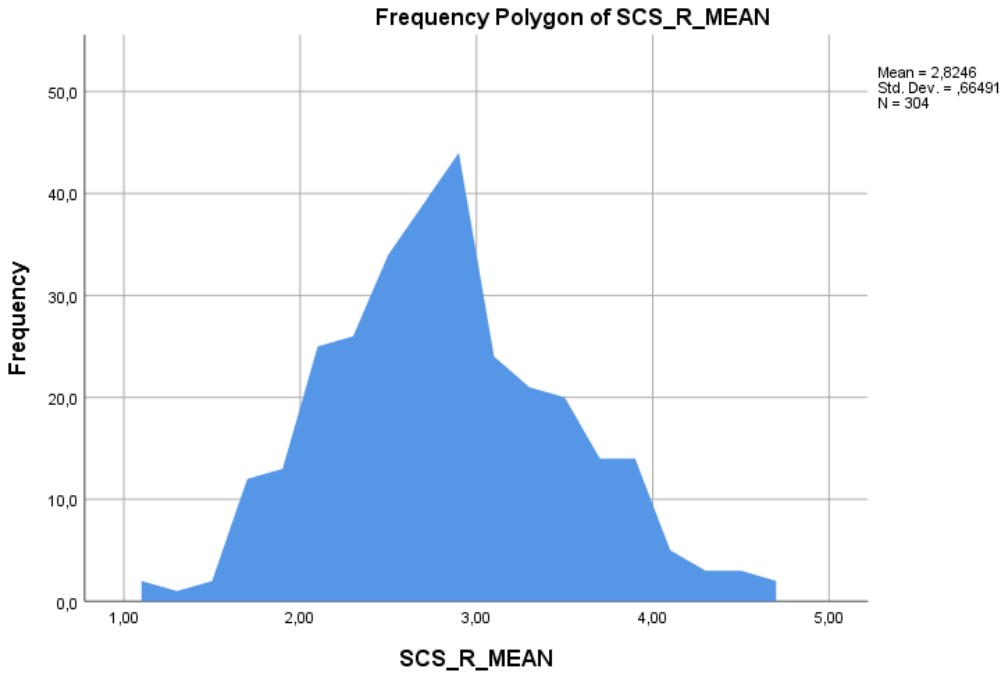


Figure 3 Distribution of SCS-R scores



Normality Q-Q plots suggested that both SCS and SCS-R had normal distributions (See Figure 4 and 5).

Figure 4 Normality plot of SCS

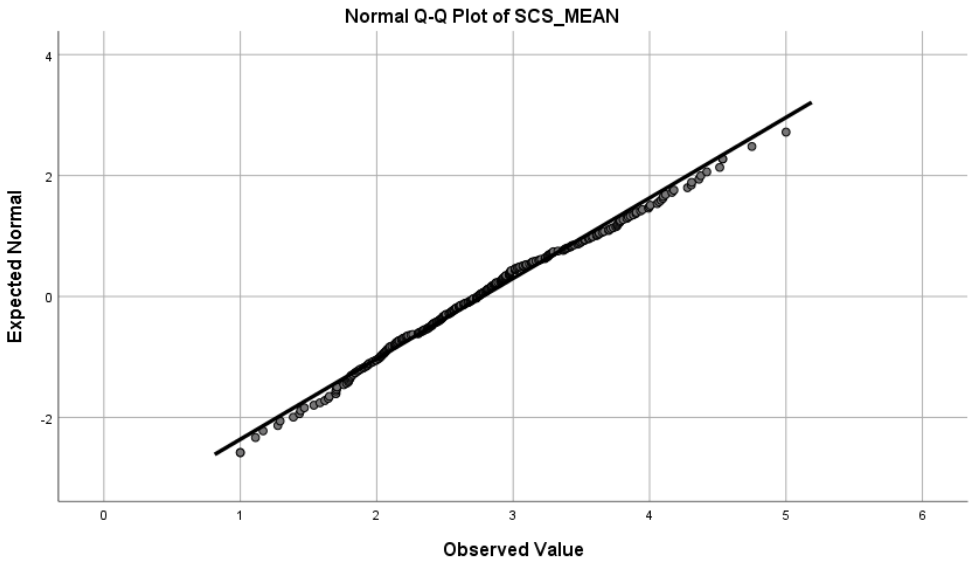
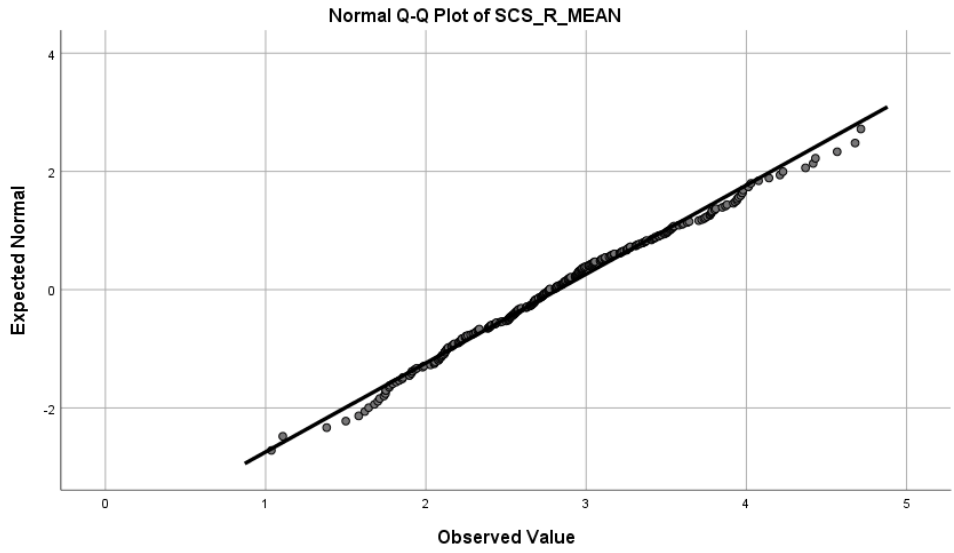


Figure 5 Normality plot for SCS-R



Descriptive statistics of both scales are reported in Table 8.

Table 8 Descriptive statistics of SCS and SCS-R

Statistic	SCS	SCS-R
Mean (SD)	2,78 (,75)	2,82 (,66)
Range	4	3,68
Median	2,74	2,77
Skewness (SE)	,28 (,14)	,26 (,14)
Kurtosis (SE)	-,21 (,28)	-,08 (,28)
P value for Shapiro-Wilk's test	,06	,10

The z score for skewness of SCS was 2.01, z score for kurtosis of SCS was .73, and the Shapiro-Wilk's test was not significant (p=.06), which all support the idea that the data for SCS is normally distributed. The same analyses were done for SCS-R and its skewness had a z score of 1.85, its kurtosis had a z score of -.27, and

the Shapiro-Wilk's test had a p value of .10. These findings statistically show that both scales were normally distributed.

2.3.3.1. Factor analysis. An exploratory factor analysis (EFA) with *direct oblimin* rotation using SPSS version 26 was conducted for the SCS-R. The KMO measure was 0.91 and Bartlett's Test of Sphericity was statistically significant (p<.001) which show that sampling was adequate and data was suitable for factor analysis.

Five components which explain 60,2% of the variance had eigenvalues higher than 1. Pattern matrix showed that self-kindness and self-judgement subscales formed a single factor, congruent with the theory. Over-identification, isolation and avoidance subscales formed separate factors, while common humanity and mindfulness subscales formed a single factor together (See Table 9).

A confirmatory factor analysis was conducted using EQS 6.1, to confirm if this five-factor model fits the data. Results showed that this five-factor model did not fit the data well ($X^2(296) = 1214{,}95$, $p < .001$, NFI= .73, CFI = .78, RMSEA =.10, 90 % CI (0.09, 0.11)).

Table 9 Factor loadings of items in SCS-R

Pattern Matrix[a]

	Factor				
	1	2	3	4	5
CH_1				,541	
CH_2				,472	
CH_3				,461	
SK_1	,815				
SK_2	,887				
SK_3	,832				
SK_4	,700				
SK_5	,732				
M_1				,639	
M_2				,702	
M_3				,543	
OI_1		,554			
OI_2		,308			
OI_3		,854			
OI_4		,792			
I_1					,387
I_2					,584
I_3					,667
I_4					,816
SJ_1	,691				
SJ_2	,648				
SJ_3	,627				
AV_1			,789		
AV_2			,626		
AV_3			,695		
AV_4			,620		

Extraction Method: Maximum Likelihood.
Rotation Method: Oblimin with Kaiser Normalization.

A mean SCS-R score was calculated by taking the mean of all subscales. Correlation between SCS-R and other scales are given in Table 10.

Table 10 *Summary of correlations between SCS-R and other measures*

Measure	SCS-R
Self-esteem	.73*
MAAS	-.47*
Interpersonal Reactivity Index	
Perspective taking	.18*
Personal distress	-.47*
SWLS	.42*
Brief Symptom Inventory	
Depression	-.54*
Anxiety	-.57*
Well-being	.63*

* p<.01

In order to compare the performance of the two scales a similar process to Neff (2003b)'s was followed.

2.3.3.2. Kindness toward self and other. The content validity of SCS-R was measured by asking a single question about how kind people are to themselves and others. Responses ranged from -2 ("I'm a lot kinder to others than myself") to 2 ("I'm a lot kinder to myself than others") with a middle point of 0 ("I'm kind to myself and others the same amount"). People with high self-compassion should be kind both to themselves and others equally. Therefore, the higher the self-compassion the closer the score should be to 0 in the kindness question. Since a linear correlation analysis cannot be conducted here, participants were grouped according to their SCS-R score into four quartiles. The mean kindness score of those in the highest quartile (people with the highest self-compassion score) was -.027. The mean score of the next quartile was -.56, the next was -.87, and the mean score of the bottom quartile was -1.14 (see Table 13). A one-way ANOVA showed that there was a significant difference between groups of quartiles in terms of their kindness score ($F(3, 302) = 13{,}95$, $p<.001$). Therefore, the first hypothesis that states that people

with higher self-compassion are kinder both to themselves and others, rather than either to themselves or others, was supported.

2.3.3.3. Self-esteem. Those with higher self-compassion were expected to have higher self-esteem. Indeed, there was a strong positive correlation between SCS-R and self-esteem scores (r=.73, p<.001). The correlation between SCS and self-esteem scores was .72 (p<.001). A hierarchical multiple regression analysis showed that avoidance items significantly added to the prediction of self-esteem after holding SCS scores constant (β=.12, p=.003, see Table 11). Therefore, as expected, SCS-R had better performance than SCS in predicting self-esteem.

Table 11 *Multiple regression coefficients predicting self-esteem by SCS and avoidance scores*

		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		
Model		B	Std. Error	Beta	t	Sig.
1	(Constant)	1,442	2,787		,517	,605
	SCS_MEAN	12,940	,730	,706	17,721	,000
	avoidance	1,939	,638	,121	3,039	,003

Dependent Variable: self esteem

2.3.3.4. Mindfulness. MAAS was used as another criterion for the construct validity of SCS-R. Since MAAS consists of negative statements that measure the absence of mindfulness, it was expected to negatively correlate with SCS-R. Indeed, as expected, there was a strong and significant negative correlation between SCS-R and MAAS (r=-,47, p<.001). The correlation between SCS and MAAS scores was r=-.45, (p<.001). A hierarchical multiple regression analysis revealed that avoidance items significantly added to the prediction of MAAS scores after SCS scores are held constant (β=.16, p=.002, see Table 12).

Table 12 *Multiple regression coefficients predicting MAAS scores by SCS and avoidance scores*

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		
		B	Std. Error	Beta	t	Sig.
1	(Constant)	61,925	2,596		23,850	,000
	SCS_MEAN	-5,829	,681	-,437	-8,561	,000
	avoidance	-1,877	,596	-,160	-3,147	,002

Dependent Variable: MAAS_TOTAL

2.3.3.5. Interpersonal reactivity. The Interpersonal Reactivity Index has four distinct subscales. The subscales that are most relevant to self-compassion are *perspective taking* and *personal distress*. The *perspective taking* subscale measures how much people can put themselves in other people's place, which makes it the only subscale that is relevant to compassion. The *personal distress* subscale measures how much people can lose control of their feelings during emergencies, which is very compatible to the over-identification subscale of self-compassion. Self-compassionate people can keep their feelings stable, rather than get carried away with them or deny them altogether. Therefore, scores on the *perspective taking* subscale should be positively correlated with self-compassion; while those in *personal distress* subscale should be negatively correlated with self-compassion. Other subscales of the Interpersonal Reactivity Index measure how people identify with book or movie characters and how much they are affected by events they see occur; all of which are not so relevant to a person's self-compassion.

As expected, SCS-R scores significantly positively correlated with the perspective taking subscale of Interpersonal Reactivity Index (r=.18, p<.001). The correlation between SCS scores and scores in perspective taking was similar (r=.18, p<.001). The correlation between SCS-R and personal distress was r=-.47 (p<.001), while the correlation between SCS and personal distress was r=-.46 (p<.001). However, a hierarchical multiple regression analysis revealed that the avoidance items alone did not explain a significant amount of variance in personal distress after holding SCS scores constant (β=-.07, p=.193, see Table 13).

Table 13 *Multiple regression coefficients predicting personal distress scores by SCS and avoidance scores*

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		
		B	Std. Error	Beta	t	Sig.
1	(Constant)	43,442	1,681		25,837	,000
	SCS_MEAN	-3,956	,441	-,459	-8,980	,000
	avoidance	-,503	,385	-,067	-1,306	,193

Dependent Variable: personal distress

2.3.3.6. Well-being. SWLS and two subscales in BSI (depression and anxiety) were used as criteria for well-being. Self-compassionate people were expected to have higher scores in life satisfaction and lower scores in depression and anxiety.

A total score of satisfaction with life was calculated by summing up all scores in SWLS. SCS-R (r=.422, p<.001) and SCS (r=.415, p<.001) had similar correlations with SWLS.

SCS-R scores also had strong correlations with depression and anxiety subscales of BSI. The correlation between SCS-R and depression was r=-.54 (p<.001), while the correlation between SCS and depression was r=-.53 (p<.001). With anxiety, the correlation of SCS-R was r=-.57 (p<.001), while the correlation of SCS was r=-.56 (p<.001). Hierarchical multiple regression analyses showed that, after holding SCS scores constant, the addition of avoidance items increased the prediction of depression scores significantly (β =-.13, p=.008, see Table 14), while the increase in the prediction of anxiety scores was close to significant (β=-.083, p=.081, see Table 15).

Table 14 *Multiple regression coefficients predicting depression scores by SCS and avoidance scores*

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		
		B	Std. Error	Beta	t	Sig.
1	(Constant)	57,811	2,556		22,619	,000
	SCS_MEAN	-7,154	,670	-,519	-10,681	,000
	avoidance	-1,560	,586	-,130	-2,663	,008

Dependent Variable: depression

Table 15 *Multiple regression coefficients predicting anxiety scores by SCS and avoidance scores*

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		
		B	Std. Error	Beta	t	Sig.
1	(Constant)	57,859	2,676		21,620	,000
	SCS_MEAN	-8,126	,701	-,553	-11,589	,000
	avoidance	-1,071	,613	-,083	-1,748	,081

Dependent Variable: anxiety

In all three criteria for predicting well-being, SCS-R had equal to or better performance than SCS. After reversing anxiety and depression scores; life satisfaction, depression and anxiety scores were summed up to create a single *well-being* score. The correlation between SCS-R and this well-being score was r=.63 (p<.001), while the correlation between SCS and well-being was r=.62 (p<.001). The addition of avoidance scores contributed significantly to the prediction of well-being scores (β =.118, p=.009, see Table 16), while SCS scores are constant.

Table 16 *Multiple regression coefficients predicting anxiety scores by SCS and avoidance scores*

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		
		B	Std. Error	Beta	t	Sig.
1	(Constant)	15,001	5,335		2,812	,005
	SCS_MEAN	19,137	1,398	,614	13,688	,000
	avoidance	3,208	1,222	,118	2,624	,009

Dependent Variable: well being

In most criteria of construct validity for self-compassion, the revised self-compassion scale (SCS-R) had better performance than the original SCS; while in others their performance was equal. The contribution of avoidance subscale in predicting all measures are summarized in Table 17.

2.4. Study 3

People with avoidant attachment are said to be untrusting, have negative views about and isolate themselves from other people (Bartholomew & Horowitz, 1991). Accordingly, it is reasonable to claim that avoidant people lack compassion for others, which is partly measured by the common humanity and isolation subscales of the SCS. However, people with avoidant attachment style also hide and deny their feelings. Those behaviors are in line with the newly added avoidance subscale in SCS-R. Therefore, exploring how the new SCS-R predicts individuals' attachment avoidance could be a good test of its validity.

A negative correlation of varying degrees, ranging from -.15 to -.45 between avoidant attachment and self-compassion has been found so far in the literature (Bistricky et al., 2017; Joeng, et al., 2017; Pepping, Davis, O'Donovan & Pal, 2015; Raque-Bogdan, Ericson, Jackson, Martin & Bryan, 2011; Wei, Liao, Ku & Shaffer, 2011). A weighted correlation coefficient was calculated between self-compassion and avoidant attachment based on the results of these articles and it was found to be -.26.

Table 17 R Change statistics after adding avoidance items to SCS in predicting other measures

	R Square				
Measure	*SCS*	Avoidance	Change	F	*p*
Self-esteem	.511	.525	.015	9.235	**.003**
MAAS	.202	.227	.026	9.904	**.002**
Interpersonal Reactivity Index					
Perspective taking	.033	.034	.000	.132	.717
Personal distress	.215	.219	.004	1.704	.193
SWLS	.172	.178	.006	2.145	.144
Brief Symptom Inventory					
Depression	.280	.297	.017	7.093	**.008**
Anxiety	.312	.319	.007	3.056	.081
Well-being	.388	.402	.014	6.888	**.009**

As part of this study, a hierarchical multiple regression analysis will be conducted with SCS and the avoidance score as the independent variables and the attachment avoidance score in Experiences in Close Relationship Scale – Revised as the dependent variable (Fraley, Waller, & Brennan, 2000). Avoidance score is expected to make a significant contribution to the prediction of attachment avoidance.

2.4.1. Method

2.4.1.1. Participants. Based on the weighted correlation coefficient of -.26 between self-compassion and avoidant attachment, a power analysis revealed that at least 114 participants are needed for a power of .80. The survey was sent online to undergraduate students in Middle East Technical University in exchange for course credits. Two participants completed the survey in unusually short durations (59 and 93 seconds), so they were removed from the analysis. The remaining data consisted of 116 participants (85 females); with a mean age of M=21.24 (SD= 3.58).

2.4.2. Materials.

2.4.2.1. SCS-R (Appendix B). The revised Self-Compassion Scale that was formed in Study 1 was also used in this study.

2.4.2.2. Experiences in Close Relationships – Revised (Appendix I). ECR-R is a Likert-type scale consisting of 36 items, half of which measure attachment anxiety (e.g. “I’m afraid that I’ll lose my partners love”) and the other half measures attachment avoidance (e.g. “I’m nervous when partners get too close to me”, Fraley, Waller, & Brennan, 2000). The Turkish translation of ECR-R had good internal (>.86) and test-retest (>.81) reliability coefficients for both subscales (Selçuk, Günaydın, Sümer, & Uysal, 2005).

2.4.3. Results.

Distributions and descriptive statistics of SCS and SCS-R are given in Figure 6, Figure 7 and Table 18.

Figure 6 *Distribution of SCS Scores*

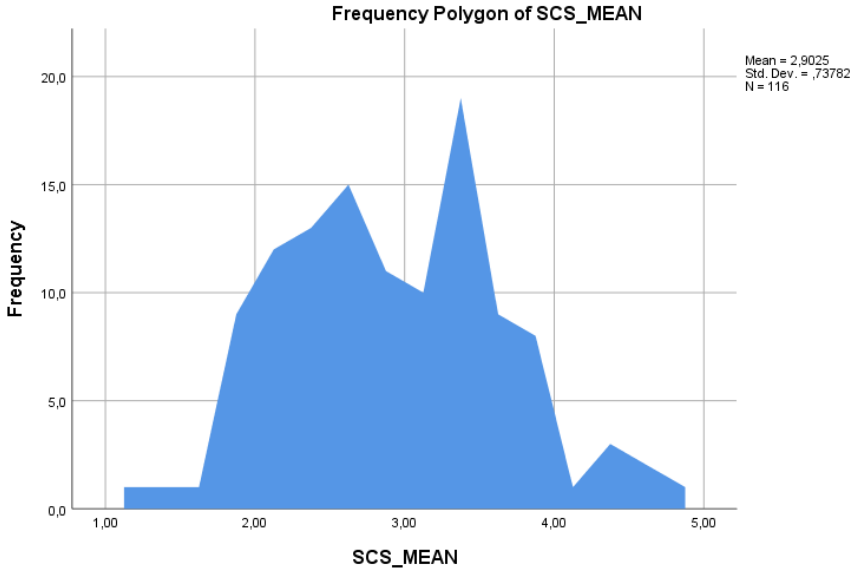


Figure 7 *Distribution of SCS-R Scores*

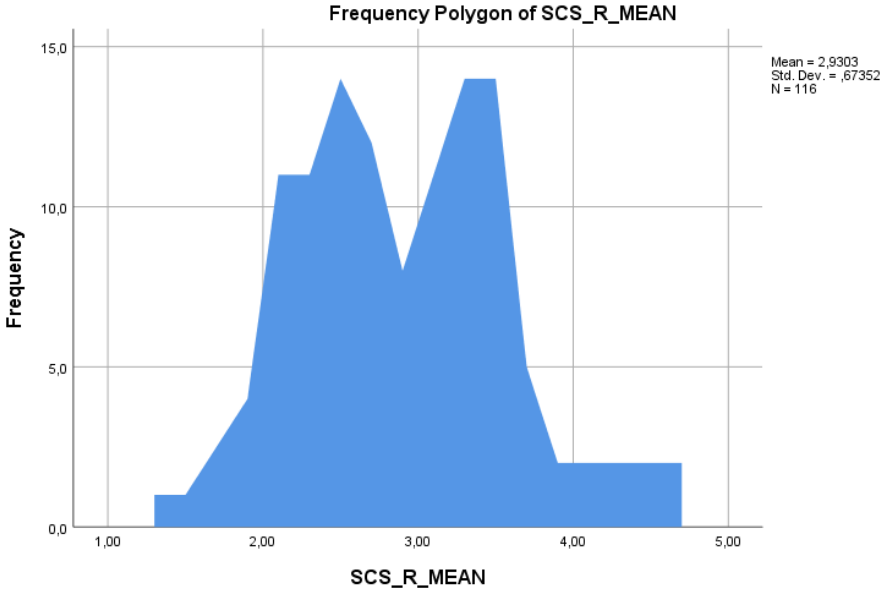


Table 18 Descriptive statistics of SCS and SCS-R

Statistic	SCS	SCS-R
Mean (SD)	2,90 (,74)	2,93 (,67)
Range	3,56	3,37
Median	2,89	2,92
Skewness (SE)	,21 (,23)	,26 (,23)
Kurtosis (SE)	-,32 (,45)	-,18 (,45)
P value for Shapiro-Wilk's test	,28	,23

Neither the z scores for skewness and kurtosis nor the Shapiro-Wilk's test were significant for both scales; which means both SCS and SCS-R were normally distributed.

The correlations between subscales of SCS-R and their respective Cronbach's α values are given in Table 19.

Table 19 Correlations between subscales of SCS-R

Subscale	1	2	3	4	5	6	7	Cronbach's α
1. AV	-	.110	.254*	.153	.092	.319*	.229*	.80
2. M		-	.575*	.430*	.380*	.447*	.370*	.83
3. OI			-	.537*	.664*	.258*	.635*	.85
4. SK				-	.771*	.365*	.495*	.92
5. SJ					-	.250*	.543*	.88
6. CH						-	.340*	.82
7. I							-	.79
SCS-R								.93

* p<.001, AV: Avoidance, M: Mindfulness, OI: Over-identification, SK: Self-kindness, SJ: Self-judgement, CH: Common humanity, I: Isolation

2.4.3.1. Factor analysis. An exploratory factor analysis (EFA) with *direct oblimin* rotation using SPSS version 26 was conducted for the SCS-R. The KMO measure was 0.85 and Bartlett's Test of Sphericity was statistically significant (p<.001) which show that sampling was adequate and data was suitable for factor analysis.

Six components which explain 73,36% of the variance had eigenvalues higher than 1. Pattern matrix showed that, congruent with the theory, both self-kindness and self-judgement items and mindfulness and over-identification items each loaded on a single factor respectively. Common humanity, isolation and avoidance subscales loaded on separate factors, while some items from different subscales that did not load on any of those factors formed a single separate factor (See Table 20).

Table 20 Factor loadings of SCS-R items

Pattern Matrix[a]

	Component					
	1	2	3	4	5	6
CH_1				-,715		
CH_3				-,823		
CH_8				-,679		
SK_2	,895					
SK_6	,891					
SK_10	,838					
SK_11	,510					-,504
SK_12	,568					-,311
M_4			-,876			
M_7			-,827			
M_9			-,641			
OI_23			-,312		-,301	-,304
OI_25						-,666
OI_31			-,548			-,313
OI_33			-,606	,312		
I_24						-,662
I_28					-,839	
I_30					-,896	
I_34				-,318	-,723	
SJ_26	,560					-,369
SJ_27	,446					-,549
SJ_29						-,755
AV_43		,882				
AV_44		,768				
AV_45		,792				
AV_R_46		,670				

Extraction Method: Principal Component Analysis.
Rotation Method: Oblimin with Kaiser Normalization.
a. Rotation converged in 19 iterations.

A confirmatory factor analysis was conducted using EQS 6.1, to confirm if this six-factor model fits the data. Results showed that this six-factor model did not fit the data well ($X^2(325) = 2145{,}85$, $p < .001$, NFI= .65, CFI = .75, RMSEA =.12, 90 % CI (0.11, 0.13)).

2.4.3.2. Testing hypothesis. The correlation between SCS-R and avoidant attachment was r=-.32, (p=.001); while the correlation between SCS and avoidant attachment was r=-.30 (p=.001). SCS-R scores accounted for 10% of the variance in

avoidant attachment scores; while SCS only explained 9% of that variance. However, the addition of avoidance items did not contribute significantly to the prediction of attachment avoidance after holding SCS scores constant (β =-.15, *p*=.244).

Hierarchical multiple regression results are summarized in Table 21 and 22.

Table 21 *Multiple regression coefficients predicting avoidant attachment levels with SCS and avoidance scores*

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		
		B	Std. Error	Beta	t	Sig.
1	(Constant)	4,654	,499		9,324	,000
	SCS_MEAN	-,427	,143	-,276	-2,978	,004
	avoidance	-,146	,125	-,109	-1,172	,244

a. Dependent Variable: avoidant attachment

Table 22 *R Square change statistics after adding avoidant attachment to the model*

Measure	R^2	Change	F	p
SCS	.092	.092	11.494	**.001**
Avoidance	.103	.011	1.374	**.**244

DISCUSSION

Self-compassion is formulated as a trait related to how people treat themselves especially in difficult times. It was suggested to have three dimensions, namely common humanity, self-kindness and mindfulness. Self-compassionate people are kind and considerate toward themselves in the face of faults and flaws (self-kindness), understand that these faults and flaws are a part of being human and everybody can go through them (common humanity), and face their flaws and

negative feelings calmly without overindulging in or escaping from them (mindfulness).

The self-compassion scale consists of positive and negative statements for each dimension of self-compassion, which makes up a total of six subscales. In some studies, one parent factor (self-compassion) did emerge from the scale, as intended. However, some other studies found a two-factor model with negative and positive statements forming different factors. Some other studies found six factors with every subscale forming a different factor. None of the studies have found a three-factor model as originally proposed in theory.

This work intended to overcome a possible short-coming of the self-compassion scale, which might improve its integrity. Specifically, I proposed that the mindfulness dimension of self-compassion is not fully measured in the Self-Compassion Scale, which might be one of the problems that lead to its inconsistency.

In theory, a self-compassionate person is calm and open-minded when facing their negative feelings and flaws. They do not over-identify with their negative feelings nor do they ignore or avoid them. The positive and negative statements in the SCS that are supposed to tap into the mindfulness dimension of self-compassion only measure the presence of mindfulness (positive statements) and over-identification with negative feelings (opposite statements). There are no statements that measure if the person is denying or avoiding their negative feelings. However, not over-identifying with negative feelings does not necessarily mean that the person is being mindful. It might mean the person is ignoring, escaping from or avoiding those feelings, which still shows an absence of mindfulness. There should be statements in SCS that tap into this avoidance behavior as well as over-identification in order to fully understand whether the person is mindful or not.

In this study, 18 items that are intended to measure avoidance of negative feelings were generated in a focus group and then sent to an online participant pool together with SCS and the WBSI. Four items stood the tests of reliability and factor analyses and a single avoidance factor emerged from these four items. The mean

score of these four items was taken as the avoidance score. As expected, avoidance scores negatively correlated with over-identification scores; however, they did not correlate with mindfulness scores.

Avoidance behavior was theorized to be the opposite of over-identification, while mindfulness being in the middle of the spectrum. Therefore, the correlation between avoidance scores and over-identification scores was expected to be higher than the correlation between avoidance and mindfulness scores. Indeed, this hypothesis was also supported. However, the fact that avoidance and mindfulness scores did not have a significant negative correlation points to a problem either in theory or in measurement. Those who try to suppress or ignore their feelings are probably doing so because they do not want to or not ready to face their negative feelings. Therefore, a problem with measurement is a more likely.

In the second study, the avoidance items were added to SCS to create a revised SCS-R and the reliability and validity tests of this new scale were performed with various analyses. The performance of SCS-R in these reliability and validity tests was compared to that of SCS step by step.

Although, the reliability score of SCS was slightly higher, SCS-R also had a very high Cronbach α. With a five-point Likert-type scale, SCS-R had a mean closer to the middle point of 3, and a narrower standard deviation than SCS. More interestingly, the distribution of SCS-R scores resembled a normal distribution much better than scores of SCS, which had a trimodal distribution. Although skewness and kurtosis tests revealed that both scales are normally distributed, the results were weaker for SCS; which had a p value for Shapiro-Wilk's test that is close to significant ($p=.06$). These initial findings support the idea that SCS-R captures a fuller range of the construct of self-compassion than SCS.

Content validity of SCS-R was tested with various scales. In one question asking participants how kind they are toward themselves or others, there was a significant difference between four quartiles of SCS-R than quartiles of SCS. Those

with higher SCS-R score were more likely to be kind both to themselves and others equally.

SCS-R predicted self-esteem and mindfulness better than SCS, and the addition of avoidance items to SCS significantly contributed to the variance explained in both constructs. These findings support the idea that SCS-R is superior to SCS in terms of measuring highly related constructs to self-compassion.

Two subscales of the Interpersonal Reactivity Index that are related to self-compassion (*perspective taking* and *personal distress*) were also used to test the construct validity of SCS-R. However, in those subscales SCS-R and SCS showed equal performance, which means the addition of avoidance items did not contribute to the prediction. This is probably because the perspective taking and personal distress subscales are more related to the other subscales of SCS (common humanity and over-identification), rather than to the avoidance subscale.

Perhaps, the most important test of the self-compassion scale was how effectively it can predict well-being, which has been widely associated with self-compassion in the literature. In this regard, SCS-R did significantly better than SCS. Three scales that measure satisfaction with life, depression and anxiety were used as indicators for well-being. SCS-R and SCS showed equal performance in predicting satisfaction with life scores. However, SCS-R was superior in predicting depression scores, and the addition of avoidance items significantly increased the variance explained by SCS. The addition of avoidance items also highly improved the prediction of anxiety scores, although this effect was short of being significant. These three scales were combined to create a single well-being score. SCS-R, again, showed significantly better performance at predicting well-being than SCS.

All findings in the second study support the idea that SCS-R can be a better scale in measuring self-compassion than SCS.

The third study compared the two scales in terms of their prediction of attachment avoidance. In this study SCS-R did not differ significantly in predictive

power than SCS. This, again, points to a measurement weakness which is explained in more detail in the next section.

3.1. Limitations and Future Suggestions

The three studies here accumulated strong support for the idea that SCS needs a subscale to measure avoidance behavior. However, although the avoidance items used for this study showed some success in measuring the related constructs, this success was not consistent. In addition, although the six subscales of the original SCS significantly correlated with each other across all three studies, only the isolation subscale significantly correlated with the avoidance subscale in SCS-R consistently in all three studies. Avoidance subscale did significantly correlate with over-identification subscale in two of the studies, but it did not correlate with mindfulness in any of the studies. One reason for this might be that the statements that were intended to measure avoidance behavior were not optimal.

Most statements in the Self-Compassion Scale are constructed as compound sentences which include at least one verbal ("When *this* happens, I do *this*"). However, most of the avoidance items were not constructed like this. For example, one sentence states "I try to keep myself busy in order not to think about things that bother me". Just a little tweak in this statement could have made it more compatible with other sentences in the Self-Compassion Scale. For example, the sentence could have been changed to "When some things bother me, I try to keep myself busy in order not to think about them." The meaning of the statement may not seem different, but the construction of the sentence might influence participants' reactions to be more compatible to their reactions to the original statements in SCS. Future studies that intend to add new items to the SCS should consider this possibility.

The focus group that created the items for avoidance behavior consisted of graduate students that are familiar with the Self-Compassion Scale and had, at least once, did a study before related to self-compassion. However, most of them were not fully into this subject. Future studies should consider working with people with years of experience in self-compassion.

Another weakness of this work is that in all three studies the ratio of females to males was very high (almost 2.5 to 1, on average). The reason for this is that the participant pool in the Middle East Technical University consisted of classes that mostly contained females. Across the studies, in many constructs (avoidance, SCS, SCS-R, well-being, mindfulness, over-identification, MAAS) there was a significant difference between females and males. In these constructs sometimes females scored significantly higher, sometimes males. This flaw might have highly confounded the results. Had the numbers in gender groups been even, the results could have been more conclusive.

3.2. Conclusion

This work intended to explain the logic behind and gather empirical evidence for a need to improve the Self-Compassion Scale. Particularly, the need to include items that measure avoidance behavior in the scale was pointed out and strong evidence for that was accumulated. However, there were serious limitations in this work that need to be addressed in future research. The items that were created in this work were not optimal and gender groups were not represented equally in the participant pool. Despite the limitations, this work might be a valuable addition to the literature, because it points in the right direction about improving a scale that has been widely used in social and clinical research.

REFERENCES

Akca, E. (2014). Personality and cultural predictors of the Quiet Ego: Comparing Turkey and the United States (Unpublished master's thesis). Middle East Technical University, Social Sciences Institutition, Ankara, Turkey.

Akın, Ü., Akın, A., & Abacı, R. (2007). SCS: The study of validity and reliability. *Hacettepe University Journal of Education, 33*, 1-10.

Altın, M., & Gençöz, T. (2009). Psychopathological correlates and psychometric properties of the White Bear Suppression Inventory in a Turkish sample. *European Journal of Psychological Assessment, 25(1),* 23-29. http://dx.doi.org/10.1027/1015-5759.25.1.23

Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment, 13(1),* 27-45. http://dx.doi.org/10.1177/107319110528350

Barnard, L. K. & Curry, J. F. (2011). Self-compassion: Conceptualizations, correlates and interventions. *Review of General Psychology, 15(4),* 289-303. http://dx.doi.org/10.1037/a0025754

Barton, J. M. (2016). *Investigating the Psychometric Properties of the SCS: Using Confirmatory and Exploratory Factor Models*. UNF Theses and Dissertations. 637. Retrieved from http://digitalcommons.unf.edu/etd/637

Bistricky, S. L., Gallagher, M. W., Roberts, C. M., Ferris, L., Gonzalez, A. J. & Wetterneck, C. T. (2017). Frequency of interpersonal trauma types, avoidant attachment, self-compassion, and interpersonal competence: A model persisting posttraumatic symptoms. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma, 26(6),* 608-625. http://dx.doi.org/10.1080/10926771.2017.1322657

Brach, T. (2003). *Radical acceptance: Awakening the love that heals fear and shame within us*. London: Bantam Books.

Brenner, R. E., Heath, P. J., Vogel, D. L., & Crede, M. (2017). Two is more valid than one: Examining the factor structure of the SCS (SCS). *Journal of Counseling Psychology, 64(6),* 696-707.

Brown, K. W. & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. Journal of Personality and Social Psychology, 84(4), 822-848. http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822

Castilho, P., Pinto-Gouveia, J., & Duarte, J. (2015). Evaluating the multifactor structure of the long and short versions of the SCS in clinical sample. *Journal of Clinical Psychology, 71(9),* 856-870. http://dx.doi.org/10.1002/jclp.22187

Cleare, S., Gumley, A., Cleare, C. J., & O'Conner, R. C. (2018). An investigation of the factor structure of the SCS. *Mindfulness, 9,* 618-628. http://dx.doi.org/10.1007/s12671-017-0803-1

Collins, S. (1982). *Selfless persons: Imagery and thought in Theravada Buddhism* (pp. 85-138). Cambridge: Cambridge University Press.

Coroiu, A., Kwakkenbos, L., Moran, C., Thombs, B., Albani, C., Bourkas,….Körner, A. (2018). Structural validation of the SCS with a German general population sample. *Plos One, 13(2),* https://doi.org/10.1371/ journal.pone.0190771

Costa, J., Maroco, J., Pinto-Gouveia, J., Ferraria, C., & Castilho, P. (2016). Validation of the psychometric properties of the SCS. Testing the factorial validity of the measure among borderline personality, anxiety disorder, eating disorder and general populations. *Clinical Psychology and Psychotherapy, 23,* 460-468. http://dx.doi.org/10.1002/cpp.1974

Cunha, M., Xavier, A., Castilho, P. (2015). Understanding self-compassion in adolescents: Validation study of the SCS. *Personality and Individual Differences, 93,* 56-62. http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2015.09.023

Çuhadaroğlu, F. (1986). Adolesanlarda benlik saygısı (Unpublished master's thesis). Ankara: Hacettepe University.

Davis, M. H. (1980). A multidimensional approach to individual differences in empathy. JSAS Catalog of Selected Documents in Psychology, 10, 85.

Deniz, M. E., Kesici, Ş., & Sümer, S. (2008). The validity and reliability of the Turkish version of the SCS. *Social Behavior and Personality, 36(9),* 1151-1160.

Diedenhofen, B. & Musch, J. (2015). cocor: A Comprehensive Solution for the Statistical Comparison of Correlations. PLoS ONE, 10(4): e0121945. http://dx.doi.org/10.1371/journal.pone.0121945

Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment, 49,* 71-75. http://dx.doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13

Derogatis, L. R. (1992). The Brief Symptom Inventory (BSI); Administration, scoring and procedures manual-II. Clinical Psychometric Research Inc.

Desbordes, G., Gard, T., Hoge, E. A., Hölzel, B. K., Kerr, C. …… Vago, D. R. (2015). Moving beyond mindfulness: Defining equanimity as an outcome measure in meditation and contemplative research. *Mindfulness, 6,* 356-372. http://dx.doi.org/10.1007/s12671-013-0269-8

Durak, M., Senol-Durak, E., & Gencoz, T. (2010). Psychometric properties of the Satisfaction with Life Scale among Turkish university students, correctional officers, and elderly adults. Social Indicators Research, 99, 413-429. http://dx.doi.org/10.1007/s11205-010-9589-4

Fjorback, L. O., Arendt, M., Ombol, E., Fink, P. & Walach, H. (2011). Mindfulness-based stress reduction and mindfulness-based cognitive therapy: A systematic review of randomized controlled trials. Acta Psychiatrica Scandinavica, 124, 102-119. http://dx.doi.org/10.1111/j.1600-0447.2011.01704.x

Fraley, R. C., Waller, N. G., & Brennan, K. A. (2000). An item response theory analysis of self-report measures of adult attachment. *Journal of Personality and Social Psychology, 78(2),* 350-365. https://doi.org/10.1037//0022-3514.78.2.35

Garcia-Campayo, J., Navarro-Gil, M., Andres, E., Montero-Marin, J., Lopez-Artal, L., & Demarzo, M. M. P. (2014). Validation of the Spanish versions of the long (26 items) and short (12 items) forms of the SCS (SCS). *Health and Quality of Life Outcomes, 12(4),* https://doi.org/10.1186/1477-7525-12-4

Gethin, R. (1998). *Foundations of Buddhism* (pp. 163-198). Oxford: Oxford University Press.

Gilbert, P., Bailey, K. G. (2000). *Genes on the couch: Explorations in evolutionary psychology* (pp. 137-145). London: Routledge.

Gu, J., Strauss, C., Bond, R. & Cavanagh, K. (2015). How do mindfulness-based cognitive therapy and mindfulness-based stress reduction improve mental health and well-being? A systematic review and meta-analysis of mediation studies. *Clinical Psychology Review, 37,* 1-12. http://dx.doi.org/10.1016/j.cpr.2015.01.006

Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., Anderson, R. E. (2014). *Multivariate data analysis.* (pp. 89-149). Edinburgh: Pearson Education Limited.

Harvey, P. (1995). *The selfless mind: Personality, consciousness, and nirvana in early Buddhism* (pp. 17-105). London: Routledge Curzon.

Hayes, J. A., Lockard, A. J., Janis, R. A., & Locke, B. D. (2016). Construct validity of the SCS-Short Form among psychotherapy clients. *Counselling Psychotherapy Quarterly, 29(4),* 405-422. https://doi.org/10.1080/09515070.2016.1138397

Hofmann, S. G., Grossman, P. & Hinton, D. E. (2011). Loving-kindness and compassion meditation: Potential for psychological interventions. *Clinical Psychology Review, 31(7),* 1126-1132. http://dx.doi.org/10.1016/j.cpr.2011.07.003.

Johnson, E. A., O'Brien, K. A. (2013). Self-compassion soothes the savage ego threat system: Effects on negative affect, shame, rumination, and depressive symptoms. *Journal of Social and Clinical Psychology, 32(9),* 939-963.

Joeng, J. R., Turner, S. L., Kim, E. Y., Choi, S. A., Lee, Y. J., Kim, J. K. (2017). Insecure attachment and emotional distress: Fear of self-compassion and self-compassion as mediators. *Personality and Individual Differences, 112,* 6-11. https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.02.048

Kabat-Zinn, J. (1982). An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: Theoretical considerations and preliminary results. *General Hospital Psychiatry*, 4, 33-47. *

Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain and illness* (pp. 17-132). New York, NY: Delta Trade Paperback.

Kemppainen J. K., Brion, J. M., Leary, M., Wantland, D., Sullivan, K., Nokes, K. ... Kirksey, K. M. (2013) Use of a brief version of the self-compassion inventory with an international sample of people with HIV/AIDS. *AIDS Care, 60(12),* 1513-1519. https://doi.org/10.1080/09540121.2013.780119

Kornfield, J. (1993). *A path with heart: A guide through the perils and promises of spiritual life*. New York, NY: Bantam Books.

Kotsou, I., & Leys, C. (2016). SCS (SCS): Psychometric properties of the French translation and its relations with psychological well-being, affect and depression. *Plos One, 11(4),* https://doi.org/10.1371/journal.pone.015288

Leary, M. R. (2012). Hypo-egoic mindsets: Antecedents and implications of quieting the self. In M. R. Leary & J. P. Tangney (Eds.) Handbook of self and identity (2nd ed.) (pp. 268–288). New York: Guilford

Leary, M. R., Adams, C. E., & Tate, E. B. (2006). Hypo-egoic self-regulation: Exercising self-control by diminishing the influence of the self. *Journal of Personality, 74(6),* http://dx.doi.org/ 10.1111/j.1467-6494.2006.00429.x

Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Allen, A. B., & Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications

of treating oneself kindly. *Journal of Personality and Social Psychology, 92(5),* 887-904. http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.92.5.887

Leaviss, J. & Uttley, L. (2014). Psychotherapeutic benefits of compassion-focused therapy: An early systematic review. *Psychological Medicine,* 45, 927-945. http://dx.doi.org/10.1017/S0033291714002141

Long, J. D. (2009). *Jainism: An introduction.* London: I.B. Tauris

Lopez, A., Sanderman, R., Smink, A., Zhang, Y., Sonderen, E. V., Rnachor, A., & Schroevers, M. J. (2015). A reconsideration of the SCS's total score: Self-compassion versus self-criticism. *Plos One, 10(7),* http://dx.doi.org/10.1371/journal. pone.0132940

Mantzios, M., Wilson, J. C., & Giannou, K. (2015). Psychometric properties of the Greek versions of the Self-Compassion and Mindful Attention and Awareness scales. *Mindfulness, 6,* 123-132. http://dx.doi.org/10.1007/s12671-013-0237-3

Muris, P., Otgaar, H., & Petrocchi, N. (2016). Protection as the mirror image of psychopathology: Further critical notes on the SCS. *Mindfulness,* http://dx.doi.org/10.1007/s12671-016-0509-9

Neff, K. (2003a). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity, 2,* 85-101. http://dx.doi.org/10.1080/15298860390129863

Neff, K.D. (2003b). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity, 2,* 223-250. http://dx.doi.org/10.1080/15298860309027

Neff, K. D. (2016a). The SCS is a valid and theoretically coherent measure of self-compassion. *Mindfulness, 7,* 264-274. http://dx.doi.org/10.1007/s12671-015-0479-3

Neff, K. D. (2016b). Does self-compassion entail reduced self-judgement, isolation and over-identification? A response to Muris, Otgaar, Petrocchi, 2016. *Mindfulness, 7,* 791-797. http://dx.doi.org/10.1007/s12671-016-0531-y

Neff, K. D. & Dahm, K. A. (2015). Self-compassion: What it is, what it does, and how it relates to mindfulness. In M. Robinson, B. Meier & B. Ostafin (Eds.). *Mindfulness and Self-Regulation.* New York, NY: Springer.

Neff, K. D., & Germer, C. K. (2012). A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program. *Journal of Clinical Psychology, 69(1),* 28-44. http://dx.doi.org/10.1002/jclp.21923

Neff, K. D., Hsieh, Y., & Dejitterat, K. (2005). Self-compassion, Achievement Goals, and Coping with Academic Failure. Self and Identity, 4(3), 263-187. https://doi.org/10.1080/13576500444000317

Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L., Rude, S. S., (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality, 41,* 139-154. https://doi.org/10.1016/j.jrp.2006.03.00

Neff, K. D., & McGehee, P. (2010) Self-compassion and Psychological Resilience Among Adolescents and Young Adults. *Self and Identity, 9(3),* 225-240. https://doi.org/10.1080/15298860902979307

Neff, K. D., Rude, S. S., & Kirkpatrick, K. L., (2007). An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. *Journal of Research in Personality, 41,* 908-916. https://doi.org/10.1016/j.jrp.2006.08.002

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

Neff, K. D., Whittaker, T. A., & Karl, A. (2017). Examining the factor structure of the SCS in four distinct populations: Is the use of a total scale score justified? *Journal of Personality Assessment, 99(6),* 596-607. https://doi.org/10.1080/00223891.2016.1269334

Partridge, E. (2006). *Origins: A short etymological dictionary of English* (pp. 825, 475). London: Routledge.

Pepping, C. A., Davis, P. J., O'Donovan, A., & Pal, J. (2015). Individual differences in self-compassion: The role of attachment and experiences in parenting and childhood. *Self and Identity, 14(1),* 104-117. http://dx.doi.org/10.1080/15298868.2014.955050

Petrocchi, N., Ottaviani, C., & Couyoumdjian, A. (2014). Dimensionality of self-compassion: Translation of the SCS in an Italian sample. *Journal of Mental Health, 23(2),* 72-77. http://dx.doi.org/10.3109/09638237.2013.84186

Raes, F., Pommier, E., Neff, K. D., & Gucht, D. V. (2011). Construction and factorial validation of a short form of the SCS. *Clinical Psychology and Psychotherapy, 18,* 250-255. http://dx.doi.org/10.1002/cpp.702

Raque-Bogdan, T. L., Ericson, S. K., Jackson, J., Martin, H. M., Bryan, N. A. (2011). Attachment and mental and physical health: Self-compassion and mattering as mediators. *Journal of Counseling Psychology, 58(2),* 272-278. http://dx.doi.org/10.1037/a002304

Reise, S. P. (2012). The rediscovery of bifactor measurement models. *Multivariate Behavioral Research, 47(5),* 667-696. http://dx.doi.org/10.1080/00273171.2012.715555

Rosen, S. J. (2006). *Essential Hinduism*. London: Praeger.

Rosenberg, M. (1965). Society and the adolescent self-image. Princeton, NJ: Princeton University Press.

Salzberg, S. (1995). Lovingkindness: The revolutionary art of happiness. Boston: Shambhala.

Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Taesdale, J. D. (2013). Mindfulness-based cognitive therapy for depression. New York, NY: Gulliford.

Selçuk, E., Günaydın, G., Sümer, N., & Uysal, A., (2005). Yetişkin bağlanma boyutları için yeni bir ölçüm: Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri – II'nin Türk örnekleminde psikometrik açıdan değerlendirilmesi. *Türk Psikoloji Yazıları, 8(16),* 1-11.

Sherman, D. K., & Cohen, G. L. (2006). The psychology of self- defense: Self-affirmation theory. In M. P. Zanna (Ed.), Advances in experimental social psychology (Vol. 38, pp. 183–242). San Diego, CA: Academic Press

Şahin, N. H., & Durak, A. (1994). Kısa Semptom Envanteri (Brief Symptom Inventory-BSI): Türk gençleri için uyarlanması. *Türk Psikoloji Dergisi, 9(31),* 44-56.

Wegner, D. M., & Zanakos, S. (1994). Chronic thought suppression. *Journal of Personality*, 62(4), 615-640.

Wei, M., Liao, K. Y., Ku, T., & Shaffer, P. A. (2011). Attachment, self-compassion, empathy, and subjective well-being among college students and community adults. *Journal of Personality, (79(1),* 191-221. http://dx.doi.org/10.1111/j.1467-6494.2010.00677.x

Williams, M. J., Dalgleish, T., Karl, A. & Kuyken,W.(2014).Examining the factor structures of the Five Facet Mindfulness Questionnaire and the SCS. *Psychological Assessment, 26(2),* 407-418.

Zeng, X., Chiu, C. P. K., Wang, R., Oei, T. P. S. & Leung, F. Y. K. (2015). The effect of loving-kindness meditation on positive emotions: A meta-analytic review. *Frontiers in Psychology, 6,* 1693. http://dx.doi.org/10.3389/fpsyg.2015.01693

Zeng, X., Wei, J., Oei, T. P., & Liu, X. (2016). The SCS is not validated in a Buddhist sample. *Journal of Religion and Health, 55(6),* 1996-2009. http://dx.doi.org/10.1007/s10943-016-0205-z

APPENDICES

A. APPROVAL OF THE METU HUMAN SUBJECTS ETHICS COMMITTEE



UYGULAMALI ETİK ARAŞTIRMA MERKEZİ
APPLIED ETHICS RESEARCH CENTER

ORTA DOĞU TEKNİK ÜNİVERSİTESİ
MIDDLE EAST TECHNICAL UNIVERSITY

DUMLUPINAR BULVARI 06800
ÇANKAYA ANKARA/TURKEY
T: +90 312 210 22 91
F: +90 312 210 79 59

Sayı: 28620816 / 2

21 Ocak 2020

Konu: Değerlendirme Sonucu

Gönderen: ODTÜ İnsan Araştırmaları Etik Kurulu (İAEK)

İlgi: İnsan Araştırmaları Etik Kurulu Başvurusu

Sayın Prof.Dr. Bengi Öner ÖZKAN

Danışmanlığını yaptığınız **Gazi KISA'nın "Does self-compassion involve non-avoidance? Testing a revised self-compassion scale"** başlıklı araştırması İnsan Araştırmaları Etik Kurulu tarafından uygun görülmüş ve **487-ODTU-2019** protokol numarası ile onaylanmıştır.

Saygılarımızla bilgilerinize sunarız.

[redacted]
Prof.Dr. Mine MISIRLISOY
Başkan

[redacted]
Prof. Dr. Tolga CAN
Üye

Doç.Dr. Pınar KAYGAN
Üye

[redacted]
Dr. Öğr. Üyesi Ali Emre TURGUT
Üye

[redacted]
Dr. Öğr. Üyesi Şerife SEVİNÇ
Üye

[redacted]
Dr. Öğr. Üyesi Müge GÜNDÜZ
Üye

[redacted]
Dr. Öğr. Üyesi Süreyya Özcan KABASAKAL
Üye

B. WHITE BEAR SUPRESSION INVENTORY (WBSI, Wegner & Zanakos, 1994)

Aşağıda bazı düşünce ve davranışlara ilişkin ifadeler yer almaktadır. Lütfen her bir ifadeyi dikkatle okuduktan sonra bu ifadeye ne kadar katıldığınızı yanındaki harflerden uygun olanı yuvarlak içine alarak belirtiniz. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Hiçbir maddeyi boş bırakmamaya özen gösteriniz.

A	B	C	D	E
Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Fikrim yok ya da Bilmiyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum

1. Bazı şeyleri düşünmemeyi tercih ederim *	A B C D E
2. Bazen düşündüğüm şeyleri neden düşündüğümü merak ederim. *	A B C D E
3. Kendimi düşünmekten alıkoyamadığım düşüncelerim var.	A B C D E
4. Aklıma geliveren ve bir türlü kurtulamadığım imgeler/görüntüler var.	A B C D E
5. Dönüp dolaşıp yine aynı şeyi düşünüyorum.	A B C D E
6. Keşke bazı şeyleri düşünmekten vazgeçebilsem	A B C D E
7. Bazen düşüncelerim o kadar hızlı değişiyor ki onları durdurmak istiyorum	A B C D E
8. Her zaman sorunları aklımdan çıkarmaya çalışırım *	A B C D E
9. İstemeden birdenbire aklıma gelen düşünceler var	A B C D E
10. Düşünmemeye çalıştığım bazı şeyler var.	A B C D E
11. Bazen gerçekten aklımdakileri düşünmekten vazgeçebilsem diyorum.	A B C D E
12. Sık sık kendimi düşüncelerimden uzaklaştıracak şeyler yaparım.	A B C D E
13. Uzaklaşmaya çalıştığım düşüncelerim var	A B C D E
14. Kimseye söylemediğim bir sürü düşüncem var.	A B C D E
15. Bazen bazı düşüncelerin zihnimi meşgul etmesini önlemek için başka şeylerle uğraşırım	A B C D E

Note: * = Not used in analyses.

B. SELF-COMPASSION SCALE (SCS, Neff, 2003b)

1	2	3	4	5
Neredeyse hiç				Neredeyse her zaman

1. Kusurlarıma ve eksikliklerime karşı kabullenici değilim ve onları eleştiririm.
2. Kendimi kötü hissettiğimde, kötü olan her şeye takılma eğilimim vardır.
3. İşler benim için kötü gittiğinde zorlukların yaşamın bir parçası olduğunu ve herkesin bu zorlukları yaşadığını görebilirim.
4. Yetersizliklerimi düşünmek kendimi daha yalnız ve dünyadan kopuk hissetmeme neden olur.
5. Duygusal olarak acı yaşadığım durumlarda kendime sevgiyle yaklaşmaya çalışırım.
6. Benim için önemli bir şeyde başarısız olduğumda, yetersizlik hisleriyle tükenirim.
7. Kötü hissettiğimde, dünyada benim gibi kötü hisseden pek çok kişi olduğunu kendi kendime hatırlatırım.
8. Zor zamanlar geçirdiğimde kendime daha katı (acımasız) olma eğilimindeyim.
9. Herhangi bir şey beni üzdüğünde hislerimi dengede tutmaya çalışırım.
10. Kendimi bir şekilde yetersiz hissettiğimde kendi kendime birçok insanın aynı şekilde kendi hakkında yetersizlik duyguları yaşadığını hatırlatmaya çalışırım. *
11. Kişiliğimin sevmediğim yanlarına karşı hoşgörüsüz ve sabırsızım.
12. Çok sıkıntılıysam, kendime ihtiyacım olan ilgi ve şefkati gösteririm.
13. Kendimi kötü hissettiğimde diğer insanların çoğunun benden mutlu olduğunu düşünme eğilimindeyim.
14. Acı veren bir şey olduğunda, durumu dengeli bir bakış açısıyla görmeye çalışırım.

15. Başarısızlıklarımı insan olmanın bir parçası olarak görmeye çalışırım.
16. Sevmediğim yanlarımı gördüğümde kendi kendimi üzerim.
17. Benim için önemli bir şeyde başarısız olduğumda, işleri belli bir bakış açısı içerisinde tutmaya çalışırım.
18. Ben mücadele halindeyken diğer herkesin işlerinin benimkinden kolay gittiğini hissetme eğilimim vardır.
19. Acı çektiğim zamanlarda, kendime karşı iyiyimdir.
20. Bir şey beni üzdüğünde, duygusal olarak bunu abartırım.
21. Acı çektiğim durumlarda kendime karşı bir parça daha soğukkanlı olabilirim. *
22. Üzgün hissettiğimde duygularıma açık bir zihinle yaklaşmaya çalışırım.
23. Kendi kusur ve yetersizliklerime karşı hoşgörülüyümdür.
24. Acı veren bir şey olduğunda, olayı büyütme eğilimim vardır.
25. Benim için önemli bir şeyde başarısız olduğumda, başarısızlığın yalnız benim başıma geldiği duygusunu hissetme eğiliminde olurum.
26. Kişiliğimin sevmediğim yönlerine karşı anlayışlı ve sabırlı olmaya çalışırım.

Not: The statements below are added in study 1.

27. Kendi ıstıraplarımla bağlantıyı kesmeye çalışırım.
28. Acı veren duygu ve düşüncelerimden kaçmak yerine onlarla yüzleşirim.
29. Herhangi bir sıkıntım olduğunda düşünmemeye çalışırım.
30. Beni rahatsız eden şeyleri düşünmemek için kendimi meşgul tutmaya çalışırım.

Note: * = Not used in analyses.

C. AVOIDANCE ITEMS

Item No:	Item	Removal Reason	Retained
1.	Kendi ıstıraplarımla bağlantıyı kesmeye çalışırım.		✓
2.	Başkalarının üzüntülerinden / sıkıntılarından uzak durmaya çalışırım.	Does not predict WBSI score	x
3.	Olumsuz duygularımdan kaçmaya çalışırım.	Does not predict WBSI score	x
4.	Olumsuz duygularım / üzüntülerim hakkında güvendiğim biriyle rahatça konuşabilirim.	Reduces reliability	x
5.	Acı veren duygu ve düşüncelerimden kaçmak yerine onlarla yüzleşirim.		✓
6.	Herhangi bir sıkıntım olduğunda düşünmemeye çalışırım.		✓
7.	Beni rahatsız eden şeyleri düşünmemek için kendimi meşgul tutmaya çalışırım.		✓
8.	Başarısızlığa uğradığımda başarısızlığımı düşünmemek için çaba sarf ederim.	Does not predict WBSI score	x
9.	Bir problemle karşılaştığım zaman beni mutlu eden şeyler yapıp problemi unutmaya çalışırım.	Does not predict WBSI score	x
10.	Kötü anılarımı aklıma getirmemeye çalışırım.	Does not predict WBSI score	x
11.	Olumsuz duygular hissettiğimde onları dışarıya belli etmemeye çalışırım.	Does not predict WBSI score	x
12.	Problemlerle karşılaştığımda uyumak isterim.	Reduces reliability	x
13.	Problemlerle karşılaştığımda uyuşturucu / uyarıcı madde (örn. alkol, sigara) kullanmak isterim.	Reduces reliability	x
14.	Bir hata yaptığım zaman sonuçlarıyla yüzleşebilirim.	Does not predict WBSI score	x
15.	Problem yaşadığım biriyle o problem hakkında konuşabilirim.	Does not predict WBSI score	x
16.	Duygularımı kolaylıkla isimlendirebilirim.	Does not predict WBSI score	x
17.	Duygularımı dobra dobra yaşarım.	Reduces reliability	x
18.	Sadece büyük ve önemli olaylar bende duygu uyandırır.	Does not predict WBSI score	x
19.	Herhangi bir olay sırasında duygularımın farkındayımdır.	No face validity	x
20.	Duygularımı aşırı uçlarda yaşarım.	No face validity	x

D. ROSENBERG SELF-ESTEEM SCALE (Rosenberg, 1965)

Lütfen aşağıdaki 10 maddeyi size uygun olan seçeneği daire içine alarak değerlendiriniz

1	2	3	4
Tamamen katılıyorum			Hiç katılmıyorum

1. Kendimi en az diğer insanlar kadar değerli buluyorum.
2. Birçok olumlu özelliğimin olduğunu düşünüyorum.
3. Genelde kendimi başarısız bir kişi olarak görme eğilimindeyim.
4. Ben de çoğu insan gibi işleri iyi yapabilirim.
5. Kendimde gurur duyacak fazla bir şey bulamıyorum.
6. Kendime karşı olumlu bir tutum içindeyim.
7. Genel olarak kendimden memnunum.
8. Kendime karşı daha fazla saygı duyabilmeyi isterdim.
9. Bazı zamanlar, kesinlikle bir işe yaramadığımı düşünüyorum.
10. Bazı zamanlar, hiç de yeterli biri olmadığımı düşünüyorum.

E. THE MINDFULNESS ATTENTION AWARENESS SCALE (Brown & Ryan, 2003)

Aşağıda günlük yaşantılarınıza ilişkin bazı ifadeler verilmiştir. Bu yaşantıları ne sıklıkta hissettiğinizi 6 aralıklı cetvelleri kullanarak belirtin. Lütfen olması gerektiğini düşündüğünüz şekilde değil, gerçekten ne yaşadığınıza ya da hissettiğinize göre cevap veriniz. Aşağıda belirtilen her bir maddeyi diğerlerinden bağımsız olarak cevaplayınız.

1	2	3	4	5	6
Neredeyse hiç					Neredeyse her zaman

1. Bazı duyguları yaşamış olabilirim ve belli bir süre geçene kadar bu duyguların bilincinde olmayabilirim.

2. Dalgınlık, dikkatsizlik ya da başka bir şeyi düşünüyor olduğum için bir şeyleri kırdığım ya da döktüğüm olur.

3. Şimdiki zamanda ne olup bittiğine odaklanmakta zorlanırım.

4. Yol boyunca neler yaşadığıma ya da gördüğüme dikkat etmeden, gideceğim yere hızlıca yürürüm.

5. Tam olarak dikkatimi çekene kadar, bedenimdeki fiziksel gerilim ya da rahatsızlık hissini fark etmem.

6. Bir kişinin adını, neredeyse bana söylendiği anda unuturum.

7. Ne yaptığımın çok farkına varmadan sanki "otomatiğe bağlamış" gibi hareket ediyorum.

8. Çoğu işi dikkatimi tam vermeden aceleyle yaparım.

9. Başarmak istediğim hedeflere o kadar odaklanırım ki, onlara ulaşmak için o anda ne yaptığımın farkında olmam.

10. İşleri ya da üstlendiğim görevleri ne yaptığımın farkında olmadan otomatik olarak yaparım.

11. Bazen bir iş yaparken, aynı zamanda bir kulağımla da başkasını dinlediğimi fark ederim.

12. Arabayı ‘otomatik pilotta’ sürerim, sonra da neden oraya gittiğimi düşünür dururum.

13. Kendimi, geleceğe ya da geçmişe takılmış halde bulurum.

14. Kendimi dikkat etmeden bir şeyler yaparken bulurum.

15. Ne yediğimin farkında olmadan atıştırırım.

F. THE INTERPERSONAL REACTIVITY INDEX (Davis, 1980)

Aşağıda çeşitli durumlarla ilgili sizin duygu ve düşüncelerinizi yansıtan ifadeler (maddeler) verilmiştir. Her bir maddenin sizi ne kadar doğru ifade ettiğini yandaki beş aralıklı ölçeği kullanarak değerlendiriniz. LÜTFEN CEVAP VERMEDEN ÖNCE HER MADDEYİ DİKKATLİCE OKUYUNUZ. Sizi tam olarak yansıtacak şekilde cevaplayınız. Teşekkürler.

1	2	3	4	5
Beni hiç tanımlamıyor				Beni çok iyi tanımlıyor

1. Başıma gelebilecek muhtemel şeyler hakkında sürekli hayal kurar, kafamda canlandırırım.

2. Benden daha kötü durumda olan insanlara karşı genellikle hassas ve düşünceliyimdir.

3. Bazen olayları başkalarının bakış açısından görmekte zorlanırım.

4. Başkalarının problemleri için bazen pek üzülmem.

5. Bir roman içerisindeki karakterlerin duygularını hisseder neredeyse onunla özdeşleşirim.

6. Acil durumlarda telaşlı ve endişeli olurum.

7. Bir oyun ya da film izlediğimde genellikle fazla gerçekçi olurum, kendimi oyuna/filme pek kaptırmam.

8. Bir karar vermeden önce, farklı düşünen herkesin bakış açısından olaya bakmaya çalışırım.

9. Birisinin istismar edildiğini ya da zayıflığından yararlanıldığını gördüğümde ona karşı koruyucu olurum.

10. Çok duygusal bir durumun ortasında kaldığımda bazen kendimi çaresiz hissederim.

11. Bazen, onların gözünden olayların nasıl göründüğünü hayal ederek, arkadaşlarımı daha iyi anlamaya çalışırım.

12. Güzel bir kitaba ya da filme kendini aşırı kaptırmak benim için çok nadirdir.

13. Başkasına zarar verildiğini ya da canının yakıldığında gördüğümde soğukkanlılığımı korurum.

14. Başkalarının talihsizliği beni genellikle çok rahatsız etmez.

15. Eğer bir konuda haklı olduğuma eminsem başkalarının görüşlerini dinleyerek vakit kaybetmem.

16. Bir oyun ya da film izlediğimde kendimi o karakterlerden biriymişim gibi hissederim.

17. Hassas duygusal bir durumda kalmak beni korkutur.

18. Birisine haksızlık yapıldığına şahit olduğumda, bazen içimden onlara acımak gelmez.

19. Acil durumlarla baş etmekte genellikle iyiyimdir.

20. Oluşuna şahit olduğum durumlardan duygusal olarak çok etkilenirim.

21. Her sorunun iki yanıtı olduğunu düşünerek, madalyonun iki yüzüne de bakmaya çalışırım.

22. Kendimi çok yufka yürekli birisi olarak tanımlayabilirim.

23. Güzel bir film izlediğimde kendimi kolaylıkla başroldeki karakterin yerine koyabilirim.

24. Acil durumlarda kontrolümü kaybedebilirim.

25. Birine kızgın olduğumda, kendimi bir süre onun yerine koymaya çalışırım.

26. İlginç bir hikâye ya da roman okurken, okuduğum olaylar benim başıma gelseydi nasıl hissederdim diye düşünürüm.

27. Acil bir durumda ciddi şekilde yardıma ihtiyacı olan birini gördüğümde adeta parçalanırım.

28. Birisini eleştirmeden önce, onun yerinde olsaydım nasıl hissederdim diye düşünmeye çalışırım

G. THE SATISFACTION WITH LIFE SCALE (SWLS, Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985)

Aşağıdaki ifadelere katılıp katılmadığınızı görüşünüzü yansıtan rakamı maddenin başındaki boşluğa yazarak belirtiniz. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Sizin durumunuzu yansıttığını düşündüğünüz rakam bizim için en doğru yanıttır. Lütfen, açık ve dürüst şekilde yanıtlayınız.

1	2	3	4	5	6	7
Kesinlikle katılmıyorum			Ne katılıyorum ne katılmıyorum			Kesinlikle katılıyorum

1. Pek çok açıdan ideallerime yakın bir yaşamım var
2. Yaşam koşullarım mükemmeldir
3. Yaşamım beni tatmin ediyor
4. Şimdiye kadar, yaşamda istediğim önemli şeyleri elde ettim
5. Hayatımı bir daha yaşama şansım olsaydı, hemen hemen hiçbir şeyi değiştirmezdim

H. BRIEF SYMPTOM INVENTORY (BSI, Derogatis, 1992)

Aşağıda insanların bazen yaşadıkları belirtiler ve yakınmaların bir listesi verilmiştir. Listedeki her maddeyi lütfen dikkatle okuyun. Daha sonra o belirtinin sizi bugün dahil, son bir haftadır ne kadar rahatsız ettiğini yandaki kutulardan uygun olananın içini X işaretleyerek gösterin. Her belirti için sadece bir yeri işaretlemeye ve hiçbir maddeyi atlamamaya özen gösterin.

1	2	3	4	5
Hiç	Biraz	Orta derecede	Oldukça fazla	Ciddi derecede

1. İçinizdeki sinirlilik ve titreme hali
2. Baygınlık, baş dönmesi
3. Bir başka kişinin sizin düşüncelerinizi kontrol edebileceği inancı
4. Başınıza gelen sıkıntılardan dolayı başkalarının suçlu olduğu düşüncesi
5. Olayları hatırlamada güçlük
6. Çok kolayca kızıp öfkelenme
7. Göğüs (kalp) bölgesinde ağrılar.
8. Meydanlık (açık) alanlardan korkma duygusu
9. Yaşamınıza son verme düşünceleri
10. İnsanların çoğuna güvenilmeyeceği düşüncesi
11. İştahta bozukluklar
12. Hiçbir nedeni olmayan ani korkular
13. Kontrol edemediğiniz duygu patlamaları
14. Başka insanlarla beraberken bile yalnızlık hissetme
15. İşleri bitirme konusunda kendini engellenmiş hissetme
16. Yalnızlık hissetme
17. Hüzünlü, kederli hissetme
18. Hiçbir şeye ilgi duymama

19. Ağlamaklı hissetme

20. Kolayca incinebilme, kırılma

21. İnsanların sizi sevmediğine kötü davrandığına inanmak

22. Kendini diğerlerinden daha aşağı görme

23. Mide bozukluğu, bulantı

24. Diğerlerinin sizi gözlediği ya da hakkınızda konuştuğu inancı

25. Uykuya dalmada güçlük

26. Yaptığınız şeyleri tekrar tekrar doğru mu diye kontrol etme

27. Karar vermede güçlükler

28. Otobüs, tren, metro gibi umumi vasıtalarla seyahat etmekten korkma

29. Nefes darlığı, nefessiz kalma

30. Sıcak, soğuk basmaları

31. Sizi korkuttuğu için bazı eşya, yer, etkinliklerden uzak kalmaya çalışma

32. Kafanızın birden bomboş kalması

33. Bedeninizin bazı bölgelerinde uyuşmalar, karıncalanmalar

34. Günahlarınız için cezalandırılmanız gerektiği düşüncesi

35. Gelecekle ilgili umutsuzluk duyguları içinde olmak

36. Konsantrasyonda (dikkati bir şey üzerinde toplamada) güçlük/zorlanma

37. Bedenin bazı bölgelerinde zayıflık, güçsüzlük hissi

38. Kendini gergin ve tedirgin hissetme

39. Ölüm ve ölmek üzerine düşünceler

40. Birini dövme, ona zarar verme, yaralama isteği

41. Bir şeyleri kırma/dökme isteği

42. Diğerlerinin yanındayken kendini çok fazla gözlemek, yanlış bir şeyler yapmamaya çalışmak

43. Kalabalıklarda rahatsızlık duymak

44. Bir başka insana hiç yakınlık duymamak

45. Dehşet ve panik nöbetleri
46. Sık sık tartışmaya girme
47. Yalnız bırakıldığında/kalındığında sinirlilik hissetme
48. Başarılarınız için diğerlerinden yeterince takdir görmediğiniz düşüncesi
49. Yerinde duramayacak kadar gergin ve tedirgin hissetme.
50. Kendini değersiz görme, değersizlik hissi
51. İzin verdiğiniz takdirde insanların sizi sömüreceği düşüncesi
52. Suçluluk duyguları
53. Aklınızda bir bozukluk olduğu düşünceleri

I. EXPERIENCES IN CLOSE RELATIONSHIPS - REVISED (Fraley, Waller, & Brennan, 2000)

Aşağıdaki maddeler romantik ilişkilerinizde hissettiğiniz duygularla ilgilidir. Bu araştırmada sizin ilişkinizde yalnızca şu anda değil, genel olarak neler olduğuyla ya da neler yaşadığınızla ilgilenmekteyiz. Maddelerde sözü geçen "birlikte olduğum kişi" ifadesi ile romantik ilişkide bulunduğunuz kişi kastedilmektedir. Eğer halihazırda bir romantik ilişki içerisinde değilseniz, aşağıdaki maddeleri bir ilişki içinde olduğunuzu varsayarak cevaplandırınız. Her bir maddenin ilişkilerinizdeki duygu ve düşüncelerinizi ne oranda yansıttığını karşılarındaki 7 aralıklı ölçek üzerinde, ilgili rakam üzerine çarpı (X) koyarak gösteriniz.

1----------2----------3----------4----------5----------6----------7

Hiç katılmıyorum | Kararsızım/ Fikrim yok | Tamamen katılıyorum

1. Birlikte olduğum kişinin sevgisini kaybetmekten korkarım.
2. Gerçekte ne hissettiğimi birlikte olduğum kişiye göstermemeyi tercih ederim.
3. Sıklıkla, birlikte olduğum kişinin artık benimle olmak istemeyeceği korkusuna kapılırım.
4. Özel duygu ve düşüncelerimi birlikte olduğum kişiyle paylaşmak konusunda kendimi rahat hissederim
5. Sıklıkla, birlikte olduğum kişinin beni gerçekten sevmediği kaygısına kapılırım.
6. Romantik ilişkide olduğum kişilere güvenip inanmak konusunda kendimi rahat bırakmakta zorlanırım.
7. Romantik ilişkide olduğum kişilerin beni, benim onları önemsediğim kadar önemsemeyeceklerinden endişe duyarım.
8. Romantik ilişkide olduğum kişilere yakın olma konusunda çok rahatımdır.

9. Sıklıkla, birlikte olduğum kişinin bana duyduğu hislerin benim ona duyduğum hisler kadar güçlü olmasını isterim.

10. Romantik ilişkide olduğum kişilere açılma konusunda kendimi rahat hissetmem.

11. İlişkilerimi kafama çok takarım.

12. Romantik ilişkide olduğum kişilere fazla yakın olmamayı tercih ederim.

13. Benden uzakta olduğunda, birlikte olduğum kişinin başka birine ilgi duyabileceği korkusuna kapılırım.

14. Romantik ilişkide olduğum kişi benimle çok yakın olmak istediğinde rahatsızlık duyarım.

15. Romantik ilişkide olduğum kişilere duygularımı gösterdiğimde, onların benim için aynı şeyleri hissetmeyeceğinden korkarım.

16. Birlikte olduğum kişiyle kolayca yakınlaşabilirim.

17. Birlikte olduğum kişinin beni terk edeceğinden pek endişe duymam.

18. Birlikte olduğum kişiyle yakınlaşmak bana zor gelmez.

19. Romantik ilişkide olduğum kişi kendimden şüphe etmeme neden olur.

20. Genellikle, birlikte olduğum kişiyle sorunlarımı ve kaygılarımı tartışırım.

21. Terk edilmekten pek korkmam.

22. Zor zamanlarımda, romantik ilişkide olduğum kişiden yardım istemek bana iyi gelir.

23. Birlikte olduğum kişinin, bana benim istediğim kadar yakınlaşmak istemediğini düşünürüm.

24.Birlikte olduğum kişiye hemen hemen her şeyi anlatırım.

25. Romantik ilişkide olduğum kişiler bazen bana olan duygularını sebepsiz yere değiştirirler.

26. Başımdan geçenleri birlikte olduğum kişiyle konuşurum.

27. Çok yakın olma arzum bazen insanları korkutup uzaklaştırır.

28. Birlikte olduğum kişiler benimle çok yakınlaştığında gergin hissederim.

29. Romantik ilişkide olduğum bir kişi beni yakından tanıdıkça, "gerçek ben"den hoşlanmayacağından korkarım.

30. Romantik ilişkide olduğum kişilere güvenip inanma konusunda rahatımdır.

31. Birlikte olduğum kişiden ihtiyaç duyduğum şefkat ve desteği görememek beni öfkelendirir.

32. Romantik ilişkide olduğum kişiye güvenip inanmak benim için kolaydır.

33. Başka insanlara denk olamamaktan endişe duyarım

34.Birlikte olduğum kişiye şefkat göstermek benim için kolaydır.

35.Birlikte olduğum kişi beni sadece kızgın olduğumda önemser.

36.Birlikte olduğum kişi beni ve ihtiyaçlarımı gerçekten anlar.

K. CURRICULUM VITAE

Personal Information:

Name-Surname: Gazi Kısa

e-mail: [redacted]

EDUCATION

Degree	Institution	Year of Graduation
Ph.D.	METU Social Psychology	2021
MS	METU Social Psychology	2015
BS	METU Psychology	2009

WORK EXPERIENCE

Year	Place	Enrollment
2020 June- present	Çukurova University, Adana, Turkey	Research Assistant
2013 February	Middle East Technical University, Ankara, Turkey	Research Assistant
2011 September	Mut State Hospital, Mersin, Turkey	Psychologist
2011 February	Karamanoğlu Mehmetbey University, Karaman, Turkey	Psychologist
2010 February	Öz-Şefkat Nursing Center for the Disabled, Sivas, Turkey	Psychologist
2009 November	Sel-Tuğ Psikoteknik Center, Bolu, Turkey	Psychologist

FOREIGN LANGUAGES

Advanced English

PRESENTATIONS

1. Kısa, G. (September, 2016). The attitude of women toward sexist men. Poster presented at the 19t^{h} National Congress of Psychology, Izmir, Turkey.

2. KISA GAZİ (2017). Developing a Likert-type Scale for Measuring Women's Attitude toward Sexist Men. XIV. European Conference on Social and Behavioral Sciences, Odessa, UKRAINE (Full Article / Verbal Presentation)(Submission No:4260766)

3. KISA GAZİ, KUZLAK ABDULKADİR, BÜKÜN MEHMET FATİH, UYSAL AHMET (2017). The Effect of Ostracism on Positive and Negative Memories about Mother. Second Biennial International Convention of Psychological Science, Vienna, AUSTRIA (Summary Poster Presentation)(Submission No:2894043)

L. TURKISH SUMMARY / TÜRKÇE ÖZET

Öz-Duyarlılık

"Duyarlılık" veya daha çok bilinen ismiyle "şefkat", bütün büyük dini inanışlarda kendine yer bulan önemli bir prensiptir. Şefkat, Hinduizm'de (Rosen, 2006) ve Jainizm'de (Long, 2009) ana dini prensiplerden bir tanesidir. Ayrıca Tanrı'nın şefkatli bir varlık olduğu İncil'deki ayetlerde sık sık geçmektedir ("Şefkatin babası"). Kuran'da da sık sık Allah'ın merhametinden bahsedilir ve Allah'ın isimlerinden biri de "Rahman" olarak geçer. Ancak, şefkat kavramının en çok bilinen savunucusu Budist felsefedir.

Herhangi bir Tanrı inancının olmadığı Budist felsefede, meditasyon yoluyla şefkati geliştirmeye çalışmak ("karuna") en önemli ritüellerden bir tanesidir. Meditasyonda asıl amaç kişinin geçici durumlardan kaynaklı acı ve sıkıntılarını gözlemlemek ve zihni disipline edip bu tip acı çektiren arzulardan kurtulmayı sağlamaktır. Kişi şefkati kendine, diğer insanlara ve bütün varlıklara göstermeye çalışır (Gethin, 1998). Hatta kişi, kendi benlik sınırlarını aşıp ("benliksizlik"e ulaşıp) bütün evrenle bir olmaya çalışmalıdır (Harvey, 1995; Collins, 1982).

Meditasyon yoluyla şimdiki ana yoğunlaşmaya çalışan kişi aklına sürekli gelen ve şimdiki anla ilgili olmayan bütün düşünceleri sakin bir şekilde zihninden uzaklaştırıp tekrar şu ana odaklanır. Bu uygulama zihni disipline ederek başıboş düşüncelerin zihni istemsizce meşgul etmesine engel olur. Kişi zihni üzerinde tam kontrol sahibi olur ve düşünmek istediği şeyi düşünmek istediği şekilde mantığından uzaklaşmadan ve kendini aşırı kaptırmadan düşünebilecek hale gelir. İlk başlarda bu çok zor bir uygulama olsa da zamanla otomatikleşir.

Kişi, fani arzulardan kaynaklanan olumsuz duygularıyla daha sakin yüzleşmeyi öğrenince başkalarının da aynı sıkıntıları yaşadığını daha sağlıklı görebilir ve bu yüzden kendini eleştirmek yerine kendine karşı daha şefkatli olmaya

başlar. Bu yüzden kişinin kendine ve diğer insanlara duyduğu şefkat birbirinden bağımsız değildir. Öz-şefkat (diğer ismiyle "öz-duyarlılık") diğer insanlara da şefkat duymayı içerir.

Budizm'de binlerce yıldır önemli bir yer bulan şefkat kavramı Kristin Neff (2003b) tarafından Batı literatürüne "öz-duyarlılık" olarak uyarlandı. Öz-duyarlılık kişinin duygularına karşı dengeli bir farkındalığa sahip olması, insan olmanın getirdiği zorlukları kabul etmesi ve kendine karşı anlayışlı olması olarak tanımlandı. Bir kişilik özelliği olarak öz-duyarlılık, batı psikoloji literatürüne girmesinden itibaren on beş sene içinde yapılan yüzlerce çalışmayla, sosyal psikoloji, psikopatoloji ve hatta tıpa kadar birçok alanda pozitif psikolojik gelişime faydalı bir yetenek olarak kendini kanıtlamıştır.

Neff (2003a) öz-duyarlılığın bir kişilik özelliği olduğunu ve kişinin bu özelliğe ne kadar çok sahipse psikolojik sıkıntılarla o kadar iyi mücadele edebileceğini ve psikolojik iyilik halinin o kadar iyi olacağını ileri sürmüştür. Daha sonra Neff ve Germer (2012) insanların iyilik halini artırmak için öz-duyarlılığı artıran bir program geliştirmiştir.

Öz-duyarlılık kavramının farkındalık, ortak insanlık ve öz-anlayış diye üç boyutu vardır. Farkındalık boyutu kişinin olumsuz duygularıyla sakin bir şekilde yüzleşebilme yeteneğini, öz-anlayış boyutu kişinin kendi hataları ve eksikliklerine karşı anlayış gösterebilme özelliğini ve ortak insanlık boyutu da kişinin aynı hataların ve eksikliklerin başka insanlar tarafından da yaşandığını görebilmesi ve bunların insan olmanın bir sonucu olduğunu kabul etmesidir. Bu üç boyut birbirlerini hem tetikliyor hem de tamamlıyor. Mesela, kişi olumsuz duygularına ve eksikliklerine karşı anlayışlı olamazsa, onlarla dengeli ve sakin bir şekilde yüzleşemez ve kendini diğer insanlardan soyutlamaya başlayabilir. Bütün tersi de doğrudur. Kişi başka insanların da aynı sorunları yaşayabildiğini görünce kendine karşı daha anlayışlı olabilir ve bu sayede olumsuz duygularıyla daha sakin duygularla yüzleşebilir.

Nevrotizm, depresyon, anksiyete gibi psikolojik sorunlarla negatif ilişki gösteren öz-duyarlılık, psikolojik iyilik hali, özgüven gibi kavramlarla pozitif ilişki göstermektedir. Öz-duyarlılığı yüksek olan insanların daha az depresyona girdiği ve hatta diğer bir sürü psikolojik hastalığa daha az yakalandığı gözlemlenmiştir. Birçok psikolojik terapi akımı öz-duyarlılık kavramını bünyelerine kattığı gibi sadece öz-duyarlılığı yükseltmeye yönelik de tek başına terapi programları da açılmıştır. Birçok literatür araştırması bu tip uygulamaların gerek tek başına alternatif terapiler olarak, gerekse diğer terapilere yardımcı uygulamalar olarak etkili olabileceği sonucuna ulaşmıştır. (e.g. Fjorback, Arendt, Ombol, Fink Walach, 2011; Gu, Strauss, Bond & Cavanagh, 2015; Hofmann, Grossman & Hinton, 2011; Leaviss & Uttley, 2014; Zeng, Chiu, Wang, Oei & Leung, 2015).

Öz-duyarlılık çok bilinen öz-saygı kavramına kişinin kendine karşı yaklaşımı konusunda daha iyi bir alternatif olarak düşünülebilir (Neff, 2003a). Her ne kadar ikisi de kişinin olumlu fikirlere sahip olmasını içerse de öz-saygı başarı gibi dış faktörlere daha çok bağlıdır. Öz-saygı ayrıca narsizm ve bencillik gibi olumsuz kişilik özellikleriyle de ilişkilidir. Öz-duyarlılık kişiyi diğer insanlara duyulan bağlılık ve daha içten gelen öz-değer duygusuyla bu tip olumsuz kişilik özelliklerinden korur. Öz-duyarlılık ile öz-saygı arasındaki farklardan bir diğeri de, öz-saygı kişinin herhangi bir zamanda kendileriyle ilgili nasıl hissettiğiyle ilgili bir durumken, öz-duyarlılık kişilerin kendilerine insan olmanın zaaflarını hatırlatarak ve duygularına dengeli bir bakış açısıyla yaklaşarak kendilerine iyi davranmalarıyla alakalıdır.

Yapılan çalışmalarla birçok faydası olduğu bulunan öz-duyarlılığın ölçülmesi noktasında hararetli tartışmalar vardır. Bu kişilik özelliğini ölçen öz-duyarlılık ölçeğinin psikometrik yapısı çalışmadan çalışmaya tutarlılık göstermemektedir. Öz-duyarlılığın her boyutu için pozitif ve negatif cümleler içeren öz-duyarlılık ölçeği çalışmaların analizlerinde bazen bütün alt ölçeklerin ayrı arı oluşturduğu 6 faktör, bazen pozitif ve negatif cümlelerin birleşerek oluşturduğu 2 faktör, bazen de bir

bütün olarak öz-duyarlılık faktörü göstermektedir. Kristin Neff'in kendi çalışmaları dahil hiçbir çalışmada teoride beklendiği gibi 3 ilişkili boyut görülmemiştir.

Eleştirilere cevap verdiği bir derlemede Neff (2016a), değişik örnekleme sahip çalışmaların öz-duyarlılık ölçeğinde cümlelerin birbirleriyle olan ilişkilerini ve bu cümlelerin yordama, içerik ve ayırıcı geçerliliğine işaret ettiğini söylemiştir. Tek bir öz-duyarlılık faktörü bulamayan çoğu çalışmanın çeviri çalışması olduğunu söylemiştir. Ancak, birini kendi arkadaşlarıyla beraber yaptığı (Neff, Whittaker, & Karl, 2017) İngilizce çalışmalar da (Williams, Dalgleish, Karl, & Kuyken, 2014) 6 faktörlü modelin verilere daha uygun olduğunu göstermiştir. Neff (2016a) araştırmacıların kendi araştırma ilgilerine göre altı alt ölçeği ayrı ayrı analiz edebilecekleri, ancak yine de Reise (2012)'ye dayalı bifaktor yaklaşımı kullanıldığı zaman tek bir öz-duyarlılık skoru kullanmanın kabul edilebilir olduğu konusunda ısrar etmiştir. Bir mektupla eleştirmenler Neff (2016a)'nın tek bir toplam öz-duyarlılık skoru kullanmaktaki ısrarının yersiz olduğunu ve ölçekteki negatif alt ölçeklerin psikopatolojiyle bilinen ilişkileri olduğunu, bu yüzden bunların aslında koruyucu mekanizma olarak düşünülmesinin yanlış olduğunu iddia etmişlerdir (Muris, Otgaar, & Petrocchi, 2016). Daha sonraki bir cevapta, Neff (2016b) öz duyarlılık ölçeğinde ölçülen negatif alt boyutların az olmasının öz-duyarlılığın yüksek olması anlamına geleceğini ve pozitif alt boyutları yükselten terapi çalışmalarının ayrıca negatif boyutları da azalttığını söylemiştir. Ancak, alt ölçekleri 3 adet ikişer ikişer birbirine zıt boyut olarak tanımlamanın öz-duyarlılığı daha iyi anlamayı sağlayacağını iddia etse de öz-duyarlılığın üç değil altı farklı boyuttan oluşması gerektiğini kabul etmiştir.

Bu çalışmanın amacı hem tutarsızlığı aşmakta yardımcı olacak hem de öz-duyarlılık ölçeğinin öz-duyarlılığı daha kapsamlı bir şekilde ölçmesini sağlayacak bir model önermektir.

Öz-duyarlılık ve kaçınmama

Teoride sık sık öz-duyarlılığın aynı zamanda kişinin olumsuz duygularından kaçmasını engelleyip onlarla sağlıklı bir şekilde yüzleşmesini sağladığı belirtilir

(Neff, 2003a; Neff, 2003b; Neff, Hsieh, & Dejitterat, 2005; Neff, 2003a; Neff, Kirkpatrick, & Rude, 2007). Öz-duyarlılığın farkındalık boyutu bir yandan kişilerin kendini olumsuz duygulara fazla kaptırmasını engellerken diğer yandan onlardan tamamen kaçmadan, onları görmezlikten gelmeden sakin bir şekilde yüzleşmeyi sağlar (Neff, Rude, & Kirkpatrick, 2007; Neff, Hsieh, & Dejitterat, 2005). Ancak, öz-duyarlılık ölçeğinde sadece kişinin kendini negatif duygulara aşırı kaptırıp kaptırmadığı ve onlarla dengeli bir şekilde yüzleşip yüzleşmediği ölçülür. Ölçekte, kişinin olumsuz duygularını bastırıp bastırmadığı, onların kaçıp kaçmadığın ölçen cümleler yer almamaktadır (Neff, 2003b).

Mantıksal olarak da bir kişi olumsuz duygularıyla sakin bir şekilde yüzleşemiyorsa ya kendini bu duygulara çok kaptırıyordur ya da tam tersi bu duygulardan tamamen kaçıyor ve görmezlikten geliyordur. Bir kişinin kendini olumsuz duygulara çok kaptırmaması bu duygularla dengeli bir farkındalık kurabildiği anlamına gelmez. Belki de tam tersini yapıyor ve duygularını bastırıyordur. Bu yüzden öz-duyarlılık ölçeğinde farkındalık boyutunu ölçerken, farkındalığı ölçen olumlu cümleler ve aşırı kaptırmayı ölçen olumsuz cümlelerin yanında bir de kaçınmayı ve bastırmayı ölçen olumsuz cümleler de yer almalıdır.

Temel olarak bu çalışmada önerilen farkındalık modeli şu şekildedir: Bir uçta kişi duygularından kaçıyor ve onları bastırıyorken, diğer zıt uçta kişi kendini olumsuz duygulara fazla kaptırıyor; bu ikisinin ortasında ise sağlıklı olan durum kişinin olumsuz duygularıyla sakin bir şekilde yüzleşmesidir.

Tıpkı aşırı kaptırma gibi, kaçınma da farkındalık ile uyumlu olmayan bir davranış olarak düşünülmelidir. Hatta önceki çalışmalar da düşünceleri bastırmanın ve kaçınmanın farkındalık ile güçlü bir negatif korelasyonu olduğunu bulmuştur (Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer, & Toney, 2006).

Bu araştırmanın amacı teoride yer alan ama öz-duyarlılık ölçeğinde ölçülmeyen kaçınma davranışını ölçecek cümleler üretip bu cümleleri öz-duyarlılık ölçeğine ekleyerek yeni oluşturulacak ölçeğin geçerlilik ve güvenirlilik çalışmalarını yapmaktır.

Pilot Çalışması

Bu çalışmada öz-duyarlılık ölçeğiyle daha önce çalışmış bir grup araştırmacıyı bir araya getirerek kaçınma davranışını ölçebilecek cümleler üretilmiştir.

Orta Doğu Teknik Üniversitesi Psikoloji bölümünde, önceden öz-duyarlılık konusunda en az bir çalışması olan üç araştırma görevlisi toplanarak öz-duyarlılık ölçeğine eklenmek üzere kaçınma davranışını ölçebilecek cümleler türetmiştir. Bunun sonucunda üretilen 20 cümlenin 2 tanesinin uygun olmayabileceğine karar verilmiş ve cümlelerin sayısı 18'e indirilmiştir. Bir sonraki çalışmada bu 18 cümlenin faktör analizi sonucunda öz-duyarlılık ölçeğine eklenebilecek maksimum 3-5 cümleye indirgenmesi amaçlanmıştır.

Birinci Çalışma

Bu çalışmada bir önceki pilot çalışmada üretilen cümleler arasından faktör analiziyle en uygunları seçilerek öz-duyarlılık ölçeğine eklenmesi amaçlanmıştır. Bunun için kaçınma ve olumsuz düşünceleri bastırmayı ölçen bir ölçek de kullanılarak hangi cümlelerin bu ölçek puanlarını yordayabildiği tespit edilmeye çalışılmıştır.

Kaçınma davranışı farkındalığa aykırı olduğu için bu çalışmada kaçınma skoru ile farkındalık alt ölçeği skoru arasında negatif bir korelasyon çıkması beklenmiştir (H1). Ayrıca, kaçınma ve kendini aşırı kaptırma davranışları iki zıt kutupta kabul edildiği için kaçınma puanı ile kendini aşırı kaptırma puanının negatif korelasyon göstermesi (H2) ve bu korelasyonun kaçınma ile farkındalık arasındaki korelasyondan büyüklük olarak daha fazla olması beklenmiştir (H3).

Yöntem

Katılımcılar: Pilot çalışmada 18 cümle üretildiği için en az on katı olan 180 katılımcıya ulaşılması amaçlanmıştır. Çalışmaya yaş ortalaması 21.58 (SS=2.77) olan 152 kadın ve 99 erkek olmak üzere 251 kişi katılmıştır. Anket Orta Doğu Teknik Üniversitesi'nin değişik bölümlerinde okuyan öğrencilere ekstra puan karşılığında doldurmaları için gönderilmiştir.

Materyaller

Kaçınma cümleleri: Bir önceki pilot çalışmasında üretilen 18 cümle burada kullanılmıştır.

Öz-duyarlılık ölçeği: Neff (2003b) tarafından geliştirilip literatüre kazandırılan bu ölçek, öz-duyarlılığın 3 boyutunu ölçmek için her boyuta olumlu ve olumsuz cümlelerden oluşan ikişer adet alt ölçek içermekte ve toplamda 6 adet alt-ölçekten oluşmaktadır. Ölçek toplamda 26 cümleden oluşmakta ve cümlelere verilen yanıtlar 1 (hiçbir zaman) ile 5 (her zaman) arasında değişmektedir. Ölçek Türkçe'ye Deniz, Kesici ve Sümer, (2008) tarafından çevrilirken 2 adet cümle düşük faktör yüklemesine sahip olduğu için çıkarılmıştır. Kalan cümleler iyi iç tutarlılık (α = .89) ve test-tekrar test (r = .83) değerleri göstermiştir.

Bu çalışmada, diğer hiçbir cümleyle .4 ve üzeri korelasyon göstermeyen ve ölçeğin iç-tutarlılığını düşüren bir cümle ("Acı çektiğim durumlarda kendime karşı bir parça soğukkanlı olabilirim") ölçekten çıkarılmıştır. Bu cümlenin diğer cümlelerle düşük korelasyon göstermesinin sebebi büyük ihtimalle cümlenin farklı kişilerce pozitif veya negatif algılanmış olabileceğidir. Ölçeğin iç tutarlılığına anlamlı bir etkisi olmayan bir diğer cümle ("Kendimi yetersiz hissettiğimde yetersizlik duygularının başka insanlar tarafından da yaşandığını kendime hatırlatmaya çalışırım.") de yine ölçekten çıkarılmıştır. Bu cümlede "yetersiz" sözcüğü ölçekte yeterince varyans farkı oluşturacak kadar güçlü algılanmamış olabilir. Ortalama öz-duyarlılık puanı kalan 22 cümle üzerinden hesaplanmıştır. Bu çalışmada öz-duyarlılık ölçeğinin Cronbach alfası .93 çıkmış ve alt ölçeklerin Cronbach alfaları .81 ile .90 arasında değişmiştir (Tablo 5).

Beyaz Ayı Supresyon Envanteri (WBSI): WBSI Wegner ve Zanakos (1994) tarafından geliştirilen, 15 cümleden (örn. "Durduramadığım düşüncelerim var") oluşan ve insanların kronik düşünce bastırma davranışını ölçmeye çalışan Likert tipi bir ölçektir. Cümlelere verilen yanıtlar 1 (kesinlikle katılmıyorum) ile 5 (kesinlikle katılıyorum) arasında değişmektedir. Cümlelere verilen yanıtlar toplanarak oluşturulan WBSI skoru yükseldikçe kişinin düşüncelerini bastırma eğilimi daha

yüksek olarak yorumlanmaktadır. Ölçek Türkçe'ye Altın ve Gençöz (2009) tarafından çevrilmiş ve bütün cümleler tek bir faktör oluşturmuştur. Cümlelerin iç-tutarlılık katsayısı .90 çıkmıştır.

Bu çalışmada diğer cümlelerle .4 ve üzeri korelasyon göstermeyen bir cümle ("Bazı şeyler hakkında düşünmemeyi tercih ederim.") analizlerden çıkarılmıştır. Ölçeğin iç-tutarlılık katsayısını düşüren iki cümle ("Her zaman düşünceleri aklımdan çıkarmaya çalışırım" ve "Bazen bazı düşüncelere neden sahip olduğumu düşünürüm.") bu sebepten analizlerden çıkarılmıştır. Toplam WBSI skoru geriye kalan 12 cümlenin puanları toplanarak hesaplanmıştır. WBSI'nin bu çalışmadaki Cronbach Alfa skoru .90 çıkmıştır.

Bulgular

Öz-duyarlılık ölçeğindeki negatif cümlelerin puanları ters çevrilerek çıkan puanlar toplandı ve ortalaması alınarak öz-duyarlılık puanı hesaplandı. Böylece yüksek öz-duyarlılık skoru yüksek öz-duyarlılık anlamına geldi. Kaçınma cümleleri arasında pozitif olan cümlelerin skorları ters çevrildi, böylece yüksek kaçınma skoru daha çok kaçınmayı temsil etti. WBSI cümlelerinde tüm cümleler aynı yönde puanlanmıştı ve yüksek WBSI skoru daha çok düşünce bastırma anlamına geliyordu.

Kaçınma cümlelerinin sayısını azaltmak için ilk adım olarak WBSI ile korelasyonlarına bakıldı. WBSI skorunu anlamlı bir şekilde yordamayan 10 cümle atıldı.

Geriye kalan 8 cümle için tekrar tekrar iç-tutarlılık analizi yapıldı. Her seferinde iç-tutarlılığı düşüren veya anlamlı bir şekilde artırmayan bir cümle atıldı. Bu işlem, kalan cümleler birbiriyle güçlü bir iç-tutarlılığa ulaşıncaya ve her cümle iç-tutarlılığa anlamlı bir katkı sununcaya kadar tekrarlandı. İşlemlerin sonunda iç-tutarlılık katsayısı .71 olan 4 cümle kalmıştır.

Kaçınma cümlelerinin faktör yapısı: Açıklayıcı faktör analizi sonucunda bu 4 cümle, bütün varyansın %54'ünü açıklayan ve eigen değeri 1'den büyük olan tek bir faktör oluşturdu. Cümleler ve faktör yükleri şu şekildedir:

a) “Herhangi bir sıkıntım olduğunda düşünmemeye çalışırım.” Faktör yükü: .753

b) “Kendi ıstıraplarımla bağlantıyı kesmeye çalışırım.” Faktör yükü: .664

c) “Beni rahatsız eden şeyleri düşünmemek için kendimi meşgul tutmaya çalışırım.” Faktör yükü: .574

d) “Acı veren duygu ve düşüncelerimden kaçmak yerine onlarla yüzleşirim.” (Cümlenin puanı ters çevrilmiştir) Faktör yükü: .492

Doğrulayıcı faktör analizi de bu 4 cümleden oluşturulan tek faktör yapısının verilere uygun olduğunu teyit etmiştir ($X^2(2) = 4.25$, $p = .12$, NFI= .98, CFI = .99, RMSEA =.07, 90 % CI (0.000, 0.16)).

Korelasyonlar: Kaçınma cümlelerinin Cronbach Alfa değeri .71 olarak bulunmuştur. Kaçınma cümlelerinin puan ortalaması alınarak bir kaçınma puanı hesaplanmıştır. Daha sonra bu kaçınma puanının öz-duyarlılık ölçeğinin alt ölçekleriyle olan korelasyonlarına bakılmıştır. Birinci hipotezde beklenen kaçınma ile farkındalık alt boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir negatif korelasyon bulunamamıştır (r=-.013). Ancak, ikinci hipotezde beklenen kaçınma ve aşırı kaptırma arasındaki anlamlı negatif korelasyon bulunmuştur (r=.239, p<.01). Ayrıca, üçüncü hipotezdeki kaçınma ve aşırı kaptırma arasındaki korelasyonun (.239) kaçınma ve farkındalık arasındaki korelasyondan (-.013) daha yüksek olacağı beklentisi de desteklenmiştir.

İkinci Çalışma

Bu çalışmada, bir önceki çalışmada oluşturulan 4 cümlelik kaçınma boyutu öz-duyarlılık ölçeğine eklenerek revize edilmiş öz-duyarlılık ölçeği oluşturulmuştur (SCS-R). SCS-R’nin geçerlilik ve güvenirlik çalışmaları tıpkı Neff (2003b)’de olduğu gibi yapılmıştır.

İçerik geçerliliğini ölçmek için kişilerin kendilerine karşı mı diğer insanlara karşı mı daha anlayışlı olduğu 5 seçenekli tek bir soruyla sorulmuştur. Öz-duyarlılığı yüksek olan insanların hem kendilerine hem de diğer insanlara karşı eşit derecede

anlayışlı olması beklenir (H1). Yakınsak geçerliliğini ölçmek için öz-duyarlılığın alt ölçekleriyle benzer kavramları ölçen ölçekler kullanılmıştır. Öz-saygı, kişilerarası tepkisellik ve farkındalığı ölçen ölçekler kullanılarak SCS-R'in yakınsak geçerliliği ölçülmeye çalışılmıştır.

SCS-R'nin yordama geçerliliğini ölçmek için ise anksiyete, depresyon ve yaşam doyum ölçekleri kullanılmıştır. Ayrıca, bu üç ölçek birleştirilerek bir "iyilik hali" puanı hesaplanmış ve bu puan da SCS-R'nin yordama geçerliliği için kullanılmıştır.

Yöntem

Katılımcılar: Anketler katılımcılara online olarak gönderilmiştir. Kaçınma cümlelerinin eklenmesiyle öz-duyarlılık ölçeğinin cümle sayısı 26'ya çıkmıştır. Bu yüzden hedef katılımcı sayısı on katı olan 260 olarak belirlenmiştir. Anketi yaş ortalaması 21,47 (SS= 3,51) olan 304 katılımcı (214 kadın, 90 erkek) cevaplamıştır.

Ölçekler

Revize edilmiş öz-duyarlılık ölçeği (SCS-R): Kaçınma davranışını ölçen 4 cümlenin Neff (2003b)'nin öz-duyarlılık ölçeğine eklenmesiyle oluşan SCS-R bu çalışmada bir bütün olarak kullanılmıştır. Kaçınma cümlelerindeki negatif cümlelerin puanları ölçeğin diğer negatif alt ölçeklerindeki gibi ters çevrilerek hesaplanmıştır. Böylece ölçeğin tümünde yüksek puanlar daha yüksek öz-duyarlılık anlamına gelmiştir.

Anlayış sorusu: Bu soruda beş seçenekli olacak şekilde kişinin kendine karşı mı yoksa diğer insanlara karşı mı daha çok anlayışlı olduğu sorulmuştur. Cevaplar -2 ("Başka insanlara anlayışım kendime karşı anlayışımdan daha fazladır") ile +2 ("Kendime karşı anlayışım başka insanlara karşı anlayışımdan daha fazladır") arasında değişmiştir. Öz-duyarlılığı yüksek olan insanların hem kendilerine hem de başka insanlara karşı eşit derecede anlayışlı olması, yani puanlarının sıfıra daha yakın olması beklenmiştir.

Rosenberg Öz-Saygı Ölçeği (RSE): Rosenberg (1965) tarafından geliştirilen ve Çuhadaroğlu (1986) tarafından Türkçeye çevrilen 10 cümlelik Likert tipi öz-saygı ölçeği geçerlilik için burada kullanılmıştır.

Farkındalık, Dikkat, Uyanıklık Ölçeği (MAAS): Brown ve Ryan (2003) tarafından geliştirilen bu ölçek Akça (2014) tarafından Türkçe 'ye çevrilmiş ve katılımcıların farkındalık ve dikkatlerini ölçmeyi amaçlayan Likert tipi bir ölçektir. Bu ölçekte yüksek puanlar kişinin daha az farkındalığa sahip olduğu anlamına gelir.

Kişilerarası Tepkisellik Endeksi: 28 cümleden oluşan bu Likert tipi ölçekte yer alan 4 boyuttan iki tanesi öz-duyarlılığa yakın kavramları ölçtüğü için bu anket de çalışmaya eklenmiştir. Bu alt ölçeklerden biri perspektif alma (örn. "Birini eleştirmeden önce, onun yerinde olsaydım nasıl hissederdim diye düşünürüm."), diğeri de kişisel sıkıntıdır (örn. "Acil durumlarda kontrolümü kaybederim."). Bu ölçek Davis (1980) tarafından geliştirilmiş ve Akça (2014) tarafından Türkçe'ye kazandırılmıştır. Alt boyut puan ortalamaları Akça (2014)'nın çalışmasındaki faktör yüklerine göre hesaplandığında perspektif alma ve kişisel sıkıntı alt boyutlarının Cronbach alfaları sırasıyla .80 ve .81 olarak çıkmıştır.

Yaşam Doyum Ölçeği (SWLS): Katılımcıların genel olarak yaşamlarından memnuniyetini ölçen SWLS, beş cümleden oluşan Likert tipi bir ölçektir (Diener, Emmons, Larsen ve Griffin, 1985). Durak, Senol-Durak ve Gençöz (2010) tarafından Türkçe'ye kazandırılan bu ölçekte yüksek puanlar daha yüksek yaşam doyumuna işaret eder. Bu çalışmada ölçeğin Cronbach Alfası .87 çıkmıştır.

Kısa Semptom Envanteri (BSI): Derogatis (1992) tarafından geliştirilen Kısa Semptom Envanteri'nin anksiyete ve depresyon alt ölçekleri yordayıcı geçerlilik için kullanılmıştır. Şahin ve Durak (1994) tarafından Türkçe'ye kazandırılan ölçeğin anksiyete ve depresyon alt ölçeklerinin ikisi de bu çalışmada .88'lik bir Cronbach Alfa değeri göstermiştir. Bu alt ölçeklerde yüksek puanlar sırasıyla yüksek anksiyete ve yüksek depresyona işaret etmektedir.

Bulgular

Kaçınma alt ölçeği hesaba katılmadan önce öz-duyarlılık ölçeğinin Cronbach Alfası .94 çıkmış, kaçınma cümleleri de hesaba katılınca Cronbach Alfa .92'ye inmiştir. İkisinin performanslarını değerlendirebilmek için ayrı ayrı öz-duyarlılık (SCS) ve revize edilmiş öz-duyarlılık (SCS-R) puanları hesaplanmıştır.

Öncelikle iki ölçeğin tanımlayıcı özellikleri incelenmiştir. SCS-R'nin ortalama puanı (M=2,82, SS=0,66) da ortanca puanı (M=2,77) da Likert orta noktası olan 3'e SCS'nin ortalama puanından (M=2,78, SS=0,75) ve ortancasından (2,74) daha yakın ve standart sapması daha düşük çıkmıştır. Eğrilik, basıklık ve Shapiro-Wilk testlerine göre her iki ölçek de normal dağılım göstermiştir.

Faktör analizi: Açıklayıcı faktör analizi sonucunda 5 faktör ortaya çıkmıştır. Teoriye uygun olarak öz-anlayış ve öz-eleştiri alt boyutları tek bir faktörde birleşmiştir. Ancak diğer alt boyutlar teoride beklenen faktörleri oluşturmamıştır. Ortak insanlık ve farkındalık alt boyutları tek bir faktörde birleşirken, kaçınma dahil diğer alt boyutlar ayrı faktörler oluşturmuştur. Doğrulayıcı faktör analizi bu faktör yapısının verilere uygun olmadığını göstermiştir ($X^2(296) = 1214{,}95$, $p < .001$, NFI= .73, CFI = .78, RMSEA =.10, 90 % CI (0.09, 0.11)).

Neff (2003)'ün çalışmasındaki yöntem izlenerek SCS ve SCS-R'nin performansları karşılaştırılmıştır. Diğer ölçeklerle korelasyonlara bakılırken öncelikle SCS-R üzerinden hesaplanan öz-duyarlılık skorunun diğer ölçeklerle beklendiği gibi bir korelasyon gösterip göstermediğine bakılmış, daha sonra SCS skoru ve kaçınma alt ölçeği skoru ayrı ayrı hiyerarşik çoklu regresyon analizine sokularak kaçınma alt boyutunun SCS'ye anlamlı bir katkısı olup olmadığına bakılmıştır.

Anlayış Sorusu: Kişilerin kendilerine karşı mı yoksa diğer insanlara karşı mı daha anlayışı olduğu 5 seçenekli bir soruyla sorulmuştu. Öz-duyarlılığı yüksek olan insanların hem kendilerine hem de diğer insanlara karşı eşit derecede anlayışlı olması beklenmişti. Bunu test edebilmek için hem SCS hem de SCS-R puanlarına göre katılımcılar yüksekten düşüğe 4 çeyrek gruba ayrılmıştır. Beklendiği gibi en yüksek

gruptaki kişilerin bu sorudaki puan ortalaması sıfıra en yakın olmuştur. Her iki ölçekte de en düşük puana sahip gruptaki katılımcıların puan ortalaması -2'ye en yakın çıkmıştır. Her iki ölçeğe göre de ayrılan gruplar arasında bu soruya verilen puan ortalamasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark çıkmıştır. Bu da demektir ki ölçeklerin ikisi de öz-duyarlılığa göre etkili bir ayrım yapabiliyor.

Öz-saygı: Beklendiği gibi öz-duyarlılık ile öz-saygı arasında güçlü bir pozitif korelasyon (r=0,73, p<0,01) bulunmuştur. Hiyerarşik çoklu regresyon analiziyle öz-duyarlılık ölçeğine sonradan eklenen kaçınma cümlelerinin öz-saygı skorlarını yordamada istatistiksel olarak anlamlı bir katkısı olduğu görülmüştür (β=.12, *p*=.003).

Farkındalık: SCS-R'nin içerik güvenirliğini ölçmek için kullanılan bir başka ölçek de MAAS'tı. Beklendiği gibi revize edilmiş öz-duyarlılık ölçeği ve MAAS puanları arasında anlamlı negatif bir korelasyon (r=-0,47, p<0,01) bulunmuştur. Hiyerarşik çoklu regresyon analizi de öz-duyarlılık ölçeğine kaçınma cümlelerini eklemenin MAAS skorlarını yordamada da anlamlı bir katkı sunduğunu göstermiştir (β=.16, *p*=.002).

Kişilerarası Tepkisellik: Kişilerarası Tepkisellik Endeksi'nden öz-duyarlılıkla ilişkili olan perspektif alma ve kişisel sıkıntı kullanılmıştı. Beklendiği gibi SCS-R skorları hem perspektif alma (r=0,18, p<0,01) hem de kişisel sıkıntı (r=-0,47, p<0,01) alt ölçeklerinin skorlarıyla anlamlı bir korelasyon gösterdi. Ancak hiyerarşik çoklu regresyon analizine göre SCS'ye eklenen kaçınma cümlelerinin ne perspektif alma ne kişisel sıkıntı skorlarını yordamada anlamlı bir katkısı olmadığı görülmüştür.

İyilik Hali: Yaşam Doyum Ölçeği ve Kısa Semptom Envanteri'nden iki alt ölçek (depresyon ve anksiyete) SCS-R'nin iyilik halini yordama etkinliğini ölçmek için kullanılmıştır. Bu üç ölçeğin hepsiyle de beklendiği gibi SCS-R skoru istatiksel olarak anlamlı korelasyon gösterdi. SCS-R skorları SWLS ile .42 (p<0.01), depresyon ile -.54 (p<0.01) ve anksiyete ile -.57 (p<0.01) değerlerinde ilişki göstermiştir.

Hiyerarşik çoklu regresyon analizleri sırayla üç ölçek için de yapıldı. SWLS (p=.144) ve anksiyete (p=.081) puanlarını yordama konusunda, sonradan eklenen kaçınma cümlelerinin anlamlı bir katkısı olmadı. Ancak depresyon skorlarını yordama konusunda kaçınma cümlelerinin istatistiksel olarak anlamlı bir katkısı oldu (β=.-13, *p*=.008).

Anksiyete ve depresyon puanları ters çevrilerek SWLS puanlarıyla toplandı ve genel bir iyilik hali puanı hesaplandı. Hiyerarşik çoklu regresyonla öz-duyarlılık ölçeğine sonradan eklenen kaçınma cümlelerinin bu iyilik hali puanını yordamada da istatistiksel olarak anlamlı bir katkısı olduğu görüldü (β=.118, *p*=.009).

İçerik ve yordama güvenirliği kriterlerinin çoğunda revize edilen öz-duyarlılık ölçeği klasik öz-duyarlılık ölçeğinden daha iyi performans gösterirken diğerlerinde ikisinin performansı eşitti.

Üçüncü Çalışma

Kaçınmacı bağlanma tipine sahip insanların başka insanlara karşı daha az güvenici, daha negatif fikirleri olan ve kendilerini onlardan soyutlayıcı davranışlara sahip oldukları söylenir (Bartholomew & Horowitz, 1991). Buna göre kaçınmacı bağlanma tipine sahip insanların diğer insanlara daha az şefkat duyduğu söylenebilir. Bu durum öz-duyarlılık ölçeğindeki ortak insanlık ve izolasyon alt ölçeklerinde kısmen ölçülmektedir. Ancak, kaçınmacı bağlanma tipine sahip insanlar ayrıca duygularını inkâr etme, yok sayma davranışlarını da sergileyebilmektedir. Bu durum öz-duyarlılık ölçeğine yeni eklenen kaçınma cümleleriyle uyum içindedir. Bu yüzden bu çalışmada revize edilmiş öz-duyarlılık ölçeğinin kaçınmacı bağlanma tipini yordamada ne kadar etkili olduğuna bakılmaktadır.

Önceki çalışmalarda öz-duyarlılık ile kaçınmacı bağlanma tipi arasında -.15 ile -.45 arasında değişen korelasyon değerleri bulunmuştur. (Bistricky et al., 2017; Joeng, et al., 2017; Pepping, Davis, O'Donovan & Pal, 2015; Raque-Bogdan, Ericson, Jackson, Martin & Bryan, 2011; Wei, Liao, Ku & Shaffer, 2011). Bu çalışmalardaki katılımcı sayılarına göre ağırlıklandırılmış korelasyon değerleri hesaplanınca ortalama -.26 çıkmaktadır.

Bu çalışmada da hiyerarşik çoklu regresyon analiziyle öz-duyarlılık ölçeğine sonradan eklenen kaçınma cümlelerinin kaçınmacı bağlanma tipini yordamada istatistiksel olarak anlamlı bir katkı sunması beklenmektedir (H1).

Yöntem

Katılımcılar: Kaçınmacı bağlanma tipi ile öz-duyarlılık arasında bulunan ağırlıklandırılmış korelasyon değeri (-.26) baz alınarak yapılan güç analizine göre 114 katılımcıya ulaşılması amaçlanmıştır. Anket, Orta Doğu Teknik Üniversitesi'nin değişik bölümlerinde okuyan öğrencilere gönderilmiş ve yaş ortalaması 21.24 (SS=3.58) olan 116 öğrenci (85 kadın, 31 erkek) anketi doldurmuştur.

Ölçekler

Revize Edilmiş Öz-Duyarlılık Ölçeği (SCS-R): Birinci çalışmada oluşturulan revize edilmiş öz-duyarlılık ölçeği burada da kullanılmıştır.

Revize Edilmiş Yakın İlişkilerde Deneyimler Ölçeği: Yarısı kaygı diğer yarısı kaçınmacı bağlanma tipini ölçen bu Likert tipi ölçek 36 maddeden (Fraley, Waller, & Brennan, 2000) oluşmakta ve katılımcıların partnerlerine bağlılıklarının kaygılı mı yoksa kaçınmacı mı olduğunu ölçmektedir. Her iki alt ölçekten düşük puan alanların daha güvenli bağlanma tipine sahip olduğu çıkarımı yapılmaktadır. Selçuk, Günaydın, Sümer ve Uysal (2005) tarafından Türkçe'ye kazandırılan bu ölçeğin iyi güvenirlik ve geçerlik katsayıları vardır.

Bulgular

SCS ve SCS-R'nin psikometrik özellikleri Tablo 6'da verilmiştir. SCS-R'nin ortalaması 2.93 (.67) çıkarken, SCS'nin ortalaması 2.90 (.74) çıkmıştır. Tıpkı 2. çalışmada olduğu gibi SCS-R'nin ortalaması Likert skorlarının orta noktasına (3) daha yakın çıkmış ve standart sapması da daha düşük çıkmıştır. Yine, eğrilik, basıklık ve Shapiro-Wilk testlerine göre her iki ölçek de normal dağılım göstermiştir.

Faktör Analizi: Açıklayıcı faktör analizi sonucunda SCS-R puanlarındaki varyansın %73,36'sını açıklayan 6 faktör oluşmuştur. Teoride de beklendiği gibi öz-anlayış ve öz-eleştiri alt boyutları tek bir faktörde birleşirken, farkındalık ve aşırı

kaptırma alt boyutları da kendi aralarında bir faktörde birleşmiştir. Ortak insanlık, izolasyon ve kaçınma alt boyutları farklı faktörler oluştururken, bu alt boyutlarda yer alıp hiçbir faktöre giremeyen bazı cümleler ayrı bir faktörde birleşmiştir. Doğrulayıcı faktör analizi bu 6 faktörlük yapının verilere yeterince uygun olmadığını göstermiştir ($X2(325) = 2145,85$, $p < .001$, NFI= .65, CFI = .75, RMSEA =.12, 90 % CI (0.11, 0.13)).

Hipotez testi: SCS-R ile kaçınmacı bağlanma tipi arasındaki korelasyon -.32 iken, SCS ile kaçınmacı bağlanma tipi arasındaki korelasyon -.30 çıkmıştır. SCS-R skorları kaçınmacı bağlanma tipindeki varyansın %10'unu açıklarken, SCS skorları bu varyansın sadece %9'unu açıklayabilmiştir. Ancak, kaçınma cümlelerinin bu katkısı istatistiksel olarak anlamlı çıkmamıştır (β =-.15, p=.244).

Tartışma

Öz-duyarlılık kişilerin kendilerine karşı nasıl davrandığıyla ilgili bir kişilik özelliği olarak ortaya atılmıştır. Farkındalık, ortak insanlık ve öz-anlayış diye 3 boyutu vardır. Öz-duyarlılığı yüksek olan insanların olumsuzluklar karşısında kendilerine karşı daha anlayışlı olduğu, bu olumsuzların her insanın başına gelebileceğini bildiği ve olumsuz duygularıyla sakin bir şekilde yüzleşebildiği bilinmektedir.

Her alt boyut için öz-duyarlılık ölçeği pozitif ve negatif cümlelerden oluşan 2 adet alt ölçek içermekte ve toplam 6 alt ölçeğin öz-duyarlılık kavramını bir bütün olarak ölçtüğü iddia edilmektedir. Literatürdeki bazı çalışmalarda beklendiği gibi tek bir öz-duyarlılık faktörü bulunmuştur. Ancak başka çalışmalarda negatif ve pozitif cümlelerin kendi aralarında 2 faktör oluşturduğu, bazılarında da 6 alt ölçeğin 6 farklı faktör oluşturduğu görülmüştür. Hiçbir çalışmada teoride iddia edildiği gibi 3 faktörden oluşan bir ana faktör yapısı bulunamamıştır.

Bu çalışma öz-duyarlılık ölçeğinin zayıf noktalarından birini tamamlayarak ölçeğin tutarlılığını artırmayı amaçlamıştır. Özel olarak, öz-duyarlılık ölçeğindeki farkındalık boyutunun eksik ölçülmüş olabileceğini ve olumsuz duygulardan

kaçmanın da ölçülerek farkındalık boyutunun biraz daha kapsamlı ölçülebileceği vurgulanmıştır.

Teoride öz-duyarlılığın kişiyi olumsuz duygularından kaçmadan veya onlara kendini fazla kaptırmadan sakin bir şekilde yüzleştirdiği söylenir. Ancak, farkındalık boyutunu ölçen pozitif cümleler kişinin duygularıyla ne kadar yüzleşebildiğini ölçerken negatif cümleler de kişinin olumsuz duygularını ne kadar abartıp kendini onlara kaptırdığını ölçmektedir. Kişi olumsuz duygulara kendini fazla kaptırmıyorsa kesin olarak onlarla sakince yüzleşebildiği çıkarımı yapılamaz. Kişi belki de o duygulardan tamamen kaçıyordur, ki bu da farkındalığa aykırı bir durumdur. Kişinin olumsuz duygularını bastırması veya onları görmezlikten gelmesine değinen cümleler öz-duyarlılık ölçeğinde yer almamaktadır. Bu tip cümlelerin de ölçeğe eklenmesi kişinin farkındalığını daha kapsamlı ölçmemizi sağlayacaktır.

Bu çalışmada öncelikle bir pilot çalışmada kaçınma davranışını ölçebilecek cümleler üretilmiş, daha sonra birinci çalışmayla yordama güçleri ve faktör analizleriyle tek bir kaçınma faktörü oluşturan 4 cümleye ulaşılmıştır.

Birinci çalışmada kaçınma davranışının kendini aşırı kaptırma davranışına zıt olacağı ve farkındalık davranışının iki zıt ucun ortasında olacağı öne sürülmüştü. Bu yüzden, kaçınma skorları ile aşırı kaptırma skorları arasındaki korelasyonun kaçınma skorları ile farkındalık arasındaki korelasyondan daha yüksek çıkacağı iddia edilmişti. Bu iddia desteklendi. Ancak kaçınma skoru ile farkındalık arasındaki korelasyonun istatistiksel olarak anlamlı çıkmaması teoride veya ölçümde bir sorun olduğunun habercisi olabilir. Duygularını bastıran veya hiçe sayan insanlar büyük ihtimalle olumsuz duygularıyla ya yüzleşmeyi istemiyor ya da yüzleşmeye hazır değil. Bu yüzden ölçümde bir hata olması daha büyük bir ihtimal olabilir.

İkinci ve üçüncü çalışmalarda bu 4 cümle öz-duyarlılık ölçeğine eklenerek bir revize edilmiş öz-duyarlılık ölçeği (SCS-R) oluşturuldu ve bu ölçeğin geçerlilik ve güvenliği ve yordama kabiliyeti bakımından eski ölçekle karşılaştırması yapıldı.

SCS-R öz-saygı ve farkındalık ölçeklerindeki skorları SCS'den daha iyi yordadı. Ayrıca sonradan eklenen kaçınma cümleleri SCS tarafından bu ölçeklerin

ikisinde de açıklanan varyansı anlamlı bir şekilde artırdı. Bu bulgular öz-duyarlılıkla ilişkili kavramları yordamada SCS-R'nin SCS'den daha iyi bir ölçek olduğu düşüncesini desteklemiştir.

Kişilerarası Tepkisellik Endeksi'nden öz-duyarlılıkla ilişkili olan iki alt ölçek de (perspektif alma ve kişisel sıkıntı) SCS-R'nin içerik güvenirliğini ölçmek için kullanıldı. Ancak, bu iki alt ölçekte SCS-R ve SCS'nin performansları eşit çıktı, yani kaçınma cümlelerinin eklenmesi bu alt ölçek puanlarını yordama için anlamlı bir katkı sunmadı. Bu durum büyük ihtimalle perspektif alma ve kişisel sıkıntı alt ölçeklerinin, kaçınma alt ölçeğinden çok, SCS'nin diğer alt ölçekleriyle (ortak insanlık ve aşırı kaptırma) daha yakından ilişkili olmasından kaynaklanmıştır.

Belki de öz-duyarlılık ölçeği için en önemli test, şimdiye kadar literatürde çok ilişkili oldukları genişçe yer bulan, psikolojik iyilik halini ne kadar etkili yordadığıdır. Bu konuda, SCS-R SCS'den istatiksel olarak anlamlı derecede daha iyi performans göstermiştir. Yaşam doyum, depresyon ve anksiyeteyi ölçen üç ölçek psikolojik iyilik hali için gösterge olarak kullanılmıştır. SCS-R ve SCS yaşam doyumu yordama konusunda eşit performans gösterdi. Ancak, SCS-R depresyon skorlarını yordama konusunda anlamlı ölçüde daha iyi performans gösterdi. Sonradan eklenen kaçınma cümleleri ayrıca anksiyete skorlarını yordama konusunda önemli bir katkı sundu, ancak çok yaklaşsa da bu etki istatiksel olarak anlamlılık düzeyine gelemedi. Bu üç ölçek tek bir psikolojik iyi hali skoru oluşturmak için birleştirilmiştir. SCS-R yine psikolojik iyilik hali skorlarını yordama konusunda SCS'den istatiksel olarak anlamlı ölçüde daha iyi performans göstermiştir.

Önceki çalışmalarda öz-duyarlılık ile yüksek korelasyon gösteren birçok kavramda revize edilmiş öz-duyarlılık puanları daha yüksek korelasyonlar göstererek yordama konusunda da istatistiksel olarak anlamlı katkılar sundu. Öz-saygı, farkındalık, depresyon, iyilik hali gibi önemli durumlar SCS-R sayesinde daha iyi öngörüldü.

Üçüncü çalışmada beklenenin aksine SCS-R puanları kaçınmacı bağlanma tipini yordamada anlamlı bir etkinlik göstermemiştir. Bunun sebebi kaçınmacı

bağlanma tipinde kişiler ilişkileriyle ilgili duygularını görmezlikten gelme veya hiçe sayma davranışlarında bulunurken revize edilmiş öz-duyarlılık ölçeğinde ölçülen kaçınma davranışının daha çok olumsuz duygulardan kaçmayı içermesi olabilir.

Çalışmaların hepsinde de SCS-R'nin ortalama puanı klasik öz-duyarlılık ölçeğine göre orta nokta olan 3'e daha yakın ve standart sapması da daha düşük çıktı. Bu da SCS-R'nin iddia ettiği gibi öz-duyarlılık kavramını bir bütün olarak eski ölçekten daha kapsamlı ölçtüğünü göstermektedir.

Kısıtlamalar ve Öneriler

Bu tezdeki üç çalışma öz-duyarlılık ölçeğinin kaçınma davranışını ölçecek bir alt ölçeğe ihtiyacı olduğu düşüncesini destekleyen güçlü kanıtlar toplamıştır. Ancak, her ne kadar kaçınma cümleleri ilişkili kavramları yordama konusunda başarı göstermiş olsa da bu başarı tutarlı değildi. Buna ek olarak, SCS'nin orijinal altı alt ölçeği kendi aralarında her çalışmada istatistiksel olarak anlamlı korelasyon gösterse de, sadece izolasyon alt ölçeği yeni eklenen kaçınma cümleleriyle bütün çalışmalarda anlamlı korelasyon gösterdi. Kaçınma skoru çalışmaların ikisinde aşırı kaptırma skoruyla anlamlı ilişki gösterdi, ancak çalışmaların hiçbirinde farkındalık alt boyutuyla anlamlı bir ilişki göstermedi. Bu durumun sebeplerinden bir tanesi kaçınma davranışını ölçmek için oluşturulan cümlelerin optimum düzeyde uygun olmaması olabilir.

Öz-duyarlık ölçeğindeki cümlelerin çoğu "Şöyle hissettiğim zaman şunu yaparım" şeklinde bileşik cümleler olarak yapılandırılmış. Ancak bu çalışmada kaçınma cümleleri oluşturulurken bu duruma dikkat edilmemiştir. Mesela kaçınma davranışını ölçen cümlelerden bir tanesi şu şekildeydi: "Beni rahatsız eden şeyleri düşünmemek için kendimi meşgul tutmaya çalışırım." Bu cümlede ince bir ayar cümleyi öz-duyarlılık ölçeğindeki diğer cümlelerle daha uygun hale getirebilirdi. Mesela, cümle şu şekilde değiştirilebilirdi: "Beni rahatsız eden şeyler olduğunda onları düşünmemek için kendimi meşgul tutmaya çalışırım." Her ne kadar cümlenin anlamı farklı gibi görünmese de cümlenin yapısı katılımcıları diğer cümlelere verdikleri cevaplara paralel cevap vermeye itebilirdi. İleriki çalışmalarda

oluşturulacak cümlelerin de bu öz-duyarlılık ölçeğindeki orijinal cümlelerin yapısı dikkate alınarak üretilmesi çalışmaların başarı şansını artıracaktır.

Bu çalışmada, ayrıca, kaçınma davranışını ölçecek cümleleri daha önce en az bir defa öz-duyarlılık çalışmış olan araştırma görevlileri üretmiştir. İleriki çalışmalarda öz-duyarlılık konusunda daha deneyimli, öz-duyarlılık kavramına yıllarını vermiş ve bu kavramı çok iyi özümsemiş insanların üreteceği cümleleri kullanmak daha iyi sonuçlar doğurabilir.

Bir başka zayıf nokta da çalışmaların hepsinde kadın sayısı erkek sayısından oldukça fazlaydı. Bunun sebebi veri toplanan sınıflardaki cinsiyet dağılımının kadınlar lehine daha dengesiz olmasıydı. Gelecek çalışmalar, ayrıca, katılımcılar arasında kadın erkek sayılarında eşitlik olmasına da dikkat etmelidir.

Sonuç

Bu tez, öz-duyarlılık ölçeğinin geliştirilme ihtiyacının arkasındaki mantığı anlatmayı ve bunun için deneysel kanıtlar toplamayı amaçlamıştır. Özgül olarak, ölçeğe kaçınma davranışını ölçecek cümlelerin eklenmesinin gerekliliği ileri sürülmüş ve bunun için güçlü kanıtlar bulunmuştur. Öz-duyarlılık kavramının olumsuz duygulardan kaçınmama boyutu da olmalıdır. Bu düşünce hem teoride hem de bu çalışmadaki bulgularla desteklenmiştir. Gelecek çalışmalar bu çalışmadaki zayıf noktaları dikkate almalıdır.

M. THESIS PERMISSION FORM / TEZ İZİN FORMU

ENSTİTÜ / INSTITUTE

Fen Bilimleri Enstitüsü / Graduate School of Natural and Applied Sciences ☐

Sosyal Bilimler Enstitüsü / Graduate School of Social Sciences ☒

Uygulamalı Matematik Enstitüsü / Graduate School of Applied Mathematics ☐

Enformatik Enstitüsü / Graduate School of Informatics ☐

Deniz Bilimleri Enstitüsü / Graduate School of Marine Sciences ☐

YAZARIN / AUTHOR

Soyadı / Surname : Kısa
Adı / Name : Gazi
Bölümü / Department : Psikoloji / Psychology

TEZİN ADI / TITLE OF THE THESIS (**İngilizce** / English): Does Self-Compassion Involve Non-Avoidance? Testing a Revised Self-Compassion Scale

TEZİN TÜRÜ / DEGREE: **Yüksek Lisans** / Master ☐ **Doktora** / PhD ☒

1. **Tezin tamamı dünya çapında erişime açılacaktır. /** Release the entire work immediately for access worldwide. ☒
2. **Tez iki yıl süreyle erişime kapalı olacaktır.** / Secure the entire work for patent and/or proprietary purposes for a period of **two years. *** ☐
3. **Tez altı ay süreyle erişime kapalı olacaktır.** / Secure the entire work for period of **six months**. ***** ☐

***** *Enstitü Yönetim Kurulu kararının basılı kopyası tezle birlikte kütüphaneye teslim edilecektir. / A copy of the decision of the Institute Administrative Committee will be delivered to the library together with the printed thesis.*

Yazarın imzası / Signature ..... **Tarih** / Date .....