

## Şefkatli Zihin Psiko-Eğitim Programının Kadınların Psikolojik Sağlamlık, Mutluluk ve Öz-Şefkat Düzeylerine Etkisi

### The Impact of Compassionate Mind Psycho-Education Program upon Women's Psychological Resilience, Happiness and Self-Compassion Levels

Volkan Demir<sup>1</sup>  Kıvılcım Kıran Gen<sup>2</sup> 

#### Öz

Bu araştırma Şefkatli Zihin Psiko-Eğitim Programının kadınların psikolojik sağlamlık, mutluluk ve öz-şefkat düzeyleri üzerinde etkili olup olmadığını sınamak amacıyla hazırlanmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu, yaşları 25-58 arasında değişen 106 kadın katılımcı oluşturmaktadır. Çalışmaya katılım sağlayan kadınların psikolojik sağlamlık düzeylerini belirlemek amacıyla Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği, mutluluk düzeylerini belirlemek amacıyla Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu, öz şefkat düzeylerini belirlemek amacıyla ise Öz-şefkat Ölçeği Kısa Formu uygulanmıştır. Araştırmada çalışma grubuna sekiz oturumdan oluşan 180 dakika süren bir program uygulanmıştır. Ön-test son-test kontrol grupsuz yarı deneysel desenin kullanıldığı araştırmada veriler, eşleştirilmiş iki grup t testi (paired samples t-test) ile çözümlenmiştir. Yapılan analizler Şefkatli Zihin Psiko-Eğitim Programının katılımcıların psikolojik sağlamlık, mutluluk ve öz-şefkat düzeylerini yükseltmede olumlu bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Psikolojik sağlamlık, Mutluluk, Öz-şefkat, Kadın, Şefkatli zihin, Psiko-eğitim

## Abstract

This study was designed to test whether the Compassionate Mind Psycho-Education Program is influential on women's psychological resilience, happiness and self-compassion levels. The study group of the research consists of 106 female participants aged between 25-58 years. The Brief Psychological Resilience Scale was applied to determine the psychological resilience level of the individuals who participated in the study; the Oxford Happiness Scale Short Form was applied to determine their happiness levels, and the Self-Compassion Scale Short Form was applied to determine their self-compassion levels. In the study, a program consisting of eight sessions lasted 180 minutes was applied to the study group. In the study in which a quasi-experimental design without pre-test post-test control group was used, the data were analysed with paired samples t-test. The analysis showed that the Compassionate Mind Psycho-Education Program had a positive effect on increasing the psychological resilience, happiness and self-compassion levels of the participants.

**Keywords:** Psychological resilience, Happiness, Self-compassion, women, Compassionate mind, Psycho-education

**Atıf/Citation:** Demir V. & Kıran Gen K., (2023). Şefkatli zihin psiko-eğitim programının kadınların psikolojik sağlık, mutluluk ve öz-şefkat düzeylerine etkisi, *KADEM Kadın Araştırmaları Dergisi*, 9(2), 395-426.

<sup>1</sup> Dr. Öğretim Üyesi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, demir.volkan@outlook.com, ORCID: 0000-0002-8148-8647

<sup>2</sup> Uzman Klinik Psikolog, info@kivilcimkiran.com, ORCID: 0000-0002-0368-0107

## Extended Abstract

Upon reviewing the literature, it becomes evident that numerous studies have been conducted on self-compassion in recent years. These studies assert that the notion of self-compassion can be instructed and employed as a psycho-social assistance for supporting both physical and mental well-being. (Gilbert 2010; Irons, 2014). Engaging in compassion development practices is believed to have an impact on neurophysiological systems. (Di Bello, Carnevali, Petrocchi, Thayer, Gilbert, & Ottaviani, 2020; Kim, Parker, Doty, Cunnington, Gilbert, & Kirby, 2020; Lutz, Brefczynski-Lewis, Johnstone, & Davidson, 2008). Furthermore, meta-analysis studies have indicated that individuals who engage in psycho-social support programs with the goal of enhancing self-compassion experience a decrease in stress, anxiety, and depressive symptoms, as well as an increase in self-compassion levels. (Kirby, Tellegen, & Steindl, 2017; Wilson, Mackintosh, Power, & Chan, 2019). The literature review revealed an insufficient number of studies on this subject in Turkey. The primary objective of this study is to design a program aimed at cultivating self-compassion and examine its impact on women's levels of psychological resilience, happiness, and self-compassion. To fulfill this aim, the following hypotheses were looked into:

1. Compassionate Mind Psychoeducation has a positive effect on women's psychological resilience levels.
2. Compassionate Mind Psychoeducation has a positive effect on women's happiness levels.
3. Compassionate Mind Psychoeducation has a positive effect on women's self-compassion levels.

In this study in which the effects of Compassionate Mind Psychoeducation on women's psychological resilience, happiness and self-compassion levels were examined, experimental research model was preferred choice among quantitative research methods. This study employed a quasi-experimental design without pre-test post-test control group. The total number of participants in the study group was 106. The entire study group comprised exclusively of female participants, all falling within the age range of 25 to 58. In order to determine the psychological resilience level of the women who participated in the study, the Brief Psychological Resilience Scale and the Oxford Happiness Scale Short Form were utilized to determine the level of happiness, and the Self-Compassion Scale Short Form was applied to determine the level of self-compassion. SPSS 25.0 package program was used to analyse the data. In the comparisons of pre-test and post-test scores, paired samples t-test was used to test the significance of the difference between the scores.

The main purpose of this research is to examine the efficacy of the Compassionate Mind Psychoeducation program on women's psychological resilience, happiness and self-compassion levels. In line with this purpose, it was examined whether there was a notable change between the mean scores of psychological resilience, happiness and self-compassion of women who took part in the Compassionate Mind Psychoeducation Program before and after completing the program. As a result of the statistical analysis, a significant difference was found between the pre-test and post-test scores of the women who participated in the program regarding the Brief Psychological Resilience Scale, Oxford Happiness Scale Short Form and Self-Compassion Scale Short Form. Upon reviewing the pertinent literature in Türkiye, no Compassionate Mind Psychoeducation Program specifically designed for women was discovered. Therefore, this study represents an initial investigation.

One of the study's findings was that the Compassionate Mind Psychoeducation Program successfully enhanced women's psychological resilience. One potential explanation for this study's findings is that individuals with a high level of self-compassion possess a heightened awareness of their own emotions and thoughts when confronted with challenges. Consequently, they may adopt a more gentle, understanding, and compassionate approach towards themselves. When the literature is examined, it is seen that individuals with high levels of self-compassion are less affected by negative experiences (Yelpaze, 2020), focus less on the negative aspects, and regulate their emotions amidst challenging life experiences (Baker, Caswell, & Eccles, 2019). In the meta-analysis study conducted by MacBeth and Gumley (2012), it was reported that compassion was an important variable in terms of psychological health and psychological resilience. The limited number of studies testing the effectiveness of the Compassionate Mind Psychoeducation Program to increase psychological resilience in the literature hinders the chance to compare the results we have obtained.

As one of the findings, our study revealed a significant difference in the self-compassion levels of the participants of the Compassionate Mind Psychoeducation Program regarding the post-test measurements taken in the last session compared to the pre-test measurements. Self-compassion is a skill that can be taught and learnt (Neff & Germer, 2013). Throughout the program, the concepts of compassion and self-compassion were effectively conveyed to the participants through the use of diverse examples. The self-compassionate mind psychoeducation program prepared within the scope of the research mainly includes experiencing and internalising self-compassion. When the eight-session in the program was completed, the participants expressed their opinions about the sessions and their own experiences, and stated that their self-compassion levels increased compared to the periods

before participating in the program. The quantitative findings of the study are consistent with the participants' views. On the other hand, the findings of the study are in line with the findings of other studies showing that educating individuals about compassion causes a positive change in the levels of compassion and self-compassion towards others (Jazaieri et al., 2013; Matos et al., 2017; Neff & Germer, 2013; Sommers-Spijkerman, Trompeter, Schreurs, & Bohlmeijer, 2018).

Consequently, there has been a growing interest in researching compassion-based approaches, which have recently gained recognition in the national literature. When the international literature is analyzed, it becomes evident that despite its relatively long history, the studies are still in their early stage. Based on both national and international research, it can be stated that compassion-based approaches have a very significant influence in the field of preventive mental health as it is a psychosocial intervention method that should be emphasised in increasing the psychological well-being of the individual. The limited number of studies on the effectiveness of the Compassionate Mind Psychoeducation Program, especially on psychological resilience and happiness, which are the dependent variables of the research, limits our ability to compare the findings.

**Keywords:** Psychological Resilience, Happiness, Self-Compassion, Women, Compassionate Mind, Psycho-Education.

## Giriş

Şefkat bir başkasının acısını anlayışla ve sevecenlikle karşılayabilme durumudur (Condon ve Feldman-Barrett, 2013). Bir başkasının acısına dair derin bir farkındalık ve onu dindirme arzusu olarak tanımlanmaktadır (Gilbert, 2009a). “Acı çeken bir insan için hisler beslemek ve yardım etmek için motive olmak” şefkatin yaygın tanımlarından biridir (Goetz, Keltner ve Simon-Thomas, 2010). Şefkat; alçakgönüllülük, nazik olma, incelikle davranma gibi kavramlarla karıştırılır. Bu kavramlar da önemli olmakla birlikte, şefkat bunların ötesindedir (Cole-King ve Gilbert, 2014). Konuşma dilinde empati, sempati, şefkat benzer anlamlarda kullanılıyor olmasına karşın birbirlerinden farklı kavramlardır (Van Der Cingel, 2009). Şefkat sadece duygulanım ve bilişsel süreçlerden oluşmaz, aynı zamanda eylemi de içerir. Şefkatin fark etmek, hissetmek ve yanıtlamak şeklinde üç yönü vardır (Kanov, Maitlis, Worline, Dutton, Frost ve Lilius, 2004). Gilbert (2009) şefkatin üç akışı olduğundan bahseder. Bunlar (1) benden başkasına akan şefkat, (2) başkasından bana akan şefkat ve (3) benden bana akan şefkat, yani öz-şefkattir.

Öz-şefkat bireylerin başarısız ve yetersiz hissettikleri durumlar karşısında kendilerine karşı sevecen ve nazik bir tutum içinde olmaları, bunları insan olmanın doğal bir parçası olarak kabul etmeleri, zorlayıcı deneyimler karşısında kendilerine karşı yargılayıcı bir biçimde yaklaşmak yerine anlayışlı bir tutum içinde olmaları olarak tanımlanmaktadır (Neff, 2003). Öz-şefkat temellerini Budist felsefeden almaktadır. Budist felsefeye göre, acı ve zorlayıcı deneyimler yaşamın bir parçasıdır. Hemen hemen her insan acıyı deneyimler ve bunun kaçınılmaz olduğu kabul edilir (Hoffer, 2015). Önemli olan acı veren yaşantılarla nasıl başa çıkıldığıdır. Bireylerin diğerleriyle olduğu gibi kendisiyle de şefkat temelli bir ilişki kurması, ruh sağlığını koruması ve yaşanan zorlayıcı yaşam olaylarını sağlıklı bir şekilde geride bırakması açısından önemlidir (Gilbert, 2017).

Psikoloji bilimi ilk yıllarında psikopatoloji ve olumsuz duygulanımlarla ilgili iken pozitif psikolojinin yükselmeye başlaması ile olumlu duygulanımı anlamak ve olumlu olanı geliştirmek üzerine bir yönelim başlamıştır (Keyes ve Haidt, 2003). Seligman (1998), kişilerin zayıf yönleri ile beraber güçlü yönlerinin de ele alınması gerektiğini, problemlerin üzerinden gelinirken bireylerin güçlü yanlarının göz ardı edilmemesi gerektiğini savunmaktadır. Ruhsal problemlerle beraber kişilerin güçlü yanlarının ele alınması, psikolojik sağlamlık ve mutluluk kavramlarının da alanyazında daha fazla yer almasına neden olmuştur (Altuntaş ve Genç, 2018). Psikolojik sağlamlık bireyin zorluk yaşadığı durumlarda dahi toparlanma, yeniden iyileşme, işlevselliğinin artması, ortama ve koşullara tekrar uyum sağlama özelliklerini göstermesi açısından önemlidir (Luthar, Lyman ve Crossman, 2014). Psikolojik sağlamlık olumsuz yaşam olayları ve stres tepkisi durumunda koruyucu bir mekanizma olarak işlev görmektedir (Gooding, Hurst, Johnson ve Tarrier, 2012). Pozitif psikolojinin önemli kavramlarından biri de mutluluktur. Kişilerin bedensel ve ruhsal sağlıklarını korumada önemli bir kavram olan mutluluk (Cohen, 2002), hayatın temel hedefleri arasında yer almakta (Begum, Jabeen ve Awan, 2014) ve pozitif psikolojinin çalışma alanlarından birini oluşturmaktadır (Lee-Duckworth, Steen ve Seligman, 2005; Eryılmaz, 2010). Mutluluk bireysel özellikler, çevresel faktörler ve bilişsel süreçler arasında dinamik ve karmaşık bir etkileşimdir (Diener ve Seligman, 2002) ve bireyin yaşamıyla ilgili olarak subjektif bir deneyim olan iyi olma ve tatmin duygusu olarak tanımlanmıştır (Layous ve Lyubomirsky, 2014).

Öz-şefkat, psikolojik sağlamlığın gelişiminde önemli bir koruyucu etmen olarak rol oynamaktadır (Aras, Topkaya ve Şahin, 2022). Farklı örneklem grupları üzerinde yapılan çalışmalar bu öngörüğü destekler niteliktedir. Alizadeh, Khanahmadi, Vedadhir ve Barjasteh 2018 yılında yaptıkları çalışmada öz-şefkat düzeyi yüksek olan meme

kanserli kadınların psikolojik sağlık seviyelerinin daha yüksek olduğunu rapor etmişlerdir. Yine aynı şekilde üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışmada öz-şefkatin zorlayıcı yaşam deneyimleri karşısında öğrencilerin daha dayanıklı durmalarına katkıda bulunarak psikolojik sağlıklarını geliştirdiği tespit edilmiştir (Yelpaze, 2020). Öz-şefkatin mutluluk üzerinde de önemli bir belirleyici olduğu belirtilmektedir (Neff ve Costigan, 2014). Kendimize şefkatli yaklaştığımızda, içsel eleştiri ve kendini suçlama yerine kabul, anlayış ve sevgiyle kendimize yaklaşırız (Rose, McIntyre ve Rimes, 2018). Bu, özgüveni artırır, stresi azaltır ve kendimize daha iyi bakma ve kendimizi geliştirme fırsatları yaratır (Gilbert, 2009b). Neely, Schallert, Mohammed, Roberts ve Chen tarafından 2009 yılında yapılan bir araştırmada mutluluk, yaşamda bir amacın olması, yaşamdan daha fazla keyif alınması şeklinde tanımlanmış ve öz-şefkat düzeyinin yüksek olması ile mutluluk arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Neff, Rude ve Kirkpatrick (2007) tarafından yapılan bir araştırmada ise bireylerin öz-şefkat ile mutluluk düzeyleri arasında pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur.

Evrimsel psikoloji, sosyal psikoloji, gelişim psikolojisi, nörobilim ve Budist psikolojinin kuramsal dayanaklarını birleştirerek odağına şefkati alan Şefkat Odaklı Terapi, üçüncü dalga yaklaşımlar arasında yer almaktadır (Gilbert, 2010, 2012). Mevcut *anın* farkındalığına vurgu yapan üçüncü kuşak yaklaşımlardan farklı olarak Şefkat Odaklı Terapi'de şefkat ve öz-şefkat üzerine aktif bir şekilde öğrenme süreci mevcuttur. Şefkat Odaklı Terapi özellikle istismar, kötüye kullanma, zorbalık, ihmal yaşantıları ve şefkat eksikliği olan, utanç ve özeleştirici yaşayan kişiler üzerinde etkililiği sınanmış, kanıta dayalı psiko-sosyal bir müdahale yöntemidir (Kaufman, 1989; Schore, 1998). Şefkati merkeze alan yaklaşımlar ve şefkat becerilerini öğreten programlarda onaylanma, kabullenme, güvenlik, sıcaklık ve duygusal duyarlılık hisleri sunan stratejilere odaklanılır (Gilbert, 2000; Gilbert, 2006;



Germer, 2009). Şefkat temelli psiko-eğitim programları sekiz ila on hafta olarak yaklaşık 120-180 dakika uzunluğunda oturumlar şeklinde grup ortamlarında uygulanmaktadır. Şefkat temelli psiko-eğitim programlarında farkındalık egzersizlerine ve meditasyonlarına ek olarak, kişinin kendini yatıştıran ve kendine bakım veren kısımları ile temasa geçmesi için farkındalık meditasyonu, şefkatli imgeleme, bilişsel, duygusal, davranışsal süreçleri geliştiren şefkat ve öz-şefkat egzersizleri uygulanır. Yaygın olarak kabul edilen şefkat temelli psikoeğitim programlarından biri Van den Brink ve Koster (2015) tarafından oluşturulan Mindfulness Temelli Şefkatli Yaşam, bir diğeri Germer (2009) tarafından hazırlanan Öz-şefkatli Farkındalık, bir diğeri ise Gilbert (2009) tarafından yazılan *The Compassionate Mind* isimli kitapta geçen programdan yola çıkılarak geliştirilen Şefkatli Zihin Psiko-Eğitim Programı'dır (Irons ve Heriot-Maitland, 2021).

Alanyazın incelendiğinde, öz-şefkat ile ilgili son yıllarda birçok araştırma yapıldığı görülmektedir. Yapılan araştırmalarda öz-şefkat kavramının öğretilabilir, fiziksel ve mental sağlığı desteklemek için psiko-sosyal bir destek aracı olarak kullanılabilir olduğu belirtilmektedir (Gilbert 2010; Irons, 2014). Şefkat geliştirme uygulamalarına dahil olmanın nörofizyolojik sistemleri etkileyebileceği ileri sürülmektedir (Di Bello, Carnevali, Petrocchi, Thayer, Gilbert ve Ottaviani, 2020; Kim, Parker, Doty, Cunnington, Gilbert ve Kirby, 2020; Lutz, Brefczynski-Lewis, Johnstone ve Davidson, 2008). Bunların yanı sıra meta analiz çalışmalarında öz-şefkati geliştirmeye ilişkin psiko-sosyal destek programlarına katılan bireylerin stres, kaygı ve depresif belirti düzeylerini azalttığı, öz şefkat düzeylerini ise arttırdığı rapor edilmiştir (Kirby, Tellegen ve Steindl, 2017; Wilson, Mackintosh, Power ve Chan, 2019). Yapılan alanyazın taramasında Türkiye'de bu konuda yapılan araştırmaların sınırlı sayıda olduğu gözlemlenmiştir (Göktaş, 2023; Karamış, 2021; Mülazım, 2022; Sarıgül, 2021; Serçe, 2022; Şamlıoğlu, 2023).

Öz-şefkat cinsiyet değişkeni açısından değerlendirildiğinde, bazı araştırmaların, kadınların öz-şefkat düzeylerinin erkeklerinkinden daha düşük olduğunu gösterdiği; bazı araştırmaların ise bu bulguların tersi bir durumu ortaya koyduğu görülmektedir (Bacanlı ve Çarkıt, 2020). Alanyazında yer alan çalışmalar kadınların öz-şefkat düzeylerinin erkeklerin öz-şefkat düzeylerinden daha düşük olduğunu göstermektedir (Bluth, Campo, Futch ve Gaylord, 2017; Boran Sarı, 2017; Kuzu, 2011; İme, 2018; Neff, 2003b; Neff ve McGehee, 2010; Tezcan, 2015; Yarnell ve Neff, 2013). Neff'e (2003b) göre kadınların ruminasyon ve öz-eleştiriye daha yatkın olmaları sebebiyle öz-şefkat düzeyleri erkeklerden daha düşüktür. Hangi yönde olduğu belirsiz olsa da öz-şefkatin cinsiyete göre farklılaştığını varsaymak için nedenler vardır (Yarnell ve ark. 2015). Örneğin, kadınların fedakârlık tutumlarının erkeklerle oranla daha fazla olması (Baker-Miller, 1986; Raffaelli ve Ontai, 2004; Ruble ve Martin, 1998), erkeklerle oranla kendilerine karşı daha eleştirel olmaları (DeVore, 2013; Leadbeater, Kuperminc, Blatt ve Hertzog, 1999), daha düşük öz-saygı düzeylerinin olması (Gentile, Grabe, Dolan-Pascoe, Twenge, Wells ve Maitino, 2009; Kling, Hyde, Showers ve Buswell, 1999), problemler hakkında daha fazla ruminatif düşünme eğiliminde olmaları (Johnson ve Whisman, 2013) kadınların kendilerine şefkat gösterme becerilerini etkilemektedir.

Alanyazında kadınların yaşamları boyunca pek çok güçlükle mücadele ettiklerine vurgu yapılmaktadır (Karl, 1995; Mukherjee, 2008 akt. Tunca, 2022). Kadınların bu güçlükler karşısında psikolojik sağlıklarının olumsuz etkilendiği bilinmektedir. Hem bu güçlükler hem de öz-şefkatin olumlu etkileri göz önüne alındığında öz-şefkatin geliştirilmesinin kadınların psikolojik iyi oluşları üzerinde faydalı etkileri olabileceği açıkça ortaya çıkmaktadır. Öz-şefkat temelli müdahaleler kadınların kendilerini sevmelerine ve kendileriyle daha sağlıklı bir şekilde ilişki kurmalarına yardımcı olmaktadır (Lisa ve ark.

2015). Bu bağlamda, bu çalışmanın temel problemini, öz-şefkati geliştirmeye yönelik bir programın oluşturulması ve geliştirilen programın kadınların psikolojik sağlık, mutluluk ve öz-şefkat düzeylerine etkisinin sınanması oluşturmaktadır. Bu hedef doğrultusunda aşağıdaki hipotezler sınanmıştır.

1. Şefkatli Zihin Psiko-Eğitim uygulamasının kadınların psikolojik sağlık düzeylerine olumlu etkisi vardır.
2. Şefkatli Zihin Psiko-Eğitim uygulamasının kadınların mutluluk düzeylerine olumlu etkisi vardır.
3. Şefkatli Zihin Psiko-Eğitim uygulamasının kadınların öz-şefkat düzeylerine olumlu etkisi vardır.

## Yöntem

Şefkatli Zihin Psiko-Eğitim uygulamasının kadınların psikolojik sağlık, mutluluk ve öz-şefkat düzeylerine etkisinin incelendiği bu araştırmada, nicel araştırma yöntemlerinden deneysel araştırma modeli tercih edilmiştir. Bu araştırmada ön-test son-test kontrol grupsuz yarı deneysel desen kullanılmıştır.

## Çalışma Grubu

Çalışma grubunu oluşturan toplam katılımcı sayısı 106'dır. Çalışma grubunun tamamı, 25-58 yaşları arasındaki kadınlardan oluşmaktadır. Katılımcıların eğitim durumlarına bakıldığında ise 49 kişinin lisans, 51 kişinin lisans üstü, 6 kişinin lise mezunu olduğu görülmektedir. Katılımcıların 42'si bekâr, 61'i evli, 3'ü ise boşanmıştır. Katılımcıların 61'i çocuksuz olduğunu bildirmiştir. 29 katılımcı bir çocuklu, 12 katılımcı iki çocuklu, 4 katılımcı ise üç ya da daha fazla çocukludur. Oturumlar "Zoom" adlı uygulama kullanılarak online gerçekleştirilmiştir. Katılımcıların 68'i İstanbul, Ankara ve İzmir'de, 29'u Türkiye'nin diğer şehirlerinde, 9'u ise yurt dışında çeşitli ülkelerde ikamet etmektedir.

## Veri Toplama Araçları

### Sosyodemografik Bilgi Formu

Araştırmacılar tarafından hazırlanan bu formda yaş, cinsiyet, eğitim durumu, ikamet edilen yer, medeni durum gibi bazı kişisel bilgilere ilişkin sorular yer almaktadır.

### Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği (KPSÖ)

Smith ve ark. (2008), tarafından geliştirilen Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeğinin Türkçe güvenirlik ve geçerlik çalışması ise Doğan (2015) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin madde faktör yükleri .63 ile .79 arasında değişmektedir. Ölçeğin madde toplam korelasyon değerleri .49 ile .66 arasındadır. 5'li Likert tipi bir ölçek olup (1) Hiç Uygun Değil, (2) Uygun Değil, (3) Biraz Uygun (4) Uygun, (5) Tamamen Uygun olarak derecelendirilmiştir. Ölçekten alınan ez puanı 6, en yüksek puan ise 30'dur. Ölçekten alınan yüksek puan yüksek psikolojik sağlık seviyesine işaret etmektedir. Ölçeğin iç tutarlık katsayısı, .83 olarak bulunmuştur. Bu çalışmada ise Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeğinin Cronbach alfa güvenirlik katsayısı .79 olarak hesaplanmıştır.

### Öz-şefkat Ölçeği Kısa Formu (ÖŞÖ-KF)

Ölçek, Neff (2003) tarafından geliştirilmiş, ardından Raes, Pommier, Neff ve Van Gucht (2011) tarafından kısa form haline dönüştürülmüştür. Türkçe güvenirlik ve geçerlik çalışması ise Yıldırım ve Sarı (2018) tarafından yapılmıştır. 5'li Likert tipi bir ölçek olup (1) Hiçbir Zaman, (2) Nadiren, (3) Bazen (4) Sık Sık, (5) Daima olarak derecelendirilmiştir. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .75 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin yapı geçerliliği AFA ve DFA ile incelenmiştir. Sonuçlara göre; bir madde .30'un altında faktör yükü bulunduğu için ölçekten çıkarılmıştır. AFA sonucuna göre; varyansın yüzde 45'ini

açıklayan faktör yükleri .48 ile .74 arasında değişmektedir. DFA'ya göre ölçeğin faktör yapısı doğrulanmıştır. Ölçekten yüksek puan alınması bireyin öz-şefkat seviyesinin yüksek olduğuna işaret etmektedir. Bu araştırmada ise Öz-şefkat Ölçeği Kısa Formunun Cronbach alfa güvenirlik katsayısı .81 olarak hesaplanmıştır.

### **Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu (OMÖ-K)**

Ölçek, Argyle, Martin ve Crossland (1989) tarafından geliştirilmiş ardından Hills ve Argyle (2002) tarafından kısa form haline dönüştürülmüştür. Ölçeğin Türkçe uyarlaması ise Doğan ve Çötök (2011) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin madde toplam korelasyon değerleri .36 ile .55 arasında değişmektedir. 4. maddenin madde toplam korelasyonu .17 olarak bulunduğundan, bu madde ölçekten çıkarılmıştır. Ölçeğin test tekrar test güvenirlik katsayısı .85 olarak saptanmıştır. 5'li Likert tipi bir ölçek olup (1) Hiç Katılmıyorum, (2) Katılmıyorum, (3) Biraz Katılıyorum (4) Katılıyorum, (5) Tamamen Katılıyorum olarak derecelendirilmiştir. OMÖ-KF'nun güvenirliğine yönelik olarak iç tutarlık katsayısı .74, test tekrar test güvenirlik katsayısı ise .85 olarak bildirilmiştir. Ölçekten alınacak yüksek puanlar yüksek mutluluk düzeyini ifade etmektedir. Bu araştırmada ise Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formunun Cronbach alfa güvenirlik katsayısı .77 olarak hesaplanmıştır.

### **Verilerin Toplanması**

Bu çalışmada yer alan bireyleri tespit etmek için, sosyal medya platformlarında sekiz haftalık Öz-Şefkat Geliştirme Programı duyurusu yapılmıştır. Çalışmaya katılacak bireylerin seçiminde birtakım ölçütler belirlenmiştir. 18-65 yaş aralığında, sekiz hafta boyunca programa devam edebileceğini belirtmiş, daha önce öz-şefkat ile ilgili herhangi bir başka psikososyal müdahale programına katılmamış, oturumlar online olarak gerçekleştirileceğinden uygun bir

teknoloji alt yapısına sahip, çalışmada kullanılan veri toplama araçlarını doldurabilecek seviyede okur yazarlığı olan bireyler çalışmaya alınmıştır.

Duyuru sonucunda 345 kişi başvuruda bulunmuştur ancak 105 kişi yukarıda sayılan kriterlere uygun olmadıkları için çalışmaya dâhil edilmemiştir. Çalışmaya davet edilen 240 kişiden 227'si araştırmada kullanılan ölçekleri cevaplayarak, ilgili dokümanları dijital olarak imzalamış ve çalışmaya katılacaklarını bildirmişlerdir. Program 227 katılımcı ile başlamıştır. Uygulama sürecinde 70 katılımcı çalışma grubundan çeşitli nedenlerle ayrılmıştır. Program 157 katılımcı ile tamamlanmıştır. Program sonunda 51 katılımcının beşten daha az oturumlara katıldıkları tespit edilmiş ve onlardan elde edilen veriler analize dâhil edilmemiştir. Bu nedenle oturumlara düzenli bir şekilde katılan 106 üyeden alınan veriler analiz edilmiştir.

## Oturumlar

### *Şefkatli Zihin Psiko-Eğitim Programının Hazırlanması ve Uygulanması*

Şefkat Odaklı Terapi, utanç ve öz-eleştiri düzeyi yüksek olan bireyler için geliştirilmiştir. Bireylerin kendilerine ve diğerlerine yönelik şefkat göstermeye karşı engelleri, dirençleri ve korkularını azaltmayı amaçlayan psiko-sosyal bir müdahale yaklaşımıdır (Kirby, Day ve Sagar, 2019). Bireysel ve grup terapilerinde uygulanan Şefkatli Zihin Psiko-eğitim programı temellerini Şefkat Odaklı Terapi'den alan şefkatli bir tutum geliştirme programıdır. Şefkatli Zihin Psiko-Eğitim Programı, bilişsel-davranışçı terapi ve bilinçli farkındalık temelli yaklaşım gibi kanıt dayalı terapötik müdahaleleri içerir ancak merkezine şefkati yerleştirmektedir. Şefkatli Zihin Psiko-Eğitim Programı; imgeleme, dikkat ve farkındalığın yanı sıra davranışçı müdahaleler ile bireylerin acıya karşı yüz çevirmeleri yerine acıya

karşı açık, empatik ve yargılayıcı olmayan bir tutum geliştirmeyi hedefleyen psiko-sosyal müdahaleleri içerir (Gilbert, 2010; Leaviss ve Uttley, 2015).

Şefkatli Zihin Psiko-Eğitimi Programının her oturumda grup yürütücüsü, haftanın temasına uygun olan kavramları tanıtır ve konulara ilişkin kısa bir psiko-eğitim verir. Ardından katılımcılar bir dizi farkındalık ve öz-şefkat temelli egzersizler yapmaya davet edilir. Grup lideri yalnızca egzersizleri tanıtmakla kalmaz, katılımcılarla birlikte egzersizleri yapar ve sonrasında egzersizler üzerine paylaşım yapılmasını sağlayarak bir deneyim çemberi oluşturur. Bilişsel-davranışçı yaklaşımın “üçüncü dalgası” olan Şefkatli Zihin Psiko-Eğitim Programı’nda da ev uygulamaları ile katılımcıların oturumlar sırasında öğrendikleri becerileri kendi yaşamları içerisinde deneyimlemeleri, kendilerini izlemeleri teşvik edilerek iç görü kazanmaları sağlanır. Bu nedenle programın önemli bir bölümü ev uygulamalarından oluşmaktadır (Irons ve Heriot-Maitland, 2021).

Tüm dünyada olduğu gibi Türkiye’de de ruh sağlığı merkezlerine başvuranların büyük bir bölümünün kadınlardan oluştuğu bilinmektedir (Möller-Leimkühler 2001, Koopmans ve Lamers 2007; Pehlivan, 2015). Kadınlar; yaşam döngüleri içerisinde doğumdan başlayarak çocukluk, ergenlik, yetişkinlik ve yaşlılık gibi farklı dönemlerin her birinde bir takım bedensel, ruhsal ve sosyal değişimler yaşamaktadırlar. Kadınların geleneksel toplumsal cinsiyet rollerine uygun bir anne, bir eş ya da bakım veren gibi sıfatlarla kalıplara sığdırılmaya çalışılması, üretkenliklerini ve yaşam kalitelerini olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Bu çalışmada, kadınların psikolojik sağlamlık, mutluluk ve öz-şefkat düzeylerinin artması beklentisi ile Şefkatli Zihin Psiko-Eğitim Programı uygulanmıştır. Oturumlar, haftada bir kez 180 dakika süreyle uygulanmıştır. Sekiz oturum süren program, Dr. Paul Gilbert (2009)

tarafından yazılan *The Compassionate Mind* isimli kitapta geçen müfredat temelinde Gilbert'in öğrencileri tarafından geliştirilen Şefkatli Zihin Psiko-eğitim Programı'nın müfredatına göre oluşturulmuştur (Irons ve Heriot-Maitland, 2021).

### ***Oturum-1: Koruyucu Bir Faktör Olarak Şefkat***

1. Şefkatin teorik, evrimsel ve biyolojik temelleri hakkında bilgi verildi.
2. Şefkat ve farkındalık ilişkisi üzerinde duruldu.
3. Farkındalık becerilerine yönelik egzersizler uygulandı (seslerin farkındalığı, el feneri dikkati, beden ve nefes farkındalığı egzersizi).

### ***Oturum-2: Şefkatli Alarm Sisteminin Aktive Edilmesi***

1. Üçlü duygusal regülasyon sistemi ve yatıştırma sisteminin önemi hakkında bilgi verildi.
2. Yatıştırma sisteminin şefkatle ilgisi üzerinde duruldu.
3. Yatıştırıcı nefes, yatıştırıcı ve güvenli yer imgelemesi egzersizleri uygulandı.

### ***Oturum-3: Şefkati Geliştirmenin Yolları***

1. Görsel Uçurum (Visual Cliff) Deneyi videosu izletilerek tehdit, ödül, yatıştırma ve duygusal regülasyon hakkında konuşuldu.
2. Çoklu benlik egzersizi tanıtıldı ve üyeler gruplara ayrılarak bu egzersiz uygulandı.
3. Benliğin farklı parçalarına karşı "şefkatli benlik" oluşturmak için önce "şefkatli anı" çalışması yapılarak katılımcıların şefkat aldıkları, şefkatin varlığını hissettikleri ya da şefkatli davrandıkları bir anıyı anımsamaları istenildi.
4. Deneyim paylaşımından sonra şefkatin nitelikleri olan bilgelik, cesaret ve güç kavramları ile şefkatin ilişkisi konuşuldu.
5. Şefkatli benlik imgeleme egzersizi yapıldı ve deneyim hakkında tartışıldı.



#### ***Oturum-4: Şefkatin Yönleri***

1. Şefkatin üç yönlü akışı olan, “benden ona, ondan bana ve benden bana” şefkat akış yönleri tanıtıldı.

2. “İdeal şefkatli benlik egzersizi” yapılarak şefkatli bir ben nasıl bir ben olurdu diye imgelendi ve bir yabancıya yönelik şefkat akışı egzersizi yapıldı.

3. Şefkat korkusu kavramı hakkında bilgi verildi.

4. Tanıdığımız ve sevdiğimiz birine karşı şefkat göstermek üzerine egzersiz yapıldı.

#### ***Oturum-5: Şefkat Görmenin Önündeki Engeller***

1. Bir önceki haftanın konusu olan tanıdığımız ve sevdiğimiz birine yönelik şefkat akışı egzersizi yapılarak oturuma başlanıldı ve kısa bir paylaşım yapıldı.

2. Bir başkasından şefkat gördüğümüz bir anı üzerinde duruldu ve “başkasından bana akan şefkatli anı” egzersizi yapıldı. Daha sonra başkalarından iyilik ve yakınlık görmek, yakınlık işaretleri üzerine paylaşımlar yapıldı.

3. “İdeal şefkatli öteki” imgelemesi yapıldı ve şefkatin nitelikleri olan bilgelik, cesaret ve güç özelliklerini sergileyen bir ideal öteki üzerine konuşuldu.

4. Şefkat merdiveni kavramı tanıtıldı ve şefkat korkusu ile olan ilgisinden bahsedildi.

#### ***Oturum-6: Kendinle Barışma Sanatı: Öz-Şefkat***

1. Bir önceki haftanın konusu olan başkasından bize akan şefkatli öteki egzersizi yapılarak oturuma başlanıldı ve kısa bir paylaşım yapıldı.

2. Şefkatin akışını kendimize çevirmek hakkında konuşuldu ve öz-şefkat kavramı tanıtıldı.

3. İkili diyalog şefkat akışı egzersizi tanıtıldı ve ikili gruplar halinde bu egzersiz yapıldıktan sonra üzerine paylaşım yapıldı.

4. “Şefkatli benden bana şefkat akışı egzersizi” yapıldı. Kendi kendine şefkat göstermek önündeki engeller ve öz-şefkat korkusu hakkında tartışıldı.

5. Öz Bakım Anı C.A.R.E (Care - Bağlantı Kur, Allow - İzin Ver, Reflect - Düşün, Extend - Genişlet) egzersizi hakkında bilgi verildi.

6. Şefkatli mektup egzersizi tanıtıldı ve uygulandı.

### ***Oturum-7: Eleştirel İç Sesi Şefkatli Bir Sese Çevirmek***

1. Bir önceki hafta uygulanan şefkatli mektup egzersizi uygulanarak oturuma başlandı ve kısa bir paylaşım yapıldı.

2. Kendimizi eleştirmek, kendimize karşı zorlayıcı ve yargılayıcı olmak konuları hakkında konuşulduktan sonra şefkatli benliğimize karşı bir tehdit olan örüntü değişimleri konuşuldu ve hangi zamanlarda eleştirel seslerin daha çok yükseldiğine dair tartışıldı

3. Öncesinde-Esnasında-Sonrasında Egzersizi tanıtıldı ve küçük gruplar halinde uygulanıldı.

4. Şefkatli zihnimiz öz eleştirel yanınıza nasıl yardımcı olabilir konusunu derinleştirmek için “şefkatli ben-eleştiren ben diyalog egzersizi” yapıldı.

### ***Oturum-8: Şefkati Çoğaltmak***

1. Bir önceki hafta uygulanan şefkatli ben-eleştiren ben diyalog egzersizi uygulanarak oturuma başlandı ve kısa bir paylaşım yapıldı.

2. Aynada şefkatli-selfie egzersizi tanıtıldı ve uygulama yapıldı.

3. “Her yöne şefkat akışını deneyimlemek egzersizi” yapıldı.

4. Katılımcılardan ilk oturum ve son oturum arasında kendilerinde ne gibi değişiklikler olduğuna dair geri bildirimler alındıktan sonra son test uygulandı.

## Verilerin Analizi

Araştırmanın verilerinin çözümlenmesinde SPSS 25.0 paket programından faydalanılmıştır. Ön-test son-test skorlarının karşılaştırmalarında, ölçeklerden elde edilen verilerin normal dağılım göstermesi nedeniyle eşleştirilmiş iki grup t-testi (paired samples t-test) kullanılmıştır.

## Bulgular

Bu bölümde çalışmadan elde edilen bulgular yer almaktadır. Çalışmada Şefkatli Zihin Psiko-Eğitim Programı'nın bireylerin psikolojik sağlamlık, mutluluk ve öz-şefkat düzeylerine etkisi incelenmiştir.

Tablo 1. *Çalışma Grubunun Şefkatli Zihin Psiko-Eğitim Programı uygulama öncesi ve sonrası psikolojik sağlamlık, mutluluk ve öz-şefkat puanlarına ilişkin t-Testi sonuçları*

	Ölçüm	N	X	SS	t	p
<b>KPSÖ</b>	<b>Ön-test</b> 4,408	106	16,37		-4,342	,000
	<b>Son-test</b> 4,161	106	18,93			
<b>OMÖ-K</b>	<b>Ön-test</b> 2,562	106	20,05		-3,761	,000
	<b>Son-test</b> 2,550	106	21,37			
<b>ÖŞÖ-K</b>	<b>Ön-test</b> 2,865	106	34,51		-2,468	,014
	<b>Son-test</b> 2,698	106	35,46			

Tablo 1’de görüldüğü gibi Şefkatli Zihin Psiko-Eğitim Programı’na katılan bireylerin deney öncesi Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği (KPSÖ), Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu (OMÖ-K) ve Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (PDÖ) ve Öz-Şefkat Ölçeği (ÖŞÖ-K) son-test puanlarının aritmetik ortalaması ön-test puanlarının aritmetik ortalamasından yüksektir. Son test-ön test değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşmanın meydana geldiği görülmüştür (psikolojik sağlık;  $t = -4,342$ ;  $p < .05$ , mutluluk;  $t = -3,761$ ;  $p < .05$ ; öz-şefkat;  $t = -2,468$ ;  $p < .05$ ).

## Tartışma

Bu araştırmanın temel amacı Şefkatli Zihin Psiko-eğitim uygulamasının kadınların psikolojik sağlık, mutluluk ve öz-şefkat düzeylerine yönelik etkililiğinin araştırılmasıdır. Bu amaç doğrultusunda Şefkatli Zihin Psiko-eğitim Programı’na katılan kadınların program öncesi ve sonrası psikolojik sağlık, mutluluk ve öz-şefkat puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir değişimin gerçekleşip gerçekleşmediğine bakılmıştır. İstatistiksel analiz sonucunda programa katılan kadınların Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği, Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu ve Öz-şefkat Ölçeği Kısa Formu’ndan aldıkları ön-test ve son-test puanları arasında anlamlı bir farklılaşma tespit edilmiştir.

Uluslararası alanyazın incelendiğinde öz-şefkat temelli müdahalelerin kullanımına ilişkin çalışmalar görece daha eski bir geçmişe sahip görünse dahi çalışmalar başlangıç düzeyindedir (Arimitsu, 2016; Evans, Wyka, Blaha ve Allen, 2018; Finlay-Jones, Kane ve Rees, 2017; Finlay-Jones, Xie, Huang, Ma ve Guo, 2018; Jazaieri ve ark., 2013; Krieger, Martig, van den Brink ve Berger, 2016; Mantelou ve Karakasidou, 2017; Serpa, Bourey, Adjaoute ve Pieczynski, 2021; Yela, Gómez-Martínez, Crego ve Jiménez, 2020). Ülkemizde ise öz-şefkat temelli müdahalelerin etkililiğini sınamak

amacıyla yapılan çalışmaların henüz sınırlı sayıda olduğu görülmektedir. Göktaş (2023) tarafından yapılan bir çalışmada 4-5 yaş aralığında bulunan çocuklarda Öz-Şefkat Eğitim Programı'nın etkililiği sınanmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgular, çalışma grubundaki çocukların öz-düzenleme becerilerinin geliştiğini göstermiştir. Mülazım (2022) tarafından Öz-şefkat Geliştirme Programı'nın uygulandığı bir grup çalışmasında üniversite öğrencilerinin öz-şefkat ve kendini affetme düzeylerinin anlamlı düzeyde arttığı rapor edilmiştir. Serçe (2022) tarafından hematolojik kanser tanılı bireylere Öz-Şefkat Temelli Psiko-Eğitim Programı uygulanmıştır. Araştırmaya katılan hematolojik kanser hastalarının anksiyete ve depresyon düzeylerini azaltmada, öz-şefkat düzeylerini ise geliştirmede etkili olduğu sonucuna varılmıştır. Sarıgül (2021) tarafından lise öğrencilerine Öz-Şefkat Geliştirme Programı uygulanmıştır. Program sonucunda öğrencilerin riskli davranışlarında azalma, öz-şefkat düzeylerinde ise artış olduğu saptanmıştır. Şamlıoğlu (2023) tarafından ebeveynleri boşanmış lise öğrencilerine Öz-Şefkat Egzersizleri Temelli Psiko-Eğitim Programı uygulanmıştır. Program sonucunda çalışma grubunda bulunan öğrencilerin öz-şefkat düzeylerinde belirgin bir artış olduğu gözlenmiştir.

Araştırmamızda şefkati merkeze alan yaklaşımlardan biri olan Şefkatli Zihin Psiko-Eğitimi'nin etkinliği sınanmıştır. Türkiye'de ilgili alanyazın incelendiğinde Şefkatli Zihin Psiko-Eğitim Programı'na ilişkin bir araştırmaya rastlanılmamıştır. Bu sebeple yapılan çalışma bir ilk araştırma niteliğindedir. Uluslararası alanyazın incelendiğinde ise Şefkatli Zihin Psiko-Eğitim Programı'nın etkinliğine yönelik psikososyal müdahale çalışmalarının yapıldığı görülmektedir. Beaumont, Rayner, Durkin ve Bowling (2017) tarafından yapılan çalışmada psikoterapi eğitimi alan öğrenciler üzerinde Şefkatli Zihin Eğitim Programının etkinliğini sınamışlardır. Çalışma grubunda olan öğrencilerin program sonunda öz-şefkat puanlarında istatistiksel

olarak anlamlı bir artış; öz-eleştirel tutumlarında ise istatistiksel olarak anlamlı bir azalma tespit edilmiştir. Maratos, Montague, Ashra, Welford, Wood, Barnes ve Gilbert (2019) tarafından Şefkatli Zihin Eğitim Programı'nın uygulandığı bir grup çalışmasında katılımcıların öz-şefkat puanlarında artış; öz-eleştirel tutumlarında ise bir azalma görülmüştür. Beaumont ve Martin (2016) araştırmalarında Şefkatli Zihin Eğitim Programı'nın öz-şefkat düzeyi düşük ve öz-eleştiri yapan bireylerin bulunduğu klinik popülasyonlarda faydalı olduğunu rapor etmişlerdir. Gilbert ve Procter (2006) utanç ve öz eleştiri düzeyi yüksek bireylere Şefkatli Zihin Eğitim Programı uygulamışlardır. Araştırmadan elde edilen bulgular, katılımcıların depresif ve kaygı belirtilerinde, özeleştiri, utanç ve yetersizlik duygularında azalma olduğunu göstermiştir.

Araştırma bulgularından biri Şefkatli Zihin Psiko-Eğitim Programı'nın kadınların psikolojik sağlamlığını artırmada etkili olduğudur. Çalışmanın bu bulgusunun olası açıklamalarından biri öz-şefkat düzeyi yüksek olan kişilerin karşılaştıkları sorunlar karşısında kendi duygu ve düşüncelerinin farkında olmaları sonucunda kendilerine karşı daha nazik, anlayışlı ve şefkatli bir tutum içinde olmaları olabilir. Alanyazın incelendiğinde öz-şefkat düzeyi yüksek olan bireylerin olumsuz yaşantılardan daha az etkilendiği (Yelpaze, 2020), zorlayıcı yaşam deneyimleri sırasında daha az olumsuz odaklandıkları ve duygularını regüle edebildikleri görülmektedir (Baker, Caswell ve Eccles, 2019). MacBeth ve Gumley (2012) tarafından yapılan meta-analiz çalışmasında şefkatin psikolojik sağlık ve psikolojik sağlamlık açısından önemli bir değişken olduğunu rapor edilmiştir. Alanyazında psikolojik sağlamlığı artırmak amacıyla Şefkatli Zihin Psiko-Eğitim Programı'nın etkililiğini sınavan araştırmaların kısıtlı olması, elde ettiğimiz sonuçları karşılaştırmamızı sınırlamaktadır.

Araştırmanın bir diğer bulgusu da Şefkatli Zihin Psiko-Eğitim Programı'nın bireylerin mutluluk düzeyleri üzerinde etkili olduğudur. Öz-şefkat ve mutluluk arasındaki ilişkinin araştırıldığı çalışmalarda, öz-şefkatin mutluluğun önemli bir belirleyicisi ve mutlulukla pozitif yönde ilişkili olduğu görülmektedir (Benzo, Kirsch ve Nelson, 2017; Inam ve diğ., 2021; Neff ve diğ., 2007; Wollast, Riemer, Bernard, Leys, Kotsou ve Klein, 2019). Alanyazında öz-şefkat ile mutluluk arasındaki ilişkiyi ortaya koyan çalışmaların var olmasına rağmen öz-şefkat temelli programların mutluluk üzerindeki etkililiğini sınavan deneysel çalışmaların olmaması dikkate değerdir. Çalışmada uygulanan terapi programı hazırlanırken şefkat meditasyonu, şefkatli ben egzersizleri, başkasından bize şefkatli anı egzersizi, bir yabancıya ve tanıdığımız birine şefkat akışı egzersizleri, ideal şefkatli öteki imgelemesi egzersizi, her yöne şefkat akışı egzersizi gibi şefkatli zihin pratikleri uygulanarak grup paylaşımına ve grup tartışmalarına yer verilmiştir. Bu uygulamalar sonrasında katılımcıların öz-şefkatli bir tutum kazanmaları, böylece mutluluk düzeylerinin artacağı beklenmekteydi. Yapılan analizlerin sonucunda ise bu beklentinin doğrulandığı görülmüştür. Bu araştırmayı önemli kılan sebeplerden birisi de, bu çalışma kapsamında olan alanyazın incelendiğinde, yurt dışında ve ülkemizde Şefkatli Zihin Psiko-Eğitim Programı'nın mutluluk düzeyleri üzerine etkisini araştıran çalışmalara rastlanmamış olmasıdır. Bu sebeple araştırmanın bu bulgusu da alanyazın ile karşılaştırılamamıştır.

Çalışmamızın bulgularından biri de Şefkatli Zihin Psiko-Eğitim Programı'ndaki katılımcıların öz-şefkat düzeylerinde son oturumda alınan son-test ölçümlerinde, ön-test ölçümlerine kıyasla anlamlı bir farklılık olduğudur. Öz-şefkat öğretilen ve öğrenilebilen bir beceridir (Neff ve Germer, 2013). Program süresince katılımcılara şefkat ve öz-şefkat somut bir hale getirilerek çeşitli üzere örnekler ile öğretilmeye çalışılmıştır. Araştırma kapsamında hazırlanan Öz-şefkatli Zihin Psiko-Eğitim Programı, ağırlıklı olarak öz-şefkati

deneyimlemeyi, yaşantılamayı ve içselleştirmeyi kapsamaktadır. Sekiz oturumluk program tamamlandığında katılımcılar oturumlar ve kendi deneyimleri hakkındaki görüşlerini belirtirken, öz-şefkat düzeylerinin programa katılmadan önceki dönemlere nazaran arttığını ifade etmişlerdir. Araştırmanın nicel bulguları katılımcıların görüşleri ile tutarlıdır. Diğer yandan araştırmanın bulguları, bireyleri şefkat konusunda eğitmenin başkalarına karşı şefkat ve öz-şefkat düzeylerinde olumlu bir değişime neden olduğunu gösteren diğer çalışmaların bulgularıyla da paralellik göstermektedir (Jazaieri ve diğ., 2013; Matos ve diğ., 2017; Neff ve Germer, 2013; Sommers-Spijkerman, Trompetter, Schreurs ve Bohlmeijer, 2018).

Bu araştırmanın bazı sınırlılıkları vardır. Bu araştırmada kontrol grubunun olmaması bir sınırlılık olarak düşünülebilir. Çalışmanın bir diğer sınırlılığı izleme ölçümü yapılmamış olmasıdır. Bu durum araştırmanın sonuçlarının uzun süreli etkisini değerlendirmeyi engellemektedir. Bununla birlikte araştırma sonuçlarını etkileyebilecek yaşam koşulları, aile dinamikleri, gelir seviyesi, çalışma şartları gibi unsurlar göz önünde bulundurulmamıştır. Bu çalışmanın diğer bir sınırlılığı ise başka psikoterapi yöntemleri ile karşılaştırılma yapılmaması sebebiyle diğer psikoterapi yaklaşımlarından daha etkin olup olmadığına dair bilgi vermemesidir. Bundan sonra yapılması planlanan araştırmalarda bu sınırlıkların dikkate alınmasının uygun olacağı düşünülmektedir.

Sonuç olarak; ulusal alanyazında yeni yer bulmaya başlayan şefkat temelli yaklaşımlar giderek artan bir şekilde araştırmalara konu olmuştur. Gerek ulusal gerek uluslararası araştırmalardan yola çıkılarak ifade edilebilir ki şefkat temelli yaklaşımlar bireyin psikolojik iyi oluş halini artırmada önemle üstünde durulması gereken bir psikososyal müdahale yöntemi olması nedeniyle koruyucu ve önleyici ruh sağlığı alanında oldukça önemli bir etkiye sahiptir. Şefkatli Zihin Psiko-Eğitim Programı'nın etkililiğine yönelik özellikle de araştırmanın bağımlı değişkenlerinden olan psikolojik sağlık ve mutluluk üzerine



yapılan araştırmaların kısıtlı olması, elde ettiğimiz bulguları karşılaştırmamızı sınırlamaktadır.

Bu çalışmanın bulgularından yola çıkararak planlanacak çalışmalar ve alanda çalışacak profesyonellere yönelik tavsiyeler aşağıda sıralanmıştır.

1. Çalışmada etkililiği test edilen şefkatli Zihin Psiko-Eğitim Programı kadın sığınma evlerinde kalan dezavantajlı kadınlar üzerinde uygulanabilir.
2. Aile içi şiddet mağduru olan kadınlarda, boşanma sonrasında yaşanan olumsuz psikolojik sonuçlarla başa çıkılması amacıyla, boşanmış kadınlara yönelik olarak şefkatli Zihin Psiko-Eğitim programı geliştirilerek uygulanabilir.
3. Araştırmanın rneklemine genel popülasyondan gelen kadınlar oluşturmaktadır. Meme kanseri tanısı alan kadınlar, kadın mahkmlar gibi farklı örneklem grupları ile benzer çalışmalar yürütülebilir.
4. Bu araştırmada, pozitif psikolojinin ana konularından psikolojik sağlamlık, mutluluk ve öz-şefkat ele alınmıştır. Uygulanan program oturumları detaylandırılarak ve oturumların sayısı çoğaltılarak depresyon düzeyi yüksek olan kadınlar üzerinde uygulanabilir.
5. z-şefkatin geliştirilmesi ile kendini suçlama ve utanç duygularının azaldığı, dolayısıyla bununla ilişkili olarak da psikolojik iyi oluşun arttığı bilinmektedir. Bu nedenle benzer çalışmalar özellikle de kadınların suçluluk ve utanç duyguları gibi diğer konularda yapılabilir.
6. şefkatli Zihin Psiko-Eğitim Programı'nın etkisinin uzun süreli olup olmadığını değerlendirebilmek için belirli aralıklarla izleme ölümleri uygulanabilir.
7. Çalışmada etkililiği test edilen şefkatli Zihin Psikoeğitim Programı erkek katılımcılar üzerinde uygulanabilir.

**Teşekkür:** Bulunmamaktadır.

**Çıkar Çatışması Beyanı:** Yazar çıkar çatışması bildirmemiştir.

**Etik Beyan:** Bu çalışma için İstanbul Kent Üniversitesi Etik Kurulu'ndan 27.04.2023 tarihinde 2023/5 no'lu kararı ile etik onay alınmıştır.

**Hakem Değerlendirmesi:** Dış bağımsız çift kör hakemli.

**Finansal Destek:** Yazar bu çalışma için finansal destek almadığını beyan etmiştir.

---

## Kaynaklar / References

- Alizadeh, S., Khanahmadi, S., Vedadhir, A., & Barjasteh, S. (2018). The relationship between resilience with self-compassion, social support and sense of belonging in women with breast cancer. *Asian Pacific journal of cancer prevention: APJCP*, 19(9), 2469.
- Altuntaş, S., & Genç, H. (2018). Mutluluğun yordayıcısı olarak psikolojik sağlık: öğretmen örnekleminin incelenmesi [Resilience as Predictor of Happiness: Investigation of Teacher Sample]. *Hacettepe University Journal of Education Faculty*, 1, 15.
- Aras, N. Y., Topkaya, N., ve Şahin, E. (2023). Yetişkin Bireylerde Cinsiyet, Çocukluk Çağı Travmaları, Yaşamda Anlam, Öz-Şefkat ve Psikolojik Sağlık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *İçtimaiyat*, 7(1), 1-1.
- Argyle, M., Martin, M., & Crossland, J. (1989). Happiness as a function of personality and social encounters. *Recent advances in social psychology: An international perspective*, 189-203.
- Arimitsu, K. (2016). The effects of a program to enhance self-compassion in Japanese individuals: A randomized controlled pilot study. *The Journal of Positive Psychology*, 11(6), 559-571.
- Bacanlı, F., ve Çarkıt, E. (2020). Öz şefkatin cinsiyete göre incelenmesi: Meta analiz çalışması. *Ege Eğitim Dergisi*, 21(2), 1-15.
- Baker, D. A., Caswell, H. L. ve Eccles, F. J. R. (2019). Self-compassion and depression, anxiety, and resilience in adults with epilepsy. *Epilepsy & Behavior*, 90, 154-161.
- Baker-Miller, J. (1986). *Toward a new psychology of women*. NY: McGraw Hill.
- Beaumont, E., & Martin, C. J. H. (2016). A proposal to support student therapists to develop compassion for self and others through Compassionate Mind Training. *The Arts in Psychotherapy*, 50, 111-118.

- Beaumont, E., Rayner, G., Durkin, M., & Bowling, G. (2017). The effects of compassionate mind training on student psychotherapists. *The Journal of Mental Health Training, Education and Practice*, 12(5), 300-312.
- Begum, S., Jabeen, S., & Awan, A. B. (2014). Happiness: A Psycho-Philosophical Appraisal. *Dialogue (pakistan)*, 9(3), 313-325.
- Benzo, R. P., Kirsch, J. L., & Nelson, C. (2017). Compassion, mindfulness, and the happiness of healthcare workers. *Explore*, 13(3), 201-206.
- Bluth, K., Campo, R. A., Futch, W. S., & Gaylord, S. A. (2017). Age and gender differences in the associations of self-compassion and emotional well-being in a large adolescent sample. *Journal of youth and adolescence*, 46(4), 840-853.
- Boran Sarı, B. (2017). *Üniversite öğrencilerinin bilişsel çarpıtmaları ile öz duyarlılıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Maltepe Üniversitesi.
- Cohen, S. B. (2002). Happiness and the immune system. *Positive Health*, 82, 9-12.
- Cole-King, A., & Gilbert, P. (2014). Compassionate care: the theory and the reality. In *Providing compassionate healthcare* (pp. 94-110). Routledge.
- Condon, P., & Feldman Barrett, L. (2013). Conceptualizing and experiencing compassion. *Emotion*, 13(5), 817.
- DeVore, R. (2013). Analysis of gender differences in self-statements and mood disorders. *McNair Scholars Research Journal*, 9, 7.
- Di Bello, M., Carnevali, L., Petrocchi, N., Thayer, J. F., Gilbert, P., & Ottaviani, C. (2020). The compassionate vagus: A meta-analysis on the connection between compassion and heart rate variability. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 116, 21-30.
- Diener, E., & Seligman, M. E. (2002). Very happy people. *Psychological science*, 13(1), 81-84.
- Doğan, T. (2015). Kısa psikolojik sağlamlık ölçeği'nin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 93-102.
- Doğan, T., ve Çötök, N. A. (2011). Oxford mutluluk ölçeği kısa formunun Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması [Adaptation of the short form of the Oxford happiness questionnaire into Turkish: A validity and reliability study]. *Türk Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Dergisi*, 4(36), 165-172.
- Eryılmaz, A. (2010). Ergenlerde öznel iyi oluşu arttırma stratejilerini kullanma ile akademik motivasyon arasındaki ilişki. *Klinik Psikiyatri*, 13, 77-84.

- Evans, S., Wyka, K., Blaha, K. T., & Allen, E. S. (2018). Self-compassion mediates improvement in well-being in a mindfulness-based stress reduction program in a community-based sample. *Mindfulness*, 9, 1280-1287.
- Finlay-Jones, A., Kane, R., & Rees, C. (2017). Self-compassion online: A pilot study of an internet-based self-compassion cultivation program for psychology trainees. *Journal of Clinical Psychology*, 73(7), 797-816.
- Finlay-Jones, A., Xie, Q., Huang, X., Ma, X., & Guo, X. (2018). A pilot study of the 8-week mindful self-compassion training program in a Chinese community sample. *Mindfulness*, 9(3), 993-1002.
- Gentile, B., Grabe, S., Dolan-Pascoe, B., Twenge, J. M., Wells, B. E., & Maitino, A. (2009). Gender differences in domain-specific self-esteem: A meta-analysis. *Review of General Psychology*, 13(1), 34-45.
- Germer, C. (2009). *The mindful path to self-compassion: Freeing yourself from destructive thoughts and emotions*. Guilford Press.
- Gilbert, P. (2000). Social mentalities: Internal 'social' conflicts and the role of inner warmth and compassion in cognitive therapy. In P. Gilbert ve K. G. Bailey (Eds.), *Genes on the couch: Explorations in evolutionary psychotherapy* (pp. 118-150). Psychology Press.
- Gilbert, P. (2006). Evolution and depression: Issues and implications (invited review). *Psychological Medicine*, 36, 287-297.
- Gilbert, P. (2009a). *The compassionate mind*. Robinson.
- Gilbert, P. (2009b). Introducing compassion-focused therapy. *Advances in Psychiatric Treatment*, 15(3), 199-208.
- Gilbert, P. (2010). *Compassion focused therapy: Distinctive features*. Routledge.
- Gilbert, P. (2012). Compassion focused therapy. In W. Dryden (Ed.), *Cognitive behaviour therapy* (pp. 140-165). Sage.
- Gilbert, P. (Ed.). (2017). *Compassion: Concepts, research and applications*. Taylor & Francis.
- Gilbert, P., & Procter, S. (2006). Compassionate mind training for people with high shame and self-criticism: Overview and pilot study of a group therapy approach. *Clinical Psychology & Psychotherapy: An International Journal of Theory & Practice*, 13(6), 353-379.
- Goetz, J. L., Keltner, D., & Simon-Thomas, E. (2010). Compassion: an evolutionary analysis and empirical review. *Psychological Bulletin*, 136(3), 351.
- Gooding, P. A., Hurst, A., Johnson, J., & Tarrrier, N. (2012). Psychological resilience in young and older adults. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 27(3), 262-270.
- Göktaş, I. (2023). *Öz-şefkat eğitiminin 4-5 yaş çocuklarının öz-düzenleme becerileri üzerindeki etkisinin incelenmesi* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.

- Hoffer, A. (2015). *Freud and the Buddha: The Couch and the Cushion*. Routledge.
- Inam, A., Fatima, H., Naeem, H., Mujeeb, H., Khatoon, R., Wajahat, T., ... & Sher, F. (2021). Self-compassion and empathy as predictors of happiness among late adolescents. *Social Sciences, 10*(10), 380.
- Irons, C. (2014). Compassion: Evolutionary understandings and the development of Compassion Focused Therapy (CFT).
- Irons, C., & Heriot-Maitland, C. (2021). Compassionate mind training: An 8-week group for the general public. *Psychology and psychotherapy: Theory, Research And Practice, 94*(3), 443-463.
- İme, Y. (2018). *Ergenlerin çocukluk örselenme yaşantıları ile öz-anlayışları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi.
- Jazaieri, H., Jinpa, G. T., McGonigal, K., Rosenberg, E. L., Finkelstein, J., Simon-Thomas, E., Margaret, Cullen., James R. Doty., & Goldin, P. R. (2013). Enhancing compassion: A randomized controlled trial of a compassion cultivation training program. *Journal of Happiness Studies, 14*(4), 1113-1126.
- Johnson, D. P., & Whisman, M. A. (2013). Gender differences in rumination: A meta-analysis. *Personality and Individual Differences, 55*(4), 367-374.
- Kanov, J. M., Maitlis, S., Worline, M. C., Dutton, J. E., Frost, P. J., & Lilius, J. M. (2004). Compassion in organizational life. *American Behavioral Scientist, 47*(6), 808-827.
- Karamış, B. (2021). *Effects of self-compassion exercises on flow state, enjoyment/anxiety and self-compassion during language learning* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Çağ Üniversitesi.
- Kaufman G (1989) *The Psychology of Shame*. Springer.
- Keyes, C. L., & Haidt, J. (Eds.). (2003). *Flourishing: Positive psychology and the life well-lived* (pp. 275-289). American Psychological Association.
- Kim, J. J., Parker, S. L., Doty, J. R., Cunnington, R., Gilbert, P., & Kirby, J. N. (2020). Neurophysiological and behavioural markers of compassion. *Scientific Reports, 10*(1), 6789.
- Kirby, J. N., Day, J., & Sagar, V. (2019). The 'Flow' of compassion: A meta-analysis of the fears of compassion scales and psychological functioning. *Clinical Psychology Review, 70*, 26-39.
- Kirby, J. N., Tellegen, C. L., & Steindl, S. R. (2017). A meta-analysis of compassion-based interventions: Current state of knowledge and future directions. *Behavior Therapy, 48*(6), 778-792.
- Kling, K. C., Hyde, J. S., Showers, C. J., & Buswell, B. N. (1999). Gender differences in self-esteem: a meta-analysis. *Psychological Bulletin, 125*(4), 470.

- Krieger, T., Martig, D. S., van den Brink, E., & Berger, T. (2016). Working on self-compassion online: A proof of concept and feasibility study. *Internet Interventions*, 6, 64-70.
- Kuzu, S. (2011). *Öğretmen adaylarının kaynaştırma eğitimine yönelik tutumları ve öz duyarlılık düzeylerinin karşılaştırılması*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi.
- Layous, K., & Lyubomirsky, S. (2014). The how, why, what, when, and who of happiness. *Positive emotion: Integrating the light sides and dark sides*, 473-495.
- Leadbeater, B. J., Kuperminc, G. P., Blatt, S. J., & Hertzog, C. (1999). A multivariate model of gender differences in adolescents' internalizing and externalizing problems. *Developmental Psychology*, 35(5), 1268.
- Leaviss, J., & Uttley, L. (2015). Psychotherapeutic benefits of compassion-focused therapy: An early systematic review. *Psychological Medicine*, 45(5), 927-945.
- Lee Duckworth, A., Steen, T. A., & Seligman, M. E. (2005). Positive psychology in clinical practice. *Annu. Rev. Clin. Psychol.*, 1, 629-651.
- Luthar, S. S., Lyman, E. L., & Crossman, E. J. (2014). Resilience and positive psychology. In *Handbook of developmental psychopathology* (pp. 125-140). Springer US.
- Lutz, A., Brefczynski-Lewis, J., Johnstone, T., & Davidson, R. J. (2008). Regulation of the neural circuitry of emotion by compassion meditation: effects of meditative expertise. *PLoS One*, 3(3), 1897.
- MacBeth, A. ve Gumley, A. (2012). Exploring compassion: a meta-analysis of the association between self-compassion and psychopathology. *Clinical Psychology Review*, 32(6), 545-552.
- Mantelou, A., & Karakasidou, E. (2017). The effectiveness of a brief self-compassion intervention program on self-compassion, positive and negative affect and life satisfaction. *Psychology*, 8(4), 590-610.
- Maratos, F. A., Montague, J., Ashra, H., Welford, M., Wood, W., Barnes, C., ... & Gilbert, P. (2019). Evaluation of a compassionate mind training intervention with school teachers and support staff. *Mindfulness*, 10, 2245-2258.
- Matos, M., Duarte, C., Duarte, J., Pinto-Gouveia, J., Petrocchi, N., Basran, J., & Gilbert, P. (2017). Psychological and physiological effects of compassionate mind training: A pilot randomised controlled study. *Mindfulness*, 8, 1699-1712.
- Mülazım, Ö. Ç. (2022). *Öz-şefkat geliştirme programının üniversite öğrencilerinin öz-şefkat ve kendini affetme düzeylerine etkisi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Uludağ Üniversitesi.
- Neely, M. E., Schallert, D. L., Mohammed, S. S., Roberts, R. M., & Chen, Y. J. (2009). Self-kindness when facing stress: The role of self-compassion,

- goal regulation, and support in college students' well-being. *Motivation and Emotion*, 33, 88-97.
- Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250.
- Neff, K. D. ve Costigan, A. P. (2014). Self-compassion, wellbeing, and happiness. *Psychologie in Österreich*, 2(3), 114-119.
- Neff, K. D., & Germer, C. K. (2013). A pilot study and randomized controlled trial of the mindful selfcompassion program. *Journal of Clinical Psychology*, 69(1), 28-44.
- Neff, K. D., & McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*, 9(3), 225-240.
- Neff, K. D., 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(4), 908-916.
- Raes, F., Pommier, E., Neff, K. D., & Van Gucht, D. (2011). Self-Compassion Scale--Short Form. *Clinical Psychology & Psychotherapy*.
- Raffaelli, M., & Ontai, L. L. (2004). Gender socialization in Latino/a families: Results from two retrospective studies. *Sex Roles*, 50, 287-299.
- Rose, A., McIntyre, R. ve Rimes, K. A. (2018). Compassion-focused intervention for highly self-critical individuals: Pilot study. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 46(5), 583-600.
- Ruble, D. N., & Martin, C. L. (1998). Gender development. In W. Damon (Series Ed.) & N. Eisenberg (Vol. Ed.) (Eds.), *Handbook of child psychology: Vol. 3. Social, emotional, and personality development* (5th ed., pp. 933-1016). Wiley.
- Sarıgül, N. (2021). *Lise öğrencilerine yönelik öz-şefkat geliştirme programının riskli davranışlar üzerindeki etkisi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi.
- Schore, A. N. (1998). Early shame experiences and infant brain development. *Shame: Interpersonal behavior, psychopathology, and culture*, 57-77.
- Seligman, M. E. P. (1998). What is the good life. APA monitor.
- Serçe, Ö. (2022). *İnsan bakım kuramı ve öz şefkat temelli psikoeğitimin hematolojik kanser tanılı bireylerin öz şefkat, anksiyete ve depresyon düzeylerine etkisi*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi.
- Serpa, J. G., Bourey, C. P., Adjaoute, G. N., & Pieczynski, J. M. (2021). Mindful self-compassion (MSC) with veterans: A program evaluation. *Mindfulness*, 12, 153-161.
- Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P., & Bernard, J. (2008). The brief resilience scale: assessing the ability to bounce back. *International journal of Behavioral Medicine*, 15, 194-200.

- Sommers-Spijkerman, M. P. J., Trompetter, H. R., Schreurs, K. M., & Bohlmeijer, E. T. (2018). Compassion-focused therapy as guided self-help for enhancing public mental health: A randomized controlled trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 86*(2), 101.
- Şamlıoğlu, R. (2023). *Öz şefkat egzersizleri temelli psikoeğitim programının ebeveynleri boşanmış ergenlerin öz şefkat düzeyleri üzerindeki etkisi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Bahçeşehir Üniversitesi.
- Tezcan, H. (2015). *Rehberlik ve psikolojik danışma öğrencilerinin öz duyarlılıkları ile mükemmeliyetçilikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi.
- Tunca, A. (2022). Kadınların mutluluğunun yordayıcıları olarak öz-şefkat ve olumlu çocukluk yaşantıları. *Abant Sosyal Bilimler Dergisi, 22*(2), 535-545.
- Van den Brink, E., & Koster, F. (2015). *Mindfulness-based compassionate living*. Routledge.
- Van Der Cingel, M. (2009). Compassion and professional care: exploring the domain. *Nursing Philosophy, 10*(2), 124-136.
- Wilson, A. C., Mackintosh, K., Power, K., & Chan, S. W. (2019). Effectiveness of self-compassion related therapies: A systematic review and meta-analysis. *Mindfulness, 10*, 979-995.
- Wollast, R., Riemer, A. R., Bernard, P., Leys, C., Kotsou, I., & Klein, O. (2019). How self-compassion moderates the effect of body surveillance on subjective happiness and depression among women. *Scandinavian Journal of Psychology, 60*(5), 464-472.
- Yarnell, L. M., & Neff, K. D. (2013). Self-compassion, interpersonal conflict resolutions, and well-being. *Self and Identity, 12*(2), 146-159.
- Yarnell, L. M., Stafford, R. E., Neff, K. D., Reilly, E. D., Knox, M. C., & Mullarkey, M. (2015). Meta-analysis of gender differences in self-compassion. *Self and Identity, 14*(5), 499-520.
- Yela, J. R., Crego, A., Gómez-Martínez, M. Á., & Jiménez, L. (2020). Self-compassion, meaning in life, and experiential avoidance explain the relationship between meditation and positive mental health outcomes. *Journal of Clinical Psychology, 76*(9), 1631-1652.
- Yelpaze, İ. (2020). Üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlamlığın yordayıcısı olarak bilişsel esneklik: Öz şefkatin aracılık rolü. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 22*(2), 535-549.
- Yıldırım, M., ve Sarı, T. (2018). Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu'nun Türkçe Uyarlaması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 18*(4), 2502-2517.