

T.C.

BOLU ABANT İZZET BAYSAL ÜNİVERSİTESİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMA EĞİTİMİ BİLİM DALI

**ERGENLERE YÖNELİK ÖZ-ŞEFKAT GELİŞTİRME
PROGRAMININ ÖZ-ŞEFKAT, KENDİNE ŞEFKAT VERMEKTEN
KORKMA VE ÖZNEL İYİ OLUŞ ÜZERİNDEKİ ETKİLİLİĞİNİN
İNCELENMESİ**

Musa YILDIRIM

BOLU,2018

T.C.

BOLU ABANT İZZET BAYSAL ÜNİVERSİTESİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMA EĞİTİMİ BİLİM DALI

**ERGENLERE YÖNELİK ÖZ-ŞEFKAT GELİŞTİRME
PROGRAMININ ÖZ-ŞEFKAT, KENDİNE ŞEFKAT VERMEKTEN
KORKMA VE ÖZNEL İYİ OLUŞ ÜZERİNDEKİ ETKİLİLİĞİNİN
İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hazırlayan

Musa YILDIRIM

Danışman

Doç. Dr. Tuğba SARI

Bolu, Haziran-2018

YÜKSEK LİSANS TEZ ONAY FORMU

Musa YILDIRIM tarafından hazırlanan “**Ergenlere Yönelik Öz-Şefkat Geliştirme Programının Öz-Şefkat, Kendine Şefkat Vermekten Korkma ve Öznel İyi Oluş Üzerindeki Etkililiğinin İncelenmesi**” adlı çalışma, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışma Eğitimi Bilim Dalında Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir. (28.06.2018)

Akademik Unvan ve Adı Soyadı

İmza

Üye (Tez Danışmanı)

:Doç. Dr. Tuğba SARI



Üye

:Prof. Dr. Zeynep DENİZ YÖNDEM



Üye

:Doç. Dr. Sakine Gülfem ÇAKIR



Eğitim Bilimleri Enstitüsü'nün Onayı

Prof. Dr. Türkan ARGON

Eğitim Bilimleri Enstitü Müdürü

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum, “Ergenlere Yönelik Öz-Şefkat Geliştirme Programının Öz-Şefkat, Kendine Şefkat Vermekten Korkma ve Öznel İyi Oluş Üzerindeki Etkililiğinin İncelenmesi” başlıklı çalışmanın yazılmasında bilimsel ve etik kurallara uyduğumu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda atıfta bulunduğumu, kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapmadığımı, tezin tamamının ya da bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitede bir tez çalışması olarak sunulmadığımı beyan ederim. 28. /..06 /..2018

Musa Yıldırım

TEŞEKKÜR

Elbetteki teşekkürlerin en büyüğü çalışmama başladığım ilk günden son güne kadar ilgisini ve emeğini hiç esirgmeden yanımdan olan, pozitif enerjisiyle motivasyonuma motivasyon katan, umutsuzluğa düştüğümde umut aşıl原因 Tez Danışmanım Doç. Dr. Tuğba SARI'ya, umarım ilgiyle ve emekle büyüttüğünüz bütün çiçekler bu dünyaya en az sizin kadar güzel renkler bırakırlar, size minnettarım.

Tez jürimde bulunma nezaketini göstererek yapılan bu çalışmaya katkılar sunan ve değer katan Prof. Dr. Zeynep DENİZ YÖNDEM'e ve Doç. Dr. Sakine Güfem ÇAKIR'a,

Lisans eğitimimden bu yana bilime ve öğrenmeye olan güçlü inancıyla bana model olan; mütevazılık, alçakgönüllülük ve hoşgörü gibi önemli değerleri bizzat yaşayarak bana ve benim gibi öğrencisi olmaktan onur duyan pek çok arkadaşımaya yol gösteren Kıymetli Hocam Dr. Öğretim Üyesi Fatma SAPMAZ'a,

Tez sürecinde ve günlük yaşamda yanımda olan, iyi ve kötü günleri birlikte geride bıraktığımız arkadaşlarım, Mert Burak AKINCI'ya, Feyzullah KAYABAŞI'na Psikolojik Danışman Pınar TOPCUOĞLU'na, Psikolojik Danışman Duygu NALBANT'a, Psikolojik Danışman Fatma DİNÇEL'e, Psikolojik Danışman Eyüp DEMİR'e, Müşerref Sevinç DANACI'ya ve Ali Osman DOMAÇ'a ,

Son olarak aile şefkatini ve sıcaklığını tadabilme imkânını bana sunduklarını için Sevgili Aileme teşekkürlerimi sunarım.

İÇİNDEKİLER

ETİK İLKERE UYULDUĞUNA İLİŞKİN BEYAN	i
TEŞEKKÜR.....	ii
İÇİNDEKİLER	iii
TABLolar DİZİNİ	vii
ŞEKİLLER DİZİNİ	ix
ÖZET	x
ABSTRACT.....	xii
I. BÖLÜM.....	1
1.Giriş	1
1.1.Problem Durumu.....	1
1.2.Amaç	7
1.3. Araştırma Soruları.....	7
1.4. Hipotezler.....	8
1.5. Önem.....	9
1.6.Varsayımlar.....	10
1.7.Sınırlılıklar	10
1.8.Tanımlar.....	11
II. BÖLÜM	12
2.Kuramsal Çerçeve ve İlgili Alanyazın.....	12
2.1. Kuramsal Çerçeve.....	12
2.1.1. Öz-şefkat (self-compassion)	12
2.1.2. Şefkat korkusu (fear of compassion)	16
2.1.3. Öznel iyi oluş (subjective well being)	19
2.2. İlgili Alanyazın	23
2.2.1. Öz-şefkat konusunda yapılmış olan araştırmalar	23
2.2.1.1.Yurt dışında yapılmış olan araştırmalar	23
2.2.1.2.Yurt içinde yapılmış olan araştırmalar.....	33
2.2.2. Şefkat korkusu konusunda yapılan araştırmalar	41
2.2.3. Öz-şefkat ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalar.....	43
III . BÖLÜM	46

3.Yöntem.....	46
3.1.Araştırma Modeli	46
3.2. Evren, Örneklem ve Verilerin Toplanması.....	47
3.3.Verİ Toplama Araçları	49
3.3.1. Ergen öznel iyi oluş ölçeği.....	49
3.3.2.Öz-şefkat ölçeği kısa formu	50
3.3.2.1.Öz-şefkat ölçeği kısa formunun Türk Kültürüne uyarlama çalışmaları	52
3.3.2.1.1. Örneklem	53
3.3.2.1.2. İşlem.....	54
3.3.2.1.3. Geçerlilik	54
3.3.2.1.4. Güvenirlik	58
3.3.4. Şefkat Korkusu Ölçeği.....	59
3.4. Öz-Şefkat Geliştirme Programı	61
3.4.1.Kuramsal çerçeve.....	62
3.4.2. Programın amacı	63
3.4.3. Programın hazırlanma süreci	65
3.4.4. Programın içeriği ve uygulama süreci	67
1. Oturum	67
2.Oturum	68
3.Oturum	70
4.Oturum	72
5.Oturum:	74
6.Oturum	77
3.4.5. Oturumlara katılım ve devam	78
3.4.6. Kontrol grubuyla yapılan çalışmalar.....	78
3.5.Verilerin Çözümlemesi	78
IV. BÖLÜM.....	80
4. Bulgular	80
4.1. Deney ve kontrol grubundaki ergenlerin öz-şefkat puanlarının ön test, son test ve izleme testi açısından karşılaştırılmasına ilişkin bulgular.....	80

4.2. Deney ve kontrol grubundaki ergenlerin kendine şefkat vermekten korkma puanlarının ön test, son test ve izleme testi açısından karşılaştırılmasına ilişkin bulgular	81
4.3. Deney ve kontrol grubundaki ergenlerin öznel iyi oluş puanlarının ön test, son test ve izleme testi açısından karşılaştırılmasına ilişkin bulgular	82
4.4. Deney ve kontrol grubundaki ergenlerin öz-şefkat puanlarının ön test-son test, ön test-izleme testi ve son test-izleme testi açısından karşılaştırılmasına ilişkin bulgular	83
4.5. Deney ve kontrol grubundaki ergenlerin kendine şefkat vermekten korkma puanlarının ön test-son test, ön test-izleme testi ve son test-izleme testi açısından karşılaştırılmasına ilişkin bulgular	84
4.6. Deney ve kontrol grubundaki ergenlerin öznel iyi oluş puanlarının ön test-son test, ön test-izleme testi ve son test-izleme testi açısından karşılaştırılmasına ilişkin bulgular	87
V. BÖLÜM	89
5. Tartışma, Yorum ve Öneriler	89
5.1. Öz-Şefkat geliştirme programının ergenlerin öz-şefkat düzeylerine etkisine ilişkin tartışma ve yorum	89
5.2. Öz-şefkat geliştirme programının ergenlerin kendine şefkat vermekten korkma düzeylerine etkisine ilişkin tartışma ve yorum	92
5.3. Öz-şefkat geliştirme programının ergenlerin öznel iyi oluş düzeylerine etkisine ilişkin tartışma ve yorum	93
5.4. Öneriler	96
5.4.1. Araştırma Bulgularına İlişkin Öneriler	96
5.4.2. Araştırmacılara Yönelik Öneriler	96
5.4.3. Öz-Şefkat Geliştirme Programı'nı Uygulayacak Olanlara Yönelik Öneriler	97
KAYNAKÇA	99
EKLER	118
EK 1: Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu Örnek Maddeleri	118
EK 2: Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği Örnek Maddeleri	118

EK 3: Şefkatten Korkma Ölçeği/ Kendimize Anlayış ve Şefkat Göstermekten Korkma Alt Boyutu Örnek Maddeleri	119
EK 4: Öz-Şefkat Geliştirme Programı	120
EK 5: Grup Kuralları Formu.....	125
EK 6: Öz-Şefkat Bilgilendirme Broşürü.....	126
EK 7: Öz Şefkat Değerlendirme Formu	127
EK 8: “Arkadaşına Nasıl Davranıyorsun?” etkinliği formu	128
EK 9: Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimlerde İnsan Araştırmaları Etik Kurul Belgesi	129
EK 10: Tez Başlığı Değiştirme Tutanağı.....	130
ÖZGEÇMİŞ	131

TABLOLAR DİZİNİ

Tablo 3.1. Deneysel süreç basamakları.....	47
Tablo 3. 2. Deney ve Kontrol Grubunun sınıf düzeyi ve cinsiyet özellikleri	49
Tablo 3.3. Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu Psikometrik Özelliklerinin İncelendiği Örneklem Özellikleri	53
Tablo 3.4. Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Form, Öznel İyi Oluş Ölçeği ve Şefkat Korkusu Ölçeği puan ortalamaları, standart sapma, Kolmogorov-Smirnov Testi sonuçları (N=800).	57
Tablo 3.5. Öz-Şefkat, Öznel İyi Oluş ve Şefkat Korkusu arasındaki ilişkinin incelenmesine yönelik Spearman Brown Korelasyon Analizi sonuçları (N= 800).....	58
Tablo 4. 1. Deney grubundaki ve kontrol grubundaki ergenlerin öz-şefkat puanlarının ön test, son test ve izleme testi açısından karşılaştırılması.....	81
Tablo 4. 2. Deney grubundaki ve kontrol grubundaki ergenlerin kendine şefkat vermektten korkma puanlarının ön test, son test ve izleme testi açısından karşılaştırılması.....	81
Tablo 4. 3. Deney grubundaki ve kontrol grubundaki ergenlerin öznel iyi oluş puanlarının ön test, son test ve izleme testi açısından karşılaştırılması.....	82
Tablo 4. 4 Deney grubundaki ergenlerin öz-şefkat ön-test, son-test ve izleme testi puanlarına ilişkin analiz sonuçları.	83
Tablo 4. 5. Deney grubundaki ergenlerin öz-şefkat puanlarının ön test-son test-izleme testi ölçümlerinin karşılaştırılmasına ilişkin analiz sonuçları.....	83
Tablo 4. 6. Kontrol grubundaki ergenlerin öz-şefkat ön-test, son-test ve izleme testi puanlarına ilişkin analiz sonuçları.	84
Tablo 4. 7. Deney grubundaki ergenlerin kendine şefkat vermektten korkma ön-test, son-test ve izleme testi puanlarına ilişkin analiz sonuçları.....	85
Tablo 4. 8. Deney grubundaki ergenlerin kendine şefkat vermektten korkma ön test-son test-izleme testi ölçümlerinin karşılaştırılmasına ilişkin analiz sonuçları.	85
Tablo 4. 9. Kontrol grubundaki ergenlerin kendine şefkat vermektten korkma ön-test, son-test ve izleme testi puanlarına ilişkin analiz sonuçları.....	86

Tablo 4. 10. Kontrol grubundaki ergenlerin kendine şefkat vermektan korkma ön test-son test-izleme testi ölçümlerinin karşılaştırılmasına ilişkin analiz sonuçları.....	86
Tablo 4. 11. Deney grubundaki ergenlerin kendine öznel iyi oluş ön test-son test-izleme testi ölçümlerinin karşılaştırılmasına ilişkin analiz sonuçları.	87
Tablo 4. 12. Deney grubundaki ergenlerin öznel iyi oluş ön test-son test-izleme testi ölçümlerinin karşılaştırılmasına ilişkin analiz sonuçları.	87
Tablo 4. 13. Kontrol grubundaki ergenlerin kendine şefkat vermektan korkma ön-test, son-test ve izleme testi puanlarına ilişkin analiz sonuçları.....	88



ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 3. 1. Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formuna ait Doğrulayıcı Faktör Analizi sonuçları ...	57
Şekil 3. 2. Şefkat Korkusu Ölçeği'nin Kendine Şefkat Vermekten Korkma alt boyutuna ait Doğrulayıcı Faktör Analizi sonuçları.....	61



ÖZET

ERGENLERE YÖNELİK ÖZ-ŞEFKAT GELİŞTİRME PROGRAMININ ÖZ-ŞEFKAT, KENDİNE ŞEFKAT VERMEKTEN KORKMA VE ÖZNEL İYİ OLUŞ ÜZERİNDEKİ ETKİLİLİĞİNİN İNCELENMESİ

Yıldırım, Musa

Yüksek Lisans Tezi

Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı

Rehberlik Ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Tuğba SARI

Haziran- 2018, XIII + 132 Sayfa

Bu araştırma, ergenlere yönelik hazırlanan Öz-Şefkat Geliştirme Programının, ergenlerin öz-şefkat, kendine şefkat vermekten korkma ve öznel iyi oluş düzeylerine olan etkisini incelemek amacıyla gerçekleştirilmiş deneysel bir çalışmadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu, Şefkat Korkusu Ölçeği ve Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma, araştırmacı tarafından geliştirilen Öz-Şefkat Geliştirme Programı'nın katılımcıların öz-şefkat, kendine şefkat vermekten korkma ve öznel iyi oluş puanları üzerindeki etkisini belirlemek amacı ile 2x3'lük (deney grubu / kontrol grubu x ön-test / son-test / izleme testi) karma desene göre düzenlenmiştir. Araştırmada Öz-Şefkat Geliştirme Programı bağımsız değişken olarak işlem görürken, katılımcıların Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formundan, Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeğinden ve Şefkat Korkusu Ölçeğinden (Kendine Şefkat Vermekten Korkma Alt Ölçeği) aldıkları puanlar bağımlı değişken olarak ele alınmıştır.

Araştırma, 2016-2017 eğitim öğretim yılında bir devlet okulunda öğrenimini sürdüren 6. ve 7. Sınıf öğrencilerinden seçilen 18 ortaokul öğrencisiyle gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın örneklemi, Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu ve Şefkat Korkusu Ölçeği (Kendine Şefkat Vermekten Korkma Alt Ölçeği) ile yapılan ön test

ölçümlerinden grup ortalamasının altında puan alan katılımcıların deney (n= 9) ve kontrol (n= 9) gruplarına yansız atanması yoluyla oluşturulmuştur. Deney ve kontrol grubunun oluşturulmasından hemen sonra 6 hafta süren Öz-Şefkat Geliştirme Programı deney grubuna uygulanmış ve son test uygulaması yapılmıştır. İzleme ölçümleri de son test uygulamasında 6 hafta sonra gerçekleştirilmiştir. Elde edilen veriler SPSS 22.0 paket programıyla analiz edilmiştir. Verilerin analizinde grup içi karşılaştırmaların yapılması için Friedman Testi ve Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi kullanılırken, gruplar arası karşılaştırmaların yapılması için Mann Whitney U Testi kullanılmıştır.

Elde edilen veriler gruplar arası karşılaştırma yoluyla incelendiğinde deney grubuyla kontrol grubunun öz-şefkat, öznel iyi oluş ve kendine şefkat vermekten korkma ön-test ve son-test ölçümleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık bulunmazken, izleme ölçümlerinin deney grubunun lehine farklılaştığı görülmüştür. Grup içi karşılaştırmalar incelendiğinde deney grubunun öz-şefkat son-test puanlarının ön-test puanlarından ve izleme testi puanlarının son-test puanlarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür. Yine deney grubunun kendine şefkat vermekten korkma son-test puanlarının ön-test puanlarından ve izleme testi puanlarının son-test puanlarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde düşük olduğu tespit edilmiştir. Deney grubunun öznel iyi oluş puanları incelendiğinde ise son-test puanlarının ön-test puanlarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek olduğu ve izleme testi puanları ile son test puanları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Deney grubundan elde edilen bulgulara karşın kontrol grubunun öz-şefkat ve öznel iyi oluş ön-test, son-test ve izleme ölçümleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Son olarak kontrol grubunun kendine şefkat vermekten korkma son-test puanlarının ön-test puanlarından ve izleme testi puanlarının ön-test puanlarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir. Elde edilen bulgular alan yazın ışığında tartışılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Öz-Şefkat, Şefkat Korkusu, Kendine Şefkat Vermekten Korkma, Öznel İyi Oluş, Ergenlik

ABSTRACT

EXAMINATION OF THE EFFECTIVENESS OF THE SELF-COMPASSION ENHANCEMENT PROGRAM TOWARDS ADOLESCENTS ON THE FEAR OF SELF-COMPASSION AND THE SUBJECTIVE WELL-BEING

Yıldırım, Musa

Master Thesis

Department of Counseling Psychology and Guidance

Thesis Advisor: Assist. Prof. Dr. Tugba SARI

June- 2018, XIII + 132 Pages

This research is an experimental study conducted to examine the effect of the Self-Compassion Enhancement Program prepared towards adolescents on the levels of self-compassion, subjective well-being and fear of self-compassion. In the research, the Self-Compassion Scale Short Form, Adolescent Subjective Well-Being Scale and Fear of Compassion Scale (Fear of Self-Compassion Subscale) are used. The study is organized according to the 2x3 (experimental group / control group x pre-test / post-test / follow-up) split plot design with the aim of determining the effect of Self-Compassion Enhancement Program developed by the researcher on the participants' scores of the self-compassion, subjective well-being and fear of self-compassion. While the Self-Compassion Enhancement Program is the independent variable in the research, participant's scores of Short Form of the Self-Compassion Scale, Adolescents Subjective Well-Being Scale and Fear of Compassion Scale (Fear of Self-Compassion Subscale) are considered as dependent variables.

The research was conducted with 18 middle school students selected from 6th and 7th grade students who continued their education at a public school in the 2016-2017 school year. The sample of the study was constructed by means of the random assignment to experimental (n= 9) and control (n= 9) groups of the participants whose scores were below the average of group from pre-test measurements made with Short

Form of the Self-Compassion Scale, Adolescents' Subjective Well-Being Scale and Fear of Compassion Scale (Fear of Self-Compassion Subscale). Immediately after the creation of the experimental and control group, the Self-Compassion Enhancement Program which lasted 6 weeks was applied to the experimental group and the final test was carried out. Follow-up measurements were also conducted 6 weeks after the last test. The obtained data were analyzed with SPSS 22.0 package program. Friedman Test and Wilcoxon Test were used for intra-group comparisons, Mann Whitney U Test was used for intergroup comparisons.

Considering the intergroup comparisons, it was found that there was not a significant difference between pre-test and post-test measurements of the experimental and the control groups' self-compassion, subjective well-being and fear of self-compassion, but it was observed that follow-up measurements differed in favor of the experimental group. It was also found that self-compassion post-test scores of the experimental group were statistically considerably higher than pre-test scores, and monitoring test scores were significantly higher than post-test scores. Again, it was found that post-test scores of fear of self-compassion of the experimental group were significantly lower than pre-test scores, and follow-up test scores were statistically considerably lower than post-test scores. When subjective well-being scores of the experimental group were examined, it was found that the post-test scores were statistically significantly higher than pre-test scores and there was no significant difference between follow-up test scores and post-test scores. In spite of the findings obtained from experimental group, there was not a significant difference between pre-test, post-test and follow-up measurements of self-compassion and subjective well-being. Finally, it was found that post-test scores of fear of self-compassion of the control group were statistically significantly higher than pre-test scores and follow-up test scores were statistically considerably higher than pre-test scores.

Key Words: Self-Compassion, Fear of Compassion, Fear of Self-Compassion, Subjective Well-Being, Adolescence

I. BÖLÜM

1.Giriş

Giriş bölümünde; araştırmanın problem durumu, amacı, önemi, araştırma soruları, hipotezler, varsayımları, sınırlılıkları ortaya konmakta ve tanımlara yer verilmektedir.

1.1.Problem Durumu

Ergenlik dönemi, çocukluk dönemi ile yetişkinlik dönemi arasında kalan ve çocukluktan yetişkinliğe geçerken birtakım yetişkin özelliklerinin kazanıldığı kritik bir dönemdir. Ergenlik döneminin yaş aralıkları kültüre göre farklılık göstermekle birlikte, fiziksel değişimlerin yaşanmaya başlanması ergenlik dönemine girildiğini işaret ederken okul yaşamını bitirmek ve tam zamanlı bir işe başlamak ise ergenlikten çıkışın ve yetişkinlik dönemine girişin bir göstergesidir (Kulaksızoğlu, 2000). Kimlik gelişimi, fiziksel, duygusal ve sosyal gelişim bu dönem içinde hızla sürmektedir. Dolayısıyla ergenlik dönemi içinde bulunan birey birden fazla alanda yaşanan gelişim krizleri ile karşı karşıyadır.

Bu dönemin en temel özelliklerinden biri ergenin kendine has bir kimlik oluşturma çabasıdır (Erikson, 1965). Kimlik oluşturma sürecinde ergen “Ben kimim?”, “Diğerleri tarafından önemseniyor muyum?”, “Başkaları benim hakkımda ne düşünüyor? ” gibi sorularla kendi hakkında öz değerlendirme yapar (Brown ve Lohr, 1987; Marcia, 1966). Bu noktada ergen kendi kişisel özelliklerini ve biricikliğini anlama çabası içindedir. Aynı zamanda ergen bu sorgulama süreci sonunda mesleki, politik, dinsel ve toplumsal olarak nereye ait olduğunu bulmak ister (Marcia, 2002).

Ergenlik dönemine girilmesi ile birlikte yaşanan fiziksel ve biyolojik değişimler de bir gelişim krizi olarak ele alınmaktadır (Christie ve Viner, 2005; Koç, 2004). Bu dönemde beden hızla büyümekte, ergenlik sivilceleri ortaya çıkmakta, hızlı hormonal değişimler yaşanmakta, kızlara ve erkeklere özgü cinsel özellikler belirginleşmektedir (Dorn ve Biro, 2011). Bu değişimlerin yaşanmaya başlaması ergen için şaşkınlık verici ve korkutucu olabilmektedir (Kaltiala-Heino, Marttunen, Rantanen ve Rimpelä, 2003). Erkek çocukların biyolojik değişimler yaşamaya başlaması ile birlikte daha çok saldırgan davranışlar sergilediği, daha çok stres yaşadığı ve çevreye uyum sağlamakta güçlük çektiği (Ge, Conger ve Elder, 2001); kızların ise bu değişimlerle baş edememesi durumunda yalnızlık ve çaresizlik hissettiği bilinmektedir (Joinson ve diğerleri, 2011). Aynı zamanda bu dönemde biyolojik gelişimlerini anlamlandırmakta güçlük çeken ve gelişim krizlerini yönetemeyen ergenler erken cinsel davranışlarda bulunmaktadır (Kaltiala-Heino, Kosunen ve Rimpelä, 2003).

Ergenlik dönemi beden imajıyla ilgili problemlerin de sıklıkla yaşandığı bir dönemdir (Oktan ve Şahin, 2010; Smolak, 2004). Ergenin kendini sorgulama süreçlerinden bir diğeri de beden imajına dairdir. “Diğerleri tarafından beğeniliyor muyum?” ya da “Kızlar/erkekler beni çekici buluyor mu?” gibi beden imajını değerlendirmeye yönelik sorular sıklıkla sorulur. Özellikle medyanın ve moda kapitalizminin de etkisi ile ideal beden imajları sunulmakta ve insanların “güzel, yakışıklı ve karizmatik” gibi öznel yargıları bu kanallarca belirlenmektedir (Aslan, 2001; Heingberg ve Thompson, 1995). Ergenler için ideal beden imajının belirleyicilerinde bir diğeri de akran gruplarıdır (Bektaş, 2004; Paxton, Schutz, Wertheim ve Muir, 1999). Akran grupları içinde kabul görmek için ergenlerin beden imajlarını ideal olana göre düzenlemeye çalıştıkları söylenebilir.

Ergenlik döneminde duygusal gelişim de hızla sürmektedir. Bu dönemde duygular sıklıkla şiddetini ve yönünü değiştirebilir, tutarlı bir örüntü halinde ortaya çıkmazlar (Steinberg, 2005). Dolayısıyla ergenleri duygu yönetimi becerileri düşüktür, duygularını nasıl ifade edeceklerini bilmezler ve duygularının etkisi altında kalarak kontrolsüz riskler alabilirler (Steinberg, 2005). Özellikle öfke, çaresizlik, yalnızlık ve suçluluk gibi olumsuz duygularla baş edememek bu dönemi olumsuz etkileyebilir.

Ergenlik döneminde yaşanan psikolojik, sosyal ve biyolojik krizler birer gelişim krizi olarak görülebilir. Yani ergenin kimliği, bedeni, duyguları ve sosyal çevresi ile ilgili hızla süren bir gelişim söz konusudur. Bu gelişim krizlerinin başarı ile atlatılması sağlıklı ve üretken bir yetişkinlik döneminin habercisi olarak görülebilir. Fakat ergenlik döneminde ortaya çıkan gelişim krizleri her zaman başarılı şekilde geride bırakılamayabilir. Bu durumun bir sonucu olarak gelişim krizleri, ergenlik dönemi sorunları olarak karşımıza çıkmaktadır.

Ülkemizde yapılan araştırmalar ergenlik döneminde yaşanan psikolojik problemlerin geniş bir yelpazeyi kapsadığını göstermektedir. İntihar (Eskin, 2000), depresyon (Eskin, Ertekin, Harlak ve Dereboy, 2008; Toros, 2002), sınav kaygısı (Bacanlı ve Sürücü, 2006), madde kullanımı (Ercan, 2006), sağlıksız cinsel davranışlar (Çetin ve diğerleri, 2008), suç teşkil eden davranışlar (Balkaya ve Ceyhan, 2007; Işık, 2006) , zorbalık (Ayas ve Pişkin, 2011), şiddet davranışları (Gül ve Güneş, 2009) ve okul devamsızlığı (Altinkurt, 2008) bunlardan bazılarıdır. Aynı zamanda ergenlerin başarılı bir kimlik geliştirememesi ergenin öznel iyi oluşunu da olumsuz yönde etkilemektedir (Eryılmaz ve Aypay, 2011).

Ergenlik döneminde yaşanan gelişim krizlerinin sağlıklı şekilde atlatılamaması ve buna bağlı olarak gelişen psikolojik problemler düşük benlik saygısı ile ilişkilendirilmiştir (Orth, Robins ve Roberts, 2008; Rosenberg, Schooler ve Schoenbach; 1989; Wichstrom, 2000). Dolayısı ile ergenlik dönemi içinde bulunan gençlerin benlik saygısının arttırmanın gerekliliğine yönelik pek çok çalışma yapılmıştır (Kostanski ve Gullone, 1998). Benlik saygısını arttırmaya yönelik yapılan bu çalışmaların depresyon (Hyun, Chung ve Lee, 2005) ve olumsuz beden imajı ile baş etme (O'Dea ve Abraham, 2000) gibi ergenlik dönemi problemleri karşısında etkili olduğunu görülmüştür. Bu durum düşük benlik saygısını arttırmanın psikopatolojiye karşı etkili bir müdahale olduğunu göstermektedir.

Düşük benlik saygısı psikopatolojinin belirleyicilerinden olsa bile zıttı olan yüksek benlik saygısı her zaman pozitif ruh sağlığını belirleyen bir değişken değildir.

Nitekim yüksek benlik saygısına sahip bireyler, olumsuz geri bildirimleri güvenilmez ve taraflı bulabilecekleri gibi; yetersizlikleri ve başarısızlıkları önemsizleştirebilirler ya da dışsal sebeplere bağlayabilirler (Neff ve Vonk, 2009). Dolayısıyla bu yanlış benlik algısı onların kişisel büyümelerine engel olabilir (Sedikides, 1993). Aynı zamanda yüksek benlik saygısı sağlıklı ilişki örüntülerine de sebep olabilir. Yüksek benlik saygısına sahip kişiler tehditlere karşı hissettikleri öfke ve saldırganlık duygularını sağlıklı şekilde yaşayabilirler (Twenge ve Campbell, 2003) ya da aksine yüksek olarak algıladıkları öz-değerlerini koruyabilmek için gerçekçi olmayacak şekilde sosyal onaylanma ihtiyacı duyabilirler (Raskin, Novacek ve Hogan, 1991).

Benlik saygısının düşük olması bazı psikopatolojik durumlara sebep olmakla birlikte (Dunkley ve Grilo, 2007; Kapçı, 2004; Leary, 1990), yüksek benlik saygısı da her zaman sağlıklı, doyumlu ve üretken bir yaşamın belirleyicisi olmamaktadır (Raskin, Novacek ve Hogan, 1991; Twenge ve Campbell, 2003). Aksine benlik saygısının çok yüksek olması da psikolojik büyümeyi ve gelişmeyi olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Neff ve Vonk, 2009). Dolayısıyla benlik saygısını arttırmaya yönelik çalışmalar herhangi bir psikopatolojiye sahip olmayan ergenleri sağlıklı ve doyumlu bir gelişim dönemi sürmelerine katkı sunmayabilir. Nitekim Neff (2003a) kişilerin kendilerine gerçekçi bir gözle bakabilmeleri ve kendilerine yönelik sağlıklı bir tutum geliştirebilmeleri adına benlik saygına alternatif olarak öz-şefkat kavramını önermiştir. Çünkü benlik saygısı kişinin benliği hakkında yaptığı bir değerlendirmeyi içerir (Leary ve Baumeister, 2000) ve benlik saygısını arttırmaya yönelik olan programlar kişinin övgü dolu yanlarını vurgulama eğilimindedir (Neff ve Vonk, 2009). Fakat öz-şefkat kişinin kendini, yargı sözcüklerinden arınık şekilde incelemesinin, kendine dış bir gözden bakabilmesinin ve kendinde gördüğü her türlü niteliğe rağmen kendine sevecen davranabilmesinin yolunu açar (Neff, 2003b). Öz-şefkat, kişinin kendini olduğu gibi algılayarak kabul etmesine katkı sunuyorken (Neff, Kirkpatrick ve Rude, 2007); benlik saygısı, benliği olumlu şekilde algılama ve övgüye değer niteliklere odaklanma eğilimi olarak görülebilir (Raskin, Novacek ve Hogan, 1991).

Ergenlik döneminde karşılaşılan gelişim krizlerinin sağlıklı ve verimli şekilde geride bırakılmasına katkı sağlayacak yapılardan birinin de öz-şefkat olabileceği

düşünülmektedir (Neff ve McGehee, 2010). Öz-Şefkat Neff (2003a) tarafından psikoloji alanyazınına kazandırılan ve psikolojik sağlıkla yakından ilişkili olduğu düşünülen bir kavramdır (Baer, Lykins ve Peters, 2012; Neff, 2011). Öz-şefkat, insanların yetersizlikleri ve başarısızlıkları karşısında kendine karşı sevecen olmaları, kendilerine yargılayıcı bir tutum içinde olmak yerine anlayışlı bir bakış açısı sergilemeleri ve yetersizlik ve başarısızlıklarını insan olmanın doğal bir parçası olarak kabul etmeleri şeklinde tanımlanmaktadır (Neff, 2003a; Reas, Pommier, Neff ve Van Gucht, 2011).

Yapılan araştırmalar öz-şefkatin psikopatolojiye karşı koruyucu etkisinin olduğunu ortaya koymaktadır. Öz-şefkat; depresyon (Van Dam, Sheppard, Forsyht ve Earleywie, 2011; Reas, 2010), anksiyete (Pauley ve McPherson, 2010), travma sonrası stres bozukluğu (Thompson ve Waltz, 2008) ve yeme bozuklukları (Ferreira, Pinto-Gouveia Duarte, 2013) ile negatif yönde ilişkilidir. Bununla birlikte öz-şefkat; mutluluk, iyimserlik ve bilgelikle de yakından ilişkilidir (Neff, Rude ve Krikpatrick, 2007). Dolayısıyla öz-şefkat psikopatolojiye karşı koruyucu bir işlev üstlenmesinin ötesinde kişiliğin güçlü yanlarını geliştirmede, işlevsel ve doyumlu bir yaşam sürmede etkin rol oynayabilmektedir (Neff, Rude ve Krikpatrick, 2007). Marlatt (2003)'a göre şefkat, evrensel bir koşulsuz kabul gerektirir. Benzer şekilde öz-şefkat de kişinin kendini güçlü ve zayıf olan bütün yönleriyle kabul etmesini ve bunlarla birlikte kendine sevecen olmasını gerektirmektedir. Böyle düşünüldüğünde öz-şefkatin sağlıklı bir yaşama eşlik etmesi beklenen bir durumdur (Neff, 2003a).

Öz-şefkat, hayatın her döneminde mutlu ve sağlıklı bir yaşam sürmek konusunda etkin rol oynamaktadır. Yaşlılarla (Allen, Goldwasser ve Leary, 2012), yetişkinlerle (Neff ve Germer, 2013) gençlerle (Hall, Row, Wuensch ve Godley, 2013) ve ergenlerle (Neff ve McGehee, 2010) yapılan çalışmalar öz-şefkatle psikolojik sağlamlık, fiziksel sağlık, psikolojik iyi oluş ve mutluluk arasında pozitif yönlü bir ilişkinin olduğunu ortaya koymaktadır. Öz-şefkatin etkililiği ile ilgili uzun süreli izleme çalışmaları henüz sınırlı olsa bile bu durum öz-şefkatin olumlu etkilerini yaşam boyu sürdürdüğünü göstermektedir.

Öz-şefkatle ilgili yapılan ilişkisel çalışmalar sonucu bu kavramın depresyon (Van Dam, Spheppar, Forsyth ve Earleywine, 2011) ve kaygı (Raes, 2010) gibi olumsuz kavramlarla negatif yönlü; yaşam doyumu (Tel ve Sarı, 2016; Yang, Zhang ve Kou, 2016) ve psikolojik sağlamlık (Neff ve McGehee, 2009) gibi olumlu kavramlarla pozitif yönlü ilişki içinde bulunması öz-şefkatin artırılmasına yönelik müdahalelerin gerekliliğini ortaya koymuştur. Bu bağlamda alanyazında öz-şefkati arttırmaya yönelik bazı çalışmaların yapıldığı gözlenmektedir.

Shapira ve Mongrain (2010)'in yaptığı çalışmada öz-şefkati arttırmaya yönelik yapılan müdahale çalışmalarının depresyon semptomlarını azalttığı gözlemlenmiştir. 6 ay süren izleme çalışmalarında öz-şefkatin etkililiğini sürdürdüğü anlaşılmıştır. Bir başka çalışmada ise öz-şefkati arttırmaya yönelik düzenlenen programın depresyon, kaygı ve stres semptomlarını azalttığı ve yaşam doyumunu, mutluluğu ve diğerlerine şefkat duymayı arttırdığı anlaşılmıştır (Neff ve Germer, 2013). Batı toplumları üzerinde yapılan bu çalışmalar doğu toplumları (Japonya, İran, Türkiye) üzerinde tekrar edilmiş ve benzer sonuçlara ulaşılmıştır (Arimitsu, 2016; Barjoe ve Saeinia, 2016; Duran ve Barlas, 2016).

Ergenlik döneminde bulunan bireylere de öz-şefkat temelli müdahaleler uygulanmıştır. Yapılan bir araştırma öz-şefkat geliştirme programının ergenlerin kaygı ve depresyon düzeylerini azaltmada etkili olduğu aynı zamanda da yaşam doyumlarını arttırdığını göstermiştir (Bluth, Gaylord, Campo, Mullarkey ve Hobbs, 2016). Bu bulgu pek çok deneysel araştırmayla desteklenmiştir (Bluth, Robertson ve Gaylord, 2015 ;Edwards, Adams, Waldo, Hadfield ve Biegel, 2014).

Sonuç olarak yukarıda anlatıldığı gibi ergenlik dönemi pek çok gelişimsel görevin yerine getirilmesi açısından güç ve karmaşık bir dönemdir. Bu dönemin güç ve karmaşık olması, ergenlik dönemi içinde bulunan bireylerin gelişim krizleriyle baş etmekte güçlük çekmesine ve buna bağlı olarak çeşitli problemler yaşamalarına sebep olmaktadır. Bu problemler akademik başarısızlıktan depresyona, sınav kaygısından yeme bozukluklarına varana kadar geniş bir yelpazeyi kapsamaktadır. Aynı zamanda ergenlik dönemi gelişim krizlerini verimli şekilde atlatamayan bireylerin başarılı bir

kimlik geliřtirmedikleri ve buna baęlı olarak yařam doyumlarının ve iyi oluř düzeylerinin dūřuk olduęu sōylenbilir.

Son dōnemlerde giderek ilgi odaęı olan pozitif mūdahalelerin doyumlu ve ūretken bir yařam sūrdūrmede etkili olacaęına dair umut verici bulgular vardır. Bu pozitif mūdahale alanlarında biri de ergenlerde ūz-řefkatin geliřtirilmesine yōnelik yapılan çalıřmalardır (Arimtus,2016; Bluth, Robertson ve Gaylord, 2015; Bluth vd,2016; Edwards, Adams, Waldo, Hadfield ve Biegel, 2014). Fakat henūz ūlkemizde ergenlerin ūz-řefkat dūzeylerini arttırmayı amaçlayan herhangi bir çalıřmaya rastlanmamıřtır. Buradan hareketle bu çalıřmada ergenlere yōnelik hazırlanan Ūz-řefkat Geliřtirme Programı'nın sınanması amaçlanmaktadır.

1.2.Amaç

Bu çalıřmada, ergenlere yōnelik hazırlanan ve uygulanan Ūz-řefkat Geliřtirme Programı'nın ūz-řefkat, kendine řefkat vermekten korkma ve ūznel iyi oluř ūzerinden etkililięinin deneysel olarak sınanması amaçlanmaktadır.

1.3. Araştırma Soruları

Bu araştırma kapsamında şu sorulara cevap aranmaktadır;

1. Deney grubundaki ve kontrol grubundaki ergenlerin ūz-řefkat puanları arasında ūn test, son test ve izleme testi açısından anlamlı bir farklılık var mıdır?
2. Deney grubundaki ve kontrol grubundaki ergenlerin kendine şefkat vermekten korkma puanları arasında ūn test, son test ve izleme testi açısından anlamlı bir farklılık var mıdır?
3. Deney grubundaki ve kontrol grubundaki ergenlerin ūznel iyi oluř puanları arasında ūn test, son test ve izleme testi açısından anlamlı bir farklılık var mıdır?
4. Deney ve kontrol grubundaki ergenlerin ūz-řefkat puanları ūn test-son test, ūn test-izleme testi ve son test-izleme testi açısından karřılařtırıldıęında bu ūlūmler arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık var mıdır?

5. Deney ve kontrol grubundaki ergenlerin kendine şefkat vermekten korkma puanları ön test-son test, ön test-izleme testi ve son test-izleme testi açısından karşılaştırıldığında bu ölçümler arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık var mıdır?
6. Deney ve kontrol grubundaki ergenlerin öznel iyi oluş puanları ön test-son test, ön test-izleme testi ve son test-izleme testi açısından karşılaştırıldığında bu ölçümler arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık var mıdır?

1.4. Hipotezler

1. Deney grubundaki ergenler ile kontrol grubundaki ergenlerin öz-şefkat ön-test puanları açısından anlamlı bir farklılık yoktur; son test ve izleme testinde ise deney grubunun lehine bir farklılık vardır.
2. Deney grubundaki ergenler ile kontrol grubundaki ergenlerin kendine şefkat vermekten korkma ön-test puanları açısından anlamlı bir farklılık yoktur; son-test ve izleme testinde ise deney grubunun lehine bir farklılık vardır.
3. Deney grubundaki ergenler ile kontrol grubundaki ergenlerin öznel iyi oluş ön-test puanları açısından anlamlı bir farklılık yoktur; son test ve izleme testinde ise deney grubunun lehine bir farklılık vardır.
4. Deney grubundaki ergenlerin öz-şefkat ön test-son test ve ön test-izleme testi puanları arasında anlamlı bir farklılık varken son test-izleme testi açısından karşılaştırıldığında anlamlı bir farklılık yoktur. Kontrol grubundaki ergenlerin öz-şefkat puanları ön test-son test, ön test-izleme testi ve son test-izleme testi açısından karşılaştırıldığında bu ölçümler arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur.
5. Deney grubundaki ergenlerin kendine şefkat vermekten korkma ön test-son test ve ön test-izleme testi puanları arasında anlamlı bir farklılık varken son test-izleme testi açısından karşılaştırıldığında anlamlı bir farklılık yoktur. Kontrol grubundaki ergenlerin şefkat korkusu puanları ön test-son test, ön test-izleme testi ve son test-izleme testi açısından karşılaştırıldığında bu ölçümler arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur.

6. Deney grubundaki ergenlerin öznel iyi oluş ön test-son test ve ön test-izleme testi puanları arasında anlamlı bir farklılık varken son test-izleme testi açısından karşılaştırıldığında anlamlı bir farklılık bulunmayacaktır. Kontrol grubundaki ergenlerin öznel iyi oluş puanları ön test-son test, ön test-izleme testi ve son test-izleme testi açısından karşılaştırıldığında bu ölçümler arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur.

1.5. Önem

Bu araştırmada ergenlerin öz-şefkat düzeylerini arttırmak için hazırlanmış olan Öz-Şefkat Geliştirme Programı'nın etkisinin incelenmesi amaçlanmaktadır. Ergenlerin bu dönemin gelişim krizleriyle sağlıklı şekilde baş edebilmeleri, başarılı bir kimlik oluşturabilmeleri adına oldukça önemlidir. Bu dönemde karşılaşılan gelişim krizleriyle sağlıklı şekilde baş edilemediği takdirde intihar (Eskin, 2000), depresyon (Eskin, Ertekin, Harlak ve Dereboy, 2008; Toros, 2002), sınav kaygısı (Bacanlı ve Sürücü, 2006), madde kullanımı (Ercan, 2006), sağlıksız cinsel davranışlar (Çetin ve diğerleri, 2008), suç teşkil eden davranışlar (Balkaya ve Ceyhan, 2007; Işık, 2006) , zorbalık (Ayas ve Pişkin, 2011), şiddet davranışları (Gül ve Güneş, 2009), okul devamsızlığı (Altınkurt, 2008) ve olumsuz beden imajı (Smolak, 2004; Oktan ve Şahin, 2010) gibi pek çok sorun ortaya çıkabilmektedir. Ergenlik döneminin sağlıklı şekilde atlatılması ve gerekli gelişim özelliklerinin kazanılmasına yönelik sorun odaklı (madde bağımlılığı, okuldan kaçma, yeme bozuklukları..vb) pek çok müdahale çalışmasının beklenen sonuçları vermediği görülmüştür; buna karşın pozitif özellikleri desteklemeye ve geliştirmeye yönelik çalışmaların işlevsel olduğu anlaşılmıştır (Türkmen, Çok, Karaman ve Ercan, 2014). Özellikle son dönemde pozitif psikoloji ekolünün gelişmesiyle birlikte pozitif müdahalelerin arttığı gözlemlenmiştir (Brunelle, Danish ve Forneris, 2007; Dursun, 2015; Eryılmaz, 2010; Eryılmaz, 2012, Schonert-Reichl ve Lawlor, 2010). Yaşam amaçları, özgecilik, minnettarlık, affedicilik gibi özelliklerin geliştirilmesi; insan yaşamını daha doyumlu ve yaşanılır hale getirdiği gibi ergenlik dönemi içinde bulunan bireylerin daha verimli bir gelişim dönemi geçirmelerine katkı sağladığı söylenebilir.

Ergenlerin sağlıklı ve doyumlu bir yaşam sürmelerine katkı sağlayabilecek değişkenlerden birinin de öz-şefkat olduğu söylebilir. Nitekim öz-şefkatin ergenler üzerinde iyi oluşu geliştirici (Bluth ve Blanton,2014; Sun, Chan ve Chan, 2016), psikopatolojiye karşı koruyucu (Bluth ve diğerleri, 2015; Muris, Meesters, Pierik ve Kock, 2015; Neff ve McGeehee, 2010) ve riskli davranışları önleyici (Jiang ve diğerleri, 2016; Xavier, Pinto-Gouveia ve Cunha, 2016) bir rolünün olduğu ortaya konmuştur. Buradan hareketle ergenlerin öz-şefkat düzeyini artırmaya yönelik bir takım deneysel çalışmalar yapılmıştır. Yapılan bu çalışmalar sadece öz-şefkat düzeyini arttırmakla kalmamış; bunun yanında ergenlerin iyi oluş düzeylerini de arttırmış, depresyon, kaygı ve stres düzeylerinde azalma sağlamıştır (Bluth ve ark, 2016a).

Görüldüğü gibi öz-şefkat ergenlik dönemi içinde bulunan gençlerin hem ruh sağlığının korunması hem de iyi oluşlarının artırılması noktasında önemli rol oynamaktadır. Ülkemizde üniversite öğrencilerinin öz-şefkat düzeylerinin arttırmaya yönelik bir çalışmaya rastlanmıştır (Sarıcaoğlu, 2015) olsa bile ergenlik dönemi içinde bulunan gençlerin öz-şefkat düzeyini ele alan deneysel bir çalışmaya rastlanmamıştır. Dolayısıyla mevcut çalışma ergenlerin öz-şefkat düzeylerini arttırmayı amaçlayan ilk deneysel çalışma olma niteliği taşımaktadır. Çalışmadan elde edilecek bulguların gelecekte yapılacak araştırmalara kaynaklık edebileceği ve ergenlerle çalışan uygulayıcıların çalışmalarına katkı sağlayabileceği ön görülmektedir.

1.6.Varsayımlar

1. Araştırmaya katılan öğrencilerin ölçme araçlarını gerçek durumlarını yansıtacak şekilde içtenlikle cevapladıkları varsayılmıştır.
2. Araştırmaya katılan katılımcıların benzer yaş ve sosyo-ekonomik düzeyde bulunan grupları temsil edeceği varsayılmıştır.

1.7.Sınırlılıklar

1. Ergenlerde öz-şefkat arttırmaya yönelik geliştirilen bu programın işlevselliğinin değerlendirilmesi Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Form, Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği ve Şefkat Korkusu Ölçeği ile sınırlı olmuştur.
2. Araştırma Sakarya İlinde bulunan devlet okullarında öğrenimini sürdüren öğrencilerin katılımıyla gerçekleşmiştir. Dolayısıyla elde edilen bulgular ancak benzer özelliklere sahip gruplara genellenebilir.
3. Ergenlerde öz-şefkat düzeyini arttırmaya yönelik geliştirilen programın 6 oturum ile sınırlı kalmıştır.
4. Programın uzun süreli etkililiğini sınamak için uygulanan izleme testleri 6 hafta ile sınırlı kalmıştır.

1.8.Tanımlar

Öz-Şefkat: İnsanların yetersizlikleri ve başarısızlıkları karşısında kendine karşı sevecen olmaları, kendilerine yargılayıcı bir tutum içinde olmak yerine anlayışlı bir bakış açısı sergilemeleri ve yetersizlik ve başarısızlıklarını insan olmanın doğal bir parçası olarak kabul etmeleridir (Neff, 2003a).

Öznel İyi Oluş: Mutluluk olarak da ifade edilebilecek bu kavram kişinin heyecan, neşe, ümit, ilgi, güven, sevgi gibi olumlu duyguları sık yaşarken, üzüntü, suçluluk, nefret, öfke gibi olumsuz duyguları nispeten daha az yaşaması ve bununla birlikte iş yaşamı, eğitim yaşamı, özel yaşam gibi çeşitli yaşam alanlarından doyum sağlaması olarak tanımlanabilir (Myers ve Deiner, 1995).

Kendine Şefkat Vermekten Korkma: Kişinin kendine karşı nazik davranmak, sevecen olmak ve duygusal ihtiyaçlarına duyarlı olmak konusunda korkulu, şüpheli ve dirençli olmasını ifade etmektedir (Gilbert, McEwan, Matos ve Rivis, 2011).

II. BÖLÜM

2.Kuramsal Çerçeve ve İlgili Alanyazın

Çalışmanın bu kısmında öncelikle öz-şefkat, şefkat korkusu ve öznel iyi oluş konusunda kuramsal açıklamalarda bulunulmuştur. Daha sonra öz-şefkat, şefkat korkusu ve öznel iyi oluş ve konularında yurt dışında ve yurt içinde yapılan çalışmalar sunulmaktadır.

2.1. Kuramsal Çerçeve

2.1.1. Öz-şefkat (self-compassion)

Şefkat insanın hem kendisiyle (Neff, 2003a, 2003b) hem de diğerleriyle olan ilişkisinde (Neff ve Karney, 2009) ortaya çıkabilecek; biyolojik (Goetz, Keltner ve Simon-Thomas, 2010), psikolojik (Gilbert, 2010), sosyolojik (Lemer ve Simmons, 1966) ve felsefi (Mosig, 1989) temelleri olan çok yönlü bir kavramdır. Bu döneme kadar din (Rokeach, 1969), felsefe (Jonas, 2010), değerler eğitimi (Fien, 2003; Gör, 2013), biyoloji (Goetz, Keltner ve Simon-Thomas, 2010) ve sosyal psikoloji (Lemer ve Simmons, 1966) gibi farklı disiplinler şefkat konusunu kendi bakış açılarına göre ele almıştır. Farklı disiplinlerin şefkat konusuna bu denli ilgili duyması, şefkatin insan yaşamı üzerindeki etkisinin çok yönlü olmasıyla ilgilidir.

Şefkat (*Compassion*), latin kökenli bir sözcük olup *compati*(acı çekmek) kökünden gelmektedir (Strauss ve diğerleri, 2016). Bir tanıma göre şefkat, bir başkasının yaşadığı acıyla ilgili o kişiye yardım etmektir (Lazarus, 1993). Diğer bir tanıma göre ise şefkat, diğerlerinin acısını tanımayı ve anlamayı, bu acılara karşı duyarlı olmayı, acıyı onunla birlikte hissetmeyi içeren bilgece bir deneyimdir (Barad, 2007).

Kanov ve diğerkleri (2004) Őfkatin, diğerklerini 6nemseyip anlamayı, diğerklerinin duygularına katılmayı ve bu duygulara uygun cevaplar vermeyi i7eren; toplumu bir arada tutabilecek bir g676 olarak g676m676t676r. Lilius ve diğerkleri (2011) de Őfkati, grupları bir arada tutan bir yetenek olarak ele almıŐt676r. Condon ve Feldman Barrett (2013) ise Őfkati; diğerk insanların acılarını duyarlı, sabırlı, sevecen ve empatik Şekilde karŐılayabilme ve bu acıları, her insanın yaşayabileceği bir deneyim olduğunu g676rebilme yeteneği olarak tanımlamıŐt676r. Sonu7 olarak Őfkat, diğerklerinin ihtiya7larını, acılarını ve ızdıraplarını fark etmeyi; ihtiya7ların, acıların ve ızdırapların insani bir yaşantı olduğunu ve her insanın bunları yaşayabileceğini bilmeyi; acıyı yaşayan kişilerin duygularına eşlik etmeyi, acı ve ızdıraplı durumları sağlıklı Şekilde yaŐayabilmek i7in motive olmayı anlatan bir kavramdır (Strauss ve ark, 2016).

6z-Őfkat ise kişinin Őfkatli tutum ve davranışlarını kendine y676nlendirmesidir. Neff (2003a)'e g676re 6z-Őfkat, kişinin acı, ızdırap, başarısızlık ve yetersizlik duyduğu zor zamanlarında kendine karşı sevecen ve nazik olması, olumsuz duygularının farkında olarak bunları kabul etmesi ve yaşanabilecek her t676rden zorlayıcı yaşantıların insan olmakla ilgili olduğunu bilmesi olarak tanımlanabilir. Neff (2003a, 2003b) tarafından psikoloji alanyazınına kazandırılan 6z-Őfkat kavramı aslında Budist k676lt676r676n676n bir 6r676n676d676r. Budist felsefe 2500 yıldan beri bilgece yaŐamanın yollarını arayan ve bunu yaparken sevgiyi, Őfkati, empatiyi ve s676kuneti/ađırbaŐlılıđı esas alan bir 6đretidir (Wallace ve Shapiro, 2006). Budist felsefeye g676re acı ve zor yaşantılar hayatın bir par7asıdır, hemen her insan acı Şeyler yaŐar ve bu ka7ınılmazdır (Rubin, 2013). 6nemli olan Şey acı veren yaşantılarla ne Şekilde baş edildiğidir. Bilgece ve amacına uygun bir yaşam ancak acılarla ve zorlu yaşantılarla uygun Şekilde baş etmekle m676mk676nd676r (Thurman, 2006). 6z-Őfkat ise acılarla ve g67676 yaşantılarla baş etmenin sağlıklı yollarından biri olarak kabul edilmektedir (Neff, 2003a). Bu sebeple insanın diğerkleriyle (Gilbert ve diğerkleri, 2017; Jinpa, 2015) olduğu gibi kendisiyle de (Neff, Rude ve Kirkpatrick, 2007) Őfkat temelli bir ilişki kurması ruh sağlığını koruması ve yaşanan zor yaşam olaylarının sağlıklı Şekilde geride bırakması a7ısından 6nemlidir.

Bazı Şeyler yolunda gitmediğinde, “Sorun bizzat benim!”, “Baş edemiyorum!”, “Benim y676z676mden!”, “Tek su7lu benim!” gibi kendimize y676nelik su7layıcı ve eleştirel

bir tavır takınabiliriz ya da bize acı veren duygulardan(yalnızlık, utanç, öfke, korku, umutsuzluk..vb) kaçınmaya yönelebiliriz (Germer, 2009). Bunlar acılarla, başarısızlıklarla ve yetersizliklerle baş etmek için kullanılan sağlıksız baş etme yöntemleridir (Gilbert, Pehl ve Allan, 1994; Ottenbreit ve Dobson, 2004). Buna karşın öz-şefkat kişinin zor zamanlarında ve acı duyduğu durumlarda kendisine karşı yargılayıcı olmak yerine sevecen ve anlayışlı olmasını, acı duygularından kaçmak ve kaçınmak yerine onları fark edip yargısızca yaşamasını, sorunları kişiselleştirerek bütün hataları kendine yüklemek yerine bunu insani bir deneyim olarak görmesi ve insan olmanın bir parçası şeklinde değerlendirmesini teklif eden sağlıklı bir baş etme tarzı sunar (Neff, 2003a).

Öz-şefkat kişinin kendisine yardım etme çabasıdır. Örneğin parmağımız kesildiğinde kendimize yardım etmek için hemen kestiğimiz yeri temizleriz ve yara bandı yapıştırırız. Bu fiziksel bir yardımdır. Benzer şekilde duygusal bir tehlikeyle (başarısızlık, çaresizlik, yalnızlık..vb) karşılaştığımızda da kendi kendimizin yardımına ihtiyaç duyarız. Öz-şefkat, karşılaştığımız tehlikeyi anlamak ve bu tehlikeli durum karşısında ihtiyacımız olan şeyleri kendimize sunmaktır. Dolayısıyla öz-şefkat, kişinin kendi ihtiyaçları doğrultusunda kendisine öz-bakım sunabilmesi olarak görülebilir (Germer, 2009).

Öz-şefkat, kişinin kendisi hakkındaki olumlu ve olumsuz yargılarını bir kenara bırakarak kendine bakmasıdır. Bu, kendimize “Ben diğerleri kadar iyi miyim?” ya da “Yeterince iyi biri miyim?” gibi değerlendirmeye ve yargılamaya yönelik sorular sormak yerine ihtiyacımız olan sıcak, destekleyici ve anlayışlı bir bakış açısıyla bakmamızı sağlar. Böylece kendimizi daha güven dolu, kabul görmüş ve canlı hissederiz (Germer, 2009). Fakat bu durum öz-şefkatin bencilce bir şey olduğu anlamına gelmemektedir. Çünkü öz-şefkat, insanın eksik yanlarına, acılarına ve zorlayıcı deneyimlerine bilgece bir gözle bakabilmesi kendine karşı sevecen olmasıdır (Neff, Kirkpatrick ve Rude, 2007) ve bu sadece kişisel bir şey değildir. Aksine insanlar ancak kendine karşı şefkatli, sevecen ve nazik olabildiği zaman diğerlerine de bu şekilde davranabilir. Uçak metaforu bu konuyu anlatmak için iyi bir örnek olabilir, öyle ki uçakta hava basıncı düştüğünde oksijen maskesini diğerlerinden önce kendimize

takmamız beklenir çünkü ancak o zaman diğerlerine de yardım etmek mümkün olabilir (Germer, 2009).

Öz-şefkat, üç bileşenden oluşan bir yapıdır. Her bileşen kendi içinde olumlu ve olumsuz bir boyut barındırmaktadır. Bunlar; öz-sevecenliğe (*self-kindness*) karşı öz-yargılama (*self-judgment*), farkındalığa (*mindfulness*) karşı aşırı özdeşleşme (*over-identification*) ve ortak paylaşımların bilincinde olmaya (*common humanity*) karşı izolasyon (*isolation*) şeklindedir. Öz-sevecenliğe karşı öz-yargılama, duygusal olarak çekilen acılara ve yaşanan zor durumlara karşı verilen yanıtla ilgilidir (Neff ve diğerleri, basım aşamasında). Bu alt boyut kişinin acılar ve zorluklar karşısında kendine karşı tutumunun öz-sevecenlikle öz-yargılama arasında bir tutum olduğunu anlatır. Öz-sevecenlik, acılar, başarısızlıklar ve yetersizlikler karşısında kişinin kendine karşı nazik, sevecen ve anlayışlı bir tutum içinde olması, ihtiyaç duyduğu bakımı ve ilgiyi kendine verebilmesi demektir (Neff, 2003b). Buna karşı öz-yargılama ise acılar, başarısızlıklar ve yetersizlikler karşısında kişinin kendine karşı suçlayıcı bir tutum sergilemesi, kendini cezalandırması ve yıpratması olarak görülebilir. Diğer bir faktör ise ortak paylaşımların bilincinde olmaya karşı izolasyondur. Bu alt faktör yaşana acı durumların ve zorlu yaşantılarının insan olmakla ilgili olduğunu bilmekle ilgilidir. Yaşanan acı ve zor durum hakkında bilişsel bir anlamlandırmayı anlatır (Neff ve diğerleri, basım aşamasında). Ortak paylaşımların bilincinde olmak, yaşanan zor ve acı deneyimlerin aslında diğer pek çok insan tarafından da yaşandığını bilmek, acı şeyler yaşamının insan olmanın doğal bir parçası olduğunu görebilmek ve “Yaşadığım zorlu yaşantı insan olmamla ilgili, bu çoğu kişiyi başına gelebilir, hemen her insan hayatında zor yaşantılarla karşılaşabilir” şeklinde bir tutum halinde olmak demektir (Neff, 2003a). Buna karşı izolasyon ise kişinin zor yaşantılarını, acılarını, başarısızlıklarını ve yetersizliklerini sadece kendi başına gelen yaşantılar olarak görmesidir.

Farkındalığa karşı aşırı özdeşleşme ise kişinin acılarını ve başarısızlıklarını görmesi, anlaması ve ortaya çıkan duyguları yargısızca yaşamalarıyla ilgilidir (Neff ve ark., basım aşamasında). Farkındalık (*mindfulness*), hissedilen duyguları ve yaşanan deneyimleri iyi-kötü, güzel-çirkin gibi sıfatlarla etiketlemeden onların yaşanmasına izin vermek, yaşanan anda bulunmak, o ana dikkatini odaklamak ve duygu ve düşünceleri

dengede tutabilmek anlamına gelmektedir (Brown ve Ryan, 2003; Neff, 2003a). Buna karşın aşırı özdeşleşme ise insanların kendilerini duygularıyla tanımlaması (örn: çaresiz bir insanım), yaşanan durumlarla aşırı düzeyde özdeşim kurması, zor ve acı yaşantıların gelip geçmek yerine hep süreceğini düşünmesidir.

Sonuç olarak öz-şefkat üç faktörden oluşan bir yapı olarak tanımlanmıştır ve her faktör kendi içinde olumlu (*öz-sevecenlik, ortak paylaşımların bilincinde olmak ve farkındalık*) ve olumsuz (*öz-yargılama, aşırı özdeşim ve izolasyon*) birer yapı barındırmaktadır (Costa ve diğerleri, 2016). Böylece öz-şefkat altı alt boyuttan oluşan bir bütün olarak ele alanabileceği gibi (Neff, 2003b); bu altı alt boyut olumlu ve olumsuz olmak üzere iki tema altında da incelenebilir (Bengtsson, Söderström ve Terjestam, 2016; Costa ve diğerleri, 2016). Çünkü bu yapıyı oluşturan alt boyutlardan öz-sevecenlik, ortak paylaşımların bilincinde olmak ve farkındalık (mindfulness) olumlu olarak öz-şefkatli bir tutumu anlatırken; öz-yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme olumsuz olarak öz-eleştirel bir tutumu anlatmaktadır (Costa ve diğerleri, 2016).

2.1.2. Şefkat korkusu (fear of compassion)

Son yıllarda şefkatli ve anlayışlı olmanın doğası ve işlevini anlamaya yönelik yapılan araştırmaların sayısında artış olduğu gözlenmektedir (Gilbert, 2010; Goetz, Keltner ve Simon-Thomas, 2010; Neff, 2003a,b; Singer ve Klimecki, 2014; Wuthnow, 2012). Şefkatin doğasını ve işlevini anlamaya yönelik sürdürülen bu arayış, bu kavramın insan yaşamı üzerindeki faydası ile ilgili olabilir. Çünkü şefkat insanın hem kendisi ile olan ilişkisini (Neff, 2003a, 2003b) hem de diğerleri ile olan ilişkisini daha kaliteli hale getirebilecek ve toplumsal bağlılığın sürmesine katkı sağlayabilecek güçlü bir özelliktir (Lilius ve ark, 2011). Buradan hareketle psikoloji alanyazınında insanların şefkat düzeylerini arttırarak psikolojik sağaltımı ve iyi oluşu sağlamayı amaçlayan bazı ekoller ortaya çıkmıştır (Kibry, 2016).

Gilbert (2005), utanç, suçluluk ve yoğun öz-eleştiri yaşayan danışanların iyi oluşunu sağlamaya yönelik olarak Şefkat Odaklı Terapiyi (Compassion Focus Thearapy) geliştirmiştir. Şefkat Odaklı Terapiye göre danışanlar olumsuz geçmiş yaşantılardan hareketle kendilerinden utanç duyma ve kendini suçlama eğiliminde olabilir. Şefkat Odaklı Terapi'nin amacı ise uygun terapötik ortam içinde, kendine has yöntemler kullanarak danışanların empati, kendine bakım verme, sıkıntıyı tolere etme gibi becerilerini arttırmak ve kendini yargılamadan sıcak duygular yaşayabilmesine katkı sağlamaktır (Gilbert, 2009). Şefkat ise bu terapi modelinin en temel kavramıdır ve başkalarının acı deneyimlerini ve temel ihtiyaçlarını fark etmek (Ferh, Sprecher ve Underwood, 2009:321) ve onların acı deneyimlerine ve üzüntülerinde karşı duyarlı olmak (Neff, 2003a) şeklinde tanımlanmaktadır. Şefkat düzeyi yüksek kişilerden acılar, duygusal ihtiyaçlar ve baş etmekte zorlandığı durumlar karşısında kendine ve diğerlerine duyarlı ve yardımsever olması beklenmektedir (Gilbert, 2010). Dolayısıyla şefkat hoşça giden, sıcak ve sevecen bir yaşantı olarak görülmektedir (Gilbert, 2009). Fakat Gilbert, McEwan, Matos ve Ravis (2011) bazılarının şefkat ve mutluluk gibi olumlu duyguları yaşama konusunda diğerlerine göre daha endişeli olduklarını belirtmektedir. Gilbert (2009), klinik gözlemlerden hareketle şefkat gelişiminin iyi oluş üzerinde etkili olduğunu belirtmiş fakat bazılarının şefkat gelişimi konusunda dirençli olduğunu gözlemlemiştir. Böylece şefkat korkusu kavramını ortaya atmıştır (Gilbert, McEwan, Matos ve Ravis, 2011). Şefkat korkusu, insanların şefkat deneyimini yaşamak konusunda korku ve endişe duymaları ve şefkat deneyiminden kaçınmaları olarak tanımlanabilir. Şefkatten korkma yaşantısı, yaşantının yönüne ve akışına göre 3 boyutta incelenmiştir. Bunlar; başkalarından gelen şefkate karşılık vermekten korkma, başkalarına şefkat göstermekten korkma ve kendine şefkat vermekten korkma şeklindedir.

Başkalarından gelen şefkate karşılık vermekten korkma

Gilbert, McEwan, Matos ve Ravis (2011)'e göre bazı insanlar, diğerlerinin şefkatli tutum ve davranışlarına karşı olumlu tepkiler vermek yerine bundan endişe duyabilir. Yapılan bir araştırmada katılımcılardan şefkatli bir varlık hayal etmeleri istenmiş ve bu hayal kurma çalışması sırasında katılımcıların kalp atışları ve kortizol değişimleri izlenmiştir. Bu çalışmadan elde edilen bulgulara göre bazı kişilerin şefkatli

ve sevecen birinin hayalini kurduklarında, bunu bir tehdit olarak algıladığı görülmüştür (Rockliff ve diğerleri, 2008). Gilbert, McEwan, Matos ve Ravis (2011) ise bu bulguyu hem bağlanma kuramı hem de evrimsel kuram açısından ele almıştır. Buna göre güvenli bağlanma gerçekleştiremeyen kişiler, diğerlerinden gelen sevecenlik, sıcaklık ve şefkat duygularını bir tehdit şeklinde algılayarak bu durumdan endişe ve korku duyabilir.

Başkalarına şefkat göstermekten korkma

Şefkat korkusunun bir başka boyutu ise diğerlerine karşı şefkatli olmaktan korku duymaktır. Gilbert, McEwan, Matos ve Ravis (2011) bunun birkaç farklı sebepten kaynaklanabileceğini belirtmiştir. Örneğin maskülen/erkeksi kimlik özelliklerini taşıyan kişilerin yardım vermek konusunda olumsuz tutuma sahip olduğu söylenmektedir (Tice ve Baumeister, 1985). Dolayısıyla maskülen/erkeksi kimlik edinmiş insanlar diğerlerine karşı şefkat vermek konusunda olumsuz tutum geliştirmiş olabilir. Diğerlerine şefkat vermektен duyulan korku, bağlanma tarzıyla da ilgili olabilir. Nitekim kaygılı bağlanma tarzına sahip kimselerin diğerlerine karşı sevecen olma ve yardım verme konularında endişe duydukları söylenmiştir. Benzer şekilde kaygılı bağlanma tarzına sahip kişilerin diğerlerine şefkat gösterme konusunda da kaygılı olabileceği söylenebilir. Yine şefkat verme deneyimini engelleyen durumlardan bir diğeri ise, şefkat alan kişinin şefkat veren kişiye karşı adaletsiz davranması, sevecen ve anlayışlı tutumu suistimal etmesi olarak görülmüştür (Gilbert, McEwan, Matos ve Ravis, 2011). Adaletsizlik ve suistimal algılayan kimselerin şefkat verme davranışlarını bastırabileceği ve şefkat vermektен kaçınabileceği ifade edilmiştir. Grup çıkarlarının ön planda olması da şefkat vermenin önündeki engellerden biri olabilir. Araştırmacılar bazı sosyal gruplarda (örneğin iş dünyası) şefkatli, sevecen ve anlayışlı olmak yerine acımasız, istismarcı ve ezici olmanın daha popüler olduğunu, anlayış ve şefkat görmenin ancak grup normlarına itaat etmekle sağlanabileceğini ifade etmişlerdir. Son olarak diğerlerine karşı kibar, anlayışlı ve affedici olmanın zayıflık ve itaatkarlık olarak algılanabileceği belirtilmiştir. Böylece şefkat veren kişi diğerlerine karşı kibar, anlayışlı ve affedici olarak “zayıf ve itaatkar” algılanmak yerine kendini korumak için bu duygusunu bastırabilir (Gilbert, McEwan, Matos ve Ravis, 2011).

Kendine şefkat göstermekten korkma

Öz-şefkat, pozitif ruh sağlığı ile yakından ilişkili bir kavramdır (Neff, 2003a). Buna karşın bazıları kendine karşı nazik davranmak, sevecen olmak ve duygusal ihtiyaçlarına duyarlı olmak konusunda korkulu, şüpheli ve dirençli olmaktadır. Bu korku, şüphe ve direnç insanların anlayışı ve şefkati hak edip etmemeleriyle ilgili olabileceği gibi anlayış ve şefkat ihtiyacını bir zayıflık olarak değerlendirmekle de ilgili olabilir (Gilbert, McEwan, Matos ve Ravis, 2011). Nitekim McPherson (2010) yaptığı araştırmada depresyon hastalarının kendine acımasız ve eleştirel davranmayı, kendilerine anlayışlı ve sevecen davranmaktan daha kolay bulduğunu tespit etmiştir. Kendine şefkatli olmaktan korku duymanın arka planında geçmişte yaşanan ihmal ve istismar yaşantıları, yeterince iyi bakım alamamış olmak ve sıklıkla eleştiriye maruz kalmak olduğu düşünülmektedir. Fakat konu hakkında yapılabileceği açıklamalar henüz bağlanma kuramları ve klinik gözlemlerden ibarettir (Gilbert, McEwan, Matos ve Ravis, 2011). Dolayısıyla kişinin kendine şefkat vermektan korku duyması, diğerlerine şefkat vermektan korku duyması ve diğerlerinden gelen şefkate karşılık vermektan korku duyması alanyazınında yeni ele alınan konulardandır. Şefkat korkusunun anlaşılması, sebeplerinin ve sonuçlarının tespit edilmesi için yeni araştırmalara ihtiyaç duyulmaktadır.

2.1.3. Öznel iyi oluş (subjective well being)

İnsanoğlunun mutlu, huzurlu ve doyumlu bir yaşam sürmelerine yönelik var olan arayışı belki de insanlık tarihi kadar eskidir. Dini öğretiler ve bazı filozoflar mutluluğun ne olduğu ve nasıl mutlu olunabileceği konusunda farklı görüşler sunulmuştur. Fakat bu konunun bilimsel yöntemlerle ele alınması psikoloji biliminin pozitif psikoloji ekolüyle birlikte 20. yüzyılın sonlarında başlamıştır (Diener, Emmons, Larsen ve Griffin, 1985; Ryff, 1989).

Halk dilinde mutluluk ve alanyazınında öznel iyi oluş olarak ifade edilen bu kavram pozitif psikolojinin en temel kavramlarından biridir. Öznel iyi oluş kişinin kendi yaşamı hakkında bir değerlendirme yaparak bir yargıya varması olarak görülebilir (Eryılmaz, 2009). Bu değerlendirme öznel iyi oluşun bilişsel boyutunu ifade etmektedir.

Buna ek olarak öznel iyi oluş; kişinin heyecan, neşe, ümit, ilgi, güven, sevgi gibi olumlu duyguları sık yaşarken, üzüntü, suçluluk, nefret, öfke gibi olumsuz duyguları nispeten daha az yaşaması ve bununla birlikte iş yaşamı, eğitim yaşamı, özel yaşam gibi çeşitli yaşam alanlarından doyum sağlaması bileşenlerinin bir araya gelmesiyle oluşan bir yapıdır (Myers ve Deiner, 1995; Diener, 1994).

Öznel iyi oluşla ilgili yapılan araştırmalardan hareketle bu kavramın ne olduğu, insan yaşamında nasıl bir işlevi olduğu ve nasıl bir sistemle artıp azaldığıyla ilgili bazı kuramsal açıklamalar yapılmıştır. Bu kısımda öznel iyi oluşu açıklayan kuramlara yer verilmiştir.

Bunlardan ilki erek/amaç kuramıdır (telic theory). Bu kuram iki temel kuram üzerine inşa edilmiştir. Bunlardan biri *ihtiyaçlar kuramı* (Deci ve Ryan, 2000; Maslow, 1943; Maslow, 1965) diğeri ise *amaçlar kuramıdır*. İhtiyaç kuramlarına göre her insan sevmek, sevilmek, ait olmak, saygınlık görmek ve kendini gerçekleştirmek gibi bazı temel ihtiyaçlarla dünyaya gelir ve yaşam içinde bu ihtiyaçları karşılamak için kendiliğinden bir motivasyona sahiptir (Maslow, 1965). İnsanlar ihtiyaçlarını karşılamak için sahip oldukları motivasyonla çeşitli amaçlar oluşturur. Buna göre insanı harekete geçiren şey amaçlara ulaşmak ve hedeflenen noktaya varmaktır (Michalson, 1980). Ayrıca ihtiyaçların amaçları oluşturmada aracı bir rolü olduğu da düşünülebilir (Eryılmaz, 2011). Böylece amaçlara ulaşılması, ihtiyaçların doyuma ulaşması ya da ulaşmaması ve amaçların gerçekleşmesi ya da gerçekleşmemesi insanların öznel iyi oluş düzeyleri üzerinde belirleyici bir role sahiptir (Diener, Suh, Lucak ve Smith, 1999; Omodei ve Wearing, 1990).

Öznel iyi oluşu açıklamayı amaçlayan bir diğerkuram ise aşağıdan yukarıya ve yukarıdan aşağıya kuramlarıdır (top-down versus bottom-up theories). Bu kuram öznel iyi oluşun nedenselliğine dair iki farklı bakış açısı barındırmaktadır. Bunlar *aşağıdan yukarı kuramı* ve *yukarıdan aşağı kuramı* şeklindedir. Aşağıdan yukarı kuramına göre kişinin öznel iyi oluş düzeyi, kişinin yaşadığı haz veren olayların sayısı ile doğrudan orantılıdır (Headey, Veenhoven, Wearing; 1991). Yani kişi, ne kadar çok haz ve mutluluk veren olay ve durumlarla karşılaşarsa öznel iyi oluş o düzeyde artabilir.

Yukardan aşağı kuramına göre ise öznel iyi oluş karşılaştığımız olaylarla ilgili değil, karşılaştığımız olaylara karşı gösterdiğimiz tutumla ilgilidir. Mutluluğu asıl etkileyen faktör kişilik özelliklerimizden kaynaklı olarak olayları algılama biçimimizdir (Eryılmaz, 2009). Sonuç olarak aşağıdan yukarı kuramında mutluluk dışsal faktörlere ve birtakım sosyo-ekonomik şartlara bağlanmışken (Diener, Suh, Lucak ve Smith, 1999), yukarıdan aşağı kuramında içsel faktörlerle ilişkilendirilmiştir.

Akış/etkinlik kuramında (flow theory) öznel iyi oluşun kaynağına yönelik bir fikir ortaya konulmaktadır. Akış, bireylerin yeteneklerini, yaptığı etkinliğe tam olarak yöneltebilmesi, kişinin yaptığı etkinliğe dikkat kesilmesi olarak tanımlanabilir (Jackson ve Marsh, 1996). Akış kuramının en temel kavramı optimal deneyim kavramıdır. Optimal deneyim kavramına göre yapılan herhangi bir etkinlik yeteneklerin altında beceri istiyorsa sıkıcı, yeteneklerin üstünde beceri istiyorsa stres verici olacaktır. Yeteneklerle, yapılan etkinlik arasında uyum sağlanarak optimal deneyim bulunursa akış deneyimi yaşanabilir (Csikszentmihalyi ve LeFevre, 1989). Sonuç olarak akış deneyimi sırasında amaçlara ve etkinliklere odaklanmak söz konusudur ve öznel iyi oluş bu etkinlikleri yapmanın ve amaçlara ulaşmanın sonucunda kendiliğinde ortaya çıkacak bir durumdur (Yetim, 2000; akt: Tuzgöl-Dost, 2004).

Evrimsel kuram çerçevesinde de öznel iyi oluşu açıklamaya yönelik açıklamalar yapılmıştır. Olumsuz duyguların (korku ve öfke gibi) çevresel tehlikelere karşı koruyucu bir işleve sahip olduğu ve bu yolla insan yaşamını devam ettirmede etkili olduğu uzun zamandır bilinmektedir (Diener ve Ryan, 2009). Fakat son dönemlerde olumlu duyguların ve iyi oluşun da insan yaşamını sürdürücü bir işleve sahip olduğu iddia edilmiş ve bu durum evrimsel kuramla ilişkilendirilmiştir (Fredrickson, 1998). Fredrickson (2004)'a göre ilgi duymak keşfetmeyi, sevinçli olmak eğlenmeyi ve memnuniyet duymak tadını çıkarmayı ve bütünleşmeyi beraberinde getirmektedir. Böylece pozitif duyguların artmasıyla birlikte bazı pozitif baş etme yöntemleri de artmaktadır. Sonuç olarak insanlar çevresel tehlikeler karşısında pozitif duyguları ve iyi oluşu temele alan bazı baş etme yöntemlerini kullanarak hayatta kalabilir ve yaşamsal gelişimini sürdürebilir (Fredrickson, 2001; Sheldon ve King, 2001). Dolayısıyla bu

kurama göre iyi oluş ve pozitif duygular, yaşamı sürdürebilmemiz ve problemlerle baş edebilmemiz için güçlü bir kaynak olarak görülmektedir.

Öznel iyi oluşu anlamaya yönelik ele alınan kuramlardan bir diğeri ise sosyal karşılaştırma kuramıdır. Sosyal karşılaştırma kuramı Festinger (1954) tarafından ortaya atılmış bir kuramdır. Bu kurama göre insanlar kendi düşüncelerini, değerlerini, başarılarını ve yeteneklerini sosyal bir grubun normlarıyla karşılaştırarak kendi hakkında bir değerlendirme yapabilir. Söz konusu özellik öznel iyi oluş olduğunda da, bireye sorulan “Mutlu musun?” sorusunun cevabı kişinin karşılaştırma yapacağı grup içindeki konumuna bağlıdır (Diener, Diener ve Diener, 2009). Yani öznel iyi oluş açısından benzer kaynaklara sahip iki kişi farklı ortamlarda yaşadığı için “Kendini ne kadar mutlu hissediyorsun?” sorusuna farklı cevaplar verebilir. Bunun belirleyicisi olan şey kişinin içinde bulunduğu sosyal grup içinde diğerlerinden daha az ya da daha çok mutlu olmasıdır.

Öznel iyi oluşu açıklamayı amaçlayan bir diğerkuram ise uyum kuramıdır. Uyum kuramına göre karşılaştığımız yeni durumlara uyum sağlayarak bunları normalleştirme eğilimindeyizdir. Doyum sağladığımız yaşam etkinliklerine, olumlu ve olumsuz duygulara zamanla uyum sağlarız ve biz onlara uyum sağladıkça onlar etkililiğini azaltır (Diener, Lucas ve Scollon, 2006). Başka bir deyişle karşılaştığımız yeni durum karşısında mutlu olabilir ya da üzülebiliriz fakat bu duruma uyum sağladığımızda hissettiğimiz mutluluk ya da üzüntü ilk anda yaşadığımız gibi olmayabilir.

Son olarak sabit nokta kuramı, uyum kuramının bir tamamlayıcısı olarak görülebilir. Bu kurama göre her insanın mutluluk düzeyi ile ilgili sabit bir nokta vardır (Eryılmaz, 2009). Dış uyarıcılar insanların mutluluk düzeyini sabit noktanın altına indirip üstüne çıkarabilecek bir etkiye sahip olsa bile bu etki kısa süreli olacaktır. Çünkü uzun vadede insanların mutluluk düzeyleri kararlılık gösterir (Diener, Lucas ve Scolon, 2006). Diener ve Lucas (1999) sabit noktanın doğuştan gelen özellikler ve kişilik tarafından belirlendiğini belirtmişlerdir.

Görüldüğü gibi öznel iyi oluşun doğasını anlamaya yönelik pek çok açıklama yapılmıştır. Bu açıklamalar öznel iyi oluşun ne olduğunu, belirleyicilerinin neler olduğunu ve öznel iyi oluşun insan yaşamındaki rolünü ortaya koymaktadır. Bu kuramsal açıklamalara ek olarak öznel iyi oluşun belirleyicisi olan bazı değişkenler vardır. Lyubomirsky, Sheldon ve Schkade (2005)'a göre öznel iyi oluşun belirleyicileri üç başlık halinde ele alınabilir. Bunlar; genetik faktörler, yaşam şartları(yaş, cinsiyet, sosyoekonomik düzey, eğitim düzeyi gibi demografik değişkenler) ve amaçlı gerçekleştirilen etkinlikler(başarı, sosyal ilişki kurma, minnettarlık, affedicilik, egzersiz..vb). Genetik faktörlerin ve yaşam şartlarının değişmesi zor olacağı için öznel iyi oluşu arttırmaya yönelik yapılacak çalışmaların amaçlı gerçekleştirilen etkinlikler üzerinden sağlanabileceği belirtilmiştir (Lyubomirsky, Sheldon ve Schkade, 2005).

2.2. İlgili Alanyazın

Bu başlık altında öz-şefkat, şefkat korkusu ve öznel iyi oluş konularında yurt dışında ve ülkemizde yapılan ilişkisel ve deneysel bazı çalışmalara yer verilmiştir.

2.2.1. Öz-şefkat konusunda yapılmış olan araştırmalar

Bu bölümde öncelikle öz-şefkat konusunda yurt dışında yapılmış olan çalışmalara yer verilmiş ve daha sonra Türkiye'de yapılmış olan çalışmalar sunulmuştur.

2.2.1.1.Yurt dışında yapılmış olan araştırmalar

Bu bölümde öz-şefkat konusunda yurt dışında yapılmış olan çalışmalar sunulmuştur. Bu bağlamda öncelikle ilişkisel araştırmalar daha sonra deneysel araştırmalar paylaşılmıştır.

Ergenlik dönemi fiziksel, psikolojik ve sosyal açıdan pek çok alanda hızlı değişimlerin yaşandığı zor bir dönemdir (Neff ve McGeehee, 2010). Yapılan araştırmalar öz-şefkatin ergenler üzerinde iyi oluşu arttırıcı ve geliştirici (Bluth ve

Blanton,2014; Sun, Chan ve Chan, 2016), psikopatolojiye karşı koruyucu (Bluth ve diğeri, 2015; Muris, Meesters, Pierik ve Kock, 2015; Neff ve McGeehee, 2010) ve riskli davranışları önleyici (Jiang ve diğeri, 2016; Xavier, Pinto-Gouveia ve Cunha, 2016) bir rolünün olduğunu ortaya koymaktadır. Bu bölümde ergen örneklemelerinde öz-şefkat konusunda yapılan araştırmalar ele alınmış ve elde edilen bulgular sunulmuştur.

Bluth ve Blanton (2014) tarafından lise öğrencileri üzerinde yapılan çalışmada öz-şefkat ile farkındalık (mindfulness), yaşam doyumu, olumlu-olumsuz duygu ve algılanan stres arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmanın bulgularına göre öz-şefkat ile farkındalık (mindfulness), olumlu duygular ve yaşam doyumu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilirken, öz-şefkatin olumsuz duygular ve algılanan stres ile arasındaki ilişkinin negatif yönlü olduğu görülmüştür. Ek olarak bu çalışmada öz-şefkatin duygusal iyi oluş üzerindeki aracı rolü incelenmiş ve öz-şefkatin duygusal iyi oluşu yordayan bir değişken olduğu anlaşılmıştır. Araştırmacılara göre ergenlerin, gelişim dönemleri gereği çeşitli yaşam alanlarında(sosyal, akademik, duygusal) bazı hatalar yapması(örneğin sosyal çatışma) ve yetişkinler tarafından beklenenleri yerine getirememesi(örneğin düşük akademik başarı) muhtemel bir durumdur. Öz-şefkat düzeyi yüksek ergenler bu durumu birer hata ya da eksiklik olarak değerlendirmek yerine birer yaşam deneyimi ve tecrübe olarak görüyor olabilir. Bu durumun ergenlerin iyi oluş düzeyine katkı yapacağı düşünülmektedir.

Benzer şekilde, Bluth ve Blanton (2015) ergenlerin öz-şefkat düzeyleri ile yaşam doyumu, olumlu duygular, olumsuz duygular ve algılanan stres arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Bu araştırmada ortaokul (11-13 yaş aralığı) ve lise (14-17 yaş aralığı) öğrencilerinin öz-şefkat düzeyleri hem okul düzeyi hem de cinsiyet açısından karşılaştırmalı olarak incelenmiş ve öz-şefkat ile yaşam doyumu, olumlu duygular, olumsuz duygular ve algılanan stres arasındaki ilişki ele alınmıştır. Elde edilen bulgulara göre lisede olan erkek öğrenciler ile ortaokulda olan erkeklerin öz-şefkat düzeyleri arasında anlamlı farklılık bulunmazken, lisede olan kız öğrencilerin öz-şefkat düzeyleri hem ortaokulda olan kız öğrencilere göre hem de lisede olan erkek öğrencilere göre anlamlı düzeyde düşük bulunmuştur. Aynı zamanda ortaokulda bulunan erkek

öğrencilerin öz-şefkat puanları ile kız öğrencilerin öz-şefkat puanları arasında farklılık bulunmamıştır. Araştırmacılar lisede öğrenimini sürdüren kız öğrencilerin öz-şefkatin negatif alt boyutlarından(öz-yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme) düşük puan aldıklarını fakat pozitif alt boyutlarından(öz sevecenlik, farkındalık ve ortak paylaşım) aldıkları puanların diğer gruplarla benzer olduğunu söylemiş ve bu durumun yaş ile değil cinsiyetle ilişkilendirmiştir. Öyle ki alanyazından elde edilen bulgulara göre kadınların ruminasyon eğilimi ve depresyon düzeyleri daha yüksek olmaktadır (Abela ve Hankin, 2011). Dolayısıyla ruminatif düşünce kişinin öz-şefkat düzeyini olumsuz yönde etkileyebilecek bir değişken olarak karşımıza çıkıyor olabilir (Neff, 2003b). Bu sebeple Bluth ve Blanton (2014) ruminasyon ve öz-şefkat arasındaki ilişkinin boylamsal modellerle araştırılmasını önermiştir. Ek olarak öz-şefkat ile yaşam doyumu ve olumlu duygular arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunurken, öz-şefkat ile olumsuz duygular ve algılanan stres arasında negatif yönde bir ilişki bulunmuştur. Aynı zamanda öz-şefkatin duygusal iyi oluşu yordayan bir değişken olduğu anlaşılmıştır.

Bir önceki araştırma ile benzer bulgulara ulaşılan bir diğer araştırma ise Bluth, Campo, Futch ve Gaylor (2016) tarafından gerçekleştirilmiştir. 11-19 yaş aralığında 765 ortaokul ve lise öğrencisi ile yapılan bu çalışmada öz-şefkat, yaş ve cinsiyet açısından ele alınmış ve öz-şefkat ile kaygı, depresyon, algılanan stres, yaşam doyumu ve sıkıntıyı tolere etme arasındaki ilişkiyi incelenmiştir. Araştırmanın bulgularına göre, öz-şefkat ile yaşam doyumu ve sıkıntıyı tolere etme arasında pozitif; anksiyete, depresyon ve algılanan stres arasından negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Ek olarak, erkek öğrencilerde öz-şefkat puanlarının yaşa göre anlamlı düzeyde değişiklik göstermediği fakat kız öğrencilerde yaşın artmasıyla birlikte öz-şefkat puanlarının düştüğü görülmüştür. Araştırmacılar kız ergenlerde depresyonun da benzer bir etiyojolojiye sahip olduğunu belirterek bu durumun kompleks şekilde biyolojik (hormonal değişimler ve genetik faktörler), psikolojik(ruminasyon, kişilerarası eğilim) ve sosyal (travmatik olaylar, çocukluk problemleri ve kişilerarası stres) temellerinin olabileceğini belirttiler (Hilt ve Nelson, 2009: 112-124). Aynı şekilde ergenlik döneminde bulunan kız öğrencilerin yaşlarının artmasıyla birlikte (11-19 yaş aralığında) öz-şefkat puanlarının azalma göstermesinin depresyonla aynı temellere sahip olabileceğini belirtmişlerdir (Bluth, Campo, Futch ve Gaylor, 2016).

Bluth, Campo, Futch ve Gaylor (2016) gibi Murriss, Meesters, Pierik ve Kock (2016) da öz-şefkatın depresyonla olan ilişkisini ele almıştır. 12-17 yaş aralığında bulunan 132 ergenin katılımıyla gerçekleştirilen bu araştırmada öz-şefkatın depresyona ek olarak öz yeterlilik, anksiyete ve benlik saygısıyla olan ilişkisi incelenmiştir. Elde edilen bulgulara göre öz-şefkat ile öz yeterlilik ve benlik saygısı arasında pozitif yönlü bir ilişki tespit edilirken, öz-şefkat ile anksiyete ve depresyon arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Sun, Chan ve Chan (2016) ise psikolojik iyi oluş ile öz-şefkat arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. 12-16 yaş aralığında bulunan 277 ergenin katılımıyla gerçekleştirilen araştırmada öz-şefkat ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki incelenmiş ve bu değişkenlerin cinsiyet açısından farklılaşıp farklılaşmadığı araştırılmıştır. Elde edilen bulgulara göre erkek öğrenciler öz-şefkatın izolasyon alt boyutundan kız öğrencilere göre anlamlı düzeyde yüksek puanlar alırken öz-şefkatın diğer alt boyutlarında cinsiyet açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Aynı zamanda kız öğrencilerde öz-şefkatın öz sevecenlik ve ortak paylaşım alt boyutları psikolojik iyi oluş üzerinde yordayıcı bir rol oynarken öz-şefkatın diğer alt boyutları (öz yargılama, izolasyon, farkındalık ve aşırı özdeşleşme) psikolojik iyi oluşu yordamamıştır. Erkeklerde ise öz-şefkatın izolasyon ve farkındalık (mindfulness) alt boyutları psikolojik iyi oluşu yordarken, diğer alt boyutların (öz sevecenlik, öz yargılama, ortak paylaşım ve aşırı özdeşleşme) psikolojik iyi oluşu yordamamıştır.

Neff ve McGehee (2010) ise pozitif psikolojinin önemli bir kavramı olan psikolojik sağlamlık ile öz-şefkat arasındaki ilişkiyi ele almıştır. Bu kapsamda 235 ergenin ve 287 genç yetişkinin öz-şefkat puanlarını karşılaştırmalı olarak incelemiş ve öz-şefkatın psikolojik sağlamlık, depresyon, anksiyete, sosyal bağlılık ve bağlanma tarzıyla ilişkisini araştırmıştır. Araştırmanın bulgularına göre genç yetişkinlerin öz-şefkat puanları ile ergenlerin öz-şefkat puanları arasında anlamlı farklılık bulunamamıştır. Hem genç yetişkinlerde hem de ergenlerde öz-şefkatle; depresyon, anksiyete, saplantılı bağlanma, korkulu bağlanma ve kayıtsız bağlanma arasında negatif

yönde bir ilişki tespit edilmiştir. Aynı zamanda öz-şefkatin sosyal bağlılık ve güvenli bağlanmayla pozitif yönde ilişkili olduğu görülmüştür.

Játiva ve Cerezo (2014) tarafından yapılan araştırmada ergen mağduriyetiyle psikolojik uyumsuzluk arasındaki ilişkide öz-şefkatin aracı rolü incelenmiştir. Yapılan araştırmada ergenlerin mağduriyet(ergenin suça karışması, çocukluk dönemi ihmal ve istismarları, cinsel istismar, akran zorbalığı, sanal zorbalık vb.) düzeyi arttıkça psikolojik uyumsuzluğunun da arttığı görülmüştür. Aynı zamanda öz-şefkatin ergen mağduriyeti ve psikolojik uyumsuzluk arasındaki ilişkiye aracılık ettiği ve ergen mağduriyetinden kaynaklanan psikolojik uyumsuzluğu azalttığı anlaşılmıştır.

Buraya kadar olan kısımda yurt dışında ergenlerin öz-şefkat düzeylerini inceleyen ilişkiel araştırmalara yer verilmiştir. Bundan sonraki kısımda yetişkinler üzerinde yapılan araştırmalar incelemiştir. Öz-şefkat konusunda yapılan ilk çalışmalar Kristin Neff tarafından gerçekleştirilmiştir. Neff (2003b) Öz-Şefkat Ölçeği'nin psikometrik özelliklerini belirlemek için yaptığı çalışmada öz-şefkatin depresyon, anksiyete, mükemmeliyetçilik, narsizm, yaşam doyumu, ihtiyaç doyumu, benlik saygısı ve kendini kabul etme ile ilişkisini incelemiştir. Araştırma bulgularına göre öz-şefkatin yaşam doyumu, benlik saygısı, kendini kabul ve ihtiyaç doyumu(özerklik ihtiyacı, yetkinlik ihtiyacı ve ilişki ihtiyacı) ile pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişkisinin olduğu buna karşın depresyon, anksiyete ve uyumsuz mükemmeliyetçilik ile negatif yönlü anlamlı bir ilişkisinin olduğu görülmüştür.

Neff (2005) tarafından yapılan bir başka çalışmada üniversite öğrencilerinin öz-şefkat düzeyleri ile başarı hedefleri, başarısızlık korkusu, içsel motivasyon arasındaki ilişki ele alınmıştır. Yapılan bu araştırmada öz-şefkat ile başarı hedeflerinin alt boyutu olan amaçta uzmanlaşmak arasında pozitif bir ilişki görülürken, başarı hedeflerinin performanstan kaçınma alt boyutu ile negatif bir ilişki görülmüştür. Aynı zamanda öz-şefkat arttıkça başarısızlık korkusu ve anksiyetenin azaldığı, içsel motivasyonun arttığı anlaşılmıştır. Yine benzer şekilde üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen bir başka araştırmada öz-şefkatin mutluluk, bilgelik, iyimserlik, olumlu duygu, merak-keşfetme, yumuşak başlılık, sorumluluk ve dışa dönüklükle pozitif yönde; duygusal

dengelesizlik ve olumsuz duygularla negatif yönde ilişkili olduğu tespit edilmiştir (Neff, Rude ve Kirkpatrick, 2007).

Neff ve Vonk (2009) tarafından gerçekleştirilen bir başka araştırmada ise öz-şefkatin evrensel benlik saygısı ve narsizme pozitif yönlü bir ilişki içinde olduğu görülmüştür. Buna karşın öz-şefkatle istikrarsız benlik saygısı, şartlı benlik saygısı, sosyal karşılaştırma, ruminasyon ve öfke arasında negatif bir ilişki olduğu anlaşılmıştır.

MacBeth ve Gumley (2012) öz-şefkat ile psikopatoloji(örneğin depresyon, anksiyete, stres..vb) içeren değişkenlerin ele alındığı çalışmaları bir arada değerlendirerek bir meta-analiz çalışması yürütmüştür. Bunun için 14 farklı araştırmada kullanılan 20 örneklem grubunu incelemiştir. Yapılan araştırmanın sonucuna göre öz-şefkat ile psikopatolojik öğeler arasında negatif yönde bir ilişkinin olduğu ortaya konmuştur.

Yine Chung (2016) tarafından yapılan araştırmada öz-şefkatin psikopatoloji sayılabilecek kavramlarla negatif yönlü bir ilişkisinin olduğu ortaya konmuştur. Nitekim affetme eksikliği, öz-şefkat ve depresyon arasındaki ilişkinin incelendiği bu çalışmada affedici olmayan bireylerin öz-şefkat puanlarının da düşük olduğu ve depresyon puanlarının yüksek olduğu anlaşılmıştır. Ek olarak öz-şefkatin, affetme eksikliği olan bireylerin depresyon puanlarını hafiflettiği tespit edilmiştir.

Benzer şekilde Braun, Park ve Gorin (2016) öz-şefkatle beden imajı ve yeme bozuklukları arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Yapılan bu araştırmada alanyazından derleme yapılmış öz-şefkat, beden imajı ve yeme bozuklukları arasındaki ilişkiyi inceleyen 28 çalışma gözden geçirilmiştir. İncelenen çalışmalardan hareketle düşük öz-şefkatin yeme bozukluklarıyla ilişkili olduğu görülmüştür. Aynı zamanda öz-şefkatin olumsuz beden imajına ve yeme bozukluklarına karşı koruyucu bir rolünün olduğu belirlenmiştir.

Öz-şefkat ile olumsuz ruh sağlığı arasında negatif bir ilişki olduğu gibi, olumlu ruh sağlığı ile de pozitif bir ilişki vardır. Örneğin Hayter ve Dorstyn (2013) tarafından

yapılan araştırmada öz-şefkatin psikolojik sağlamlık, benlik saygısı, depresyon ve anksiyeteyele olan ilişkisi incelenmiştir. Elde edilen bulgulara göre öz-şefkat ile benlik saygısı ve psikolojik sağlamlık arasında pozitif yönde bir ilişki tespit edilirken, depresyon ve anksiyeteyele öz-şefkat arasında negatif bir ilişki olduğu görülmüştür. Aynı zamanda öz-şefkatin psikolojik sağlamlığı yordayan bir değişken olduğu anlaşılmıştır.

z-şefkat pozitif psikolojinin en temel kavramı olan iyi oluşla gcl bir ilişki içindedir. Nitekim Zessin, Dickhauser ve Garbade (2015) tarafından yapılan meta-analiz çalışmasında 79 farklı araştırmanın çalışma gruplarından toplanan 16416 veri değerlendirilerek öz-şefkat ve iyi oluş arasındaki ilişki incelenmiştir. Yapılan bu çalışmada öz-şefkatin hem psikolojik iyi oluşla hem de öznel iyi oluşla pozitif yönde ilişkili olduğu görülmüştür. Benzer şekilde Yang, Zhang, ve Kou (2016) tarafından yaş ortalaması 25 olan 320 katılımcı ile gerçekleştirilen araştırmada öz-şefkat ile umut ve yaşam doyumunu arasındaki ilişki incelenmiştir. Yapılan bu araştırmada öz-şefkat ile umut ve yaşam doyumunu arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu görülmüş aynı zamanda umudun, öz-şefkat ile yaşam doyumunu arasındaki ilişkiye aracılık ettiği anlaşılmıştır.

Romantik ilişki içinde olan 104 çift ile yapılan bir araştırmada öz-şefkatin romantik ilişkiler üzerindeki etkisi incelenmiştir. Yapılan bu araştırmada öz-şefkatin ilişki doyumunu arttırdığı görülmüştür. Aynı zamanda öz-şefkat düzeyi yüksek partnerlerin eşlerine de daha şefkatli oldukları ve ilişkiyi kontrolde tutmak yerine ilişkiye bakım verdikleri anlaşılmıştır (Neff ve Beretvas, 2013).

Yapılan ilişkisel araştırmalar sonucu öz-şefkatin ruh sağlığını koruyucu, geliştirici ve iyileştirici işlevlerinin olduğu anlaşılmıştır. Buradan hareketle öz-şefkat düzeyini arttırmaya yönelik bazı deneysel çalışmalar yapılmıştır. Bluth, Roberson ve Gaylord (2015) tarafında yapılan araştırmada 10-18 yaş aralığında bulunan ergenlere Farkındalık Temelli z-şefkat Geliştirme Programı uygulamıştır. Altı oturum süren programda deney grubuna katılan katılımcıların öz-şefkat ve farkındalık (mindfulness) puanlarının arttığı; olumsuz duygu, stres, kaygı ve depresyon puanlarının düştüğü görülmüştür. Buna karşı kontrol grubunun puanlarında anlamlı farklılık gözlenmemiştir.

Yapılan bir diğer araştırmada Farkındalık Temelli Öz-Şefkat Programı ergenler üzerinde uygulanmış ve bu programın; öz-şefkat, farkındalık (mindfulness), sosyal bağlılık, yaşam doyumu, olumlu duygu, olumsuz duygu, stres, kaygı ve depresyon üzerindeki etkisi incelenmiştir. Bunun için araştırmada hem deney grubu hem de kontrol grubu kullanılmıştır. Deney grubuna Farkındalık Temelli Öz-Şefkat Program'ı uygulanırken kontrol grubuna herhangi bir işlem uygulanmamıştır. Araştırma sonuçlarına göre deney grubundaki katılımcıların öz-şefkat ve farkındalık (mindfulness) puanlarının arttığı; olumsuz duygu, stres, kaygı ve depresyon puanlarının düştüğü görülmüştür. Buna karşı kontrol grubunun puanlarında anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir (Bluth ve diğerleri, 2016).

Yine yapılan bir araştırmada ergenleri öz-şefkat egzersizleri yapmaya yönlendiren bir mobil uygulama geliştirilmiştir. Daha sonra 20 ergen 30 gün boyunca bu mobil uygulamanın içeriğine uygun olarak öz-şefkat geliştirmeye yönelik etkinlikleri gerçekleştirmiştir. Katılımcılardan elde edilen nitel verilere göre mobil uygulamalar aracılığıyla ergenlerin öz-şefkat düzeylerinin arttırılabileceği ifade edilmiştir(Donovan ve diğerleri, 2016).

Shapira ve Mongrain (2010) tarafından mutluluk puanları düşük ve depresyon puanları yüksek olan bir grupla yapılan çalışmada katılımcılardan bir hafta boyunca öz-şefkat yazma egzersizi uygulamaları istenmiştir. Elde edilen bulgularda bir hafta süren öz-şefkat yazma egzersizlerinin sonucunda depresyon puanlarının azaldığı ve mutluluk puanlarının arttığı gözlenmiştir. Yapılan izleme testleri ise bu etkinin kalıcılık gösterdiğini ortaya koymuştur.

Benzer şekilde Imrei ve Troop (2012) da öz-şefkat yazma egzersizinin etkililiğini sınamıştır. Bu çalışmada ciddi fiziksel hastalık (örneğin kanser) sebebiyle tedavi sürecinde olan bir grup üzerinde gerçekleştirilmiştir. Bunun için deney grubunda olan katılımcılardan öz-şefkat yazma egzersizi uygulamaları istenirken, kontrol grubunda olan katılımcılardan yaşamlarına dair stres içeren şeyleri yazmaları istenmiştir. Haftada iki kez olmak üzere üç hafta boyunca gerçekleştirilen öz-şefkat

yazma egzersizleri sonucunda deney grubunun depresyon ve öz-eleştiri puanlarında azalma görülürken stres, mutluluk ve benlik saygısı puanlarında artış gözlenmiştir.

Neff ve Germer (2013) ise yaptıkları araştırmada Farkındalık Temelli Öz-Şefkat Programı'nın etkililiğini sınamıştır. Bu araştırmada sekiz haftalık Farkındalık Temelli Öz-Şefkat Programı'ı bağımsız değişken olarak işlem görürken öz-şefkat, diğerlerine şefkatli olma, sosyal bağlılık, farkındalık (mindfulness), mutluluk, yaşam doyumu, stres, anksiyete, kaçınma ve depresyon bağımlı değişken olarak işlem görmüştür. Elde edilen bulgulara göre sekiz hafta süren Öz-Şefkat Programı'nın öz-şefkat, diğerlerine şefkatli olma, farkındalık (mindfulness), mutluluk ve yaşam doyumu puanlarını arttırdığı; stres, anksiyete, kaçınma ve depresyon puanlarını düşürdüğü gözlenmiştir. Buna karşın kontrol grubundan alınan ön-test ve son-test verilerine göre öz-şefkat, diğerlerine şefkatli olma, farkındalık (mindfulness), mutluluk, yaşam doyumu, stres, anksiyete, kaçınma ve depresyon puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir. Aynı zamanda Farkındalık Temelli Öz-Şefkat Programı'nın bitmesinden altı ay ve bir yıl sonra deney grubunun öz-şefkat düzeyleri izlenmiş ve programın etkililiğinin sürdüğü görülmüştür.

Benzer şekilde Arimtus (2016) da yedi haftalık öz-şefkat geliştirme programının geçerliliğini sınamıştır. Öz-şefkat düzeyi düşük olan katılımcılarla gerçekleştirilen çalışmanın sonucunda deney grubunun öz-şefkat düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir artış gözlenirken kontrol grubunun öz-şefkat düzeylerinde farklılık bulunmamıştır. Ek olarak öz-şefkat geliştirme programı benlik saygısı ve pozitif duygu puanlarını arttırırken depresyon, anksiyete, negatif duygu, utanç ve suçluluk puanlarını azaltmıştır.

Bir başka araştırmada ise Jazaieri ve diğerleri (2014) tarafından yetişkinlere yönelik dokuz oturumlu öz-şefkat geliştirme eğitimi uygulanmıştır. Yapılan öz-şefkat geliştirme eğitiminin sonunda ön-test ve son-test puanları karşılaştırmalı olarak incelenmiştir. Buna göre deney grubuna katılan katılımcıların farkındalık (mindfulness) ve duygu düzenleme puanlarının arttığı, endişe puanlarının düştüğü ve mutluluk ve stres puanlarının değişiklik göstermediği gözlenmiştir. Buna karşın kontrol grubunun stres,

endişe, farkındalık (mindfulness), duygu düzenleme ve mutluluk puanlarında farklılık gözlenmemiştir.

Öz-şefkat geliştirmeyi amaçlayan programların oturum sayıları ve süreleri araştırmadan araştırmaya farklılık göstermektedir. Önceki araştırmalarda yedi, sekiz ve ya dokuz oturumluk çalışmalar yapılırken Smeets, Neff, Alberts ve Peters (2014) üç oturum süren öz-şefkat geliştirme programının etkililiğini sınamıştır. Bu çalışmada deney grubuna öz-şefkat geliştirme egzersizleri uygulanırken kontrol grubuna zaman yönetimi konulu grup çalışmaları uygulanmıştır. Deney öncesi ve deney sonrası veriler karşılaştırmalı olarak incelenmiştir. Buna göre deney grubunun öz-şefkat düzeyinde anlamlı bir artış gözlenirken kontrol grubunun öz-şefkat puanlarında anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Aynı zamanda öz-şefkat geliştirme grubunun farkındalık (mindfulness), iyimserlik ve öznel iyi oluş düzeyini arttırdığı; ruminasyon ve endişe düzeyini azalttığı görülmüştür.

Yine Albertson, Neff ve Dill-Shackleford (2014) da üç oturumluk bir program geliştirmiş ve bu programa beden imajı konusunda memnuniyetsizlik duyan kadınlar katılmıştır. Bu program öz-şefkat ve farkındalık (mindfulness) meditasyonlarından oluşan üç haftalık bir programdır. Programın uygulanmasının sonucunda deney grubundan ve kontrol grubundan elde edilen ön-test ve son-test verileri incelendiğinde; öz-şefkat geliştirmeye yönelik yapılan meditasyon çalışmalarının katılımcıların öz-şefkat ve beden takdiri puanlarını arttırdığı, beden memnuniyetsizliği ve beden utancı puanlarının düşürdüğü görülmüştür. Aynı zamanda üç ay sonra yapılan izleme çalışmaları sonucunda meditasyon çalışmalarının etkililiğini koruduğu anlaşılmıştır.

Son olarak Finlay-Jones, Kane ve Rees (2016) çevrimiçi araçları kullanarak öz-şefkat düzeyini arttırmayı amaçlayan bir çalışma gerçekleştirmiştir. Bunun için araştırmacılar öncelikle altı modülden oluşan bir öz-şefkat geliştirme programı planlamış ve buna uygun olarak bir internet sitesi oluşturmuşlardır. Katılımcılardan her hafta internet sitesine girerek ilgili modülü takip etmeleri istenmiştir. Araştırmaya katılan katılımcılardan deney öncesi, deney sonrası ve deneyden 3 ay sonra olmak üzere 3 kere veri toplanmıştır. Verilerin değerlendirilmesi sonucunda 6 modülden oluşan

çevrim içi öz-şefkat geliştirme programının katılımcıların öz-şefkat ve mutluluk puanlarını arttırdığı; duygu düzenleme güçlüğü, stres, depresyon ve anksiyete düzeyini düşürdüğü görülmüştür. Üç ay sonra yapılan izleme çalışmaları, programın etkililiğinin sürdüğünü göstermiştir.

2.2.1.2.Yurt içinde yapılmış olan araştırmalar

Bu bölümde öz-şefkat konusunda ülkemizde yapılan araştırmalara yer verilmiştir. Bu bağlamda öncelikle ilişki araştırmalar incelenmiş daha sonra deneysel araştırmalar ele alınmıştır.

Pamuk ve Bavlı (2013) tarafından 357 lise öğrencisinin katılımıyla gerçekleştirilen araştırmada öz-şefkat ile sanal zorbalık arasındaki ilişki incelenmeye çalışılmıştır. Bu araştırmada öz-şefkat puanları açısından farklılık gösterenlerin (düşük-orta-yüksek) sanal zorbalık düzeylerinin farklılaşmadığı görülmüştür. Buna karşı Yiğit (2015)'in 160 lise öğrencisi ile yaptığı araştırmada problemlerle internet kullanımı ile öz-şefkat arasındaki ilişki incelenmiş ve elde edilen bulgulara göre interneti sağlıklı şekilde kullanan lise öğrencilerinin öz-şefkat puanları, interneti sağlıklı şekilde kullananlara göre daha düşük bulunmuştur.

Bir başka araştırmada ise lise öğrencilerinde öz-şefkat, iletişim becerileri ve mizah tarzları arasındaki ilişki incelenmiştir (Akyok, 2011). 762 lise öğrencisinin katılım gösterdiği bu araştırmada öz-şefkatin olumlu alt boyutları olan öz-sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma ve farkındalık (mindfulness) ile zihinsel iletişim becerileri, duygusal iletişim becerileri ve davranışsal iletişim becerileri arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunurken öz-şefkatin olumsuz alt boyutlarıyla(öz-yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme) negatif bir ilişki tespit edilmiştir. Yine öz-sevecenlik, ortak paylaşımların bilincinde olma ve farkındalık (mindfulness) ile kendini geliştirici mizah arasında ve öz-yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşim ile kendini yıkıcı mizah arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu bulunmuştur. Aynı araştırmada öz-şefkatin cinsiyete ve sosyoekonomik düzeye göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir (Akyol, 2011).

Akkaya (2011) tarafından yapılan araştırmada aile sosyal desteği, arkadaş sosyal desteği ve öğretmen sosyal desteği ile öz-şefkat arasında pozitif yönlü bir ilişki tespit edilmiştir. 400 lise son sınıf öğrencisinin katıldığı bu araştırmada öz-şefkat düzeyinin cinsiyet açısından farklılık göstermediği görülmüştür.

Aydın Sünbül (2016) tarafından yürütölen ve sosyoekonomik açıdan dezavantajlı sayılabilecek 752 lise öğrencisinin katılımıyla gerçekteştirilen araştırmada öz-şefkat, farkındalık (mindfulness), duygu düzenleme güçlüğü ve kendini toplama gücü arasındaki ilişki incelenmiştir. Bulgulara göre öz-şefkatin farkındalığı ve kendini toplama gücünü pozitif olarak, duygu düzenleme güçlüğü ise negatif olarak yordadığı tespit edilmiştir.

Temel (2015) tarafından yapılan araştırmada lise öğrencilerinin algılanan ebeveyn tutumları, depresyon düzeyleri, anksiyete düzeyleri ile öz-şefkat düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Elde edilen bulgulara göre algılanan ebeveyn tutumunun alt boyutlarından olan duygusal sıcaklığın öz-şefkati yordayan bir değişken olduğu görülmüştür. Aynı zamanda öz-şefkatin depresyon, anksiyete ve stres düzeyini yordadığı anlaşılmıştır.

Son olarak 490 ergenin katıldığı bir başka araştırmada psikolojik belirtiler, bağlanma tarzları ve öz-şefkat arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmanın bulgularına göre öz-şefkat ile olumlu anne algısı, olumlu baba algısı ve olumlu kendilik algısı arasında pozitif yönde ilişki tespit edilirken, olumsuz anne algısı, olumsuz baba algısı ve olumsuz kendilik algısı arasında negatif ilişki bulunmuştur. Araştırmanın bir diğer bulgusuna göre ise öz-şefkat ile depresyon, anksiyete, somatizasyon ve öfke-düşmanlık arasında negatif bir ilişki tespit edilmiştir (Andiç, 2013).

Buraya kadar olan kısımda ölkemizde ergen örnekleme yapılan öz-şefkat araştırmalarına yer verilmiştir. Sonuç olarak ergenlerde öz-şefkatin depresyon, anksiyete, kaygı, öfke, stres (Andiç, 2013; Temel, 2015), olumsuz internet kullanımı (Yiğit, 2015) ve duygu düzenleme güçlüğü (Aydın Sünbül, 2016) gibi olumsuz ruh sağlığını öngören kavramlarla negatif yönlü bir ilişki içinde olduğu görölürken kendini

geliştirici mizah ve iletişim becerileri (Ülkü, 2011), sosyal destek (Akkaya, 2011), farkındalık (mindfulness) ve kendini toparlama gücü (Aydın Sünbül, 2016), olumlu anne algısı, olumlu baba algısı ve olumlu kendilik algısı (Andiç, 2013) gibi olumlu ruh sağlığını öngören kavramlarla pozitif yönlü bir ilişki içinde olduğun görülmektedir. Dolayısıyla ergenlerde öz-şefkatin hem olumsuz durumlara (depresyon, anksiyete..vb) karşı koruyucu bir işlev gördüğü hem de ergenlerin güçlü yaşam becerileri (kendini toparlama gücü, farkındalık..vb) kazanması noktasında geliştirici bir rol oynadığı söylenebilir.

Ülkemizde öz-şefkat konusunda yapılan araştırmalar incelendiğinde çalışmaların ağırlıklı olarak üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirildiği görülmektedir. Türkçe alanyazında öz-şefkat konusunda yapılmış ilk araştırmanın Öveç(2007) tarafından yapıldığı söylenebilir. Yapılan bu çalışmada üniversite öğrencilerinin öz-şefkat düzeyleri ile depresyon, anksiyete ve stres düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. 668 üniversite öğrencisinin katıldığı bu araştırmanın bulgularına göre depresyon, anksiyete ve stresle öz-şefkatin alt boyutlarından öz-sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma ve farkındalık (mindfulness) arasında negatif yönlü bir ilişki tespit edilirken; yine öz-şefkatin alt boyutlarından öz-yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme arasında pozitif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Veriler yapısal eşitlik modellemesiyle de incelenmiş ve öz-şefkatin depresyonu, anksiyeteyi ve stresi anlamlı şekilde açıkladığı görülmüştür. Son olarak öz-şefkati cinsiyet değişkeni açısından incelenmiş ve öz-şefkatin öz-yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme alt boyutlarında erkekler; paylaşımların bilincinde olma, farkındalık (mindfulness) ve öz-sevecenlik alt boyutlarında kızlar anlamlı düzeyde yüksek puanlar almışlardır (Öveç, 2007).

Benzer şekilde Deniz ve Sümre (2010) de yapılmış oldukları araştırmada üniversite öğrencilerinin depresyon, anksiyete ve stres düzeylerinin öz-şefkat düzeyine(düşük-orta-yüksek) göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. 523 üniversite öğrencisinin katıldığı bu araştırmada öz-şefkat düzeyi düşük katılımcıların depresyon, anksiyete ve stres düzeylerinin öz-şefkat düzeyi orta düzey ve yüksek düzey olan katılımcılara göre, öz-şefkat düzeyi orta düzey olan katılımcıların ise öz-şefkat

düzeyi yüksek olan katılımcılara göre anlamlı olarak daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Bir başka araştırmada üniversite öğrencilerinin tekrarlayıcı düşünceleri ve depresyon düzeyleri ile öz-şefkat düzeyleri arasındaki ilişki incelemiştir. 250 üniversite öğrencisinin katıldığı bu araştırmada öz-şefkatin depresyon, olumsuz duygulanım ve tekrarlayıcı düşünce ile negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki içinde olduğu bulunmuştur. Aynı zamanda bu araştırmada öz-şefkatin cinsiyet açısından anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir (Kıcalı, 2015).

Akın (2010a) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir araştırmada ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ile öz-şefkat arasındaki ilişki incelenmiş ve ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaların ile öz-şefkatin alt boyutlarından olan öz-sevecenlik, farkındalık (mindfulness) ve ortak paylaşımların bilincinde olma arasında negatif yönlü bir ilişki tespit edilirken; aşırı özdeşleşme, izolasyon ve öz-yargılama alt boyutların ile pozitif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Yine Akın (2010b) tarafından yapılan bir başka araştırmada yalnızlık ile öz-şefkat arasındaki ilişki incelenmiş ve yalnızlık ile öz-şefkatin alt boyutlarından olan öz-sevecenlik, farkındalık (mindfulness) ve ortak paylaşımların bilincinde olma arasında negatif yönlü bir ilişki tespit edilirken; aşırı özdeşleşme,izolasyon ve öz-yargılama alt boyutları ile pozitif yönlü bir ilişki tespit edilmiştir.

İskender ve Akın (2011) tarafından yapılan araştırmada internet bağımlılığı ve öz-şefkat arasındaki ilişki incelenmiştir. 261 üniversite öğrencisinin katıldığı bu araştırmada öz-sevecenlik, farkındalık (mindfulness) ve ortak paylaşımların bilincinde olma ile internet bağımlılığı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişli bulunurken aşırı özdeşleşme, izolasyon ve öz-yargılama arasında pozitif bir ilişki tespit edilmiştir.

Bir diğeri araştırmada ise öz-şefkatin, öğretmenlerin mesleki tükenmişlikleri üzerindeki yordayıcı rolü incelenmiştir. Yapılan bu araştırmada öğretmenlerin duygusal tükenme düzeyleriyle öz-şefkatin alt boyutlarında öz-sevecenlik ve farkındalık (mindfulness) arasında negatif yönde; öz-yargılama, aşırı özdeşleşme ve izolasyonla

arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Ek olarak öz-yargılama ve aşırı özdeşleşmenin duygusal tükenme düzeyini yordadığı anlaşılmıştır (Toprak, 2017).

Görüldüğü gibi ülkemizde yapılan araştırmalar öz-şefkatin depresyon, anksiyete, stres (Deniz ve Sümer, 2010;Kıcalı, 2015; Öveç, 2007), yalnızlık (Akın, 2010b), ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar (Akın, 2010a) ve internet bağımlılığı (İskender ve Akın, 2011) gibi olumsuz durumlarla negatif yönlü bir ilişki içinde olduğunu göstermektedir. Yani üniversite öğrencilerinin öz-şefkat düzeyi düştükçe adı geçen olumsuz durumlarla karşılaşma sıklığının arttığı düşünülebilir. Diğer bir deyişle bu bulgulara göre öz-şefkat düzeyinin artması üniversite öğrencilerinin depresyon, anksiyete, stres, internet bağımlılığı, yalnızlık gibi olumsuz durumlarla daha az karşı karşıya kalacağını göstermektedir.

Yukarıda bahsi geçen çalışmalar öz-şefkatin ruh sağlığı ile ilişkisini ortaya koymaktadır. Araştırmalar öz-şefkatin güçlü ruh sağlığı ve yaşam kalitesiyle de yakından ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Nitekim Tel ve Sarı (2016) tarafından yapılan araştırmada yaşam doyumu ile öz-şefkat arasındaki ilişki incelenmiştir. 1082 üniversite öğrencisinin katıldığı bu araştırmada öz-şefkatin alt boyutlarından öz-sevecenlik, farkındalık (mindfulness) ve paylaşımların bilincinde olma ile yaşam doyumu arasında pozitif bir ilişki saptanırken, aşırı özdeşleşme, izolasyon ve öz-yargılama arasında negatif bir ilişki tespit edilmiştir. Aynı araştırmada üniversite öğrencilerinin öz-şefkat puanları cinsiyet açısından incelenmiş ve öz-sevecenlik, öz-yargılama, paylaşımların bilincinde olma ve izolasyon alt boyutları için cinsiyet açısından anlamlı farklılık göstermediği görülmüştür. Bununla birlikte farkındalık (mindfulness) alt boyutundan erkek öğrenciler, aşırı özdeşleşme alt boyutundan ise kadın öğrenciler daha yüksek puanlar almışlardır.

Türk üniversite öğrencileri ile Erasmus Programı aracılığıyla Türkiye’de öğrenim gören yabancı öğrencilerin yaşam doyumlarının ve öz-şefkat düzeylerinin karşılaştırıldığı bir başka araştırmada Türk öğrencilerin yaşam doyumları ve olumlu

duyguları ile öz-şefkat düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Deniz, Arslan, Özyeşil ve İzmirli, 2012). Yapılan karşılaştırma sonucunda Türk öğrencilerin yaşam doyumu ve öz-şefkat puanları yabancı öğrencilere göre anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Bir başka araştırmada ise üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşları ile öz-şefkat düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. 636 üniversite öğrencisinin katıldığı bu araştırmada öz-şefkat ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönlü bir ilişki tespit edilmiş olup öz-şefkatin psikolojik iyi oluşu yordadığı bulunmuştur (Sarıcaoğlu ve Arslan, 2013).

Bolat (2013) ise öz-şefkat ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiyi incelemiştir. 479 üniversite öğrencisinin katıldığı bu araştırmada öz-anlayış ile psikolojik sağlamlığın alt boyutlarından güçlü olma, girişimci olma, iyimser olma, iletişim, öngörü, amaca ulaşma, lider olma ve araştırmacı olma alt boyutları arasında pozitif yönlü bir ilişki tespit edilmiştir. Ergün Başak (2012) ise 495 düşük sosyoekonomik düzeye sahip üniversite öğrencisi ile yaptığı araştırmada öz-şefkatin psikolojik sağlamlığı dolaylı olarak yordadığını tespit etmiştir.

İkiz ve Totan (2012) yaptıkları araştırmada öz-şefkatin duygusal zekâ üzerindeki yordayıcı rolünü araştırmışlardır. 347 eğitim fakültesi öğrencisinin katıldığı bu araştırmanın bulgularına göre öz-şefkatin duygusal zekâ üzerinde yordayıcı bir role sahip olduğu görülmüştür. Aynı zamanda öz-şefkatin cinsiyet açısından farklılık göstermediği bulunmuştur. Bir başka araştırmada ise hemşirelik öğrencilerinin öz-şefkat ve duygusal zekâ düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir (Şenyuva, Kaya, Işıl ve Bodur, 2014). 571 hemşirelik bölümü öğrencisinin katıldığı bu araştırmanın sonuçlarına göre de öz-şefkat ile duygusal zekâ arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Özyeşil (2011) ise farkındalık (mindfulness) ve kişilik özellikleri ile öz-şefkat arasındaki ilişkiyi incelemiştir. 1010 üniversite öğrencisinin katıldığı bu araştırmada farkındalık (mindfulness) ile öz-şefkat arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki

bulunmuş ve farkındalığın öz-şefkati yordadığı anlaşılmıştır. Yine kişilik özelliklerinden dışa dönüklük, deneyime açıklık, yumuşak başlılık ve sorumluluk ile öz-şefkat arasında pozitif yönlü bir ilişki bulunurken duygusal dengesizlik ile öz-şefkat arasındaki ilişkinin negatif yönlü olduğu görülmüştür. Bu araştırmada öz-şefkat puanları cinsiyet açısından da değerlendirilmiş ve öz-şefkat puanlarının cinsiyete göre farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır.

Tatlıoğlu ve Deniz (2011) tarafından 717 üniversite öğrencisinin katılımıyla gerçekleştirilen ve öz-şefkat ile kişilik özellikleri ve karar verme stilleri arasındaki ilişkinin incelendiği bir başka çalışmada ise dikkatli karar verme stilinde yüksek puan alan katılımcıların öz-şefkat puanlarının da yüksek olduğu, bununla birlikte erteleyici ve kaçınan karar verme stillerinden yüksek puan alan katılımcıların öz-şefkat puanlarının düşük olduğu görülmüştür. Yine öz-şefkat puanları düşük olan katılımcıların duygusal dengesizlik kişilik alt boyutundan yüksek puanlar aldığı, öz-şefkat düzeyi yüksek katılımcıların ise dışa dönüklük, deneyime açıklık, sorumluluk ve yumuşak başlılık alt boyutlarından yüksek puanlar aldıkları görülmüştür.

Sarıçam ve Biçer (2015) de yaptıkları araştırmada öz-şefkat ile affedicilik arasındaki ilişkiyi incelemiş ve öz-şefkatin affedicilik üzerindeki yordayıcı rolünü tespit etmeye çalışmışlardır. Bu araştırmanın bulgularına göre öz-şefkat ile affedicilik arasında pozitif yönde yüksek düzey bir ilişki olduğu anlaşılmıştır. Yine öz-şefkatin affediciliği yordadığı tespit edilmiştir.

Sonuç olarak ülkemizdeki üniversite öğrencilerinin öz-şefkat düzeylerini konu alan araştırmalar incelendiğinde bazı bulgular üniversite öğrencilerinin öz-şefkat düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre farklılaşmadığını gösterirken (Kıcalı, 2015; Özyeşik, 2011; Şenyuva, Kaya, Işıl ve Bodur, 2014), bazı araştırmalar cinsiyet açısından farklılık olduğunu söylemektedir (Öveç, 2007; Tel ve Sarı, 2016). Fakat öz-şefkatin cinsiyete göre farklılaştığını belirten çalışmalar tutarlılık göstermemektedir. Tel ve Sarı (2016)'ya göre farkındalık (mindfulness) alt boyutundan erkek öğrenciler, aşırı özdeşleşme alt boyutundan ise kadın öğrenciler anlamlı düzeyde yüksek puanlar almışlardır. Öveç (2007)' ye göre ise öz-yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme alt

boyutlarından erkekler; paylaşımların bilincinde olma, farkındalık (mindfulness) ve öz-sevecenlik alt boyutlarından kadınlar anlamlı düzeyde yüksek puanlar almışlardır.

Aynı zamanda öz-şefkatin depresyon, anksiyete, stres (Deniz ve Sümer, 2010; Kıcalı, 2015; Öveç, 2007), yalnızlık (Akın, 2010b), ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar (Akın, 2010a) ve internet bağımlılığı (İskender ve Akın, 2011) gibi ruh sağlığını olumsuz yönde etkileyen değişkenlerle negatif yönde bir ilişki içinde olduğu görülmektedir. Aynı zamanda öz-şefkat yaşam doyumu (Deniz, Arslan, Özyeşil ve İzmirli, 2012; Tel ve Sarı, 2016), psikolojik iyi oluş (Sarıcaoğlu ve Arslan, 2013), psikolojik sağlamlık (Bolat, 2013; Ergün Başak, 2012), duygusal zeka (İkiz ve Totan, 2012; Şenyuva, Kaya, Işıl ve Bodur, 2014) ve affedicilik (Sarıçam ve Biçer, 2015) gibi güçlü kişilik özellikleri ve olumlu ruh sağlığını ortaya koyan kavramlarla pozitif yönlü bir ilişki içindedir. Dolayısıyla öz-şefkatin üniversite öğrencileri için olumsuz durumlara karşı koruyucu bir etkisi olabileceği gibi daha mutlu ve doyumlu bir yaşam için geliştirici bir işlevi de olabilir.

Ülkemizde öz-şefkat konusunda yapılmış iki adet deneysel araştırmaya rastlanmıştır. Bunlardan biri Duran ve Barlas (2015) tarafından gerçekleştirilmiştir. Yapılan bu araştırmada zihin engelli çocukların ebeveynlerinin öz-şefkat düzeyini arttırmaya yönelik hazırlanan bir psikoeğitim programının etkililiği sınanmıştır. Araştırmacı programın etkililiğini sınamak için bir deney grubu ve bir kontrol grubu oluşturmuştur. Deney grubu, araştırmacı tarafından hazırlanan psikoeğitim programına katılırken kontrol grubuna herhangi bir işlem uygulanmamıştır. Katılımcılardan araştırma süreci boyunca 4 kez veri toplanmıştır (ön test, son test, izleme I, izleme II). Buna göre uygulanan psikoeğitim programının katılımcıların öz-şefkat ve öznel iyi oluş düzeylerini arttırdığı ve bu artışın 1 aylık ve 3 aylık izleme çalışmalarında devam ettiği görülmüştür. Buna karşın kontrol grubunda yer alan katılımcıların öz-şefkat ve öznel iyi oluş puanlarında anlamlı bir farklılaşma görülmemiştir.

Sarıcaoğlu (2015) ise Farkındalık Temelli Öz-Şefkat Programını üniversite öğrencileri üzerinde uygulamıştır. Sekiz oturum süren programın değerlendirilmesi için bir deney ve bir kontrol grubu oluşturulmuştur. Katılımcılardan araştırma süreci

boyunca 3 kez veri toplanmıştır (ön test, son test, izleme). Buna göre uygulanan programın katılımcıların öz-şefkat düzeylerini arttırdığı ve bu artışın 1 ay sonra yapılan izleme çalışmalarında devam ettiği görülmüştür. Buna karşın kontrol grubunda yer alan katılımcıların öz-şefkat puanlarında anlamlı bir farklılaşma görülmemiştir.

Son olarak ülkemizde ergenlerin öz-şefkat düzeylerini arttırmayı amaçlayan herhangi bir deneysel çalışmaya rastlanamamıştır. Bu bakımdan mevcut çalışma ergenlerin öz-şefkat düzeyini arttırmayı amaçlayan ilk araştırma olma özelliğini taşımaktadır. Bu sebeple alanyazının sunulduğu bu bölümde ülkemizde ergenlerin öz-şefkat düzeyini arttırmayı amaçlayan çalışmaları sunmaya yönelik bir başlık açılmamıştır.

2.2.2. Şefkat korkusu konusunda yapılan araştırmalar

Şefkat korkusu, Gilbert (2009, 2010) tarafından ortaya atılmış yeni bir kavramdır. Dolayısıyla konu hakkında yapılan araştırmaların oldukça sınırlı olduğu görülmüştür. Şefkat korkusu konusunda ülkemizde yalnızca Necef ve Deniz (2018) tarafından yapılan “Şefkat Korkusu Ölçeği” uyarlama çalışmasına ulaşılmıştır. Bu sebeple bu bölümde yalnızca yurt dışında yapılan araştırmalara yer verilecektir.

Gilbert, McEwan, Matos ve Ravis (2011) tarafında yapılan çalışmada üniversite öğrencilerinin ve psikoterapistlerin şefkat korkusu düzeyleri incelenmiştir. Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin, diğerlerine şefkat vermekten korkma düzeyleri, diğerlerinden şefkat almaktan korkma düzeyleri ve kendilerine şefkat vermekten korkma düzeyleri psikoterapistlere göre anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Aynı zamanda psikoterapistlerin öz-şefkat düzeyleri ve diğerlerine karşı sevecen ve şefkatli olma düzeyleri üniversite öğrencilerine göre anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Yine terapistlerin kendilerine şefkat verme korkuları ve diğerlerinden şefkat alma korkuları ile öz-şefkat düzeyleri arasında negatif yönlü bir ilişki tespit edilirken, depresyon, öz eleştiri ve kaygılı bağlanma düzeyleri ile pozitif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Üniversite öğrencilerinin şefkat korkusu puanları incelendiğinde ise kendine şefkat vermekten korkma, diğerlerinden şefkat almaktan korkma ve diğerlerine şefkat vermekten korkma

puanları ile depresyon, anksiyete, stres, öz eleştirisi ve kaygılı bağlanma arasından pozitif bir ilişki görülürken, öz-şefkat ile arasındaki ilişkinin pozitif yönlü olduğu görülmüştür.

Gilbert ve diğerleri (2012) tarafından yapılan bir başka araştırmada ise mutluluk korkusu ve şefkat korkusu puanlarının artmasıyla birlikte depresyon, anksiyete ve stres puanlarının da arttığı, buna karşın farkındalık (mindfulness) puanlarının düştüğü görülmüştür. Yine aynı araştırmada şefkat korkusu puanları yüksek olan kişilerin duygularını fark etmek ve ifade etmek konusunda güçlük yaşayabileceği anlaşılmıştır.

Gilbert, McEwan, Catarino ve Baião (2014) tarafından 53 depresyon hastası ile yapılan bir araştırmada diğerlerinden şefkat alma korkusu ve kendine şefkat verme korkusu ile depresyon, anksiyete, stres ve öz eleştirisi arasında ve diğerlerine şefkat vermekle anksiyete arasında pozitif bir ilişki olduğu anlaşılmıştır. Aynı zamanda şefkat korkusunun depresyonla öz eleştirisi arasındaki ilişkiye aracılık ettiği görülmüştür. Benzer çalışma 260 üniversite öğrencisinin katılımıyla tekrar edilmiş ve benzer bulgulara ulaşılmıştır (Joeng ve Turner, 2015).

Xavier, Gouveia ve Cunha (2016) ise 12-18 yaş aralığında bulunan 782 ergenle yaptığı çalışmada kendine şefkat vermektan korkma, depresyon, gündelik sıkıntılar, öz nefret, risk alma ve kendine zarar verme arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Elde edilen bulgulara göre kendine şefkat vermektan korkmanın artmasıyla birlikte depresyon, gündelik sıkıntılar, öz nefret, risk alma ve kendine zarar verme artmaktadır. Aynı zamanda kendine şefkat vermektan korkmanın risk alma ve kendini zarar verme davranışlarını yordayan bir değişken olduğu görülmüştür.

Son olarak Jazaieri ve diğerleri (2013) tarafından deneysel bir çalışmada şefkat düzeyini arttırmaya yönelik 9 hafta süren bir program uygulanmıştır. Şefkat geliştirmeye yönelik grup rehberliği, meditasyon ve grup tartışmaları gibi öğelerin bulunduğu bu program sonunda katılımcıların öz-şefkat puanlarında artış gözlenirken, şefkat korkusu puanlarının azaldığı görülmüştür.

2.2.3. Öz-şefkat ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalar

Bu bölümde öz-şefkat ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar ele alınmıştır. Neff (2003a), öz-şefkatin pozitif ruh sağlığı ve iyi oluşla yakından ilişkili olduğunu belirtmiştir. Nitekim yapılan çalışmalar bunu destekler niteliktedir.

Alanyazın incelendiğinde öz-şefkat ile öznel iyi oluşun bilişsel bileşeni olan yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelendiği ilk çalışmanın Neff (2003b) tarafından yapıldığı görülmektedir. Üniversite öğrencilerinin katıldığı bu araştırmada yaşam doyumu ile öz-şefkat arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Yine üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir başka araştırmada öz-şefkat ile öznel iyi oluşun duygusal bileşenlerinden olumsuz duygu duygulanım arasında negatif bir ilişki bulunmuştur (Neff, Kirkpatrick, Rude; 2007).

Allen, Goldwasser ve Leary (2012) tarafından yapılan araştırmada ise 67 ile 90 yaş aralığında bulunan 138 katılımcının öz-şefkat düzeyleri ile yaşam doyumları arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmanın bulgularına göre yaşam doyumu ile öz-şefkat arasında pozitif yönlü bir ilişki tespit edilmiştir. Aynı zamanda öz-şefkatin, yaşam doyumunu ve iyi oluşu yordayıcı bir rolünün olduğu anlaşılmıştır. Araştırmacılara göre öz-şefkat düzeyi yüksek yaşlılar karşılaştıkları güç durumlar karşısında kendilerine sevecen ve iyilikle yaklaşırlar ve bu zorlu yaşantıları insanlık deneyiminin bir parçası olarak görürler. Böylece öz-şefkat düzeyi yüksek kimseler zorlu yaşantılar karşısında kendilerine duygusal öz bakım verebilirler. Bu durum onların problemlerle baş etmesini kolaylaştırarak yaşam doyumlarına katkı yapabilir (Allen, Goldwasser ve Leary, 2012).

Neff ve Faso (2015) otizm tanısı almış çocuğa sahip ebeveynlerin öz-şefkat düzeylerini incelemiştir. 51 ebeveynin katılım gösterdiği bu araştırmada öz-şefkat ile yaşam doyumu arasında pozitif yönlü bir ilişki tespit edilmiştir. Neff ve Faso (2015)' ya göre öz-şefkat düzeyi yüksek bireyler olumsuz duygularının ne anlama geldiğinin farkındadırlar ve olumsuz duygulara kapılarak geleceğe dair senaryolar oluşturmak yeri ana odaklanırlar. Dolayısıyla otizm tanısı almış çocuğa sahip ebeveynler geleceği dair dramatik senaryolar oluşturmak yerine, o anda karşılaşılan güçlüklerle baş etmek için

mücadele edebilir. Aynı zamanda öz-şefkat düzeyi yüksek kimseler kişisel ihtiyaçlarının farkındadır. Otizm tanısı almış çocuğa sahip ebeveynler öz-şefkat aracılığı ile kendi ihtiyaçlarını karşılamak için de çaba gösterirler, kişisel yaşam hedeflerinden vazgeçemeyebilirler. Sonuç olarak otizm tanısı almış çocuğa sahip ebeveynlerin öz-şefkat düzeyleri ile yaşam doyumlarının pozitif yönlü ilişkili bulunması bu faktörlerle ilişki olabilir (Neff ve Faso, 2014).

Brown ve diğerleri (2015) orta yaş dönemindeki kadınların öz-şefkat düzeyleri ile mental iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkiyi ele almıştır. Bilindiği gibi mental iyi oluş, psikolojik iyi oluş ile öznel iyi oluşu bütün olarak ele alan bir kavramdır (Keldal, 2015). Brown ve diğerleri (2015)'nin orta yaş döneminde olan 517 kadın üzerinde yaptığı araştırmada öz-şefkatin mental iyi oluşla pozitif yönlü bir ilişki içinde olduğu görülmüştür.

Farklı çalışma gruplarında yapılan araştırmalar yetişkinlerin ve yaşlıların öz-şefkat düzeyleriyle öznel iyi oluş düzeyleri arasında pozitif bir ilişki olduğunu ortaya koymaktadır. Yani araştırma bulgularına göre yetişkinlerin ve yaşlıların öz-şefkat düzeyinin yüksek olması, öznel iyi oluş düzeylerinin de yüksek olabileceği anlamına gelmektedir. Benzer çalışmalar ergenler üzerinde de yapılmış ve benzer bulgulara ulaşılmıştır.

Örneğin Bluth ve Blanton (2014) tarafından yapılan çalışmada yaş aralığı 14-18 arasında olan ergenlerin öz-şefkat düzeyleri ile öznel iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu çalışmada öz-şefkatle olumsuz duygulanım arasında negatif, yaşam doyumunu ve olumlu duygulanım arasında pozitif bir ilişki olduğu görülmüştür. Benzer şekilde Bluth, Campo, Futch ve Gaylord (2016) tarafından yapılan ve 11-19 yaş aralığında olan 765 ergenin katıldığı bir başka araştırmada da öz-şefkat ile yaşam doyumunu arasında pozitif yönlü bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. Bluth ve Blanton(2014) öz-şefkat düzeyinin yüksek olmasıyla birlikte ergenlerin kendilerine yönelttikleri yoğun eleştirileri azaltabileceklerini ve böylelikle öznel iyi oluş düzeylerinin artabileceğini belirtmiştir.

Zessin Dickhäuser ve Garbade (2015) tarafından yapılan meta-analiz çalışmasının sonuçları da diğer çalışmalarla paralellik göstermektedir. Nitekim 65 farklı araştırmadan elde edilen 11 binin üzerindeki verinin bir arada değerlendirildiği bu çalışmada öz-şefkat ile öznel iyi oluşun bileşenleri (yaşam doyumu, olumlu duygulanım ve olumsuz duygulanım) arasındaki ilişki incelenmiştir. Elde edilen bulgulara göre öz-şefkatle yaşam doyumu ve olumlu duygulanım arasında pozitif bir ilişki tespit edilirken öz-şefkatin olumsuz duygulanım ile negatif yönde bir ilişki içinde olduğu görülmüştür. Araştırmacılar bu sonucu yukardan aşağı kuramı ile ilişkilendirerek açıklamışlardır. Bu kurama göre öznel iyi oluşu etkileyen temel faktör insanların karşılaştıkları olay ve durumları nasıl yorumladıklarıdır (Diener & Ryan, 2009). Böylece acı veren yaşam deneyimlerinin yaşanması sırasında bu olayları birer insanlık deneyim olarak gören ve bu acılar karşısında kendine ilgili ve sevecen davranan bireylerin olumsuz yaşam olaylarından daha az etkilenebileceğini belirtmişlerdir (Zessin Dickhäuser ve Garbade, 2015).

Sonuç olarak hem yetişkinlerde hem de ergenlerde yapılan sınırlı sayıdaki araştırma öz-şefkat ile öznel iyi oluş arasında dikkate almaya değer bir ilişkinin olduğunu göstermektedir.

III . BÖLÜM

3.Yöntem

Çalışmanın bu kısmında araştırma modeli, araştırmaya katılan çalışma grubu, kullanılan ölçme araçları, araştırmanın bağımsız değişkeni olarak işlem gören Öz-Şefkat Geliştirme Program'ı ve araştırmadan elde edilen verilerin analizi için kullanılan yöntemler hakkında bilgi verilmiştir.

3.1.Araştırma Modeli

Bu araştırma, araştırmacı tarafından geliştirilen Öz-Şefkat Geliştirme Programı'nın katılımcıların öz-şefkat, öznel iyi oluş ve şefkat korkusu puanları üzerindeki etkililiğini belirlemek amacı ile 2x3'lük (deney grubu / kontrol grubu x ön-test / son-test / izleme testi) karma desene göre düzenlenmiştir.

Ön-test, son-test, izleme testi ölçümlü kontrol gruplu deneysel desen, eğitim ve psikoloji alanında yapılan araştırmalarda sık kullanılan deneysel desenler arasındadır. Bu desene göre evrenden seçilen katılımcılar yansız olarak deney ve kontrol gruplarına atanır. İlk aşamada deney ve kontrol grubunun her ikisine ön ölçüm uygulanır. Daha sonra deney grubunda yer alan katılımcılar deneysel işleme katılırken kontrol grubundan yer alan katılımcılar deney ortamına katılmaz ve deney sonrası tekrar ölçüm yapılır (Karasar, 2016: 132). Bu modelin varsayımına göre deney sonrası ortaya çıkan ve izleme ölçümünde devam sağlayan farkın kaynağının deneysel süreç olduğu kabul edilir. Böylece araştırmada bağımsız değişkeni olarak işlem gören deneysel işlemin, bağımlı değişken olarak işlem gören özellik üzerindeki etkililiği sınanmaya çalışılır.

Bu araştırmada 18 kişilik örneklem deney ve kontrol gruplarına yansız olarak atanmıştır. Daha sonra deney grubuna araştırmacı tarafından geliştirilen ve 6 hafta süren "Öz-Şefkat Geliştirme Programı" uygulanmıştır. Deneysel işlem sonunda hem deney

grubuna hem de kontrol grubuna son test (deneysel işlemden hemen sonra) ve izleme testi (deneysel işlemden 6 hafta sonra) uygulanmıştır. Böylelikle bağımsız değişkenin (Öz-Şefkat Geliştirme Programı) bağımlı değişkenler (öz-şefkat, öznel iyi oluş ve şefkat korkusu) üzerindeki etkisi incelenmiştir. Deneysel süreç basamakları Tablo3.1’de gösterilmiştir.

Tablo 3.1. Deneysel süreç basamakları

Grup	1.İşlem	2.İşlem	3.İşlem	4.İşlem	5.İşlem
Deney	Ön Test	Deneysel İşlem (Öz-Şefkat Geliştirme Programı)	Son Test	6 Hafta Bekleme	İzleme Testi
Kontrol	Ön Test	-	Son Test	6 Hafta Bekleme	İzleme Testi

3.2. Evren, Örneklem ve Verilerin Toplanması

Araştırma verilerinin toplanmasından önce araştırmaya dair bir araştırma önerisi ilei Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimlerde İnsan Araştırmaları Etik Kurulu’na başvurulmuş ve etik kurul onayı alınmıştır. Devamında veri toplama sürecinin tamamı Sakarya İl Milli Eğitim Müdürlüğü’nün izni ile araştırmacı tarafından yürütülmüştür.

Öz-Şefkat Geliştirme Programı’nın etkililiğinin sınaması için Sakarya İlinin Ferizli İlçesinde bulunan Teksti İşverenler Sendikası Halit Narin Ortaokulu evren olarak kabul edilmiştir. Araştırmanın örneklemini ise 2016-2017 Eğitim Öğretim yılında İşverenler Sendikası Halit Narin Ortaokulu’nun 6. ve 7. Sınıflarında öğrenimini sürdüren öğrencileri oluşturmaktadır. Milli Eğitim Bakanlığı’nın 4+4+4 sistemine geçmesi ile birlikte 5. sınıfın ortaokula uyum yılı olarak işlev gördüğü söylenebilir. Dolayısı ile öğrenciler yeni öğretmenlere, yeni arkadaşlara ve yeni derslere karşı uyum sağlamaya çabası içindedir. 8. sınıflar ise Temel Eğitimden Orta Öğretime Geçiş Sistemi kapsamında ülke genelinde yapılan merkezi ortak sınavlara girmektedir.

Bilindiği gibi merkezi sınavlar karşısında öğrenciler kaygı, stres gibi pek çok olumsuz durumla da baş etmek durumundadır (Dinç, Dere, ve Koluman, 2014). Dolayısıyla bu faktörlerin araştırma sonuçlarını etkilemesi muhtemel ve ölçülmesi zor birden fazla değişken kattığı düşünülerek 5. ve 8. sınıf öğrencileri araştırma kapsamına alınmamıştır.

Araştırmanın örneklemini oluşturmak amacıyla ilgili devlet okulunda öğrenimini sürdüren ve evren olarak kabul edilen 133 öğrenciye Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu, Şefkat Korkusu Ölçeği ve Ergenler İçin Öznel İyi Oluş Ölçeği tam sayım yapılarak uygulanmıştır. Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu'ndan ve Şefkat Korkusu Ölçeği'nden grup ortalamasının altında puan alan 33 öğrenci olduğu tespit edilmiştir. Fakat 33 öğrenciden 9 tanesinin taşımali eğitim hizmetinde faydalandığı görülmüştür. Öğrenciler taşımali eğitim hizmeti kapsamında öğle aralarında ücretsiz yemek hizmetinden ve okul çıkışlarında eve taşıma hizmetinden faydalanmaktadır. Yaşanılan ilçedeki toplu taşıma imkânlarının sınırlı olması ve grup oturumlarının ders dışı saatlerde yapılacak olması göz önünde tutularak taşımali eğitim hizmetinden faydalanan öğrenciler örneklem havuzundan çıkarılmıştır. Böylece örneklem havuzunda kalan 24 öğrenci ile bireysel görüşmeler yapılmıştır.

Örneklem havuzunda bulunan öğrenciler ile tek tek görüşmeler yapılmış, çalışma hakkında bilgi verilmiş ve çalışmaya katılmak konusunda gönüllü olup olmadıkları sorulmuştur. Dört öğrenci çalışmaya katılmak istemediklerini belirtmiştir. Çalışmaya katılmak konusunda gönüllü olan öğrenciler kura yöntemiyle seçkisiz olarak deney ve kontrol grubuna atanmışlardır. Yapılan kura sonucu deney grubuna 10, kontrol grubuna 10 öğrenci atanmıştır. Fakat deney grubunda bulunan katılımcılardan 1 tanesi 4. 5. ve 6. oturuma katılım göstermediği için bu katılımcıdan elde edilen veriler ile gruplar arası denkleğin sağlanabilmesi için kontrol grubunda bulunan ve deney grubuna devam sağlamayan katılımcıya denk puanlara sahip olan bir katılımcının verileri değerlendirmeye alınmamıştır. Sonuç olarak deney ve kontrol grubuna 9'ar katılımcı tam olarak katılmış ve 18 katılımcı ile çalışma sonlandırılmıştır. Deney ve kontrol grubuna katılan katılımcıların cinsiyet ve sınıf düzeyine dair bilgiler Tablo 3.2.'de sunulmuştur.

Tablo 3. 2. Deney ve Kontrol Grubunun sınıf düzeyi ve cinsiyet özellikleri

Sınıf Düzeyi	6. Sınıf		7. Sınıf		Genel Toplam	
	Cinsiyet	Kız	Erkek	Kız		Erkek
Grup						
Deney Grubu		1	3	4	1	9
Kontrol Grubu		5	3	1	-	9

Tablo 3.2. incelendiğinde deney grubunda 5 kız 4 erkek katılımcı, kontrol grubunda ise 6 kız 3 erkek katılımcı olduğu görülmektedir. Aynı zamanda deney grubundaki katılımcıların 4 tanesi 6. sınıf öğrencisi ve 4 tanesi 7. sınıf öğrencisi, kontrol grubunda olan katılımcıların 8 tanesi 6. Sınıf, 1 tanesi 7. sınıf öğrencisidir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada veri toplama aracı olarak; Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği, Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu, Şefkat Korkusu Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Bu bölümde ölçme araçları detaylı olarak tanıtılmıştır.

3.3.1. Ergen öznel iyi oluş ölçeği

Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği ergenlerde yapılan mutluluk araştırmalarında kullanılması için Eryılmaz (2009) tarafından geliştirilmiş bir ölçme aracıdır. Ölçek Türk kültüründe geliştirilmiş ve ülkemizde yapılan pek çok araştırmada kullanılmıştır. Ölçek 15 maddeden ve 4 faktörden oluşan likert tipi bir ölçme aracıdır. Bu faktörler yapısından dolayı “Aile İlişkilerinde Doyum (4 madde)”, “Önemli Diğer Kişiler İle İlişkilerde Doyum (4 madde)”, “Yaşam Doyumu (3 madde)” ve “Olumlu Duygular (4 madde)” olarak isimlendirilmiştir. Ölçek maddelerinin her biri 1 (kesinlikle katılmıyorum) ile 4 (tamamen katılıyorum) arasında puan almaktadır. Ölçekten alınan yüksek puanlar, ölçülen özelliğin fazlaca görüldüğünü göstermektedir. Bu ölçme aracı, alt ölçek özelliklerine göre değerlendirilebileceği gibi toplam puan üzerinden de işlem yapılabilir. Ölçekte ters puanlanması gereken madde bulunmamaktadır (Eryılmaz, 2009).

Ölçeğin psikometrik özelliklerinin ortaya konulabilmesi için ergenlik dönemi içinde bulunan 250 öğrenciden veri toplanmıştır. Bu çalışma sırasında geçerliliğin sınanması için yapı geçerliliği incelenmiştir. Güvenilirliğin sınanması için Cronbach Alfa kat sayısı, test-tekrar test kararlılık kat sayısı ve Spearman Brown değeri ele alınmıştır. Aynı zamanda ölçeğin madde analizleri yapılmıştır(Eryılmaz, 2009).

Ölçeğin yapı geçerliliği Açımlayıcı Faktör Analizi (AFA) ile incelenmiştir. Yapılan analiz sonucu 15 maddeden oluşan 4 faktörlü bir yapı elde edilmiştir. Bu yapılar “Aile İlişkilerinde Doyum”, “Önemli Diğer Kişiler İle İlişkilerde Doyum”, “Yaşam Doyumu” ve “Olumlu Duygular” şeklindedir. Aile İçi İlişkilerde Doyum faktörü toplam varyansın %35.79’unu, Önemli Diğer Kişiler İle İlişkilerde Doyum faktörü %9.70’ini, Yaşam Doyumu faktörü %8.69’unu ve Olumlu Duygular faktörü %7.44’ünü açıklamaktadır. Böylece bütün ölçek toplam varyansın %61.64’ünü açıklar niteliktedir. Maddelerin faktör yükleri 0.63 ile 0.79 arasında değişmektedir(Eryılmaz ,2009).

Yapılan güvenilirlik analizi sonucunda Aile İçi İlişkiler alt faktörünün Cronbach Alfa Değeri 0.83, Spearman Brown değeri 0.83; Önemli Diğerleri ile İlişkilerde Doyum alt faktörünün Cronbach Alfa Değeri 0.73, Spearman Brown değeri 0.61; Yaşam Doyumu alt faktörünün Cronbach Alfa Değeri 0.81, Spearman Brown değeri 0.79 ve Olumlu Duygular alt faktörünün Cronbach Alfa Değeri 0.66, Spearman Brown değeri 0.55 olarak hesaplanmıştır. Aynı zamanda iki hafta arayla uygulanan test-tekrar test sonuçlarına göre iki ölçüm arasında 0.83 korelasyon katsayısı elde edilmiştir(Eryılmaz ,2009). Mevcut araştırmada ölçeğin bütünü için iç tutarlık katsayısı incelenmiş ve Cronbach Alfa iç tutarlılık kat sayısının .894 olduğu görülmüştür.

3.3.2.Öz-şefkat ölçeği kısa formu

Öz-Şefkat Ölçeği Neff (2003a) tarafından geliştirilmiş olup Raes, Pommier, Neff ve Van Gucht (2011) tarafından kısa form haline getirilmiştir. Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu yurt dışında ergenlerle (Bluth ve diğerleri, 2015; Marshall ve diğerleri,

2015;) ve yetişkinlerle (Castilho, Pinto-Gouveia ve Duarte, 2015; Garcia-Campayo ve diğeri, 2014; Sbarra, Smith ve Mehl, 2012) yapılmış olan pek çok çalışmada kullanılmıştır. Ölçeğin Türk kültürüne uyarlanması ve psikometrik özelliklerinin incelenmesi mevcut çalışmada kapsamında gerçekleştirilmiştir. Bu bölümde öncelikle Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu'nun Raes, Pommier, Neff ve Van Gucht (2011) tarafından belirlenen psikometrik özellikleri ele alınacak ve daha sonra ölçeğin Türk kültürüne uyarlanmasına ilişkin psikometrik özellikler paylaşılacaktır.

Ölçme aracının genel özellikleri

Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu (Raes, Pommier, Neff ve Van Gucht,2011), Öz-Şefkat Ölçeği'nden (Neff, 2003b) alınmış maddelerden oluşmaktadır. Kısa formun oluşturulması amacıyla öz-şefkatin her alt bileşeni için iki madde ölçekte yer almıştır. Bu alt bileşenlerden olumlu olanlar; *Öz Sevecenlik (Self-Kindness)*, *Paylaşımların Bilincinde Olma (Common Humanity)*, *Farkındalık (Mindfulness)* şeklinde ve olumsuz olanlar da *Öz-Yargılama (Self-Judgmen)*, *İzolasyon (Isalation)*, ve *Aşırı-Özdeşleşme (Over-Identification)* şeklindedir. Böylece 12 maddelik Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu oluşturulmuştur. 2. ve 6. maddeler Öz- Sevecenlik alt faktörünü, 11. ve 12. maddeler Öz-Yargılama alt faktörünü, 5. ve 10. maddeler Ortak Paylaşımların Bilincinde Olma alt faktörünü, 4. ve 8. maddeler İzolasyon alt faktörünü, 3. ve 7. maddeler Farkındalık (mindfulness) alt faktörünü ve 1. ve 9. de maddeler Aşırı Özdeşleşme alt faktörünü ifade etmektedir. Ölçeğin toplam puanının alınması için 1., 4., 8., 9., 11. ve 12. maddelerin ters kodlanması gerekmektedir (Raes, Pommier, Neff ve Van Gucht,2011). Ölçek likert tipi bir ölçektir ve her madde 1 (Hiçbir Zaman) ile 5 (Her Zaman) arasında puanlanır. Dolayısı ile ölçekten alınabilecek toplam puan 12 ile 60 arasında değişebilir.

Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formundan elde edilen toplam puan ile Öz-Şefkat Ölçeği'nden elde edilen toplam puanlar arasında yüksek düzey bir korelasyon bulunmuş ve aynı zamanda Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu'nun iç tutarlılık kat sayısı yüksek bulunmuştur. Bu sebeple Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu ile yapılan araştırmalarda toplam puanların kullanılması önerilmiş, Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formunun, Öz-Şefkat Ölçeği'ne ekonomik açıdan alternatif bir ölçme aracı olacağı ifade edilmiştir (Raes, Pommier, Neff ve Van Gucht, 2011). Bu sebeple Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu'nun

toplam puanın kullanıldığı araştırmalarda, uzun formunun ise öz-şefkatin alt boyutlarının incelendiği araştırmalarda kullanılması önerilmiştir(Neff, 2015).

Ölçeğin faktör yapısı hem İngilizce dilinde hem de Felemenkçe dilinde incelenmiştir. Felemenkçe dilinde yapılan uygulamada elde edilen DFA uyum indekslerine bakıldığında RMSEA=0.08, RMSR= 0.07 olduğu anlaşılmıştır. Aynı zamanda GFI= 0.96, NFI= 0.96 ve CFI= 0.97 olarak hesaplanmıştır. İngilizce dilinde yapılan çalışmada ise DFA uyum indeksleri şu şekildedir; RMSEA= 0.08, RMSR= 0.077, CFI= 0,97 ve NNFI= 0,96 olarak hesaplanmıştır. Dolayısı ile her iki örneklem içinde modelin iyi uyum verdiği belirtilmiştir. Yapılan DFA sonucu Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Form'unun, Öz-Şefkat Ölçeğin'de olduğu gibi 6 faktörlü bir yapıdan oluştuğu doğrulanmıştır.

Aynı zamanda Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu ile uzun form arasındaki korelasyon incelenmiştir. Buna göre toplam puanlar arasında 0,98 ilişki olduğu tespit edilmiştir. Alt boyutlara göre incelendiğinde ise; Öz-Sevecenlik için 0.89, Öz-Yargılama için 0.90, Ortak Paylaşımların Bilincinde Olma için 0.91, İzolasyon için 0.93 Farkındalık (mindfulness) için 0.89 ve Aşırı Özdeşleşme için 0.89 korelasyon katsayısı hesaplanmıştır. Dolayısı ile kısa form ile uzun form arasında pozitif yönde mükemmele yakın bir ilişki olduğu anlaşılmıştır. Ölçeğin güvenilirlik analizi için Cronbach Alfa Güvenilirlik Katsayısı incelenmiştir. Buna göre ölçeğin tamamı için 0.87 güvenilirlik katsayısına ulaşılmıştır. Alt boyutlara göre incelendiğinde ise; Öz-Sevecenlik için 0.55, Öz-Yargılama için 0.81, Ortak Paylaşımların Bilincinde Olma için 0.60, İzolasyon için 0.77 Farkındalık için 0.64 ve Aşırı Özdeşleşme için 0.69 cronbach alfa değerleri hesaplanmıştır

3.3.2.1.Öz-şefkat ölçeği kısa formunun Türk Kültürüne uyarlama çalışmaları

Bu bölümde Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Form'nun geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları ele alınmıştır. Öncelikle ölçme aracının psikometrik özelliklerinin incelendiği örneklem grubu tanıtılmış devamında Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu'nun geçerlilik çalışmaları için yapı geçerliliği ve ölçüt bağıntılı geçerlilik değerleri;

güvenilirlik çalışmaları için ise test-tekrar test güvenilirlik kat sayısı ve cronbach alfa kat sayısı incelenmiştir.

3.3.2.1.1. Örneklem

Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu'nun psikometrik özelliklerine incelemeyi amaçlayan bu çalışma 2016-2017 Eğitim Öğretim Yılında Sakarya İl'inde bulunan ortaokul ve liselerde gerçekleştirilmiştir. Araştırma kapsamında 800 öğrenciden veri toplanmıştır. Örneklemde ait cinsiyet, okul türü ve sınıf düzeyi özellikleri Tablo 3.3.'de sunulmuştur.

Tablo 3.3. Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu Psikometrik Özelliklerinin İncelendiği Örneklem Özellikleri

Cinsiyet		Okul Türü		Sınıf Düzeyi	
Kız	400 (%50)	Ortaokul	400 (%50)	5. sınıf	100 (%12,5)
				6. sınıf	100 (%12,5)
		Anadolu Lisesi	174 (%21,8)	7. sınıf	100 (%12,5)
				8. sınıf	100 (%12,5)
Erkek	400 (%50)	Fen Lisesi	100 (%12,5)	9. sınıf	100 (%12,5)
				10. sınıf	100 (%12,5)
		İmam Hatip Lisesi	74 (%9,3)	11. sınıf	100 (%12,5)
				12. sınıf	100 (%12,5)
Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi	52 (%6,5)	12. sınıf	100 (%12,5)		
Toplam	800 (%100)	Toplam	800 (%100)	Toplam	800 (%100)

Tablo 3.3' incelendiğinde örnekleme 400 (%50) kız, 400 (%50) erkek öğrenci bulunmaktadır. Öğrencilerin 400 (%50)'ü ortaokulda, 174 (%21,8)'ü Anadolu Lisesinde, 100 (%12,5)'ü Fen Lisesinde, 74 (%9,3)'ü İmam Hatip Lisesinde ve 52 (%6,5)'si Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesinde öğrenim görmektedir. Örneklemin sınıf düzeyi özelliklerine bakıldığında ise 5. sınıftan 12. sınıfa kadar her sınıf düzeyinden 100 (%12,5) öğrencinin örnekleme katıldığı görülmektedir. Ek olarak ölçeğin test-tekrar test güvenilirlik düzeyini incelenmesi için 800 kişilik örneklem dışında bir ortaokulda öğrenim gören 154 (68 kız, 86 erkek) kişilik bir örneklem grubundan 17 gün ara ile iki kez veri toplanmıştır.

3.3.2.1.2. İşlem

Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Form'un geçerlilik güvenilirlik çalışmasının yapılması için öncelikle Kristin Neff ile mail yoluyla iletişime geçilmiş ve gerekli izinler alınmıştır. Devamında ölçeğin İngilizce formu Rehberlik Ve Psikolojik Danışmanlık alanında çalışan 5 öğretim üyesine gönderilmiş ve kendilerinden ölçek maddelerini çevirmeleri istenmiştir. 5 öğretim üyesinden gelen çeviri maddeler araştırmacılar tarafından incelenmiş ve sonucunda Türkçe form oluşturulmuştur. Oluşturulan Türkçe form örneklem grubuna uygulanmadan önce araştırmacılar tarafından ortaokul ve lise öğrencilerinden oluşan 10'ar kişilik 2 gruba incelenmiş, ölçek maddelerinin anlaşılıp anlaşılmadığı ele alınmıştır. Ölçek maddelerinin ortaokul ve lise öğrencileri tarafından yeterince anlaşıldığı görülmüş ve ölçek örneklem grubuna uygulanmıştır. Elde edilen veriler SPSS 22,0 ve Lisrel 8.72 paket programıyla analiz edilmiştir.

3.3.2.1.3. Geçerlilik

Bu bölümde Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu'nun yapı geçerliliği ve ölçüt bağımlı geçerliliği incelenmiştir.

Yapı geçerliliği

Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu'nun yapı geçerliliği Açımlayıcı Faktör Analizi (AFA) ve Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) ile incelenmiştir. Bu bölümde öncelikle AFA sonucunda elde edilen bulgulara, daha sonra DFA sonucunda elde edilen bulgulara yer verilecektir.

Açımlayıcı Faktör Analizi (AFA)

Faktör analizi, birbiriyle ilişkili p tane değişkeni bir araya getirerek az sayıda ilişkisiz ve kavramsal olarak anlamlı yeni değişkenler bulmayı, keşfetmeyi amaçlayan çok değişkenli bir istatistiktir (Büyüköztürk, 2004). Açımlayıcı Faktör Analizinde değişkenler arasındaki ilişkilerden hareketle faktörler bulmaya yönelik bir işlem yapılır. Mevcut çalışmada Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu'nun faktör yapısını incelemek amacıyla AFA'dan faydalanılmıştır. AFA yapılmadan önce veri setinin faktör analizine

uygunluğunu tespit edebilmek adına Kaiser-Meyer-Olkin Katsayısından (KMO) ve Bartlett Küresellik Testinden faydalanılmıştır. Buna göre veri setinin KMO katsayısının .81 ; Bartlett Küresellik Testi değerinin ise $\chi^2 = 937,456$ ($p < 0,05$) olduğu görülmüştür. KMO katsayısının, 50'den büyük olması ve Bartlett Küresellik Testi'nin istatistiksel olarak anlamlı olması sonucunda veri setinin AFA'ya uygun olduğu görülmüştür (Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk, 2012). Böylece AFA gerçekleştirilmiş, yapılan analizde ulaşılan faktörler arasında ilişki olması sebebiyle eğik döndürme yöntemlerinden olan oblimin (direct oblimin) yöntemi kullanılmıştır (Tabachnick ve Fidell, 2015). Yapılan analizde 10. maddenin faktör yükünün 0.30'un altında olduğu gözlenmiştir. Bilindiği gibi faktör yük değeri, maddelerin faktörlerle ilişkisini açıklayan bir katsayıdır ve 0.30'dan daha büyük bir değer alması beklenmektedir (Büyüköztürk, 2004: 118; Floyd ve Widaman, 1995). Burdan hareketle 10. madde faktör yük değerinin düşük olması gerekçesiyle ölçekten çıkarılmış ve AFA tekrar edilmiştir. Yapılan ikinci analiz sonucunda elde edilen bulgular Tablo 3.3.'de sunulmuştur.

Tablo 3.4. Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu'nun faktör yapısı ve maddelerin faktör yükleri

N=461	Tek Faktörlü Yapı	İki Fakörlü Yapı	
Maddeler		Birinci Faktör	İkinci Faktör
Madde 8	,577	,727	
Madde 1	,644	,726	
Madde 9	,551	,686	
Madde 11	,416	,669	
Madde 12	,571	,518	
Madde 4	,528	,480	
Madde 7	,555		,737
Madde 3	,498		,717
Madde 6	,611		,643
Madde 2	,529		,637
Madde 5	,499		,610
Açıklanan Varyans		%29,88	%14,99
Açıklanan Toplam Varyans			%44,87

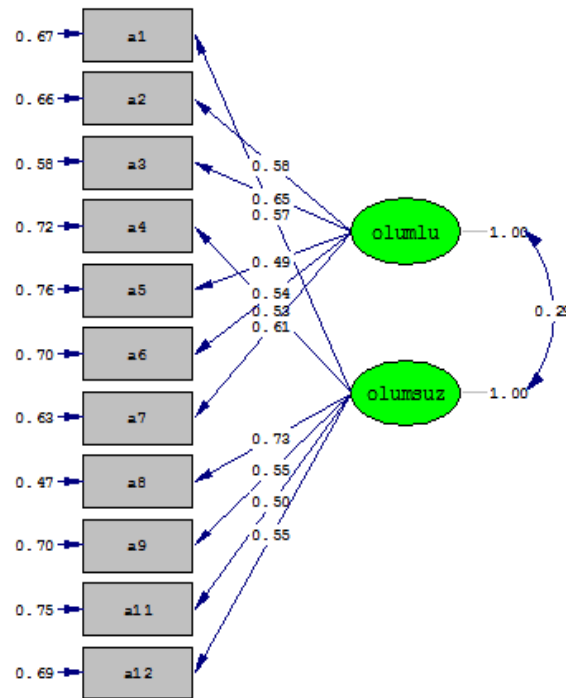
Tablo 3.3 incelendiğinde Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu'nda bulunan olumlu maddelerin bir faktör altında, olumsuz maddelerin ise diğer bir faktör altında toplandığı ve böylece Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu'nun iki faktörlü bir yapıdan oluştuğu görülmektedir. Aynı zamanda ölçek maddelerinin hepsi tek faktör altında da toplandığı anlaşılmaktadır. Buradan hareketle Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu'nun genel bir faktöre

sahip olduğu ve bu genel faktörün iki alt bileşenden oluştuğu söylenebilir (Büyüköztürk, 2004: 127). Birinci faktör toplam varyansın %29,88'ini ve ikinci faktör toplam varyansın %14,99'unu açıklamaktadır. Böylece iki faktör bir arada toplam varyansın %44,87'sini açıklamaktadır. Ölçek maddelerinin faktör yükleri incelendiğinde birinci faktöre yüklenen maddelerin faktör yüklerinin ,480 ile ,727 arasında, ikinci faktöre yüklenen maddelerin faktör yüklerinin ,737 ile ,610 arasında değerler aldığı görülmektedir.

Doğrulayıcı Faktör Analizi(DFA)

Doğrulayıcı Faktör Analizi bir ölçme aracıyla toplanan verilerin, ölçme aracının temelini oluşturan kuramsal yapıya uygunluğunu doğrulamak için kullanılan bir yöntemdir (Aytaç ve Ongen, 2012). Mevcut çalışmada Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu'nun faktör yapısının hem kuramsal temellere hem de Açıklayıcı Faktör Analizi sonucu elde edilen bulgulara uygunluğunu doğrulamak amaçlanmıştır (Aytaç ve Ongen, 2012). Bu bağlamda 339 kişilik bir veri setinde DFA gerçekleştirilmiştir.

Yapılan analizde ki-kare değerinin istatistiksel açıdan anlamlı olduğu görülmüştür ($\chi^2=96.05$, $N=339$, $p=0.00$). DFA analizi uyum indeksleri incelendiğinde; RMSEA=0.06, RMSR= 0.095, GFI= 0.96, NFI= 0.91, CFI= 0.95 ve NNFI= 0,94 olarak hesaplanmıştır. Bu değerlere göre veri setine ait RMSR, GFI, NFI ve NNFI değerlerinin mükemmel uyum gösterdiği (Bentler & Bonett, 1980; Schermelleh-Engel ve Moosbrugger, 2003; Marsh, Hau, Artelt, Baumert ve Peschar, 2006); RMSEA değerinin kabul edilebilir düzeyde uyum verdiği anlaşılmıştır (Byrne ve Campbell, 1999). DFA'dan elde edilen iki boyutlu modele ilişkin faktör yükleri Şekil 1.'de görülmektedir. Şekil 1. incelendiğinde DFA'nın, Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu'nun kuramsal altyapısına (Bengtsson, Söderström ve Terjestam, 2016; Costa ve diğerleri, 2016; (Neff ve diğerleri, basım aşamasında) ve mevcut araştırmada uygulanan AFA'ya uygun bir model verdiği, bu modelde olumlu maddelerin bir alt boyutta ve olumsuz maddelerin diğer bir alt boyutta toplandığı görülmüştür. Böylece Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu'nun iki bileşenden oluşan bir yapı gösterdiği doğrulanmıştır. DFA sonucu ulaşılan faktör yükleri incelendiğinde ise olumlu maddelerin faktör yüklerinin. 49 ile .65 arasında, olumsuz maddelerin faktör yüklerinin .50 ile .73 arasında değer aldığı anlaşılmaktadır.



Şekil3. 1. Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formuna ait Doğrulayıcı Faktör Analizi sonuçları

Ölçüt bağımlı geçerlilik

Ölçüt bağımlı geçerliliğini incelemek amacıyla Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Form ile Öznel İyi Oluş Ölçeği ve Şefkat Korkusu Ölçeği arasındaki ilişki incelenmiştir. Değişkenler arasındaki ilişkinin incelenmesi için kullanılacak yöntemin belirlenmesi adına veri setinin normal dağılım gösterip göstermediği incelenmiştir (Kilmen, 2015: 75). Veri setinin normal dağılım gösterip göstermediğini incelemek için Kolmogorov-Smirnov Testi ve Shapiro-Wilk Testi kullanılmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 3.4.'de sunulmuştur.

Tablo 3.4. Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Form, Öznel İyi Oluş Ölçeği ve Şefkat Korkusu Ölçeği puan ortalamaları, standart sapma, Kolmogorov-Smirnov Testi sonuçları (N=800).

Değerler	Öz-Şefkat Ölçeği	Öznel İyi Oluş Ölçeği	Şefkat Korkusu Ölçeği
\bar{x}	33,33	48,89	33,43
ss	7,32	7,77	12,69
Kolmogorov-Smirnov Değeri	,052	,081	,087
Kolmogorov-Smirnov Anlamlılık Düzeyi	,000	,000	,000

$p < 0,05$

Tablo 3.4. incelendiğinde bütün değişkenler için Kolmogorov-Smirnov Testine ait anlamlılık düzeyinin ,000 olduğu görülmektedir. Dolayısıyla elde edilen veriler, bütün değişkenler için normal dağılımdan farklılık gösterdiği, başka bir ifade ile verilerin normal dağılmadığı söylenebilir. Buradan hareketle değişkenler arası ilişkinin incelenmesi için parametrik olmayan testlerden Spearman Brown Korelasyon Analizi kullanılmıştır(Kilmen, 2015: 99). Spearman Brown Korelasyon Analizi sonuçları Tablo 3.5.'de sunulmuştur.

Tablo 3.5. Öz-Şefkat, Öznel İyi Oluş ve Şefkat Korkusu arasındaki ilişkinin incelenmesine yönelik Spearman Brown Korelasyon Analizi sonuçları (N= 800)

Değişkenler	Öz-Şefkat	Öznel İyi Oluş	Şefkat Korkusu
Öz-Şefkat	1	,432*	-,411*
Öznel İyi Oluş		1	-,292*
Şefkat Korkusu			1
p<0.05			

Tablo 3.5. incelendiğinde öz-şefkat ile öznel iyi oluş arasında pozitif yönde ve orta düzey anlamlı bir ilişki olduğu görülürken ($r=,432$, $p<0,01$) , öz-şefkat ile şefkat korkusu ($r= -,411$, $p<0,01$) arasında negatif yönde orta düzey anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir.

3.3.2.1.4. Güvenirlilik

Bu bölümde Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu'un iç tutarlılık kat sayısı ve test-tekrar test güvenirlilik incelenmiştir.

İç tutarlılık

Ölçeğin iç tutarlılık düzeyinin incelemek amacıyla Cronbach Alpha değeri incelenmiştir. Yapılan istatistiksel analiz sonucu Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formunun birinci alt faktörüne ait Cronbach Alpha katsayısı ,73; ikinci alt faktöre ait Cronbach Alpha katsayısı ,71 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin tamamına ait Cronbach Alpha katsayısı ise ,75 olarak hesaplanmıştır.

Test-tekrar test güvenilirliği

Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Form'unun test-tekrar test güvenilirliğinin hesaplanması için 154 kişilik bir örneklem grubundan 17 gün ara ile iki kez veri toplanmış ve bu iki ölçüm arasındaki ilişki incelenmiştir. İki ölçüm arasındaki ilişkinin incelenmesi için kullanılacak istatistik yöntemin belirlenmesi için verilerin normal dağılım gösterip göstermediğine bakılmıştır. Bu bağlamda birinci ölçüm için oluşturulan veri setinin Kolmogorov-Smirnov Testine göre normal dağılımdan farklılık göstermediği görülmüştür ($p < 0,05$). Benzer şekilde ikinci ölçüm için oluşturulan veri seti de Kolmogorov-Smirnov Testi ile incelenmiş ve normal dağılımla arasında farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($p < 0,05$). Böylece iki ölçüm arasındaki ilişkiyi incelemek için parametrik bir test olan Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizinin kullanılmasına karar verilmiştir (Kilmen, 2015: 94). Yapılan istatistiksel analiz sonucundan iki ölçüm arasından yüksek düzeyde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ($r = ,840$, $p < 0,01$).

3.3.4. Şefkat Korkusu Ölçeği

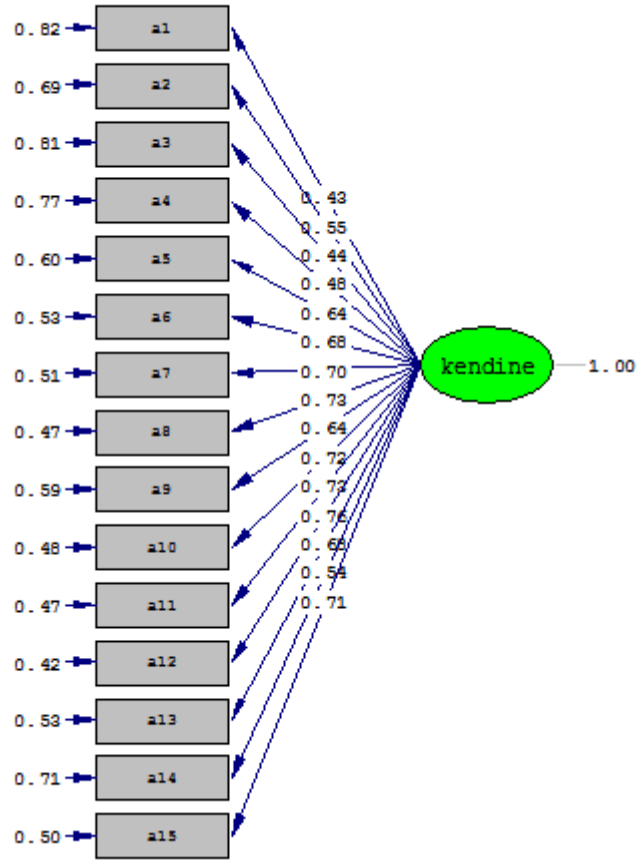
Şefkat Korkusu Ölçeği Gilbert, McEwan, Matos ve Ravis (2011) tarafından geliştirilmiş olup Necef ve Deniz (2018) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Ölçeğin geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları 681 kişi üzerinde gerçekleştirilmiştir. Ölçek, şefkat korkusunu üç alt boyutta ölçmektedir. Bunlar “Başkalarına Anlayış ve Şefkat Göstermekten Korkma”, “Başkalarından Gelen Şefkate Karşılık Vermekten Korkma” Ve “Kendimize Anlayış ve Şefkat Göstermekten Korkma” şeklindedir. Ölçek toplam 35 maddeden oluşan likert tipi bir ölçme aracıdır. Her alt ölçek kendi içinde puanlanmaktadır. Mevcut araştırma kapsamında ölçeğin sadece “Kendimize Anlayış ve Şefkat Göstermekten Korkma” alt boyutunda bulunan maddeler kullanılmıştır.

Ölçeğin yapı geçerliliği Doğrulayıcı Faktör Analizi ile incelenmiş ve 3 maddenin faktör yükünün 0.30'un altında kalması sebebiyle ölçekten çıkarılmıştır. Bu sebeple orijinalinde 38 madde bulunan ölçeğin Türkçe formunda 35 madde bulunmaktadır. Sonuç olarak DFA'nın uyum indeksleri şu şekildedir; χ^2 (552, N = 654) = 1631.68, $\chi^2 / sd = 2.96$, CFI = .90; IFI = .90; SRMR = .058; RMSEA = .055 %90G.A. (.052 – .058). Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı için Cronbach Alfa değeri incelenmiş ve

buna göre Başkalarından Gelen Şefkate Karşılık Vermekten Korkma alt boyutu için ,83, Kendimize Anlayış ve Şefkat Göstermekten Korkma alt boyutu için ,93, Başkalarına Anlayış ve Şefkat Göstermekten Korkma alt boyutu için ,83 ve Şefkat Korkusu Ölçeğinin tamamı için ,92 alfa değeri hesaplanmıştır. Ölçeğin ölçüt bağıntı geçerliliği için Şefkat Korkusu Ölçeğinden alınan puanlar ile Öz-Anlayış Ölçeğinden ve Yaşam Doyumu Ölçeğinden alınan puanlar arasındaki ilişki incelenmiş ve bu ölçümler arasında anlamlı düzeyde ilişki olduğu ortaya konmuştur.

Mevcut Araştırmada Ulaşılan Psikometrik Özellikler

Bu araştırmada Şefkat Korkusu Ölçeği'nin Kendine Şefkat Vermekten Korkma alt boyutu kullanılmıştır. Mevcut araştırmada kullanılan Kendinize Anlayış ve Şefkat Göstermekten Korkma alt boyutuna ait iç tutarlılık kat sayısı ,91 olarak hesaplanmıştır. Aynı zamanda ölçeğin ergen örneklemindeki geçerliğini test etmek amacıyla ölçeğin faktör yapısı Doğrulayıcı Faktör Analiziyle incelenmiştir. Yapılan analizde ki-kare değerinin istatistiksel açıdan anlamlı olduğu görülmüştür ($\chi^2=494,49$, $N=800$, $p=0,00$). DFA analizi uyum indeksleri incelendiğinde; RMSEA=0,075, RMSR= 0,070, GFI= 0,92, NFI= 0,97, CFI= 0,97 ve NNFI= 0,97 olarak hesaplanmıştır. Buna göre RMSEA, RMSR ve GFI değerlerinin kabul edilebilir düzeyde; NFI, CFI ve NNFI değerlerinin mükemmel düzeyde uyum verdiği söylenebilir. Şekil 3.2.'de Şefkat Korkusu Ölçeği'nin Kendine Şefkat Vermekten Korkma alt boyutuna ait Doğrulayıcı Faktör Analizi Sonuçları yer almaktadır.



Şekil 3. 2. Şefkat Korkusu Ölçeği'nin Kendine Şefkat Vermekten Korkma alt boyutuna ait Doğrulayıcı Faktör Analizi sonuçları

Şekil 3.2. incelendiğinde Şefkat Korkusu Ölçeği'nin Kendine Şefkat Vermekten Korkma alt boyutunun hem orijinal formunda (Gilbert, McEwan, Matos ve Rivis ,2011) hem de ülkemizde yapılan uyarlama çalışmalarında (Necef ve Deniz, 2018) ortaya çıkan tek faktörün doğrulandığı, ölçek maddelerinin faktör yüklerinin ,43 ile ,76 arasında değer aldığı görülmektedir. Böylece Şefkat Korkusu Ölçeği'nin Kendine Şefkat Vermekten Korkma alt boyutunun ergenlerde kullanılabilir geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu söylenebilir.

3.4. Öz-Şefkat Geliştirme Programı

Bu bölümde araştırmanın bağımsız değişkeni olarak işlem gören ve araştırmacı tarafından hazırlanan Öz-Şefkat Geliştirme Programı hakkında bilgi verilmiştir. Bu kapsamda kuramsal çerçeve, programın amacı, programı hazırlık süreci, programın

içeriği ve uygulama süreci, programa katılım ve devam ve son olarak kontrol grubuyla yapılan çalışmalar sunulmuştur.

3.4.1. Kuramsal çerçeve

Neff (2003b) tarafından psikoloji alanyazınına kazandırılmış bir kavram olan öz-şefkat, kişinin acı, ızdırap, başarısızlık ve yetersizlik duyduğu zor zamanlarında kendine karşı sevecen ve nazik olması, olumsuz duygularının farkında olarak bunları kabul etmesi, yaşanabilecek her türden zorlayıcı yaşantıların insan olmakla ilgili olduğunu bilmesi ve bütün bunlarla beraber bu zor yaşantılar sırasında kendi ihtiyacı olan bakımı ve desteği kendine sunabilmesi olarak tanımlanabilir (Neff, 2003a). Öz-şefkat üç bileşenden oluşmaktadır. Bunlar; öz-sevecenlik (*self-kindness*), farkındalık (*mindfulness*) ve ortak paylaşımların/insan olmanın ortak bilinci (*common humanity*) şeklindedir. Öz-sevecenlik, acılar, başarısızlıklar ve yetersizlikler karşısında kişinin kendini suçlaması ve kendini acımasızca eleştirmesi yerine kendine karşı nazik, sevecen ve anlayışlı bir tutum içinde olması demektir (Neff, 2003b). Ortak paylaşım, yaşanan kişisel deneyimlerin aslında diğer pek çok insan tarafından da yaşandığını bilmek ve “bütün kötü şeyler sadece benim başıma gelir” şeklinde bir izolasyon yapmak yerine “yaşadığım başarısızlık insan olmamla ilgili, bu herkesin başına gelebilir” şeklinde bir tutum halinde olmak demektir (Neff, 2003a). Son olarak farkındalık (*mindfulness*) ise; hissedilen duyguları ve yaşanan deneyimleri iyi-kötü, güzel-çirkin olarak yargılamadan onların oldukları gibi kabul etmek, yaşanan anda bulunmak, o anda dikkatini odaklamak anlamına gelmektedir (Brown ve Ryan, 2003; Neff, 2003a).

Öz-şefkat kavramı psikoloji literatüründe tanımlandığından bu güne kadar pek çok araştırmaya konu olmuştur. Yapılan bu araştırmalar öz-şefkatin psikopatolojiye karşı koruyucu etkisinin olduğunu ortaya koymaktadır. Öz-şefkat; depresyon (Van Dam, Sheppard, Forsyth ve Earleywie, 2011; Reas, 2010), anksiyete (Pauley ve McPherson, 2010), travma sonrası stres bozukluğu (Thompson ve Waltz, 2008) ve yeme bozuklukları (Ferreira, Pinto-Gouveia Duarte, 2013) ile negatif yönde ilişkili bulunmuştur. Bununla birlikte öz-şefkat mutluluk, iyimserlik ve bilgelikle yakından ilişkilidir (Neff, Rude ve Krikpatrick, 2007). Dolayısıyla öz-şefkatin psikopatolojiye

karşı koruyucu bir işlev üstlenmesinin ötesinde kişiliğin güçlü yanlarını geliştirmede, işlevsel ve doyumlu bir yaşam sürmede etkin rol oynadığı görülmektedir (Neff, Rude ve Krikpatrick, 2007).

Öz-şefkatin, ruh sağlığı üzerindeki pozitif etkilerinin anlaşılması ile birlikte öz-şefkat temelli terapötik müdahalelerin sayısında artış görülmüştür (Kibry, 2016). Şefkat Odaklı Terapi (Gilbert, 2009), Farkındalık Temelli Öz-Şefkat Programı (Neff ve Germer, 2013), Biliş Odaklı Şefkat Eğitimi (Ozawa-de Silva & Dodson-Lavelle, 2011), Meditasyon Müdahaleleri (Hoffmann ve diğerleri, 2011) bunlardan bazılarıdır. Mevcut çalışmada kullanılan Öz-Şefkat Geliştirme Programı'nın kuramsal temelleri ve içeriği Kristin Neff'in alanyazına kazandırdığı Farkındalık Temelli Öz-Şefkat Programları ile paralellik göstermektedir (Arimtus, 2016; Bluth ve diğerleri, 2016; Jazaieri ve diğerleri, 2014; Neff ve Germer, 2013; Shapira ve Mongrain, 2010). Alanyazın incelendiğinde benzer programların 3 oturumla 10 oturum arasından uygulandığı, oturumlarda bir takım ısınma oyunlarının, öz-şefkat egzersizleri ve meditasyon çalışmalarının bulunduğu görülmüştür (Arimtus, 2016; Bluth ve diğerleri, 2016; Jazaieri ve diğerleri, 2014; Neff ve Germer, 2013; Shapira ve Mongrain, 2010). Bu çalışmada da ortaokul öğrencilerinin öz-şefkat kavramı hakkında bilgilendirilmesi, ergenlik döneminde karşılaşılan krizlerle baş etmede öz-şefkatin kullanılması, farkındalık (mindfulness) düzeyinin artırılması, başarısızlıklar ve yetersizlikler karşısında ortaya çıkan öz-yargılayıcı tutumların fark edilmesi, başarısızlıklar ve yetersizlikler karşısında öz-sevecen bir tutum geliştirilmesi, başarısızlıkların ve yetersizliklerin insan olmanın doğal bir parçası olarak görülmesi, öz-şefkat becerilerinin geliştirilmesi ve kendilerine şefkatli bakan yanlarının güçlendirilmesi amacıyla Neff (2017) tarafından önerilen egzersizler ve grup dinamiğinin sağlanmasına yönelik ısınma oyunları kullanılmıştır.

3.4.2. Programın amacı

Ergenlik dönemi sosyal, psikolojik, biyolojik ve fizyolojik açıdan hızlı bir gelişim sürecinin yaşandığı güç bir dönem olarak görülebilir. Bu dönemde yaşanan krizlerin sağlıklı şekilde atlatılması başarılı bir kimlik geliştirilmesi açısından önemlidir (Marcia, 2002). Bu gelişim krizlerinin sağlıklı şekilde atlatılmaması beraberinde bir

takım sorunları ortaya çıkarmaktadır. Örneğin ülkemizde yapılan araştırmalar ergenlik döneminde yaşanan psikolojik problemlerin geniş bir yelpazeyi kapsadığını göstermektedir. İntihar (Eskin, 2000), depresyon (Eskin, Ertekin, Harlak ve Dereboy, 2008; Toros, 2002), sınav kaygısı (Bacanlı ve Sürücü, 2006), madde kullanımı (Ercan, 2006), sağlıksız cinsel davranışlar (Çetin ve diğerleri, 2008), suç teşkil eden davranışlar (Balkaya ve Ceyhan, 2007; Işık, 2006), zorbalık (Ayas ve Pişkin, 2011), şiddet davranışları (Gül ve Güneş, 2009) ve okul devamsızlığı (Altinkurt, 2008) bunlardan bazılarıdır. Aynı zamanda ergenlerin başarılı bir kimlik geliştirememesi ergen öznel iyi oluşunu da olumsuz yönde etkilemektedir (Eryılmaz ve Apay, 2011). Dolayısıyla ergenlerin, içinde buldukları gelişim döneminde karşılaştıkları krizler ile sağlıklı şekilde baş edebilmeleri için bir takım becerilere ihtiyaç duydukları söylenebilir (Neff ve McGehee, 2010). Ergenlik döneminin sağlıklı ve verimli şekilde geçmesini destekleyecek yapılardan birinin de öz-şefkat olabileceği düşünülmektedir (Neff ve McGehee, 2010). Öz-Şefkat psikolojik sağlıkla yakından ilişki bir kavramdır (Baer, Lykins ve Peters, 2012; Neff, 2011). Öz-şefkat, insanların yetersizlikleri ve başarısızlıkları karşısında kendine karşı sevecen olmaları, kendilerine yargılayıcı bir tutum içinde olmak yerine anlayışlı bir bakış açısı sergilemeleri ve yetersizlik ve başarısızlıklarını insan olmanın doğal bir parçası olarak kabul etmeleri şeklinde tanımlanmaktadır (Neff, 2003a; Reas, Pommier, Neff ve Van Gucht, 2011). Bu bakımdan öz-şefkatin, ergenlik döneminde karşılaşılan krizlere daha dengeli bir bakış açısıyla bakma, bu krizlerin bütün insanlar tarafından yaşanabileceğini bilme ve bu krizleri gelişime yönelik bir fırsat olarak değerlendirme imkânı tanıyabileceği düşünülmektedir.

Aynı zamanda öz-şefkat ergenlerin riskli davranışlarda bulunması konusunda önleyici rol üstlendiği belirtilmektedir (Jiang ve diğerleri, 2016; Xavier, Pinto-Gouveia ve Cunha, 2016). Öz-şefkatin; depresyon (Van Dam, Sheppard, Forsyht ve Earleywie, 2011; Reas, 2010), anksiyete (Pauley ve McPherson, 2010), travma sonrası stres bozukluğu (Thompson ve Waltz, 2008) ve yeme bozuklukları (Ferreira, Pinto-Gouveia Duarte, 2013) ile negatif yönde ilişkili olduğu tespit edilmiştir.

Öz-şefkatin ergenler üzerinde iyi oluşu geliştirici bir etkisinin olduğu görülmüştür (Bluth ve Blanton,2014; Sun, Chan ve Chan, 2016). Öz-şefkat yaşam doyumu (Tel ve Sarı, 2016; Yang, Zhang ve Kou, 2016) ve psikolojik sağlamlık (Neff ve McGehee, 2009) gibi olumlu kavramlarla pozitif yönlü ilişkili bulunması öz-şefkatin artırılmasına yönelik müdahalelerin gerekliliğini ortaya koymuştur. Bu bakımda öz-şefkat mutlu ve doyumlu bir yaşam sürdürülmesini öngören güçlü bir değişken olarak görülebilir.

Sonuç olarak Öz-Şefkat Geliştirme Programı yukarıda sözü edilen nedenlerden dolayı ergenler için önleyici ve gelişimsel bir çalışma olabilir. Buradan hareketle bu program ergenlerin öz şefkat düzeylerinin yükselmesini ve kendine şefkat vermekten korkma düzeylerinin azalmasını sağlamayı amaçlamaktadır. Bu genel amaç doğrultusunda programda ergenlerin öz-şefkat kavramı hakkında bilişsel düzeyde bilgi edinebilmelerine, beden ve gevşeme egzersizinin uygulayabilmelerine, güvenli yer imgeleri oluşturabilmelerine, doğru nefes almayı öğrenebilmelerine, başarısızlıklar ve yetersizlikler karşısında ortaya çıkan öz-yargılayıcı tutumlarını fark edebilmelerine, başarısızlıklar ve yetersizlikler karşısında öz-sevecen bir tutumun geliştirebilmelerine yönelik beceriler kazanmaları hedeflenmektedir.

3.4.3. Programın hazırlanma süreci

Öz-şefkat geliştirme programın hazırlanmasıyla ilgili süreç 2016 yılının Eylül Ayında başlamıştır. Bu kapsamda öncelikle alanyazın taraması yapılmıştır. Yurt içinde ve yurt dışında bireylerin öz-şefkat düzeylerini arttırmayı amaçlayan çalışmalar incelenmiştir. Devamında 6 oturumlu taslak program ergenlerin gelişim dönemi özellikleri dikkate alınarak ilgili literatür ışığında ve Doç. Dr. Tuğba Sarı¹ danışmanlığında araştırmacı² tarafından hazırlanmıştır. 2017 yılının Ocak ve Şubat aylarında gerçek taslak programın pilot uygulaması yapılmıştır.

¹ Doç. Dr. Tuğba Sarı Dünya Pozitif Psikoterapi Derneğinden Master Eğitmeni ünvanı almıştır, ulus ve uluslararası düzeyde Pozitif Psikoterapi eğitimleri vermektedir.

² Araştırmacı Musa Yıldırım 2016 yılında Şema Terapi Eğitimi almıştır.

Pilot uygulama araştırmacının çalıştığı okulda bulunan ve araştırma kapsamına girmeyen 8. Sınıf ğrencileriyle gerçekleştirilmiştir. Pilot uygulama sırasından bazı oturumların 90 dakikayı aştığı ve 90 dakikayı aşan bu oturumlarda öğrencilerin odaklanmakta güçlük çektiği grlmştir. Buna nlem olarak 90 dakikayı aşan oturumlar yeniden yapılandırılmış ve oturumların 90 dakikayı aşmamasına dikkat edilmiştir. Aynı zamanda pilot uygulama sırasında katılımcıların iki etkinliğe katılmakta güçlük çektiği grlmştir. Bunlardan ilki dördüncü oturumda uygulanan “Kendi Reklamını Yap” adlı ısınma oyunudur. Bu ısınma oyununda “şimdi size verilen kağıtlara neden bir arkadaş olarak seilmeniz gerektiğini yazınız.” şeklinde bir yönerge verilmesi önerilmektedir (Altınay, 2012: 187). Pilot uygulama sırasında bu yönerge katılımcılara verilmiş fakat katılımcılardan “neler yazacağımı bilmiyorum, benimle neden arkadaş olduklarından emin değilim... vb” gibi cevaplar alınmıştır. Dolayısıyla katılımcıların kendilerini bu etkinlik aracılığı ile anlatamadıkları grlmştir. Buna nlem olarak Kendi Reklamını Yap adlı egzersizin yönergesinde değişiklik yapılmıştır. Üyelere “şimdi size verilen kağıtlara neden bir arkadaş olarak seilmeniz gerektiğini yazınız.” şeklinde önerilen yönerge yerine, “şuan siz bir reklam ajansının sahibisiniz ve müşteriniz sizden “(kişinin kendi adı)” adlı kişinin afişini yapmanızı istiyor. Bu kişi ne tür kişilik özelliklerine sahiptir, neleri yapmaktan hoşlanır, ne tür kişilerle arkadaşlık etmeyi sever, gelecekle ilgili amaçları nelerdir? Genel olarak bunlardan bahseden bir afiş tasarlayınız. Yazılar, resimler ve ztl sözler kullanabilirsiniz. nemli olan afişin estetik açıdan güzel olması değil, bu kişi ile ilgili aklınıza neler geliyorsa bu afişte anlatmaya çalışın.” şeklinde bir yönerge verilmiştir. Böylece yelerin kendi kişisel özelliklerini dışarıdan bir gözle görmeleri amaçlanmıştır. Katılımcıların katılmakta zorladığı diğer etkinlik ise beşinci oturumunda Uygulanan “Eleştiren, Eleştirilen ve şefkatli Gözlemci” (Neff, 2017) adlı egzersizin pilot uygulama sırasında yeterince anlaşılmadığı, katılımcıların farklı yanları arasında diyalog kurma konusunu soyut bulduğu ve bu konuda zorlandığı grlmştir. Bunun zerine asıl uygulamada egzersizin somutlaştırılması amacıyla Selvili armıklı (2017, 26 şubat) tarafından hazırlanan “Birlikte Var Olmak” adlı animasyon izletilmiş ve bundan sonra egzersiz uygulanmıştır. Egzersiz sırasında katılımcıların zıt yönlerini fark ettikleri ve zıt yönleri arasından diyalog kurmak konusunda pilot uygulamadaki katılımcılardan daha etkili

oldukları gözlemlenmiştir. Böylece yapılan bu düzenlemelerle birlikte 6 oturum sürecek olan Öz-Şefkat Geliştirme Programı'nın uygulamaya hazır olduğu düşünülmüştür.

3.4.4. Programın içeriği ve uygulama süreci

1. Oturum

Genel Amaç: Grubun Yapılandırılması

Alt Amaçlar :

- Tanışma
- Grup süreci hakkında yapılandırma yapılması
- Grup kurallarının belirlenmesi
- Grup üyelerinin öz-şefkat kavramı hakkında bilgilendirilmesi
- Grup üyelerinin ergenlik dönemi özellikleri hakkında bilgilendirilmesi

Süreç

Birinci oturumda grup üyelerinin tanışması, grup kurallarının belirlenmesi, üyelerin öz-şefkat kavramı ve ergenlik dönemi özellikleri hakkında bilgilendirilmesi amaçlanmıştır.

Öncelikle grup lideri gruba kısa bir giriş yaparak grup süreci hakkında bilgi vermiştir. Sonrasında grup üyelerinin tanışması amacıyla “Yumak” adlı ısınma oyunu oynanmıştır. Oyunun işleyişi şu şekilde olmuştur, lider öncelikle kendini tanıtmış ve daha sonra elinde bulunan ip yumağını bir ucunu kendi parmağına doladıktan sonra yumağı bir üyeye atarak “Seni tanımak istiyorum” demiştir, benzer şekilde yumağı alan üye kendini tanıtmış ve ip yumağının bir ucunu parmağına dolayarak bir başka üyeye atmıştır. Bu süreç bütün üyeler birbirini tanıttana kadar devam etmiştir. En son üye kendini tanıttıktan sonra ip yumağı geri doğru sarılmıştır. Yani son üye, kendinden önceki üyeyi gruba tanıtmış ve yumağı kendinden önceki üyeye atmıştır. Böylece grup üyeleri hem kendilerini tanıtmış, hem grup arasından var olan bağı ip aracılığı ile somut olarak görme imkânı bulmuşlardır. Tanışma oyunundan sonra grup kuralları belirlenmiştir. Grup lideri daha önceden hazırladığı *Grup Kuralları Formunu* (EK 5) üyelere dağıtmıştır. Lider tarafından oluşturulan 12 madde tek tek ele alınmış ve bütün üyeler kuralların uygun ve uygulanabilir olduğunu belirtmiştir. Lider üyelere, “Bu 12

madde dışında uyulmasını istediğiniz başka kurallar var mı?” diye sormuş ve grup üyeleri başka bir kural koymak istemediği görülmüştür. Grup sürecinde karşılaşılabilecek yeni durumlar karşısında yeni kuralların konulabileceğini, bu bakımdan üyelerine ilerleyen zamanlarda da yeni kurallar ekleyebilecekleri belirtilmiştir.

Devamında grup lideri daha önceden hazırladığı sunum aracılığı ile öz-şefkat kavramı ve ergenlik dönemi özellikleri hakkında grup üyelerine bilgi vermiş ve Öz-Şefkat Bilgilendirme Broşürü (EK 6) üyelere dağıtılmıştır. Öz-şefkat kavramının grup üyeleri tarafından yeterince anlaşılıp anlaşılmadığını değerlendirmek amacıyla Öz-Şefkat Değerlendirme Formu (EK 7) grup üyelerine verilmiş ve oturum esnasında doldurmaları istenmiştir. Üyelerin doldurdukları formları birbirleri ile paylaşması için zaman verilmiştir. Öz-şefkat kavramını yeterince iyi anlayamadığını ifade eden iki üyeye diğer üyeler tarafından bilgi desteği sunulmuştur. Bütün üyelerin öz-şefkat kavramını ve ergenlik dönemi özellikleri ile ilişkisini anladığı düşünüldüğünde oturumun sonlandırma aşamasına geçilmiştir.

Sonlandırma aşamasında grup üyelerine renkli kâğıtlar ve renkli keçeli kalemler verilmiştir. Grup üyelerinden “Bu oturumda, daha önce bilmediğiniz ama şimdi öğrendiğiniz ya da daha önce bildiğiniz ama şimdi tekrar hatırladığınız neler vardı?” sorusu sorulmuş ve bunları isimsiz şekilde yazmaları istenmiştir. Yazmayı bitiren üyeler elinde bulunan kâğıtları grup çemberinin ortasında bulunan şapkanın içine atmış, daha kâğıtlar rastgele dağıtılmış ve okunmuştur. Grup olarak yapılan değerlendirmeden sonra oturum sonlandırılmıştır.

2.Oturum

Genel Amaç: Farkındalık (Mindfulness) Becerisinin Geliştirilmesi

Alt Amaçlar :

- Grup içi güvenin gelişmesi
- Üyelerin doğru nefes alma yöntemlerini ve gevşeme egzersizlerini öğrenmesi
- Üyelerin farkındalık (mindfulness) düzeyinin artırılması
- Üyelerin güvenli yer oluşturabilmeleri

Süreç

Bu oturumda grup içi güvenin arttırılması ve üyelerin farkındalık (mindfulness) becerisinin arttırılması amaçlanmıştır. Oturuma, üyelerin duygu durumu gözden geçirilerek başlanmıştır. Bunun için üyelere “Şuan ki duygu durumunuzu bir hava durumuna (bulutlu, güneşli, rüzgarlı, yağmurlu..vb) benzetseniz bu ne olurdu?” diye sorulmuştur. Öğrencilerin duygu durumu alındıktan sonra bir önceki oturumdan akılda kalan şeyler üyeler tarafından ifade edilmiş daha sonra lider tarafında birinci oturumun özeti yapılmıştır.

Özetten sonra grup için güvenin geliştirebilmek için Pilot (Voltan Acar, 2013: 14) adlı ısınma oyunu oynanmıştır. Bu amaçla üyelerden ikişerli olacak şekilde eşleşmeleri istenir. İki üyeden biri pilot diğeri ise kule olur. İki üye odanın iki ucuna geçer. Pilot olan üyenin gözleri kapatılır ve önüne bazı engeller koyulur. Kule olan üye pilot olan üyeyi engellere takılmadan ilerleyebilmesi için yönlendirir. Pilot olan üyenin amacı engellere takılmadan kuleye varabilmektedir. Bu oturumda oynanan oyunda pilotun gözleri göz bandı ile kapatılmış ve engel olarak kavanozlar kullanılmıştır. Bütün üyeler hem kule hem de pilot olarak oyunu oynayana kadar oyun sürdürülmüş ve oyun bittikten sonra paylaşım yapılmıştır.

Bir sonraki aşamada grup farkındalık (mindfulness) kavramı hakkında sözlü olarak bilgilendirilmiş ve devamında sırasıyla doğru nefes alma egzersizi, beden gevşeme egzersizi ve güvenli yer oluşturma egzersizi uygulanmıştır. Bu etkinliklerin uygulanmasında üyelerin bedenine, duygularınq ve içinde bulunulan ana odaklanması amaçlanmıştır. Güvenli yer egzersizinden sonra paylaşım yapılmış ve bir sonraki aşamaya geçilmiştir.

Bir sonraki aşamada farkındalıkla yeme (mindful eating) egzersizi uygulanmıştır. Bunun için lider oturumdan önce yeteri kadar çilek temin etmiştir. Egzersize geçilmeden önce lider farkındalıkla yeme hakkında açıklama yapmış ve daha sonra üyelerden gözelerini kapatmalarını istemiştir. Üyelerin gözleri kapalıyken lider çilekleri üyelere dağıtmış ve çileklere dokunmalarını ve koklamalarını istemiştir. Daha sonra üyelerden gözlerinin açılması istenmiş ve çileğin tohum olmasından bu zamanda

kadar geçen süreç hakkında konuşulmuştur. Devamında çilekler yavaş yavaş yenilmiştir. Çilekler bittikten sonra paylaşım yapılmıştır.

Sonlandırma aşamasında grup üyelerine renkli kâğıtlar ve renkli keçeli kalemler verilmiştir. Grup üyelerinden “Bu oturumda, daha önce bilmediğiniz ve farkında olmadığınız ama şimdi öğrendiğiniz ve fark ettiğiniz ya da daha önce bildiğiniz ama şimdi tekrar hatırladığınız neler vardı?” sorusu sorulmuş ve bunları isimsiz şekilde yazmaları istenmiştir. Yazmayı bitiren üyeler elinde bulunan kâğıtları grup çemberinin ortasında bulunan şapkanın içine atmış ve daha sonra bu kâğıtlar rastgele dağıtılmış ve okunmuştur. Grup olarak yapılan değerlendirmeden sonra oturum sonlandırılmıştır.

3.Oturum

Genel Amaç: Öz-Sevecenliğin ve Ortak Paylaşımların (İnsan Olmanın) Bilincide Olmanın Geliştirilmesi

Alt Amaçlar :

- Başarısızlıklar ve yetersizlikler karşısında ortaya çıkan öz-yargılayıcı tutumların fark edilmesi,
- Başarısızlıklar ve yetersizlikler karşısında öz-sevecen bir tutum geliştirilmesi
- Başarısızlıkları ve yetersizlikleri insan olmanın doğal bir parçası olarak görülmesi

Süreç

Bu oturumda üyelerin başarısızlıklar ve yetersizler karşısında kendilerine nasıl davrandıklarını fark etmeleri, kendilerine yargılayıcı ve eleştirel davrandıkları durumlarda bu başarısızlık ve yetersizliklerin insan olmanın doğal bir parçası olduğunu bilmeleri ve kendilerine sevecen ve anlayışlı bir tutumla yaklaşmaları konusunda katkı yapmak amaçlanmıştır.

Oturuma, üyelerin duygu durumu gözden geçirilerek başlanmıştır. Bunun için üyelere “Şuan ki duygu durumunuzu bir renge benzetseniz bu ne olurdu?” diye sorulmuştur. Öğrencilerin duygu durumu alındıktan sonra bir önceki hafta yapılan

etkinlikler ve etkinlikler sonucu elde edilen kazanımlar ifade edilmiş, 2. Oturumun özeti yapılmıştır.

Bir önceki oturum özetlendikten sonra oturum amaçlarına uygun olarak Arkadaşına Nasıl Davranıyorsun? (Neff, 2017) adlı egzersiz uygulanmıştır. Egzersizin amacı üyelerin sevdikleri ve kendilerine yakın hissettikleri insanların acılarına, üzüntülerine ve başarısızlıkların duyarlı ve anlayışlı olduğu kadar kendilerine de duyarlı ve anlayışlı olabileceklerine yönelik farkındalık kazandırmaktır. Bu egzersizin uygulanması şu şekildedir; grup lideri üyelere Arkadaşına Nasıl Davranıyorsun? Formunu (EK 8) dağıtır ve sırasıyla şu yönergeleri okur;

1. Şimdi çok yakından tanıdığımız ve sevdiğiniz bir arkadaşınızın zor günler geçirdiğini düşünün, kendini kötü hissediyor. Onun oldukça üzgün olduğunu gözünüzün önüne getirin. Şimdi ona yardımcı olmak için onun yanında olduğunuzu düşünün. Ona, onun yanında olduğunuzu ve yardımcı olabileceğinizi hissettirmek için neler söylediniz? Onunla konuşurken ses tonunuz nasıl olur? Şimdi bunları düşünün acele etmenize gerek yok yeterince vaktimiz var. Düşündükten sonra aklınıza gelen cevapları elinizde bulunan formların 1. kısmına yazın.
2. Şimdi ise kendinizi düşünün, daha önceden geçirdiğiniz zor günlerden birini hatırlamaya çalışın. Bu başarısız ve yetersiz hissettiğiniz, kendinizi eleştirdiğiniz bir an olabilir. Kendinize neler söylüyorsunuz? Bu şeyleri kendinize söylerken ses tonunuz nasıl? Düşündükten sonra aklınıza gelen cevapları elinizde bulunan formların 2. kısmına yazın.
3. Şimdi 1. ve 2. kısmı gözden geçirmenizi istiyorum. Arkadaşınıza ve kendinize karşı olan tutumunuz arasında farklılıklar var mı? Eğer varsa bu farklılıklar neler ve nereden kaynaklanıyorlar? Düşündükten sonra aklınıza gelen cevapları elinizde bulunan formların 3. kısmına yazın.
4. Kendinizi kötü hissettiğinizi ve zor dönemlerden geçtiğinizi düşünün, bu dönemlerde kendinize arkadaşına davrandığınız şekilde davransaydınız neler olurdu? Düşündükten sonra aklınıza gelen cevapları elinizde bulunan formların 4. kısmına yazın.

Grup üyeleri etkinliği tamamladıktan sonra gönüllü olan üyeler sırasıyla paylaşım yapmıştır. Paylaşım aşamasının sonrasında oturumun sonlandırma aşamasına geçilmiştir.

Sonlandırma aşamasında grup üyelerine renkli kâğıtlar ve renkli keçeli kalemler verilmiştir. Grup üyelerinden “Bu oturumda, daha önce bilmediğiniz ama şimdi öğrendiğiniz ya da daha önce bildiğiniz ama şimdi tekrar hatırladığınız neler vardı?” sorusu sorulmuş ve bunları isimsiz şekilde yazmaları istenmiştir. Yazmayı bitiren üyeler elinde bulunan kâğıtları grup çemberinin ortasında bulunan şapkanın içine atmış ve daha sonra bu kâğıtlar rastgele dağıtılmış ve okunmuştur. Grup olarak yapılan değerlendirmeden sonra oturum sonlandırılmıştır.

4.Oturum

Genel Amaç: Öz-Şefkatin Geliştirilmesi

Alt Amaçlar :

- Grup üyelerinin öz-şefkat becerilerini geliştirmesi

Süreç

Bu oturumda üyelerin kendi acı ve zor deneyimlerine şefkatli bir bakış açısıyla bakabilmeleri konusunda farkındalık geliştirmeleri amaçlanmıştır. Oturuma, üyelerin duygu durumu gözden geçirilerek başlanmıştır. Bunun için üyelere “Şuan ki duygu durumunuzu bir yemeğe benzetseniz bu ne olurdu?” diye sorulmuştur. Öğrencilerin duygu durumu alındıktan sonra bir önceki hafta yapılan etkinlikler ve etkinlikler sonucu elde edilen kazanımlar ifade edilmiş, 3. oturumun özeti yapılmıştır.

Bir önceki oturum özetlendikten sonra “Kendi Reklamını Yap”e (Altınay, 2012: 187) adlı ısınma oyunu oynanmıştır. Bunun için lider bütün üyelere renkli kartonlar ve renkli boyalar verir ve şu yönerge okunur, “*Şuan siz bir reklam ajansının sahibisiniz ve müşteriniz sizden “(kişinin kendi adı)” adlı kişinin afişini yapmanızı istiyor. Bu kişi ne tür kişilik özelliklerine sahiptir, neleri yapmaktan hoşlanır, ne tür kişilerle arkadaşlık etmeyi sever, gelecekle ilgili amaçları nelerdir? Genel olarak bunlardan bahseden bir afiş tasarlayınız. Yazılar, resimler ve özlü sözler kullanabilirsiniz. Önemli olan afişin estetik açıdan güzel olması değil, bu kişi ile ilgili aklınıza neler geliyor bu afişte anlatmaya çalışın.*”. Bütün üyeler afişlerini tamamlamış

ve grupta paylaşmıştır. Etkinlik hakkında paylaşım yapıldıktan sonra Şefkat Molası egzersizi uygulanmıştır.

Şefkat Molası (Neff, 2017) egzersizinin uygulanmasında, üyelerin acı duyduğu yaşantılar karşısında kendilerine anlayışlı ve şefkatli bir gözle bakabilmeleri amaçlanmaktadır. Bu egzersiz uygulanırken hafif ve rahatlatıcı bir müzik kullanılmıştır. Egzersizin uygulanma sürecinde lider grup üyelerine üç aşamalı bir yönerge vermiştir. Yönerge şu şekildedir;

1.Aşama: Farkındalık (Mindfulness)

“Arkadaşlar şimdi bir egzersiz çalışması yapacağız, kendiniz rahat hissedebileceğiniz şekilde oturabilirsiniz... Bu egzersiz sırasında gözlerinizi kapatmanız iyi olabilir fakat gözlerinizin kapalı olması sizi rahatsız edecekse gözleriniz açık kalabilir. Şimdi hafif bir müzik açacağım ve size bir yönerge okuyacağım, okuduğum yönerge belirttiğim şeyleri yapmanızı istiyorum. Şimdi gözlerinizi kapatın ve kendinizi üzgün, başarısız, kırılmış ya da yetersiz hissettiğiniz, kendinizi suçlu bulduğunuz ve kendinizi eleştirdiğiniz bir anı düşünmeye çalışın.. Şuan kendinizi kötü hissettiğiniz andasınız, orada olmaya çalışın, uzaktan kendinize bir bakın, neler oluyor, o anda neler hissediyorsunuz...? Hissettiğiniz şeyi bedeninizin neresinde hissediyorsunuz...? Bedeninizde normalde olmayan bazı şeyler oluyor mu şuan...? Şimdi düşüncelerinize odaklanın, aklınızdan neler geçiyor? Bu acı durumu yaşarken neler düşünüyorsunuz...? Şuan ordasınız ve acı bir an yaşıyorsunuz, bu acı duyduğunuz, üzüldüğünüz, kırıldığınız, kısacası olumsuz duygular hissettiğiniz bir zaman... Elinizi kalbinize koyun ve bunu kendiniz söyleyin, “Şu an üzgünüm, kırgınım, şuan acı çektiğim bir an..” Şimdi bunu tekrar edin..., “Şuan üzgünüm, kırgınım, şuan acı çektiğim bir an..”

2.Aşama: Ortak Paylaşımların Bilincinde Olma

“Şimdi oturduğunuz mahalleyi düşünün, sizce bu mahallede sizden başka birileri de benzer şekilde, üzüntü, kırgınlık, yetersizlik gibi bazı olumsuz duygular ve acı durumlar yaşıyor mudur? Şimdi içinde yaşadığımız ilçeyi düşünün, bu ilçede üzüntü, kırgınlık, yetersizlik gibi bazı olumsuz duygular ve acı durumlar yaşayan birileri var mıdır....? Peki şimdi aynı şeyi bütün Sakarya için düşünün... Şimdi bütün Türkiye’yi düşünün... Şimdi ise bütün dünyayı düşünün... Bu ve buna benzer acılar yaşayan bir pek çok insan var, bu konuda yalnız değilsiniz... Her insan kendi hayatı içinde bazı güçlüklerle

karşılaşıyor ve acı durumlar yaşayabiliyor... Hadi şimdi bunu kendinize söyleyin, “Bu acıyı yaşamak konusunda yalnız değilim... Acı durumlarla karşılaşmak insan olmanın bir parçası... Benim gibi pek çok insan zor durumlarla karşılaşabilir ve bazı olumsuz duygular hissedebilir...” Şimdi bunu kendinize tekrar edin, “Bu acıyı yaşamak konusunda yalnız değilim... Acı durumlarla karşılaşmak insan olmanın bir parçası... Benim gibi pek çok insan zor durumlarla karşılaşabilir ve bazı olumsuz duygular hissedebilir...”

3.Aşama: Öz-Sevecenlik

“Şimdi tekrar kendinize dönün, şu an yaşadığınız olumsuz duygu ve yaşadığınız zor durumla karşı karşıyasınız.. Kendinize şunları sormaya çalışın, “Şu an ihtiyacım olan şefkati, ilgiyi ve özeni kendime gösterebilir miyim..? Kendime karşı daha anlayışlı, sevecen ve affedici olabilir miyim? Bunun için neler yapabilirim...?” Lütfen kendinize kulak vermeye çalışın... Bu soruların cevaplarını öğrenmek için kendinizi dinleyin... Bu soruya cevap bulduktan sonra gözlerinizi açıp buraya dönebilirsiniz... Buraya dönmeden önce geçmişteki halinizle, acı duyduğunuz o anla vedalaşabilir ve o ana bu acının geçtiğini hatırlatabilirsiniz...”

Öz-Şefkat Molası egzersizi uygulandıktan sonra gönüllü üyeler tarafından paylaşım yapılmıştır. Paylaşım aşamasında üyeler, kendilerine nasıl daha ılımlı ve yardımsever davranabileceği konusunda somut planlar paylaşmışlardır. Daha sonra ise sonlandırma aşamasına geçilmiştir. Sonlandırma aşamasında grup üyelerine renkli kâğıtlar ve renkli keçeli kalemler verilmiştir. Grup üyelerinden “Bu oturumda, daha önce bilmediğiniz ama şimdi öğrendiğiniz ya da daha önce bildiğiniz ama şimdi tekrar hatırladığınız neler vardı?” sorusu sorulmuş ve bunları isimsiz şekilde yazmaları istenmiştir. Yazmayı bitiren üyeler elinde bulunan kâğıtları grup çemberinin ortasında bulunan şapkanın içine atmış ve daha sonra bu kâğıtlar rastgele dağıtılmış ve okunmuştur. Grup olarak yapılan değerlendirmeden sonra oturum sonlandırılmıştır.

5.Oturum:

Genel Amaç: Öz-Şefkatin Geliştirilmesi

Alt Amaçlar :

- Grup üyelerinin şefkatli yönlerini güçlendirmek

Süreç

Bu oturumda üyelerin kendilerine eleştirel ve suçlayıcı olmaları yerine kendilerine şefkatli bakış açısıyla bakabilmeleri amaçlanmıştır. Oturuma, üyelerin duygu durumu gözden geçirilerek başlanmıştır. Bunun için üyelere “Şuan ki duygu durumunuzu odada bulunan bir nesneye benzetseniz bu ne olurdu?” diye sorulmuştur. Öğrencilerin duygu durumu alındıktan sonra bir önceki hafta yapılan etkinlikler ve etkinlikler sonucu elde edilen kazanımlar ifade edilmiş, 4. oturumun özeti yapılmıştır.

Daha sonra oturumun amaçları doğrultusunda Eleştiren, Eleştirilen ve Şefkatli Gözlemci (Neff, 2017) adlı egzersiz uygulanmıştır. Bu egzersizin amacı kutuplaşarak birbiri ile çatışan yanlarımızın temas kurması ve benlik bütünlüğünün sağlanmasına katkı yapmasıdır. Egzersizin uygulanması şu şekilde olmuştur;

1. Öncelikle grup lideri egzersizin amaçlarından bahsetmiş ve egzersizin ne şekilde uygulanacağını üyelerle sözlü olarak paylaşmıştır,
2. Daha sonra Uzman Psikolojik Danışman Zeynep Selvili Çarmıklı tarafından hazırlanan “Birlikte Var Olmak” adlı animasyon filmi izletilmiştir. Bu animasyon filmi aracılığı ile egzersizin uygulama aşamaları üyelere somut olarak gösterilmiştir.
3. Devamında grup çemberinin ortasına 3 sandalye koyulmuştur ve gönüllü üye ile birlikte egzersize başlanmıştır.
4. Gönüllü üyenin grup çemberinin ortasında bulunan sandalyelerden birine oturarak “Şimdi senden kendini suçladığın, hatalı gördüğün ve eleştirdiğin bir anı düşünmeni istiyorum. Bu, kendimi başarısız ya da bir hatalı olarak değerlendirdiğin bir durum olabilir...” yönergesi verilir ve üyenin düşünmesi için zaman verilir.
5. Üye kendini eleştirdiği durumu belirledikten sonra şu yönerge verilir, “Eğer istersen yaşanan olayı grupta paylaşmayabilirsin fakat içindeki eleştirel sesin konuşmasına izin ver. Bu konu hakkında neler söylüyor, seni eleştirirken nasıl cümleler kuruyor, neler hissediyor, ses tonu nasıl? Bunlara dikkat ederek onun konuşmasına yardım edebilir misin?”. Bu yönerge verildikten sonra üyenin eleştirel iç sesinin konuşması için üye lider tarafından desteklenir, eleştirel sesin konuşması bitene kadar süreç devam eder.

6. Eleştirel sesin söyleyecekleri bittikten sonra üyeden diğer sandalyeye geçmesi istenir ve lider tarafından, “İçindeki eleştirel sesin söylediklerini duydun, bu eleştiriye maruz kalan kişi olarak neler hissediyorsun, ona neler söylemek istersin?” şeklinde bir yönerge verilir ve eleştirilen yanın konuşması sağlanır.
7. Eleştirilen tarafın söylemek istedikleri bittikten sonra eleştiren taraf ile eleştirilen taraf bir süre diyalog halinde tutulur, bu süreçte üye hangi taraf adına konuşacaksa o sandalyeye oturur. Böylece kutuplaşmış olan iki yanın birbirini anlaması sağlanmaya çalışılır.
8. Eleştiren tarafla eleştirilen tarafından diyalogu sonlandıktan sonra üyeden 3. sandalyeye geçmesi istenir. Bu sefer üyeden içindeki şefkatli ve anlayışlı sesi konuşturması istenir. Bunun için üyeye, “İçindeki eleştirel taraf ile eleştirilen tarafın sesini duydun, ikisinin de söylemeye çalıştığı şeyler var. Şimdi içindeki şefkatli ve anlayışlı tarafın konuşmasına izin verelim istersen, o neler düşünüyor, eleştiren ve eleştirilen tarafa neler söylemek istiyor, söyleyeceklerini nasıl bir ses tonuyla söylüyor? Bunları görelim ne dersin?” yönergesi verilir. Bu süreç şefkatli tarafın söyleyecekleri bitene kadar devam eder. Şefkatli tarafın söyledikleri bittikten sonra eğer ihtiyaç duyulursa diyaloglarla devam edilebilir.
9. Yeterli olduğu durumlarda çalışma sonlandırılır ve üyenin egzersiz sırasındaki duygu ve düşünceleri hakkında konuşulur.
10. Üyenin paylaşımı son bulduktan sonra gönüllü diğer üye egzersiz için grup çemberinin içine alınır ve bu süreç egzersizi yapmak için gönüllü olan bütün üyelerin katılımı sağlanana kadar devam eder.

Eleştiren, Eleştirilen ve Şefkatli Gözlemci egzersizi uygulandıktan sonra gönüllü üyeler tarafından paylaşım yapılmıştır. Daha sonra ise sonlandırma aşamasına geçilmiştir. Sonlandırma aşamasında grup üyelerine renkli kâğıtlar ve renkli keçeli kalemler verilmiştir. Grup üyelerinden “Bu oturumda, daha önce bilmediğiniz ama şimdi öğrendiğiniz ya da daha önce bildiğiniz ama şimdi tekrar hatırladığımız neler vardı?” sorusu sorulmuş ve bunları isimsiz şekilde yazmaları istenmiştir. Yazmayı bitiren üyeler elinde bulunan kâğıtları grup çemberinin ortasında bulunan şapkanın içine atmış ve daha sonra bu kâğıtlar rastgele dağıtılmış ve okunmuştur. Grup olarak yapılan değerlendirmeden sonra oturum sonlandırılmıştır.

6.Oturum

Genel Amaç: Sonlandırma

Alt Amaçlar :

- Grup sürecinin değerlendirilmesi
- Grup üyelerinin grup sürecinde edindiği kazanımları gerçek yaşamda uygulamasına yönelik cesaretlendirme yapılması
- Son testlerin uygulanması
- Grubun vedalaşması

Süreç

Bu oturumda grup üyelerinin süreç boyunca elde ettiği kazanımları gerçek yaşamda kullanmalarına yönelik cesaretlendirilmesi ve grubun sonlandırılması amaçlanmıştır. Oturuma, üyelerin duygu durumu gözden geçirilerek başlanmıştır. Bunun için üyelere “Şuan ki duygu durumunuzu doğadaki bir nesneye benzetseniz bu ne olurdu?” diye sorulmuştur. Öğrencilerin duygu durumu alındıktan sonra bir önceki hafta yapılan etkinlikler ve etkinlikler sonucu elde edilen kazanımlar ifade edilmiş, 5. oturumun özeti yapılmıştır.

Devamında bu oturumun son oturum olduğu grup üyelerine hatırlatılmış ve sürecin değerlendirilmesi yapılmıştır. Grup üyeleri süreç boyunca elde ettikleri kazanımları ifade etmişlerdir. Daha sonra lider grup üyelerinin ifade ettiği kazanımları özetlemiş ve bu kazanımların gerçek yaşamda kullanılmasına yönelik onları cesaretlendirmiştir. Daha sonra grup lideri son test formlarını grup üyelerine dağıtmıştır. Son testlerin uygulanmasından sonra “Hoşçakal Demek” (Voltan Acar, 2012: 68) adlı ısınma oyunu oynanmıştır. Bu oyun şu şekildedir; grup çember olur, lider bütün üyelerin elini sıkarak, “ Gözündeki ışığı görüyorum, sana hoşça kal diyorum” der ve çemberin başına geçer, daha sonra bütün üyeler aynı sözü tekrar ederek diğer üyelerle vedalaşır. Isınma oyunu oynandıktan sonra oturum sonlandırılmıştır.

3.4.5. Oturumlara katılım ve devam

Deney grubuna uygulanan 6 haftalık programın oturumları her hafta pazartesi günü saat 15.00-16.30 saatleri arasında ilgili okulun rehberlik servisinde gerçekleştirilmiştir. Sadece 1 oturum pazartesi günü resmi tatil olması sebebi ile grup olarak verilen karar sonucu takip eden çarşamba günü yapılmıştır. Deney grubu sürece 10 katılımcı ile başlamış fakat katılımcılardan biri 4., 5. ve 6. oturuma katılım göstermemiştir. Bu sebeple 3 oturuma katılmayan katılımcının verileri analize dâhil edilmemiştir.

3.4.6. Kontrol grubuyla yapılan çalışmalar

Deney ve kontrol grubu kura yöntemi ile belirlenmiştir. Kontrol grubundan ön-test, son test ve izleme testi verileri deney grubu ile paralel zamanlarda toplanmıştır. Kontrol grubundan izleme verileri toplandıktan sonra etik ilkeler göz önünde tutularak deneysel işlem kontrol grubunda yer alan üyelerine de uygulanmıştır. Bu kapsamda kontrol grubu ile 2017-2018 eğitim yılının başında planlama yapılmış ve 2017 yılının Ekim ayında oturumlar başlatılmış, 2017 yılının Aralık ayında sonlandırılmıştır.

3.5. Verilerin Çözümlemesi

Ergenlere yönelik hazırlanan Öz-Şefkat Geliştirme Programının etkililiğinin sınanmasına yönelik elde edilen veriler SPSS 22.0 pake programında parametrik olmayan yöntemlerle çözümlenmiştir. Küçük örneklerde dağılım özellikleri normal dağılımdan sağa ya da sola doğru yayılabilir (Karasar, 2016: 292). Dolayısıyla küçük örneklerden toplanan verilerin parametrik olmayan yöntemlerle çözümlenmesi önerilmektedir. Öz-Şefkat Geliştirme Programı'nın sınanması amacıyla ulaşılan katılımcı grubunun 18 kişi olduğu düşünülerek parametrik olmayan testlerin kullanılmasına karar verilmiştir. Böylece deney ve kontrol arasındaki farklılıkların çözümlenebilmesi için Mann Whitney U Testi kullanılırken deney ve kontrol grubundan elde edilen verilerin süreç içindeki değişimini incelemek (ön-test, son-test ve izleme

testi karşılaştırması) amacı ile Friedman Testi ve Wilcoxon İşaretili Sıralar Testi kullanılmıştır (Kilmen, 2015:127-128).



IV. BÖLÜM

4. Bulgular

Araştırmanın bu bölümünde Öz-Şefkat Geliştirme Programının etkililiğini sınamaya yönelik bulgulara yer verilmiştir. Bu bağlamda öncelikle deney ve kontrol grubundan elde edilen ön-test, son-test ve izleme testi verileri gruplar arası karşılaştırma yoluyla incelenmiştir. Daha sonra deney grubunun ön-test, son-test ve izleme testi ölçümleri ile kontrol grubunun ön-test, son-test ve izleme testi ölçümleri kendi içinde karşılaştırılmıştır. Böylece Öz-Şefkat Geliştirme Programının etkililiği öz-şefkat, öznel iyi oluş ve kendine şefkat vermekten korkma puanları açısından incelenmiştir.

4.1. Deney ve kontrol grubundaki ergenlerin öz-şefkat puanlarının ön test, son test ve izleme testi açısından karşılaştırılmasına ilişkin bulgular

Deney ve kontrol gruplarından elde edilen öz-şefkat ön-test, son-test ve izleme testi verileri karşılaştırmalı olarak incelenmiştir. Bu incelemenin yapılmasında Mann Whitney U testi kullanılmıştır. Yapılan inceleme sonucu elde edilen bulgular Tablo 4.1.'de sunulmuştur.

Tablo 4. 1. Deney grubundaki ve kontrol grubundaki ergenlerin öz-şefkat puanlarının ön test, son test ve izleme testi açısından karşılaştırılması

Puan	Gruplar	N	$\bar{X}_{\text{sıra}}$	$\sum_{\text{sıra}}$	U	z	p
Ön Test	Deney Grubu	9	7,56	68,00	23,00	-1,55	,136
	Kontrol Grubu	9	11,44	104,50			
Son Test	Deney Grubu	9	11,61	104,50	21,50	-1,68	,094
	Kontrol Grubu	9	7,39	65,50			
İzleme Testi	Deney Grubu	9	13,44	121,00	5,00	-3,15	0,001
	Kontrol Grubu	9	5,56	50,00			

$p < 0,05$

Tablo 4.1.'de görüldüğü gibi deney grubunda ve kontrol grubunda yer alan ergenlerin öz-şefkat ön test (U= 23,00, Z= -1,55, p= 0,136) ve son test (U= 21,50, Z= -1,68, p= 0,094) puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunmazken izleme testi puanları deney grubunun lehine olmak üzere istatistiksel olarak farklılık göstermektedir (U= 5,00, Z= -3,15, p= 0,001).

4.2. Deney ve kontrol grubundaki ergenlerin kendine şefkat vermektan korkma puanlarının ön test, son test ve izleme testi açısından karşılaştırılmasına ilişkin bulgular

Bu bölümde deney ve kontrol gruplarından elde edilen şefkat korkusu ön-test , son-test ve izleme testi verileri karşılaştırmalı olarak incelenmiştir. Bu incelemenin yapılmasında Mann Whitnet U testi kullanılmıştır. Yapılan inceleme sonucu elde edilen bulgular Tablo 4.2.'de sunulmuştur.

Tablo 4. 2. Deney grubundaki ve kontrol grubundaki ergenlerin kendine şefkat vermektan korkma puanlarının ön test, son test ve izleme testi açısından karşılaştırılması

Puan	Gruplar	N	$\bar{X}_{\text{sıra}}$	$\sum_{\text{sıra}}$	U	z	p
Ön Test	Deney Grubu	9	11,22	101,00	25,00	-1,372	,170
	Kontrol Grubu	9	7,78	70,00			
Son Test	Deney Grubu	9	7,50	67,50	22,50	-1,60	,110
	Kontrol Grubu	9	11,50	103,50			
İzleme Testi	Deney Grubu	9	5,78	52,00	7,00	-2,96	0,003
	Kontrol Grubu	9	13,22	119,00			

$p < 0,05$

Tablo 4.2.'de görüldüğü gibi deney grubunda ve kontrol grubunda yer alan ergenlerin kendine şefkat vermektan korkma ön test ($U=25,00$, $Z=-1,372$, $p= 0.170$) ve son test ($U=22,50$, $Z=-1,60$, $p= 0.110$) puanları arasından istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunmazken izleme testi puanları deney grubunun lehine olmak üzere istatistiksel olarak farklılık göstermektedir ($U=7,00$, $Z=-2,96$, $p= 0.003$).

4.3. Deney ve kontrol grubundaki ergenlerin öznel iyi oluş puanlarının ön test, son test ve izleme testi açısından karşılaştırılmasına ilişkin bulgular

Bu bölümde deney ve kontrol gruplarından elde edilen öznel iyi oluş ön-test, son-test ve izleme testi verileri karşılaştırmalı olarak incelenmiştir. Bu incelemenin yapılmasında Mann Whitnet U testi kullanılmıştır. Yapılan inceleme sonucu elde edilen bulgular Tablo 4.3.'de sunulmuştur.

Tablo 4. 3. Deney grubundaki ve kontrol grubundaki ergenlerin öznel iyi oluş puanlarının ön test, son test ve izleme testi açısından karşılaştırılması

Puan	Gruplar	N	$\bar{X}_{\text{sıra}}$	$\sum_{\text{sıra}}$	U	z	p
Ön Test	Deney Grubu	9	7,61	68,50	23,50	-1,50	,133
	Kontrol Grubu	9	11,39	102,50			
Son Test	Deney Grubu	9	11,89	107,00	19,00	-1,90	,057
	Kontrol Grubu	9	7,11	64,00			
İzleme Testi	Deney Grubu	9	12,39	111,50	14,50	-2,30	0,021
	Kontrol Grubu	9	6,61	59,50			

$p<0,05$

Tablo 4.3.'de görüldüğü gibi deney grubunda ve kontrol grubunda yer alan ergenlerin öznel iyi oluş ön test ($U=23,50$, $Z=-1,50$, $p=0,133$) ve son test ($u=19,00$, $Z=-1,90$, $p=0,057$) puanları arasından istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunmazken izleme testi puanları deney grubunun lehine olmak üzere istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir ($U=14,50$, $Z=-2,30$, $p=0,021$).

4.4. Deney ve kontrol grubundaki ergenlerin öz-şefkat puanlarının ön test-son test, ön test-izleme testi ve son test-izleme testi açısından karşılaştırılmasına ilişkin bulgular

Bu bölümde deney ve grubundan elde edilen öz-şefkat ön-test, son-test ve izleme testi puanlarının grup içi karşılaştırılması sonucu ulaşılan bulgulara yer verilmiştir. Bu bağlamda bu üç ölçüm arasında farklılık olup olmadığı Friedman Testi ile incelenmiş ve ölçümler arasında farklılık çıkması durumunda Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi kullanılarak hangi ölçümler arasında farklılık olduğu ele alınmıştır. Tablo 4.4.'da deney grubu öz-şefkat ön-test, son-test ve izleme testi ölçümlerinin karşılaştırılmasına yönelik Friedman Testi sonuçları yer almaktadır.

Tablo 4. 4 Deney grubundaki ergenlerin öz-şefkat ön-test, son-test ve izleme testi puanlarına ilişkin analiz sonuçları.

Puanlar	<i>N</i>	$\bar{X}_{\text{sıra}}$	χ^2	sd	p
Ön-test	9	1,11			
Son-test	9	2,11	13,41	2	0,001
İzleme Testi	9	2,78			

$p < 0,05$

Tablo 4.4. de görüldüğü gibi deney grubunun öz-şefkat ön-test, son-test ve izleme testi puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($\chi^2 = 13,41$, $p < 0,05$). Hangi ölçümler arasında farklılık olup olmadığı belirlemek adına uygulanan Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi sonuçları Tablo 4.5.'de sunulmuştur.

Tablo 4. 5. Deney grubundaki ergenlerin öz-şefkat puanlarının ön test-son test-izleme testi ölçümlerinin karşılaştırılmasına ilişkin analiz sonuçları

Karşılaştırılan Puanlar	Gruplar	<i>N</i>	$\bar{X}_{\text{sıra}}$	$\sum_{\text{sıra}}$	<i>z</i>	<i>p</i>
Ön Test-Son Test	Azalanlar	1	3,00	2,00		
	Artanlar	8	5,25	42,00	-2,31	0,021
	Eşit	0				
Ön Test-İzleme Testi	Azalanlar	0	0,00	0,00		
	Artanlar	9	5,00	45,00	-2,67	0,008
	Eşit	0				
İzleme Testi- Son Test	Azalanlar	1	2,00	2,00		
	Artanlar	6	4,33	26,00	-2,03	0,043
	Eşit	2				

$p < 0,05$

Tablo 4.5. incelendiğinde deney grubunun öz-şefkat ön-test ve son-test($z = -2,24$, $p = 0,025$), ön-test ve izleme testi ($z = -2,67$, $p = 0,008$) ve son test ve izleme testi($z = -2,03$, $0,042$) puanları arasından anlamlı farklılık olduğu görülmektedir. Buna göre izleme testi puanlarının ön-test ve son-test puanlarından, son-test puanlarının ise ön-test puanlarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek olduğu anlaşılmaktadır. Tablo 4.6.'da kontrol grubu öz-şefkat ön-test, son-test ve izleme testi ölçümlerinin karşılaştırılmasına yönelik Friedman Testi sonuçları yer almaktadır.

Tablo 4. 6. Kontrol grubundaki ergenlerin öz-şefkat ön-test, son-test ve izleme testi puanlarına ilişkin analiz sonuçları.

Puanlar	<i>N</i>	$\bar{X}_{\text{sıra}}$	χ^2	sd	p
Ön-test	9	2,44			
Son-test	9	1,61	3,56	2	0,168
İzleme Testi	9	1,94			
$p < 0,05$					

Tablo 4.6.'da görüldüğü gibi kontrol grubunun öz-şefkat ön-test, son-test ve izleme ölçümleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($\chi^2 = 3,56$, $p > 0,05$).

4.5. Deney ve kontrol grubundaki ergenlerin kendine şefkat vermektan korkma puanlarının ön test-son test, ön test-izleme testi ve son test-izleme testi açısından karşılaştırılmasına ilişkin bulgular

Bu bölümde deney ve kontrol grubundan elde edilen şefkat korkusu ön-test, son-test ve izleme testi puanlarının grup içi karşılaştırılması sonucu ulaşılan bulgulara yer verilmiştir. Bu bağlamda bu üç ölçüm arasında farklılık olup olmadığı Friedman Testi ile incelenmiş ve ölçümler arasında farklılık çıkması durumunda Wilcoxon İşaretili Sıralar Testi kullanılarak hangi ölçümler arasında farklılık olduğu ele alınmıştır. Tablo 4.7.'de deney grubu öznel iyi oluş ön-test, son-test ve izleme testi ölçümlerinin karşılaştırılmasına yönelik Friedman Testi sonuçları yer almaktadır.

Tablo 4. 7. Deney grubundaki ergenlerin kendine şefkat vermektan korkma ön-test, son-test ve izleme testi puanlarına ilişkin analiz sonuçları.

Puanlar	N	$\bar{X}_{\text{sıra}}$	χ^2	sd	p
Ön-Test	9	2,89			
Son-Test	9	2,11	16,22	2	0,000
İzleme Testi	9	1,00			

p<0,05

Tablo 4.7.'de görüldüğü gibi deney grubunun kendine şefkat vermektan korkma ön-test, son-test ve izleme testi puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($\chi^2 = 16,22$, p<0,05). Hangi ölçümler arasında farklılık olup olmadığı belirlemek adına uygulanan Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi sonuçları Tablo 4.8.'de sunulmuştur.

Tablo 4. 8. Deney grubundaki ergenlerin kendine şefkat vermektan korkma ön test-son test-izleme testi ölçümlerinin karşılaştırılmasına ilişkin analiz sonuçları.

Karşılaştırılan Puanlar	Gruplar	N	$\bar{X}_{\text{sıra}}$	$\sum_{\text{sıra}}$	z	p
Ön Test-Son Test	Azalanlar	8	5,50	44,00		
	Artanlar	1	1,00	1,00	-2,55	0,011
	Eşit	0				
Ön Test-İzleme Testi	Azalanlar	9	5,00	45,00		
	Artanlar	0	0,00	0,00	-2,66	0,008
	Eşit	0				
İzleme Testi- Son Test	Azalanlar	9	5,00	45,00		
	Artanlar	0	0,00	0,00	-2,67	0,008
	Eşit	0				

p<0,05

Tablo 4.8. incelendiğinde deney grubunun kendine şefkat vermektan korkma ön-test ve son-test(z=-2,55, p=0,011) , ön-test ve izleme testi (z=-2,66, p=0,008) ve son test ve izleme testi(z=-2,67, 0,008) puanları arasından anlamlı farklılık olduğu görülmektedir. Buna göre deney grubunun ön-test puanlarının son-test ve izleme testi puanlarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu, son-test puanlarının ise izleme testinden anlamlı düzeyde yüksek olduğu anlaşılmaktadır. Tablo 4.9.'da kontrol grubunun kendine şefkat vermektan korkma ön-test, son-test ve izleme testi ölçümlerinin karşılaştırılmasına yönelik Friedman Testi sonuçları yer almaktadır.

Tablo 4. 9. Kontrol grubundaki ergenlerin kendine şefkat vermektan korkma ön-test, son-test ve izleme testi puanlarına ilişkin analiz sonuçları.

Puanlar	N	$\bar{X}_{sıra}$	χ^2	sd	p
Ön-Test	9	1,22			
Son-Test	9	2,33	9,25	2	0,010
İzleme Testi	9	2,44			

p<0,05

Tablo 4.9’da görüldüğü gibi kontrol grubunun kendine şefkat vermektan korkma ön-test, son-test ve izleme testi puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($\chi^2 = 9,25$, p<0,05). Hangi ölçümler arasında farklılık olup olmadığı belirlemek adına uygulanan Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi sonuçları Tablo 4.13.’de sunulmuştur.

Tablo 4. 10. Kontrol grubundaki ergenlerin kendine şefkat vermektan korkma ön test-son test-izleme testi ölçümlerinin karşılaştırılmasına ilişkin analiz sonuçları.

Karşılaştırılan Puanlar	Gruplar	N	$\bar{x}_{sıra}$	$\sum_{sıra}$	z	p
Ön Test-Son Test	Azalanlar	1	3,50	3,50		
	Artanlar	8	5,19	41,50	-2,25	0,024
	Eşit	0				
Ön Test-İzleme Testi	Azalanlar	1	3,50	3,50		
	Artanlar	8	5,19	41,50	-2,25	0,024
	Eşit	0				
İzleme Testi- Son Test	Azalanlar	2	2,75	5,50		
	Artanlar	3	3,17	9,50	-0,54	0,588
	Eşit	4				

p<0,05

Tablo 4.10. incelendiğinde kontrol grubunun kendine şefkat vermektan korkma ön-test ve son-test (z=-2,25, p=0,024) ve ön-test ve izleme testi (z=-2,25, p=0,024) puanları arasından anlamlı farklılık olduğu görülmektedir. Buna göre kontrol grubunun ön-test puanlarının son-test ve izleme testi puanlarından anlamlı düzeyde düşük olduğu anlaşılmaktadır. Buna ek olarak son test ve izleme testi(z=-0,54, p= 0,588) puanları arasından anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

4.6. Deney ve kontrol grubundaki ergenlerin öznel iyi oluş puanlarının ön test-son test, ön test-izleme testi ve son test-izleme testi açısından karşılaştırılmasına ilişkin bulgular

Bu bölümde deney grubundan elde edilen öznel iyi oluş ön-test, son-test ve izleme testi puanlarının grup içi karşılaştırılması sonucu ulaşılan bulgulara yer verilmiştir. Bu bağlamda bu üç ölçüm arasında farklılık olup olmadığı Friedman Testi ile incelenmiş ve ölçümler arasında farklılık çıkması durumunda Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi kullanılarak hangi ölçümler arasında farklılık olduğu ele alınmıştır. Tablo 4.11.'de deney grubu öznel iyi oluş ön-test, son-test ve izleme testi ölçümlerinin karşılaştırılmasına yönelik Friedman Testi sonuçları yer almaktadır.

Tablo 4. 11. Deney grubundaki ergenlerin kendine öznel iyi oluş ön test-son test-izleme testi ölçümlerinin karşılaştırılmasına ilişkin analiz sonuçları.

Puanlar	Puanlar	N	$\bar{X}_{\text{sıra}}$	χ^2	sd
Ön-Test	9	1,11			
Son-Test	9	2,22	14,857	2	0,001
İzleme Testi	9	2,67			
p<0,05					

Tablo 4.11.'de görüldüğü gibi deney grubunun öznel iyi oluş ön-test, son-test ve izleme ölçümleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($\chi^2 = 14,857$, $p < 0,05$). Hangi ölçümler arasında farklılık olup olmadığı belirlemek adına uygulanan Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi sonuçları Tablo 4.12.'de sunulmuştur.

Tablo 4. 12. Deney grubundaki ergenlerin öznel iyi oluş ön test-son test-izleme testi ölçümlerinin karşılaştırılmasına ilişkin analiz sonuçları.

Karşılaştırılan Puanlar	Gruplar	N	$\bar{X}_{\text{sıra}}$	$\sum_{\text{sıra}}$	z	p
Ön Test-Son Test	Azalanlar	0	0,00	0,00	-2,53	0,012
	Artanlar	8	4,50	36,00		
	Eşit	1				
Ön Test-İzleme Testi	Azalanlar	0	0,00	0,00	-2,52	0,012
	Artanlar	8	4,50	36,00		
	Eşit	1				
İzleme Testi- Son Test	Azalanlar	0	0,00	0,00	-1,84	0,066
	Artanlar	4	2,50	10,00		
	Eşit	5				
p<0,05						

Tablo 4.12. incelendiğinde deney grubunun öznel iyi oluş ön-test ve son-test($z=-2,53$, $p=0,012$) ve ön-test ve izleme testi ($z=-2,52$, $p=0,012$) puanları arasında anlamlı farklılık olduğu görülmektedir. Ön test puanlarının izleme testi puanlarından ve son test puanlarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde düşük olduğu anlaşılmaktadır. Aynı zamanda son-test ve izleme testi puanları arasından anlamlı düzeyde farklılık görülmemiştir. ($z=-1,84$, $p=0,066$). Tablo 4.13.'de kontrol grubu öznel iyi oluş ön-test, son-test ve izleme testi ölçümlerinin karşılaştırılmasına yönelik Friedman Testi sonuçları yer almaktadır.

Tablo 4.13. Kontrol grubundaki ergenlerin kendine şefkat vermektan korkma ön-test, son-test ve izleme testi puanlarına ilişkin analiz sonuçları.

Puanlar	N	\bar{X}_{SIRA}	χ^2	sd	p
Ön-Test	9	2,61			
Son-Test	9	1,83	5,88	2	0,053
İzleme Testi	9	1,56			

Tablo 4.13.'de görüldüğü gibi kontrol grubunun Öznel İyi Oluş ön-test, son-test ve izleme testi ölçümleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($\chi^2=5,88$, $p>0,05$).

V. BÖLÜM

5. Tartışma, Yorum ve Öneriler

Bu bölümde Öz-Şefkat Geliştirme Programı'nın ergenler üzerindeki etkililiğinin sınanması amaçlanmıştır. Bu bağlamda, Öz-Şefkat Geliştirme Programı'nın ergenlerin öz-şefkat, şefkat korkusu ve öznel iyi oluş düzeylerine etkisi incelenmiştir. Tezin bu bölümünde Öz-Şefkat Geliştirme Programı'nın öz-şefkat, şefkat korkusu ve öznel iyi oluş üzerindeki etliliğine yönelik bulgular alanyazın ışığında tartışılmış ve yorumlanmıştır.

5.1. Öz-Şefkat geliştirme programının ergenlerin öz-şefkat düzeylerine etkisine ilişkin tartışma ve yorum

Deney ve kontrol gruplarının Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Form'undan aldıkları ön-test puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Dolayısıyla deney öncesinden deney ve kontrol grubunun öz-şefkat puanları açısından benzer özelliklere sahip olduğu söylenebilir. Altı hafta süren Öz-Şefkat Geliştirme Programı'nın sonunda alınan son-test ölçümleri incelendiğinde deney ve kontrol grubu puanları arasından anlamlı farklılık bulunamamıştır, fakat deneysel işlemde 6 hafta sonra alınan izleme ölçümlerinde deney grubunun öz-şefkat puanlarının kontrol grubuna göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür. Yine benzer şekilde deney grubunun ön-test, son-test ve izleme testinden aldıkları puanlar incelendiğinde, izleme testi puanlarının ön-test puanlarından ve son-test puanlarından, son-test puanlarının ön-test puanlarında anlamlı düzeyde yüksek olduğu, kontrol grubunda ise bu üç ölçüm arasında anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür. Sonuç olarak Öz-Şefkat Geliştirme Programı'nın deney grubunun öz-şefkat düzeylerini arttırmada etkili olduğu anlaşılmıştır.

Alanyazın incelendiğinde ergenlerin öz-şefkat düzeyini arttırmayı amaçlayan sınırlı sayıda deneysel çalışmaya rastlanmıştır. Örneğin Arimitus (2016) Japon

kültüründe yaş ortalaması 19 olan bir gruba yedi oturum süren öz-şefkat geliştirme programı uygulamıştır. Bu program, öz-şefkat geliştirmeye yönelik meditasyon çalışmalarından ve egzersizlerden oluşmaktadır. Öz-şefkat düzeyi düşük olan katılımcılarla gerçekleştirilen çalışmanın sonucunda deney grubunun öz-şefkat düzeylerinde anlamlı bir artış gözlenmiştir. Ayrıca öz-şefkat geliştirme programı katılan katılımcılar benlik saygısı ve pozitif duygu puanlarında artış görülürken depresyon, anksiyete, negatif duygu, utanç ve suçluluk puanlarında ise azalma görülmüştür. Bu bulgulara dayanarak Arimitus (2016) uyguladığı programın öz eleştirinin yüksek düzeyde olduğu kültürlerde öz-şefkat düzeyi düşük olan kimselere uygulanabileceğini belirtmiştir. Benzer şekilde Bluth, Roberson ve Gaylord (2015) tarafından gerçekleştirilmiştir. Bu araştırmada 10-18 yaş aralığında bulunan ergenlere Farkındalık Temelli Öz-Şefkat Geliştirme Programı uygulanmıştır. Altı oturum süren Farkındalık Temelli Öz-Şefkat Geliştirme Program'ında deney grubuna katılan katılımcıların öz-şefkat ve farkındalık puanlarının arttığı; olumsuz duygu, stres, kaygı ve depresyon puanlarının düştüğü görülmüştür. Yine yapılan bir araştırmada ergenleri öz-şefkat egzersizleri yapmaya yönlendiren bir mobil uygulama geliştirilmiş ve 20 ergen 30 gün boyunca bu mobil uygulamanın içerğine uygun olarak öz-şefkat geliştirmeye yönelik etkinlikleri gerçekleştirmiştir. Katılımcılardan elde edilen nitel verilere göre mobil uygulamalar aracılığıyla ergenlerin öz-şefkat düzeylerinin arttırılabileceği ifade edilmiştir (Donovan ve diğerleri, 2016).

Görüldüğü hem alanyazında yer bulan araştırmalar hem de mevcut araştırma ergenlerin öz-şefkat düzeylerini arttırmaya amaçlayan çalışmaların umut verici olduğu ortaya koymaktadır. Bu sonuçlar ergenlerin öz-şefkat düzeyinin arttırmanın mümkün olduğunu göstermektedir (Arimitus, 2016; Bluth, Roberson ve Gaylord, 2015). Ergenlik dönemi duygusal, sosyal ve fiziksel gelişimin hızla sürdüğü karmaşık bir dönemdir (Çelik, Tahiroğlu ve Avcı, 2008). Dolayısıyla çocukluk döneminden ergenlik dönemine geçmek ve bu döneme uyum sağlamak kolay olmayabilir. Ergenlik döneminde, bu döneme girişe bağlı olarak bir takım problemler (beden imajı, bağımlılık, riskli davranışlar...vb) ortaya çıkmaktadır (Savi, 2008). Ek olarak araştırmacının Öz-Şefkat Geliştirme Programını uygulaması sırasında yaptığı gözlemlere göre ergenlerin ailesi, arkadaşları ve öğretmenleri tarafında ergenin; en popüler genç olması, en başarılı

öğrenci olması ve en uyumlu arkadaş olması gibi yüksek beklentilerle karşı karşıya kaldığı ve bu beklentiler karşısında olumsuz duygular (öfke, çaresizlik ve yetersizlik gibi) yaşadığı gözlenmiştir. Bütün bunlardan hareketle ergenlerin bir takım zorluklar içinde geçtiği ve bu zorlukları geride bırakırken kendilerine karşı sevecen, anlayışlı ve yardımsever olmasına ihtiyaç duydukları söylenebilir. Dolayısıyla öz-şefkat becerisinin gelişmesi ergenlerin sağlıklı ilişkiler kurabilmesi, kendini tanıyabilmesi, yeteneklerini ortaya çıkarabilmesi ve problemlerle sağlıklı ve işlevsel şekilde baş edebilmesi açısından önemli görülebilir. Kısacası bu program katılımcıların kendilerine karşı daha sevecen, anlayışlı ve yardımsever olmasına yönelik bir katkı sunarak ergenlik dönemi içinde bulunan gençlerin ihtiyaçlarına cevap verdiği için öz-şefkat düzeylerinde artış görülmüş olabilir.

Diğer yandan Öz-Şefkat Geliştirme Programı sonucunda katılımcıların öz-şefkat düzeyinde ön-testten son-teste ve son-testten izleme testine bir artış gözlenmesine rağmen deney ve kontrol grubunun son-test ölçümlerin karşılaştırıldığında iki ölçüm arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Yani deney grubunun öz-şefkat düzeyleri ön-testten son-teste kadar bir artış göstermiş fakat bu artış kontrol grubuyla arasında anlamlı bir farklılık oluşturacak kadar yüksek olmamıştır. Kristin Neff (2018) öz-şefkat konusunda çalışan uygulayıcılara önerilerde bulunmuştur; öz-şefkat meditasyonlarından/egitimlerinden sonra öz-şefkat düzeyinin hızla artmayabileceğini hatta bazı durumlarda öz-şefkat meditasyonlarından /egitimlerinden sonra öz-şefkat düzeyinin düşebileceğini belirtmiştir. Neff (2018) bu fenomeni *yangın patlaması (backdraft)* olarak ifade etmektedir. Buna göre bazı insanlar kendilerine şefkatli, anlayışlı ve yardımsever bir gözle bakmaya başladıklarında daha önce görmedikleri/görmek istemedikleri acılarını, çaresizliklerini ve yetersizliklerini görebilirler. Bu durum tıpkı yanan bir evin kapısının açılması gibidir, kapı kapalıyken yangın daha hafiftir ancak kapı açıldığında yangın kontrol altına alınabilir. Yangını kontrol altına almak için kapı açılır ve bir yangın patlaması yaşanabilir. Yani insanlar kendilerine şefkatli, anlayışlı ve yardımsever bir gözle bakmaya başladıklarında karşılaştıkları manzara, onların öz-şefkat düzeylerinin artmasına engel olabilmektedir. Çünkü insanların kendi acılarını, yetersizliklerin ya da başarısızlıklarını kabul etme süreci zor bir süreçtir. Bu durum insanların kendilerine şefkatli, anlayışlı ve

yardımsever bir gözle bakmasını engelleyebilir ya da bu bakış açısının gelişmesini yavaşlatabilir. Buna ek olarak öz-şefkat insanların neye ihtiyacı olduğunu fark edip bu ihtiyacını karşılamak konusunda kendine yardım edebilme olanağı tanır (Germer, 2009). İnsanların ihtiyaçlarını fark etmeleri ve bu ihtiyaçlarını karşılamaya yönelik davranışsal adımlar atmaları zaman alabilir. Bu sebeple öz-şefkat pratikte yavaş yavaş öğrenebileceğimiz deneyim olarak karşımıza çıkmaktadır.

5.2. Öz-şefkat geliştirme programının ergenlerin kendine şefkat vermekten korkma düzeylerine etkisine ilişkin tartışma ve yorum

Deney ve kontrol gruplarının Şefkat Korkusu Ölçeği'nin Kendine Şefkat Vermekten Korkma alt boyutundan aldıkları ön-test puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Dolayısıyla deney öncesinde deney ve kontrol grubunun şefkat korkusu puanları açısından benzer özelliklere sahip olduğu söylenebilir. 6 hafta süren Öz-Şefkat Geliştirme Programının sonunda alınan son-test ölçümleri incelendiğinde ise yine deney ve kontrol grubu puanları arasından anlamlı bir farklılık bulunamamıştır, fakat deneysel işlemde 6 hafta sonra alınan izleme ölçümlerinde deney grubunun şefkat korkusu puanlarının kontrol grubuna göre anlamlı düzeyde düşük olduğu görülmüştür. Nitekim deney grubunun ön-test, son-test ve izleme testinden aldıkları puanlar incelendiğinde, son-test puanlarının ön-test puanlarından, izleme testi puanlarının ise son test puanlarından anlamlı düzeyde düşük olduğu görülmektedir. Fakat benzer düşüş kontrol grubunda gözlenmemiştir. Aksine kontrol grubunun son-test puanlarının ön-test puanlarına göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu ve son-test ve izleme puanları arasından anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür. Sonuç olarak Öz-Şefkat Geliştirme Programı deney grubunun şefkat korkusu düzeylerini azaltmada etkili olduğu söylenebilir.

Şefkat korkusu, insanların şefkat deneyimini yaşamak konusunda korku ve endişe duymaları ve şefkat deneyiminden kaçınmaları olarak tanımlanabilir. Gilbert (2009, 2010) tarafından ortaya atılan bu kavram hakkında sınırlı sayıda araştırmaya rastlanabilmiştir. Örneğin katılımcıların şefkat düzeylerini arttırmayı amaçlayan bir araştırmada grup rehberliği, meditasyon ve grup tartışmaları gibi öğelerin bulunduğu bir

program uygulanmış ve sonunda katılımcıların öz-şefkat puanlarında artış gözlenirken, şefkat korkusu puanlarının azaldığı görülmüştür (Jazaieri ve diğerleri, 2013). Bu araştırma bulgusunun mevcut araştırma bulgusuyla tutarlı olduğu görülmektedir. Şefkat korkusu puanlarının azalması, insanların öz-şefkat düzeylerini arttırmaya yönelik etkinliklere katılmasının doğal bir sonucu olarak görülebilir. Çünkü öz-şefkat düzeyinin düşük olmasını belirleyen temel faktörlerinden birinin de insanların kendilerine şefkat vermekten korku ve endişe duyuyor olması olabilir (Joeng ve Turner, 2015).

Son olarak deney grubunun ön-test, son-test ve izleme testleri incelendiğinde deney grubunda bulunan katılımcıların şefkat korkusu puanlarının azaldığı görülmüştür. Fakat deney grubunun son-test puanlarıyla kontrol grubunun son-test puanları karşılaştırıldığında bu iki ölçüm arasında manidar bir farklılık bulunamamıştır. Bu durum deney grubuna katılan katılımcıların şefkat korkusu son-test puanlarının ön-test puanlardan sonra azaldığını gösterse bile bu azalma deney grubu ile kontrol grubu arasında manidar bir farklılık oluşturmaya yetecek kadar fazla değildir. Nitekim insanlar kendilerine şefkatli, anlayışlı ve yardımsever bir gözle bakmaya başladıklarında daha önce görmedikleri/görmek istemedikleri acılarını, çaresizliklerini ve yetersizliklerini görebilirler (Neff, 2018). Çünkü öz-şefkat, insanın kendine bakarken yargısız bir gözle bakmasını teklif etmektedir (Neff, 2003a). Bu sebeple hayatlarında öz-şefkati yeni deneyimlemeye başlayan insanlar baş başa kalacakları olumsuz duygularla baş etmek konusunda kaygı duymuş olabilir. Buna ek olarak insanların kendilerine şefkatli, anlayışlı ve sevecen olmaya dair duydukları korku, şüphe ve direnç; anlayış ve şefkati hak edip etmediklerine dair kişisel yargılarıyla ilgili olabileceği gibi anlayış ve şefkat ihtiyacını bir zayıflık olarak değerlendirmekle de ilgili olabilir (Gilbert, McEwan, Matos ve Ravis, 2011). Yine hayatlarında öz-şefkati yeni deneyimlemeye başlayan insanlar bu yargılarını geride bırakarak kendilerine şefkatli ve anlayışlı olmak konusunda zorluk çekmiş olabilir. Nitekim Neff (2018) öz-şefkatin zamanla gelişebilecek bir beceri olduğunu ifade etmiştir.

5.3. Öz-şefkat geliştirme programının ergenlerin öznel iyi oluş düzeylerine etkisine ilişkin tartışma ve yorum

Deney ve kontrol gruplarının Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeğinden aldıkları ön-test puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Dolayısıyla deney öncesinden deney ve kontrol grubunun öznel iyi oluş puanları açısından benzer özelliklere sahip olduğu söylenebilir. Altı hafta süren Öz-Şefkat Geliştirme Programının sonunda alınan son-test ölçümleri incelendiğinde yine deney ve kontrol grubu puanları arasından anlamlı farklılık bulunmamıştır, fakat deneysel işlemde 6 hafta sonra alınan izleme ölçümlerinde deney grubunun öznel iyi oluş puanlarının kontrol grubuna göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür. Grup içi karşılaştırmaya yönelik bulgular incelendiğinde deney grubunun son-test puanlarının ön-test puanlarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu ve izleme testi puanlarıyla son-test puanları arasından anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür. Kontrol grubunun öznel iyi oluş ön-test, son-test ve izleme testi puanları arasında anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür. Sonuç olarak Öz-Şefkat Geliştirme Programı deney grubunun öznel iyi oluş düzeylerini artırmada etkili olduğu söylenebilir. Fakat bu etki öz-şefkate olduğu gibi öznel iyi oluşta da son-test ölçümlerine yansımazken izleme testlerine yansımıştır. Bu durum öz-şefkat ve öznel iyi oluşun birlikte değişim göstermesiyle ilgili olabileceği düşünülmektedir ve bu bulgu alanyazında ki bulunan diğer bulgularla tutarlı görünmektedir. Daha önce yapılan çalışmalarda öznel iyi oluş ve öznel iyi oluşun bilişsel boyutu olan yaşam doyumu ile öz-şefkat arasında pozitif yönde bir ilişkinin olduğu raporlaştırılmıştır (Allen, Goldwasser ve Leary, 2012 ; Bluth ve Blanton,2013; Neff, 2003b; Tel ve Sarı, 2016; Zessin Dickhäuser ve Garbade, 2015). Nitekim Neff ve Germer (2013) öz-şefkatin öğrenilebileceğini ve yaşam kalitesini arttırabileceğini belirtmişlerdir.

Öznel iyi oluşun doğasını açıklamaya yönelik kuramsal temellerden biri sosyal karşılaştırma kuramıdır (Diener, Diener ve Diener, 2009). Bu kurama göre öznel iyi oluş düzeyini belirleyen şey kişinin sosyal çevresinin güçlü ve zayıf yanları ile kendi güçlü ve zayıf yanlarının karşılaştırılmasıdır. Bilindiği gibi öz-şefkatin alt boyutlarından biri olan ortak paylaşımların bilincinde olmak; kişilerin yetersizliklerinin, acılarının ve başarısızlıklarının insan olmaktan kaynaklanması anlamına gelmektedir (Neff, 2003a). Dolayısıyla öz-şefkat düzeyi yüksek kimseler kendini diğerleri ile karşılaştırırken ortak insanlık paydası üzerinden karşılaştırarak benzer acılara, üzüntülere ve yetersizliklere sahip olabileceğin düşünüyor olabilir. Bu durum kişinin olumsuz durumları

kişiselleştirmek yerine insan olmanın bir gereği olarak olumsuz duygular yaşayabileceğini; tıpkı diğer bireyler gibi yetersiz yanlarının, acılarının ve başarısızlıklarının olabileceğini düşünmesi anlamına gelebilir. Böylece öz-şefkat düzeyi yüksek insanlar yaşanan problemler ve olumsuzlar karşısında yalnız olmadığını, benzer sorunları başkalarının da yaşayabileceğini düşünerek öznel iyi oluş düzeyine katkıda bulunabilir.

Diğer bir bakış açısıyla öz-şefkat olumsuz durumlara karşı sağlıklı ve güçlü bir baş etme yöntemi olarak değerlendirilebilir (Neff, 2003a). Böylece insanlar karşılaştıkları güç durumlarla baş etmeyi başardıklarında kendilerini daha güçlü görerek sorunlar karşısında daha aktif bir tutum sergileyebilir. Yani öz-şefkat düzeyinin artmasıyla birlikte insanların psikolojik sağlamlık/yılmazlık düzeyi (Bolat,2013; Ergün ve Başak, 2012; Neff ve McGehee, 2010) ve buradan hareketle öznel iyi oluş düzeyi artıyor olabilir.

Bunlara ek olarak Öz-Şefkat Geliştirme Programının uygulanma sürecinde ve sonrasında araştırmacı, katılımcıları gözlemleme fırsatı bulmuştur. Bu süreçte katılımcıların, program sürecinde öğrendiklerini okul ortamında arkadaşlarıyla paylaştığı ve onların zorlu yaşantıları sırasında onlara sevecen, ılımlı ve yardımsever bir tutum gösterdiği görülmüştür. Dolayısıyla katılımcılar Öz-Şefkat Geliştirme Programında edindiği bilgi ve becerileri kullanarak sosyal çevresine yardım etmek girişiminde bulunmuşlardır. Böylece ergenler öz-şefkat düzeylerini yükselterek aynı sınıfı ve okulu paylaşan kişilere bilgece bir yardım sunma konusunda da gelişme göstermiş olabilirler. Bu durum ergenlerin ilişki kalitesini arttırarak öznel iyi oluş düzeyine katkıda bulunmuş olabilir.

Son olarak deney grubunun ön-test, son-test ve izleme testleri incelendiğinde deney grubunda bulunan katılımcıların öznel iyi oluş düzeylerinin arttığı görülmüştür. Fakat deney grubunun son-test puanlarıyla kontrol grubunun son-test puanları karşılaştırıldığında bu iki ölçüm arasında manidar bir farklılık bulunamamıştır. Bu durum deney grubuna katılan katılımcıların öznel iyi oluş son-test puanlarının ön-test puanlardan sonra arttığını gösterse de bu artış deney grubu ile kontrol grubu arasında

manidar bir farklılık oluşturacak kadar yüksek değildir. Bu bulgu alanyazında bulunan diğer bulgularla tutarlı görünmektedir. Çünkü yapılan çalışmalar öznel iyi oluş ve öznel iyi oluşun bilişsel boyutu olan yaşam doyumunu ile öz-şefkat arasında pozitif yönde bir ilişkinin olduğunu ortaya koymaktadır (Allen, Goldwasser ve Leary, 2012; Bluth ve Blanton, 2014; Neff, 2003b; Tel ve Sarı, 2016; Zessin Dickhäuser ve Garbade, 2015).

5.4. Öneriler

Bu bölümde araştırma bulguları ve ilgili alanyazın göz önünde tutularak araştırmacılara ve uygulayıcılara bir takım önerilerde bulunulmuştur.

5.4.1. Araştırma Bulgularına İlişkin Öneriler

1. Araştırma bulguları öz-şefkat düzeyinin arttığında benzer şekilde öznel iyi oluş düzeyinin de arttığını göstermektedir. Bu sebeple ergenlere yönelik öz-şefkati geliştirici faaliyetlerin (seminer, grup rehberliği, psikoeğitim gibi bilgilendirici çalışmalar) yapılması önerilmektedir.
2. Bu çalışmada yapılan deneysel işlem 6 haftalık bir süreci kapsamaktadır. Katılımcıların öz-şefkat düzeylerini arttırmayı amaçlayan daha emek ve zaman yönüyle daha ekonomik çalışmalar planlanarak işlevselliği sınanabilir.
3. Ergenlerin öz-şefkat düzeylerinin artmasıyla birlikte öznel iyi oluş düzeylerinin de arttığı gözlenmiştir. Burdana hareketle bireysel danışma uygulamalarında da öz-şefkati geliştirmeyi amaçlayan çalışmalar yapılabilir.
4. Bu çalışmada deney grubunun öz-şefkat, öznel iyi oluş ve şefkat korkusu son test puanlarının kontrol grubuna göre farklılık göstermediği fakat izleme puanları açısından farklılık gösterdiği görülmüştür. Buradan hareketle benzer bir programın daha uzun süreli izleme yapılarak tekrar edilebilir ve öz-şefkat, öznel iyi oluş ve şefkat korkusu puanların zaman içinde nasıl değiştiği incelenebilir.

5.4.2. Araştırmacılara Yönelik Öneriler

1. Neff (2003a,b) tarafından Self-Compassion olarak ifade edilen kavram ülkemiz alanyazınında öz-duyarlılık (Akın, Akın ve Abacı, 2007), öz-anlayış (Deniz,

Kesici ve Sümer, 2008) ve öz-şefkat (Bayramoğlu, 2011) gibi farklı kavramlar kullanılara ülkemiz alanyazınında yer bulmuştur. Bu kavramsal farklılığın büyük oranla çeviri uyumsuzluğundan kaynaklandığı söylenebilir çünkü henüz ülkemizde bu kavramın anlaşılmasına ve tanımlanmasına yönelik nitel bir çalışmaya rastlanamamıştır. Bu bağlamda konu hakkında nitel çalışmalar yapılarak kültüre özgü bir ölçme aracı geliştirilebilir.

2. Öz-şefkat'in gelişimini belirleyen faktörlerin anlaşılmasına yönelik ilişkisel çalışmalar yapılabilir. Bu bağlamda anne-baba tutumları, bağlanma tarzları ve ihmal-istismar yaşantıları ile öz-şefkat arasındaki ilişki incelenebilir.
3. Öz-şefkat geliştirmeye yönelik çalışmaların farklı gruplarda (yetişkinler, üniversite öğrencileri, suçlular, yaşlılar, sporcular, psikolojik danışmanlar, evliler, öğretmenler..vb) uygulanarak işlevselliği sınanabilir.
4. Mevcut araştırmanın deney ve kontrol grubu aynı okulda seçilmiştir. Dolayısıyla deney ve kontrol grubunda yer alan üyeler günlük yaşantılarında sosyal etkileşim içindedir. Dolayısıyla deney grubu deneysel süreçte edindiği bilgi ve becerileri kontrol grubunda bulunan arkadaşlarıyla paylaşarak araştırma sonuçlarını etkileyebilecek bir etkileşim etkisi oluşturmuş olabilir. Buradan hareketle gelecek çalışmalarda deney ve kontrol grubunun etkileşime giremeyeceği şekilde seçilmesi önerilebilir.
5. Öz-şefkat düzeylerini arttırmaya yönelik olarak mobil ve çevrimiçi uygulamalar geliştirilerek işlevselliği sınanabilir (Bkz. Donovan vd, 2016).

5.4.3.Öz-Şefkat Geliştirme Programı'nı Uygulayacak Olanlara Yönelik Öneriler

1. Öz-şefkat programının bazı oturumlarında üyelerin dikkatle odaklanmasını gerektiren egzersizler bulunmaktadır. Bu sebepler oturumların yeterince sessiz bir ortamda yapılmasına özellikle özen gösterilmelidir.
2. Oturumlar sırasında dikkatle odaklanmayı gerektiren etkinlikler ve egzersizler yapılmaktadır. Katılımcıların dikkatlerini ve odaklanmalarını sağlamak amacıyla oturumların 90 dakikayı aşmamasına özen gösterilmesi önerilebilir.
3. Bu çalışmada işlevselliği sınanan Öz-Şefkat Geliştirme Programı, okul ortamında uygulanmıştır ve üyelerden bazılarının grup çalışması dışında arkadaşlık ilişkisi vardır. Programın 3. oturumunda uygulanan "Arkadaşına

Nasıl Davranıyorsun?” etkinliğinin bir bölümünde katılımcılara, “*Şimdi çok yakından tanıdığınız ve sevdiğiniz bir arkadaşınızın zor günler geçirdiğini düşünün, kendisini kötü hissediyor. Onun oldukça üzgün olduğunu gözünüzün önüne getirin*” yönergesi verilmektedir. Bu yönerge sonucu bazı katılımcıların grupta olan arkadaşını gözünün önüne getirdiği ve bunu paylaştığı görülmüştür. Bu durum sonucunda yardım alan katılımcıların tedirgin olduğu gözlenmiştir. Dolayısıyla özellikle okul ortamında programı uygulayacak uzmanların bu konuya özen göstermesi ve yönergeyi okurken “Bu arkadaşınızın ismini söylemeniz beklenmiyor, sadece sizin arkadaşınıza olan tutumunuzu forma yazmanız yeterli olacaktır.” şeklinde bir ekleme yapılması önerilebilir.

4. Pilot çalışmanın 4. Oturumunda katılımcılardan kendilerine öz-şefkat mektubu (Neff, 2017) yazması istenmiştir. Fakat katılımcılardan hiçbiri bu çalışmayı yapmamıştır. Bu çalışmanın yapılmama sebepleri incelendiğinde grubun büyük bir kısmının kendine mektup yazmayı saçma/gereksiz/iş yaramaz buldukları görülmüştür. Bazı katılımcılar ise kendilerine nasıl mektup yazacaklarını anlamadıklarını, daha önce hiç mektup yazmadıkları için bunun zor olduğunu belirtmiştir. Aslında yapılan bazı çalışmalar öz-şefkat mektubu yazmanın etkisi konusunda umut veren bulgulara ulaşmıştır (Shapira ve Mongrain, 2010). Fakat yapılan çalışmada öz-şefkat mektubu yazma egzersizi uygulanamamıştır. Dolayısıyla çalışma grubunun özellikleri dikkate alınarak 4. oturumun sonunda öz-şefkat mektubu yazma egzersizi ev çalışması olarak verilebilir.

KAYNAKÇA

- Abela, J. R. ve Hankin, B. L. (2011). Rumination as a vulnerability factor to depression during the transition from early to middle adolescence: a multiwave longitudinal study. *Journal of Abnormal Psychology, 120*(2), 259-271.
- Akın, Ü., Akın, A. ve Abacı, R. (2007). Öz-duyarlık ölçeği: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 33*(33).
- Akın, A. (2009). Self-compassion and submissive behavior. *Eğitim ve Bilim, 34*(152), 138-147
- Akın, A. (2010a). Self-Compassion and interpersonal cognitive distortions. *Hacettepe University Journal of Education, 39*, 1-9.
- Akın, A. (2010b). Self-compassion and loneliness. *International Online Journal of Educational Sciences, 2*(3), 702-718.
- Akkaya, Ç .(2011). *Ortaöğretim Öğrencilerinde Algılanan Sosyal Destek ve Öz-Duyarlık Düzeyleri*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Andiç, S. (2013). *Ergenlik Döneminde Zihni Meşgul Eden Konularla İlişkili Değişkenler: Bağlanma Tarzları, Öz-Şefkat ve Psikolojik Belirtiler*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tez. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Akyol, Ö. (2011). *Ergenlerde iletişim becerilerinin yordayıcıları olarak öz-duyarlık ve mizah tarzları*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Muğla.
- Albertson, E. R., Neff, K. D. ve Dill-Shackleford, K. E. (2014). Self-compassion and body dissatisfaction in women: a randomized controlled trial of a brief meditation intervention. *Mindfulness, 6*(3) 1-11.
- Allen, A. B., Goldwasser, E. R., ve Leary, M. R. (2012). Self-compassion and well-being among older adults. *Self and Identity, 11*(4), 428-453.
- Altinkurt, Y. (2008). Öğrenci devamsızlıklarının nedenleri ve devamsızlığın akademik başarıya olan etkisi. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 20*, 129-142.

- 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.
- Arimitsu, K. ve Hofmann, S. G. (2015). Effects of compassionate thinking on negative emotions. *Cognition and Emotion, 31*(1), 160-167.
- Aslan, S. H. (2001). Beden imgesi ve yeme davranışı bozuklukları ile medya ilişkisi. *Düşünen Adam, 14*(1), 41-47.
- Ayas, T., ve Pişkin, M. (2011). Lise öğrencileri arasındaki zorbalık olaylarının cinsiyet, sınıf düzeyi ve okul türü bakımından incelenmesi. *İlköğretim Online, 10*(2), 550-568
- Aydın Sünbül, Z. (2016). *The Relationship Between Mindfulness And Resilience Among Adolescents: Mediating Role of Self Compassion And Difficulties in Emotion Regulation*. Ortadoğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Aytaç, M., & Öngen, B. (2012). Doğrulayıcı faktör analizi ile yeni çevresel paradigma ölçeğinin yapı geçerliliğinin incelenmesi. *İstatistikçiler Dergisi, 5*(1), 14-22.
- Bacanlı, F., ve Sürücü, M. (2006). ilköğretim 8. sınıf öğrencilerinin sınav kaygıları ve karar verme stilleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi Dergisi, 12*(1), 7-35.
- Baer, R. A., Lykins, E. L., ve Peters, J. R. (2012). Mindfulness and self-compassion as predictors of psychological wellbeing in long-term meditators and matched nonmeditators. *The Journal of Positive Psychology, 7*(3), 230-238.
- Balkaya, A., ve Ceyhan, E. (2007). Lise öğrencilerinin suç davranış düzeylerinin bazı kişisel ve ailesel nitelikler bakımından incelenmesi. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi, 11*(3), 13-27.
- Barad, J. A. (2007). The understanding and experience of compassion: Aquinas and the Dalai Lama. *Buddhist-Christian Studies, 27*(1), 11-29.
- Barjoe, L. K., ve Saeinia, M. (2016). The effect of self-compassion training on self-discrepancy of the married women referred to the family counseling centers in naft shahr county in ahvaz. *International Journal of Humanities and Cultural Studies (IJHCS,)5*(1), 627-635.
- Bektaş, D. Y. (2004). Ergenlerde beden imgesi üzerine bir çalışma. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 3*(22), 67-75.

- Bengtsson, H., Söderström, M., & Terjestam, Y. (2016). The structure and development of dispositional compassion in early adolescence. *The Journal of Early Adolescence, 36*(6), 840-873.
- Bentler, P. M. (1980). Multivariate analysis with latent variables: Causal modeling. *Annual Review of Psychology, 31*, 419-456.
- Bentler, P. M. ve Bonett, D. G. (1980). Significance tests and goodness of fit in the analysis of covariance structures. *Psychological Bulletin, 88*(3), 588-606.
- Bluth, K. ve Blanton, P. W. (2014). Mindfulness and self-compassion: Exploring pathways to adolescent emotional well-being. *Journal of Child and Family Studies, 23*(7), 1298-1309.
- Bluth, K., & Blanton, P. W. (2015). The influence of self-compassion on emotional well-being among early and older adolescent males and females. *The Journal of Positive Psychology, 10*(3), 219-230.
- Bluth, K., Campo, R. A., Futch, W. S. ve Gaylord, S. A. (2016). 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.
- Bluth, K., Gaylord, S. A., Campo, R. A., Mullarkey, M. C., ve Hobbs, L. (2016). Making friends with yourself: a mixed methods pilot study of a mindful self-compassion program for adolescents. *Mindfulness, 7*(2), 479-492.
- Bluth, K., Roberson, P. N., ve Gaylord, S. A. (2015). A pilot study of a mindfulness intervention for adolescents and the potential role of self-compassion in reducing stress. *The Journal of Science and Healing, 11*(4), 292-295.
- Bluth, K., Roberson, P. N., Gaylord, S. A., Faurot, K. R., Grewen, K. M., Arzon, S. ve Girdler, S. S. (2015). Does Self-Compassion Protect Adolescents from Stress?. *Journal of Child and Family Studies, 25*(4), 1098-1109.
- Bolat, Z. (2013). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık ve öz-anlayış düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Konya.
- Büyüköztürk, Ş.(2004). *Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı* (4. Baskı). Ankara: Pegem Yayıncılık.

- Byrne, B. M. ve Campbell, T. L. (1999). Cross-cultural comparisons and the presumption of equivalent measurement and theoretical structure: A look beneath the surface. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 30(5), 555-574.
- Brown, L., Bryant, C., Brown, V., Bei, B., & Judd, F. (2016). Self-compassion, attitudes to ageing and indicators of health and well-being among midlife women. *Aging & Mental Health*, 20(10), 1035-1043.
- Brown, B. B., ve Lohr, M. J. (1987). Peer-group affiliation and adolescent self-esteem: an integration of ego-identity and symbolic-interaction theories. *Journal of Personality And Social Psychology*, 52(1), 47-75.
- Brown, K. W., ve 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
- Brunelle, J., Danish, S. J., ve Forneris, T. (2007). The impact of a sport-based life skill program on adolescent prosocial values. *Applied Developmental Science*, 11(1), 43-55.
- Can, A. (2013). *SPSS İle Bilimsel Araştırma Sürecinde Nicel Veri Analizi*. Pegem Akademi, Ankara.
- Castilho, P., Pinto-Gouveia, J., & Duarte, J. (2015). Evaluating the multifactor structure of the long and short versions of the self-compassion scale in a clinical sample. *Journal of Clinical Psychology*, 71(9), 856-870.
- Christie, D., ve Viner, R. (2005). Adolescent development. *BMJ*, 330(7486), 301-304.
- Condon, P. ve Feldman Barrett, L. (2013). Conceptualizing and experiencing compassion. *Emotion*, 13(5), 817-821.
- Costa, J., Marôco, J., Pinto-Gouveia, J., Ferreira, C., & Castilho, P. (2016). Validation of the psychometric properties of the Self-Compassion Scale. Testing the factorial validity and factorial invariance of the measure among borderline personality disorder, anxiety disorder, eating disorder and general populations. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 23(5), 460-468.
- Csikszentmihalyi, M., & LeFevre, J. (1989). Optimal experience in work and leisure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(5), 815-822

- Çetin, Z. K., Bildik, T., Erermiş, S., Demiral, N., Özbaran, B., Tamar, M., ve Aydın, C. (2008). Erkek ergenlerde cinsel davranış ve cinsel bilgi kaynakları: sekiz yıl arayla değerlendirme. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 19(4), 390-397.
- Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G. ve Büyüköztürk, Ş. (2012). *Sosyal Bilimler İçin Çok Değişkenli İstatistik: SPSS ve Lisrel Uygulamaları*, Pegem Akademi Yayıncılık, Ankara.
- Deci, E. L., ve Ryan, R. M. (2000). The " what" and " why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.
- Deniz, M. E., Arslan, C., Özyeşil, Z. ve İzmirli, M. (2012). Öz-anlayış, yaşam doyumu, negatif ve pozitif duygu: türk ve diğer ülke üniversite öğrencileri arasında bir karşılaştırma. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23, 428-446.
- Deniz, M., Kesici, Ş. ve Sümer, A. S. (2008). The validity and reliability of the Turkish version of the Self-Compassion Scale. *Social Behavior And Personality: An International Journal*, 36(9), 1151-1160.
- Deniz, M. E. ve Sümer, A. S. (2010). Farklı öz-anlayış düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinde depresyon, anksiyete ve stresin değerlendirilmesi. *Eğitim ve Bilim*, 35(158), 115-127.
- Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75.
- Diener, E. (1994). Assessing subjective well-being: Progress and opportunities. *Social Indicators Research*, 31(2), 103-157.
- Diener, E., Diener, M., ve Diener, C. (2009). Factors predicting the subjective well-being of nations. Diener, E.(Ed). In *Culture and well-being* (pp. 43-70). Springer Netherlands.
- Diener, E., Lucas, R. E., ve Scollon, C. N. (2006). Beyond the hedonic treadmill: revising the adaptation theory of well-being. *American Psychologist*, 61(4), 305.
- Donovan, E., Rodgers, R. F., Cousineau, T. M., McGowan, K. M., Luk, S., Yates, K., & Franko, D. L. (2016). Brief report: Feasibility of a mindfulness and self-

- compassion based mobile intervention for adolescents. *Journal of Adolescence*, 53, 217-221.
- Dorn, L. D., ve Biro, F. M. (2011). Puberty and its measurement: A decade in review. *Journal of Research on Adolescence*, 21(1), 180-195.
- Dunkley, D. M., ve Grilo, C. M. (2007). Self-criticism, low self-esteem, depressive symptoms, and over-evaluation of shape and weight in binge eating disorder patients. *Behaviour Research and Therapy*, 45(1), 139-149.
- Duran, S., ve Barlas, G. Ü. (2016). Effectiveness of psychoeducation intervention on subjective well being and self compassion of individuals with mental disabilities. *International Journal of Research in Medical Sciences*, 4(1), 181-188.
- Dursun, A. (2015). *Anne babası boşanmış ergenlerin öznel iyi oluşunu artırma programının etkinliğinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Eskişehir Osmangazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Eskişehir.
- Donovan, E., Rodgers, R. F., Cousineau, T. M., McGowan, K. M., Luk, S., Yates, K., & Franko, D. L. (2016). Brief report: Feasibility of a mindfulness and self-compassion based mobile intervention for adolescents. *Journal of adolescence*, 53, 217-221.
- Edwards, M., Adams, E. M., Waldo, M., Hadfield, O. D., ve Biegel, G. M. (2014). Effects of a mindfulness group on Latino adolescent students: Examining levels of perceived stress, mindfulness, self-compassion, and psychological symptoms. *The Journal for Specialists in Group Work*, 39(2), 145-163.
- Ercan, M. A. (2006). Ergenlerde madde kullanımı. *Türkiye Klinikleri Journal of Pediatrical Sciences*, 2(5), 76-83.
- Erikson, E. H. (1956). The problem of ego identity. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 4, 56-121.
- Eryılmaz, A. ve Aypay, A. (2011). *Ergen öznel iyi oluşu ile kimlik statüsü ilişkisinin incelenmesi*. *Dicle University Journal of Ziya Gokalp Education Faculty*, 16, 167-179.
- Eryılmaz, A. (2009). Ergen öznel iyi oluş ölçeğinin geliştirilmesi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7(4), 975-998.

- Eryılmaz, A. (2010). Yeniden gözden geçirme: pozitif psikoterapi ve gelişimsel rehberlik bağlamında ergenler için amaçları genişletme programı. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 20(20), 53-66.
- Eryılmaz, A. (2011). Satisfaction of Needs and Determining of Life Goals: A Model of Subjective Well-Being for Adolescents in High School. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 11(4), 1757-1764.
- Eryılmaz, A. (2012). Pozitif psikoterapi bağlamında geliştirilen ergenler için amaçları genişletme grup rehberliği programının etkililiğinin incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 37,164, 3-19.
- Eskin, M. (2000). Ergen ruh sağlığı sorunları ve intihar davranışıyla ilişkileri. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 3(4), 228-234.
- Eskin, M., Ertekin, K., Harlak, H., ve Dereboy, Ç. (2008). Lise öğrencisi ergenlerde depresyonun yaygınlığı ve ilişkili olduğu etmenler. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 19(4), 382-389.
- Fehr, B., Sprecher, S., & Underwood, L. G. (Eds.). (2009). *The science of compassionate love: Theory, research, and applications*. Chichester, England: John Wiley & Sons.
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7(2), 117-140.
- Fien, J. (2003). Learning to care: Education and compassion. *Australian Journal of Environmental Education*, 19, 1-13.
- Finlay-Jones, A., Kane, R. ve 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.
- Floyd, F. J., & Widaman, K. F. (1995). Factor analysis in the development and refinement of clinical assessment instruments. *Psychological Assessment*, 7(3), 286.
- Fredrickson, B. L. (1998). What good are positive emotions?. *Review of General Psychology*, 2(3), 300-319.
- Fredrickson, B. L. (2004). The broaden-and-build theory of positive emotions. *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, 359(1449), 1367-1377

- Ferreira, C., Pinto-Gouveia, J., ve Duarte, C. (2013). Self-compassion in the face of shame and body image dissatisfaction: Implications for eating disorders. *Eating Behaviors, 14*(2), 207-210.
- Garcia-Campayo, J., Navarro-Gil, M., Andrés, E., Montero-Marin, J., López-Artal, L., & Demarzo, M. M. P. (2014). *Health And Quality of Life Outcomes, 12*(1), 4.
- Ge, X., Conger, R. D. ve Elder Jr, G. H. (2001). The relation between puberty and psychological distress in adolescent boys. *Journal of Research on Adolescence, 11*(1), 49-70.
- Germer, C. (2009). *The mindful path to self-compassion: Freeing yourself from destructive thoughts and emotions*. New York: Guilford Press.
- Gilbert, P. (2009). Introducing compassion-focused therapy. *Advances In Psychiatric Treatment, 15*(3), 199-208.
- Gilbert, P., Catarino, F., Duarte, C., Matos, M., Kolts, R., Stubbs, J., ... ve Basran, J. (2017). The development of compassionate engagement and action scales for self and others. *Journal of Compassionate Health Care, 4*(1), 4.
- Gilbert, P., McEwan, K., Catarino, F., & Baião, R. (2014). Fears of compassion in a depressed population: Implications for psychotherapy. *J Depress Anxiety, 21*67-1044.
- Gilbert, P., McEwan, K., Gibbons, L., Chotai, S., Duarte, J., & Matos, M. (2012). Fears of compassion and happiness in relation to alexithymia, mindfulness, and self-criticism. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice, 85*(4), 374-390.
- Gilbert, P., McEwan, K., Matos, M. ve Ravis, A. (2011). Fears of compassion: Development of three self-report measures. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice, 84*(3), 239-255.
- Gilbert, P., Pehl, J. ve Allan, S. (1994). The phenomenology of shame and guilt: An empirical investigation. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice, 67*(1), 23-36.
- Goetz, J. L., Keltner, D., & Simon-Thomas, E. (2010). Compassion: an evolutionary analysis and empirical review. *Psychological Bulletin, 136*(3), 351-374.

- Gör, F.(2013). *İlköğretim din kültürü ve ahlak bilgisi öğretim programında merhamet değeri*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- Gunnell, K. E., Mosewich, A. D., McEwen, C. E., Eklund, R. C. ve Crocker, P. R. (2017). Don't be so hard on yourself! Changes in self-compassion during the first year of university are associated with changes in well-being. *Personality and Individual Differences*, 107, 43-48.
- Gül, S. K. ve Güneş, İ. D. (2009). ergenlik dönemi sorunları ve şiddet. *Sosyal Bilimler Dergisi*, 11(1), 80-101
- Hall, C. W., Row, K. A., Wuensch, K. L. ve Godley, K. R. (2013). The role of self-compassion in physical and psychological well-being. *The Journal of Psychology*, 147(4), 311-323.
- Headey, B., Veenhoven, R., & Wearing, A. (1991). Top-down versus bottom-up theories of subjective well-being. *Social Indicators Research*, 24(1), 81-100.
- Heinberg, L. J. ve Thompson, J. K. (1995). Body image and televised images of thinness and attractiveness: A controlled laboratory investigation. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 14(4), 325-338.
- Hilt, L. ve Nolen-Hoeksema, S. (2009). *The emergence of gender differences in depression in adolescence. Handbook of Depression in Adolescents*, 111-135.
- Hoffmann, S. G., Grossman, P. ve Hinton, D. E. (2011). Loving-kindness and compassion meditation: Potential for psychological intervention. *Clinical Psychology Review*, 13, 1126–1132.
- Hyun, M. S., Chung, H. I. C. ve Lee, Y. J. (2005). The effect of cognitive-behavioral group therapy on the self-esteem, depression, and self-efficacy of runaway adolescents in a shelter in South Korea. *Applied Nursing Research*, 18(3), 160-166.
- Imrie, S. ve Troop, N. A. (2012). A pilot study on the effects and feasibility of compassion-focused expressive writing in Day Hospice patients. *Palliative And Supportive Care*, 10, 115–122.
- Işık, H. (2006). Çocuk suçluluğu ve okullar ile ilişkisi. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi (KEFAD)*, 7(2), 287-299.

- İkiz, E. ve Totan, T. (2012). Üniversite öğrencilerinde öz-duyarlık ve duygusal zekânın incelenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 14(1), 51-71.
- İskender, M. ve Akın, A. (2011). Self-compassion and internet addiction. *TOJET: The Turkish Online Journal of Educational Technology*, 10(3), 215-221.
- Jackson, S. A., & Marsh, H. W. (1996). Development and validation of a scale to measure optimal experience: The Flow State Scale. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 18(1), 17-35
- Játiva, R. ve Cerezo, M. A. (2014). The mediating role of self-compassion in the relationship between victimization and psychological maladjustment in a sample of adolescents. *Child Abuse & Neglect*, 38(7), 1180-1190.
- Jazaieri, H., Jinpa, G. T., McGonigal, K., Rosenberg, E. L., Finkelstein, J., Simon-Thomas, E., ... & Goldin, P. R. (2013). Enhancing compassion: a randomized controlled trial of a compassion cultivation training program. *Journal of Happiness Studies*, 14(4), 1113-1126.
- Jazaieri, H., McGonigal, K., Jinpa, T., Doty, J. R., Gross, J. J. ve Goldin, P. R. (2014). A randomized controlled trial of compassion cultivation training: Effects on mindfulness, affect, and emotion regulation. *Motivation and Emotion*, 38(1), 23-35.
- Jiang, Y., You, J., Hou, Y., Du, C., Lin, M. P., Zheng, X., & Ma, C. (2016). Buffering the effects of peer victimization on adolescent non-suicidal self-injury: The role of self-compassion and family cohesion. *Journal Of Adolescence*, 53, 107-115.
- Jinpa, T. (2015). *A Fearless Heart: Why Compassion is the Key to Greater Wellbeing*. London: Piatkus.
- Joeng, J. R. ve Turner, S. L. (2015). Mediators between self-criticism and depression: Fear of compassion, self-compassion, and importance to others. *Journal of Counseling Psychology*, 62(3), 453.
- Joinson, C., Heron, J., Lewis, G., Croudace, T. ve Araya, R. (2011). Timing of menarche and depressive symptoms in adolescent girls from a UK cohort. *The British Journal of Psychiatry*, 198(1), 17-23.

- Jonas, M. E. (2010). When teachers must let education hurt: Rousseau and Nietzsche on compassion and the educational value of suffering. *Journal of Philosophy of Education*, 44(1), 45-60.
- Kaltiala-Heino, R., Kosunen, E. ve Rimpelä, M. (2003). Pubertal timing, sexual behaviour and self-reported depression in middle adolescence. *Journal of Adolescence*, 26(5), 531-545.
- Kaltiala-Heino, R., Marttunen, M., Rantanen, P. ve Rimpelä, M. (2003). Early puberty is associated with mental health problems in middle adolescence. *Social Science & Medicine*, 57(6), 1055-1064.
- Kanov, J. M., Maitlis, S., Worline, M. C., Dutton, J. E., Frost, P. J. ve Lilius, J. M. (2004). Compassion in organizational life. *American Behavioral Scientist*, 47(6), 808-827.
- Kapçı, E. G. (2004). İlköğretim öğrencilerinin zorbalığa maruz kalma türünün ve sıklığının depresyon, kaygı ve benlik saygısıyla ilişkisi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 37(1), 1-13.
- Keldal, G. (2015). Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği'nin Türkçe Formu: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *The Journal of Happiness Well-Being*, 3, 103-115.
- Kıcalı Ü. Ö., (2015) Öz-şefkat ve tekrarlayıcı düşünmenin olumsuz duygulanım ve depresyon ile ilişkilerinin incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Maltepe Üniversite Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.
- Kilmen, S. (2015). *Eğitim araştırmacıları için spss uygulamalı istatistik*. Edge Akademi, Ankara.
- Kirby, J. N. (2017). Compassion interventions: the programmes, the evidence, and implications for research and practice. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 90(3), 432-455.
- Kostanski, M. ve Gullone, E. (1998). Adolescent body image dissatisfaction: relationships with self-esteem, anxiety, and depression controlling for body mass. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 39(02), 255-262.
- Lazarus, R. S. (1993). From psychological stress to the emotions: A history of changing outlooks. *Annual Review of Psychology*, 44(1), 1-22.

- Leary, M. R. (1990). Responses to social exclusion: Social anxiety, jealousy, loneliness, depression, and low self-esteem. *Journal of Social and Clinical Psychology, 9*(2), 221-229.
- Lerner, M. J., & Simmons, C. H. (1966). Observer's reaction to the "innocent victim": compassion or rejection?. *Journal of Personality and Social Psychology, 4*(2), 203-210.
- Lilius, J. M., Worline, M. C., Dutton, J. E., Kanov, J. M. ve Maitlis, S. (2011). Understanding compassion capability. *Human Relations, 64*(7), 873-899.
- Lucas, R. E., Diener, E., & Suh, E. (1996). Discriminant validity of well-being measures. *Journal of Personality and Social Psychology, 7*, 616-628.
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology, 9*, 111-131.
- Marcia, J. E. (1966). Development and validation of ego-identity status. *Journal Of Personality And Social Psychology, 3*(5), 551-558.
- Marcia, J. E. (2002). Identity and psychosocial development in adulthood. *Identity: An International Journal of Theory and Research, 2*(1), 7-28.
- Marlatt, G. A. (2003). Buddhist philosophy and the treatment of addictive behavior. *Cognitive and Behavioral Practice, 9*(1), 44-50.
- Marshall, S. L., Parker, P. D., Ciarrochi, J., Sahdra, B., Jackson, C. J., & Heaven, P. C. (2015). Self-compassion protects against the negative effects of low self-esteem: A longitudinal study in a large adolescent sample. *Personality and Individual Differences, 74*, 116-121.
- Marsh, H. W., Hau, K. T., Artelt, C., Baumert, J., & Peschar, J. L. (2006). OECD's brief self-report measure of educational psychology's most useful affective constructs: Cross-cultural, psychometric comparisons across 25 countries. *International Journal of Testing, 6*(4), 311-360.
- Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review, 50*(4), 370-396.
- Maslow, A. H. (1965). Humanistic science and transcendent experiences. *Journal of Humanistic Psychology, 5*(2), 219-227.
- Michalos, A. C. (1980). Satisfaction and happiness. *Social Indicators Research, 8*(4), 385-422.

- Mikulincer, M., Gillath, O., Halevy, V., Avihou, N., Avidan, S. ve Eshkoli, N. (2001). Attachment theory and reactions to others' needs: Evidence that activation of the sense of attachment security promotes empathic responses. *Journal of Personality And Social Psychology*, 81(6), 1205-1224.
- Mosig, Y. D. (1989). Wisdom and compassion: What the Buddha taught a psycho-poetical analysis. *Theoretical & Philosophical Psychology*, 9(2), 27-36.
- Muris, P., Meesters, C., Pierik, A. ve de Kock, B. (2016). Good for the self: Self-compassion and other self-related constructs in relation to symptoms of anxiety and depression in non-clinical youths. *Journal of Child and Family Studies*, 25(2), 607-617.
- Myers, D. G. ve Diener, E. (1995). Who is happy?. *Psychological Science*, 6(1), 10-19.
- Necef I., Deniz M.E.(2018, Nisan). *Şefkat Korkusu Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlilik Çalışması*. Sözlü Bildiri. III. INES Education and Social Science Congress, Antalya.
- Neff, K. D. (2003a). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2),85-102.
- Neff, K. D. (2003b). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250.
- Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social And Personality Psychology Compass*, 5(1), 1-12.
- Neff, K. D. (2015). The self-compassion scale is a valid and theoretically coherent measure of self-compassion. *Mindfulness*, 7(1), 264-274.
- Neff, K. D. (2017). Self-compassion guided meditations and exercises. Erişim Tarihi: 01.01.2017 <http://self-compassion.org/category/exercises/#exercises>
- Neff, K. D. (2018). Tips for practice. Erişim Tarihi: 07.05.2018 <http://self-compassion.org/tips-for-practice/>.
- Neff, K. D. ve Faso, D. J. (2014). Self-compassion and well-being in parents of children with autism. *Mindfulness*, 6(4), 938-947.
- Neff, K. D. ve Germer, C. K. (2013). A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program. *Journal Of Clinical Psychology*, 69(1), 28-44.

- Neff, K. D., Hsieh, Y. P. ve Dejjitterat, K. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self And Identity*, 4(3), 263-287.
- Neff, L. A. ve Karney, B. R. (2009). Compassionate love in early marriage. The science of compassionate love: *Theory, Research, And Applications*, 201-222.
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L. ve Rude, S. S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, 41(1), 139-154.
- Neff, K. D. ve 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. ve 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.
- Neff, K. D., Tóth-Király, I., Yarnell, L., Arimitsu, K., Castilho, P., Ghorbani, N.,...Mantios, M. (in press). An examination of the Factor Structure of the Self-Compassion Scale using exploratory SEM bifactor analysis in 20 diverse samples: Support for use of a total score and six subscale scores. *Psychological Assessment*.
- Neff, K. D.,ve Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal Of Personality*, 77(1), 23-50.
- O'Dea, J. A. ve Abraham, S. (2000). Improving the body image, eating attitudes, and behaviors of young male and female adolescents: A new educational approach that focuses on self-esteem. *International Journal of Eating Disorders*, 28(1), 43-57.
- Oktan, V., ve Şahin, M. (2010). Kız ergenlerde beden imajı ile benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 7(2), 553-556.
- Omodei, M. M. ve Wearing, A. J. (1990). Need satisfaction and involvement in personal projects: toward an integrative model of subjective well-being. *Journal of Personality and social Psychology*, 59(4), 762-769.
- Orth, U., Robins, R. W. ve Roberts, B. W. (2008). Low self-esteem prospectively predicts depression in adolescence and young adulthood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95(3), 695-708.

- Oishi, S., Diener, E. F., Lucas, R. E. ve Suh, E. M. (1999). Cross-cultural variations in predictors of life satisfaction: Perspectives from needs and values. *Personality And Social Psychology Bulletin*, 25(8), 980-990.
- Ottenbreit, N. D., & Dobson, K. S. (2004). Avoidance and depression: the construction of the Cognitive–Behavioral Avoidance Scale. *Behaviour Research And Therapy*, 42(3), 293-313.
- Overholser, J. C., Adams, D. M., Lehnert, K. L. ve Brinkman, D. C. (1995). Self-esteem deficits and suicidal tendencies among adolescents. *Journal of the American Academy of Child ve Adolescent Psychiatry*, 34(7), 919-928.
- Ozawa-de Silva, B. ve Dodson-Lavelle, B. (2011). An education of heart and mind: Practical and theoretical issues in teaching cognitive-based compassion training to children. *Practical Matters*, 4, 1-28.
- Öveç, Ü. (2007). *Öz duyarlık ile öz bilinç, depresyon, anksiyete ve stres arasındaki ilişkilerin yapısal eşitlik modeliyle incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Özyeşil, Z. (2011). *Üniversite öğrencilerinin öz-anlayış düzeylerinin bilinçli farkındalık kişilik özellikleri ve bazı değişkenler açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Selçuk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Konya.
- Pamuk, M. ve Bavlı, B. (2013). Ergenlerin Sanal Zorbalıklarının Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 32(1), 321-338.
- Pauley, G. ve McPherson, S. (2010). The experience and meaning of compassion and self-compassion for individuals with depression or anxiety. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 83(2), 129-143.
- Paxton, S. J., Schutz, H. K., Wertheim, E. H. ve Muir, S. L. (1999). Friendship clique and peer influences on body image concerns, dietary restraint, extreme weight-loss behaviors, and binge eating in adolescent girls. *Journal of Abnormal Psychology*, 108(2), 255-266.
- Raskin, R., Novacek, J. ve Hogan, R. (1991). Narcissistic self-esteem management. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(6), 911-918

- Raes, F. (2010). Rumination and worry as mediators of the relationship between self-compassion and depression and anxiety. *Personality and Individual Differences, 48*(6), 757-761.
- Raes, F., Pommier, E., Neff, K. D. ve Van Gucht, D. (2011). Construction and factorial validation of a short form of the self-compassion scale. *Clinical Psychology & Psychotherapy, 18*(3), 250-255.
- Rubin, J. B. (2013). *Psychotherapy and Buddhism: Toward an integration*. Boston: Springer Science & Business Media.
- Rockliff, H., Gilbert, P., McEwan, K., Lightman, S. ve Glover, D. (2008). A pilot exploration of heart rate variability and salivary cortisol responses to compassion-focused imagery. *Journal of Clinical Neuropsychiatry, 5*(3), 132-139.
- Rockliff, H., Karl, A., McEwan, K., Gilbert, J., Matos, M. ve Gilbert, P. (2011). Effects of intranasal oxytocin on 'compassion focused imagery'. *Emotion, 11*(6), 1388-1396.
- Rokeach, M. (1969). Part II. Religious values and social compassion. *Review of Religious Research, 24*-39.
- Rosenberg, M., Schooler, C. ve Schoenbach, C. (1989). Self-esteem and adolescent problems: Modeling reciprocal effects. *American Sociological Review, 1004*-1018.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 57*(6), 1069-1081.
- Sarıcaoğlu, H. ve Arslan, C. (2013). Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Olma Düzeylerinin Kişilik Özellikleri ve Öz-Anlayış Açısından İncelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri Dergisi.13*(4) 2087-2104.
- Sarıçam, H. ve Biçer, B. (2015). Affedicilik Üzerinde Ahlaki Değer ve Öz-anlayışın Açıklayıcı Rolü. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi, 35*(1), 109-122.
- Sbarra, D. A., Smith, H. L., & Mehl, M. R. (2012). When leaving your ex, love yourself: Observational ratings of self-compassion predict the course of

- emotional recovery following marital separation. *Psychological Science*, 23(3), 261-269.
- Schermelleh-Engel, K., Moosbrugger, H., & Müller, H. (2003). Evaluating the fit of structural equation models: Tests of significance and descriptive goodness-of-fit measures. *Methods of Psychological Research Online*, 8(2), 23-74.
- Schonert-Reichl, K. A. ve Lawlor, M. S. (2010). The effects of a mindfulness-based education program on pre-and early adolescents' well-being and social and emotional competence. *Mindfulness*, 1(3), 137-151.
- Sedikides, C. (1993). Assessment, enhancement, and verification determinants of the self-evaluation process. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 65(2), 317-338.
- Selvili Çarmıklı, Z.(2017, 26 Şubat). Birlikte Var Olmak - Bir Animasyon Filmi [Video]. 26 Şubat 2017 tarihinde, Erişim adresi: <https://www.youtube.com/watch?v=MGfxS4jyBZQ&t=304s>.
- Shapira, L. B., ve Mongrain, M. (2010). The benefits of self-compassion and optimism exercises for individuals vulnerable to depression. *The Journal of Positive Psychology*, 5(5), 377-389.
- Sheldon, K. M., & King, L. (2001). Why positive psychology is necessary. *American Psychologist*, 56(3), 216-217.
- Singer, T., & Klimecki, O. M. (2014). Empathy and compassion. *Current Biology*, 24(18), R875-R878.
- Smeets, E., Neff, K., Alberts, H. ve Peters, M. (2014). Meeting suffering with kindness: effects of a brief self-compassion intervention for female college students. *Journal of Clinical Psychology*, 70(9), 794-807.
- Smolak, L. (2004). Body image in children and adolescents: where do we go from here?. *Body Image*, 1(1), 15-28.
- Sowislo, J. F. ve Orth, U. (2013). Does low self-esteem predict depression and anxiety? A meta-analysis of longitudinal studies. *Psychological Bulletin*, 139(1), 213.
- Steinberg, L. (2004). Risk taking in adolescence: what changes, and why?. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1021(1), 51-58.
- Steinberg, L. (2005). Cognitive and affective development in adolescence. *Trends In Cognitive Sciences*, 9(2), 69-74.

- Strauss, C., Taylor, B. L., Gu, J., Kuyken, W., Baer, R., Jones, F. ve Cavanagh, K. (2016). What is compassion and how can we measure it? A review of definitions and measures. *Clinical Psychology Review*, 47, 15-27.
- Sun, X., Chan, D. W. ve Chan, L. K. (2016). Self-compassion and psychological well-being among adolescents in Hong Kong: Exploring gender differences. *Personality and Individual Differences*, 101, 288-292.
- Şenyuva, E., Kaya, H., Işık, B. ve Bodur, G. (2014). Relationship between self-compassion and emotional intelligence in nursing students. *International Journal of Nursing Practice*, 20(6), 588-596.
- Tabachnick, B. G. ve Fidel, L. S. (2015). *Çok değişkenli istatistiklerin kullanımı* (Baloğlu, M., Çev.). Ankara: Pegem Yayınevi.
- Tatlıoğlu, K. ve Deniz M. E.(2011) Farklı öz-anlayış düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinin karar vermede öz-saygı, karar verme stilleri ve kişilik özelliklerinin değerlendirilmesi. *Bingöl Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 1(2), 19-41.
- Tel, F. D. ve Sarı, T. (2016). Üniversite Öğrencilerinde Öz Duyarlılık ve Yaşam Doyumu. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16 (1), 292-304.
- Temel, M. (2015). *The Relationship Between Perceived Maternal Parenting And Psychological Distress During Adolescence: Moderator Effect Of Self-Compassion*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Bahçeşehir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Thurman, R. A. (2006). Meditation and education: India, Tibet, and modern America. *Teachers College Record*, 108(9), 1765-1774.
- Thompson, B. L. ve Waltz, J. (2008). Self-compassion and PTSD symptom severity. *Journal of Traumatic Stress*, 21(6), 556-558.
- Tice, D. M., & Baumeister, R. F. (1985). Masculinity inhibits helping in emergencies: Personality does predict the bystander effect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 49(2), 420.
- Toprak, B. (2017). Öğretmenlerin Eşli ruminasyon ve Öz-Duyarlılık Düzeyleri ile mesleki tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Antalya.

- Toros, F. (2002). Çocukluk çağı ve ergenlik dönemi depresyonlarında risk etmenleri. *Türkiye Klinikleri Journal of Psychiatry*, 3(2), 75-79.
- Türkmen, M., Çok, F., Karaman, N. G. ve Ercan, H. (2014). A General Review of Intervention Programs for Adolescents. *Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 47(1), 187-208.
- Twenge, J. M. ve Campbell, W. K. (2003). "Isn't it fun to get the respect that we're going to deserve?" Narcissism, social rejection, and aggression. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29(2), 261-272.
- Van Dam, N. T., Sheppard, S. C., Forsyth, J. P. ve Earleywine, M. (2011). Self-compassion is a better predictor than mindfulness of symptom severity and quality of life in mixed anxiety and depression. *Journal of Anxiety Disorders*, 25(1), 123-130.
- Wallace, B. A. ve Shapiro, S. L. (2006). Mental balance and well-being: building bridges between Buddhism and Western psychology. *American Psychologist*, 61(7), 690-701.
- Wichstrom, L. (2000). Predictors of adolescent suicide attempts: a nationally representative longitudinal study of Norwegian adolescents. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 39(5), 603-610.
- Wuthnow, R. (2012). *Acts of compassion: Caring for others and helping ourselves*. Princeton University Press.
- Xavier, A., Pinto-Gouveia, J. ve Cunha, M. (2016). The protective role of self-compassion on risk factors for non-suicidal self-injury in adolescence. *School Mental Health*, 8(4), 476-485.
- Yang, Y., Zhang, M. ve Kou, Y. (2016). Self-compassion and life satisfaction: The mediating role of hope. *Personality and Individual Differences*, 98, 91-95.
- Yiğit, Z. (2015). *13 - 18 Yaş Aralığındaki Ergenlerde, Problemlili İnternet Kullanımı, Öz Anlayış ve İletişim Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Zessin, U., Dickhäuser, O. ve Garbade, S. (2015). The relationship between self-compassion and well-being: A meta-analysis. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 7(3), 340-364.

EKLER

EK 1: Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu Örnek Maddeleri

Değerli katılımcı aşağıdaki her maddeyi dikkatlice okuyarak size uygunluğuna göre puanlayınız. Ölçeğe isim yazmanıza gerek yoktur. Kişisel bir değerlendirme yapılmayacaktır.	Hiçbir Zaman	Nadiren	Bazen	Sık sık	Daima
1.Benim için önemli olduğunu düşündüğüm bir şeyi başaramadığımda kendimi yetersiz olduğum duygusuyla yıpratırım.	1	2	3	4	5
4.Kendimi üzgün hissettiğimde diğer insanların çoğunun benden daha mutlu olduklarını düşünürüm.	1	2	3	4	5
9.Kötü hissettiğim zaman yanlış giden her şeyi kafama takar ve üzerinde sürekli düşünürüm.	1	2	3	4	5
11.Sevmediğim kişilik özelliklerim karşısında kendime hoşgörüsüz ve sabırsızımdır.	1	2	3	4	5

EK 2: Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği Örnek Maddeleri

Değerli katılımcı aşağıdaki her maddeyi dikkatlice okuyarak size uygunluğuna göre puanlayınız. Ölçeğe isim yazmanıza gerek yoktur. Kişisel bir değerlendirme yapılmayacaktır	Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Katılıyorum	Tamamen katılıyorum

1.Ailem beni sever.	1	2	3	4
4.Ailem sağlıklı.	1	2	3	4
7.Genellikle neşeliyim.	1	2	3	4
12.Sevdiklerimle beraberim.	1	2	3	4
15.Dostlarımla beraberim.	1	2	3	4

EK 3: Şefkatten Korkma Ölçeği/ Kendimize Anlayış ve Şefkat Göstermekten

Korkma Alt Boyutu Örnek Maddeleri

Değerli katılımcı aşağıdaki her maddeyi dikkatlice okuyarak size uygunluğuna göre puanlayınız. Ölçeğe isim yazmanıza gerek yoktur. Kişisel bir değerlendirme yapılmayacaktır.	Hiçbir Zaman	Nadiren	Bazen	Sık sık	Daima
1) Kendime karşı sevecen ve affedici olmayı hak etmediğimi hissederim.	1	2	3	4	5
4) Kendime karşı kibar ve şefkatli olmanın nasıl hissettirdiğini bilmesem de olur.	1	2	3	4	5
7) Eğer kendime karşı daha sevecen olursam ve kendimi daha az eleştirirsem standartlarımın düşeceğinden korkarım.	1	2	3	4	5
10) Eğer kendime şefkat gösterirsem buna bağımlı olacağımdan endişe ederim.	1	2	3	4	5
13) Eğer kendime karşı çok şefkatli olursam başkalarının beni reddedeceğinden korkarım.	1	2	3	4	5

EK 4: Öz-Şefkat Geliştirme Programı

1. OTURUM

Genel Amaç: Grubun Yapılandırılması

Alt Amaçlar :

- Tanışma
- Grup süreci hakkında yapılandırma yapılması
- Grup kurallarının belirlenmesi
- Grup üyelerinin öz-şefkat kavramı hakkında bilgilendirilmesi
- Grup üyelerinin ergenlik dönemi özellikleri hakkında bilgilendirilmesi

Araçlar

- Grup Kuralları Form (EK 5)
- Öz-Şefkat Bilgi Formu (EK 6)
- Öz-Şefkat Değerlendirme Form (EK 7)
- İp Yumağı
- Renkli Kartonlar
- Renkli Keçeli Kalemler

Süreç

1. Grup lideri kendini tanıtır ve grubun toplanma amacını kısaca açıklar.
2. Grup üyelerinin tanışması amacıyla Yumak adlı tanışma oyunu oynanır.
3. 6 oturum boyunca uyulacak kurallar grup üyeleri ile birlikte belirlenir.
4. Grup lideri “Öz-Şefkat” kavramı hakkında hazırladığı bilgi notlarını ve üyelerle paylaşır ve konuyla ilgili sunum yapar.
5. Üyelerden “Öz-Şefkat Değerlendirme Formu”nun doldurulması istenir. Doldurulan formlar grupla paylaşılır.

6. Şapka adlı ısınma oyunu ile oturumun değerlendirmesi yapılır ve oturum sonlandırılır.

2. OTURUM

Genel Amaç: Farkındalık (Mindfulness) Becerisinin Geliştirilmesi

Alt Amaçlar :

- Grup içi güvenin gelişmesi
- Üyelerin doğru nefes alma yöntemlerini ve gevşeme egzersizlerini öğrenmesi
- Üyelerin farkındalık (mindfulness) düzeyinin artırılması
- Üyelerin güvenli yer oluşturabilmeleri

Araçlar

- Rahatlatıcı Müzik
- 10 Adet Kavanoz
- Göz Bandı
- Renkli Kartonlar
- Renkli Keçeli Kalemler

Süreç

1. Grup üyelerinin duygu durumu gözden geçirilir. “Hava Durumu” adlı ısınma oyunu oynanır. Lider gruba “Şuan ki duygu durumunuz hava durumu olsaydı havalar nasıl olurdu?” sorusunu yöneltir. Böylece üyelerin duygu durumu gözden geçirilir.
2. “Pilot” adlı ısınma oyunu oynanır(Altınay, 2012).
3. Grup üyeleri “Farkındalık (Mindfulness)” kavramı hakkında bilgilendirilir.
4. Doğru nefes alma egzersizi uygulanır.
5. Gevşeme egzersizi uygulanır.
6. “Güvenli Yer Oluşturma” egzersizi uygulanır.
7. Farkındalıkla Yeme Egzersizi Uygulanır

8. Şapka adlı ısınma oyunu ile oturumun değerlendirmesi yapılır ve oturum sonlandırılır.

3. OTURUM

Genel Amaç: Öz-Sevecenliğin ve Ortak Paylaşımların (İnsan Olmanın) Bilincide Olmanın Geliştirilmesi

Alt Amaçlar :

- Başarısızlıklar ve yetersizlikler karşısında ortaya çıkan öz-yargılayıcı tutumların fark edilmesi,
- Başarısızlıklar ve yetersizlikler karşısında öz-sevecen bir tutum geliştirilmesi
- Başarısızlıkları ve yetersizlikleri insan olmanın doğal bir parçası olarak görülmesi

Araçlar

- “Arkadaşına Nasıl Davranıyorsun?” Formu(EK 8)
- Renkli Kartonlar
- Renkli Keçeli Kalemler

Süreç

1. Duygu durumu gözden geçirilir. Bunun için öğrencilere “Şuan ki duygu durumunuz bir renge benzetseniz bu hangi renk olurdu, neden?” sorusu olur.
2. “Arkadaşına nasıl davranıyorsun” alıştırmaları uygulanır(Neff, 2017).
3. Ortaya çıkan sonuçlar grup tarafından tartışılır.
4. Şapka adlı ısınma oyunu ile oturumun değerlendirmesi yapılır ve oturum sonlandırılır.

4.OTURUM

Genel Amaç: Öz-Şefkatin Geliştirilmesi

Alt Amaçlar :

- Grup üyelerinin öz-şefkat becerilerini geliştirmesi

Araçlar

- Renkli kartonlar
- Renkli Keçeli Kalemler

Süreç

1. Grup üyelerinin duygu durumu gözden geçirilir. Bunun için “Duyguların Mutfağı” adlı ısınma oyunu oynanır. Bunun için lider “duygu durumunuz bir yemeğe benzeydi bu hangi yemek olur ve neden?” sorusunu sorar
2. “Kendi Reklamını Yap” adlı ısınma oyunu oynanır(Altınay, 2012).
3. Şefkat Molası egzersizi uygulanır(Neff, 2017).
4. Şapka adlı ısınma oyunu ile oturumun değerlendirilmesi yapılır ve oturum sonlandırılır.

5.OTURUM

Genel Amaç: Öz-Şefkatin Geliştirilmesi

Alt Amaçlar :

- Grup üyelerinin şefkatli yönlerini güçlendirmek

Araçlar

- Renkli Kartonlar
- Renkli Keçeli Kalemler,
- “Birlikte Var Olmak” Adlı Animasyon Filmi

- Video Oynatıcı Araç
- Hoparlör

Süreç

1. Duygu durumu gözden geçirilir. Bunun için öğrencilere “Şuan ki duygu durumunuz doğadaki bir varlığa benzetseniz bu hangi nesne olurdu, neden?” sorusu olur.
2. Eleştiren, Eleştirilen ve Şefkatli Gözlemci (Neff, 2017) adlı egzersiz uygulanır.
3. Şapka adlı ısınma oyunu ile oturumun değerlendirilmesi yapılır ve oturum sonlandırılır.

6.OTURUM

Genel Amaç: Sonlandırma

Alt Amaçlar :

- Grup sürecinin değerlendirilmesi
- Grup üyelerinin grup sürecinde edindiği kazanımları gerçek yaşamda uygulamasına yönelik cesaretlendirme yapılması
- Son testlerin uygulanması
- Grubun vedalaşması


Araçlar

- Son test ölçek formu


Süreç

- Grup üyelerinin duygu durumu gözden geçirilir.
- Elde edilen kazanımların gerçek yaşamda kullanılmasına yönelik cesaretlendirme yapılır.
- Sonlandırmaya yönelik ısınma oyunu oynanır
- Son-Test ölçümleri uygulanır
- Grup sonlandırılır.


EK 5: Grup Kuralları Formu



GRUP KURALLARI



1. Grupta konuşulanlar grup üyeleri arasında gizli kalacaktır.
2. Grup dışından kişilerle paylaşılmayacaktır.
3. Grup üyeleri grupla ilgili konuları birbirleri ile başka ortamlarda konuşmayacaklardır.
4. Grup üyeleri arasındaki ilişkide karşılıklı saygı vardır.
5. Grupta her üye değerlidir.
6. Grup oturumlarına devam esastır.
7. Üyeler, grup oturumları sırasında yapılması planlanan ev çalışmalarının yapmaktan sorumludur.
8. Her grup üyesi grup oturumlarına zamanında gelmekle sorumludur.
9. Grup üyeleri grup sürecinde birbirlerine isimleriyle hitap edeceklendir.
10. Grup süresince hiçbir üye diğer üye taraflarında rencide edilemez ve diğer üyeler tarafından alaya alınmaz.
11. Grup oturumlarına hiçbir şekilde katılımcı ya da gözlemci olarak dışarıdan katılmaz.
12. Grup süresince ortaya çıkacak yeni durumlar karşısında belirlenmesi gereken yeni kuralları grup üyeleri birlikte belirleyeceklerdir.



Bu gruptaki arkadaşlarımla 6 hafta beraber olacağım, hep beraber güzel bir şeyler yapabilmemiz için çeşitli kuralların olması gerekiyor :)

EK 6: Öz-Şefkat Bilgilendirme Broşürü

ÖZ-ŞEFKAT

Parmağumuz kesildiğinde kendimize yardım etmek için hemen kestiğimiz yeri temizleriz ve oraya yara bandı yapıştırırız. Çünkü canımız acıduğunda, bu acının uygun şekilde geçmesi için bir şeyler yapmak gerekir. Kesilmiş olan parmağımıza yara bandı yapıştırmak fiziksel bir yardımdır. Öz-şefkat de başarısızlık, çaresizlik, yalnızlık gibi zor duyguları yaşarken duyduğumuz acı sırasında kendimize nasıl yardım edebileceğimizi bize söyleyen bir özelliktir. İnsanların acı şeyler yaşarken eleştirel, suçlayıcı ve sert bir tutuma değil; sıcak, samimi, sevecen ve yardımsever bir tutuma ihtiyacı vardır. Öz-şefkat insanın ihtiyaç duyduğu sıcak, samimi, sevecen ve yardımsever tutumu kendine gösterebilmesi demektir.

ÖZ-ŞEFKAT NEDİR?

Türk Dil Kurumu'na göre Şefkat, "karıyarak sevmek" anlamına geliyor ve şefkatin kökeninde *sevgi, merhamet ve yardım duyguları* yer alıyor. Öz-Şefkat ise kendimize karşı şefkatli olmak demek oluyor. Yarı Öz-Şefkat, kendimizi kötü hissettiğimiz zamanlarda, başarısızlık ve yetersizlik duygularıyla karşı karşıya kaldığımızda yaşadığımız *acı durumu farkında olmak, bütün insanların çeşitli acıları ve başarısızlıkları yaşadığını hatırlayarak bu konuda yalnız olmadığımızı bilmek ve bu acı durum karşısında kendimize yargılayıcı ve eleştirel olmak yerine sevecen ve anlayışlı olmak* demek.

Bir insanın kendine şefkat gösterebilmesi için öncelikle yaşadığı olumsuz durumun farkında olması gerekiyor. Daha sonra kendine şu soruyu sorabilir, "Bu durumu sadece ben mi yaşıyorum?" muhtemelen cevabı hayır olacaktır çünkü insanların büyük çoğunluğu hayatın pek çok döneminde güçlüklerle karşı karşıya kalıyor. Son olarak ise yaşanan güç durum karşısında kendine sevgi dolu bir tutumla hareket etmesi gerekiyor

Kendine Şefkatli Olan Kişiler Neler Söyler?

Bütün hata benim, tek suçlu benim! **YERİNE** Bütün insanlar gibi ben de bazen hatalar yapabiliyim.

Başarısız tekiyim. **YERİNE** Başarısız olduğum için olumsuz duygular yaşıyorum.

Sevilmeye değer biri değilim, baş ve yeteneksizim. **YERİNE** Kendime karşı sevecen ve ilgili davranıyorum. Zor zamanlarda ihtiyacım olan şeyleri yapmak için gözelebiliyorum.

PEKİ SEN KENDİNE NE DİYORSUN?

EK 7: Öz Şefkat Değerlendirme Formu

ÖZ-ŞEFKAT ALIŞTIRMASI

	<ul style="list-style-type: none"> • Ayşe 13 yaşındadır. Son dönemlerde ergenlik döneminin de etkisiyle sıkça öfke davranışları sergilemektedir. Özellikle anne ve babasına pek iyi değildir. • Aynı zamanda Ayşe'nin sivilceleri vardır, bazı akşamlar uzun saatler boyunca aynanın karşısında kalarak güzel olup olmadığını sorgulamaktadır. • Bu durumda kendine şefkatli ve sevecen şekilde davranan Ayşe ile kendine yargılayıcı, acımasız ve eleştiriler davranan Ayşe kendine neler söylüyor olabilir. 	
	<ul style="list-style-type: none"> • Ali 12 yaşındadır. Bazı yazılılardan düşük notlar almaktadır. Bu durum kendini karşısında ne kadar zeki ve çalışkan olduğuna dair sorgulamaktadır. • Ali, arkadaşlarıyla olan ilişkisinde bazı zamanlar öfkeli davranmaktadır. Kimi zaman yakın arkadaşlarının bile kalbini kırabilmektedir. • Bu durumda kendine şefkatli ve sevecen şekilde davranan Ali ile kendine yargılayıcı, acımasız ve eleştirel davranan Ali kendine neler söylüyor olabilir. 	

EK 8: “Arkadaşına Nasıl Davranıyorsun?” etkinliği formu

Arkadaşına nasıl davranıyorsun?

1

2

3

4

The worksheet is designed for a social skills activity. It features a central vertical red line and a diagonal blue line that divides the page into four distinct sections. The top-left section, with a yellow border, is labeled '1' and contains an illustration of two Minion characters. The top-right section, with a red border, is labeled '2' and features a cartoon girl character. The bottom-left section, with a green border, is labeled '3' and is adjacent to a green grass-like area at the bottom. The bottom-right section, with a blue border, is labeled '4' and contains a cartoon of SpongeBob SquarePants. The rest of the page is filled with horizontal dotted lines, providing a guide for writing responses.

EK 9: Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimlerde İnsan Araştırmaları Etik Kurul Belgesi



Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimlerde İnsan Araştırmaları Etik Kurulu

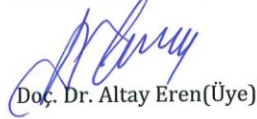
Y. Doç. Dr. Tuğba SARI
Musa YILDIRIM
Abant İzzet Baysal Üniversitesi
Eğitim Bilimleri Enstitüsü
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık ABD

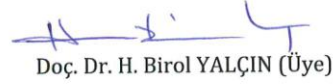
Sayın Y. Doç. Dr. Tuğba SARI,
Sayın Musa YILDIRIM,

“Ortaokul Öğrencilerine Yönelik Hazırlanan Öz-Şefkat Geliştirme Programının Etkililiğinin Sınanması” konulu araştırmanız ile ilgili olarak Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimlerde İnsan Araştırmaları Etik Kuruluna 26.12.2016 tarihli yapmış olduğunuz başvuru (Protokol NO. 2017/17) Kurulumuzun 05.01.2017 tarihli ve 2017/01 toplantısında değerlendirilerek etik olarak uygun bulunmuştur. Bilgilerinize sunarız.


Prof. Dr. Hamit COŞKUN (Başkan)


Prof. Dr. Mehmet ERYİĞİT (Üye)


Doç. Dr. Altay Eren (Üye)


Doç. Dr. H. Birol YALÇIN (Üye)


Doç. Dr. Seval ALKOY (Üye)


Y. Doç. Dr. Abdullah DURAKOĞLU (Üye)


Av. Zühal Demirci (Üye)

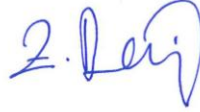
EK 10: Tez Başlığı Değiştirme Tutanağı**TUTANAK**

Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışma Eğitimi Bilim Dalı yüksek lisans programı ğrencisi Musa YILDIRIM'ın 28.06.2018 tarihinde yapılan tez savunmasında "Ergenlere Yönelik z-şekfat Geliştirme Programının z-şekfat, Kendine şekfat Vermekten Korkma ve znel İyi Oluş zerindeki Etkililiğinin Sınanması " tez başlığının "Ergenlere Yönelik z-şekfat Geliştirme Programının z-şekfat, Kendine şekfat Vermekten Korkma ve znel İyi Oluş zerindeki Etkililiğinin İncelenmesi " olarak değiştirilmesinin uygun olduğuna. (28.06.2018)

Doç. Dr. Tuğba SARI
Tez Danışmanı



Prof. Dr. Zeynep DENİZ YÖNDEM
ye



Doç. Dr. Sakine Gülfem ÇAKIR
ye



ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Adı Soyadı Musa YILDIRIM
Doğum Yeri ve Tarihi Karabük, 14.12.1992

Eğitim Durumu

Lisans Öğrenimi Sakarya Üniversitesi
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık A.B.D.
Yüksek Lisans Öğrenimi Bolu Abanat İzzet Baysal Üniversitesi
Eğitim Bilimleri Enstitüsü
Rehberlik ve Psikolojik Danışma Eğitimi Bilim Dalı

Bildiği Yabancı Diller İngilizce (Orta Düzey)

Makaleler

1. Sapmaz, F., Yıldırım, M., Topçuoğlu, P., Nalbant, D. ve Sızır, U. (2016). Gratitude, forgiveness and humility as predictors of subjective well-being among university students. *International Online Journal of Educational Sciences*, 8(1), 28-47.
2. Yıldırım, M. ve Topçuoğlu, P. (2016). Özgeçiliğin çeşitli demografik değişkenlerle incelenmesi: Sakarya örneği. *Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (32), 40-53.
3. Sarı, T., & Yıldırım, M. (2017). Pozitif bir karakter gücü olarak şükür: mental iyi oluş ve bazı demografik değişkenlerle ilişkisinin incelenmesi. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 62, 13-32.

Bilimsel Faaliyetleri

Bildiriler

1. Sapmaz, F., Yıldırım, M., Topçuoğlu, P., Nalbant, D. ve Sızır, U. (2015, Haziran). *Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşlarının minnettarlık, affedicilik ve alçakgönüllükle yordanması*. Sözlü Bildiri, ERPA International Congresses on Education, İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
 2. Sapmaz, F., Topçuoğlu, P., Nalbant, D., Yıldırım, M. ve Sızır, U. (2015, Haziran). *Sosyal fizik kaygısı ve beden imgesiyle baş etme stratejilerinin öznel iyi oluş üzerindeki yordayıcı rolü*. Sözlü Bildiri, ERPA International Congresses on Education, İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
-

	1. Sarı, T. ve Yıldırım, M.(2016, Nisan). <i>Üniversite öğrencilerinde şükür ve mental iyi oluş</i> . Sözlü Bildiri, 1. Avrasya Pozitif Psikoloji Kongresi, Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
Aldığı Ödüller	XII. Ulusal Pdr Öğrencileri Kongresi'nde "Özgeciliğin çeşitli demografik değişkenlerle incelenmesi: Sakarya örneği." başlıklı çalışmayla Türk PDR Derneği tarafından verilen "Prof. Dr. Binnur YEŞİLYAPRAK Lisans Öğrencisi Araştırmacı Ödülü"nü üçüncü olarak almaya hazandı.
İş Deneyimleri	<ul style="list-style-type: none"> • Safranbolu Kanuni Ortaokulu (2016-2016) • Ferizli Tekstil İşverenler Sendikası Halit Narin İlkokulu (2016-2018) • Hendek Anadolu Lisesi (2018- Devam Ediyor)
Aldığı Eğitimler	<p>Şema Terapi Eğitimi (2016 Yılı Bahar Dönemi) Eğitmen: Alp KARAOSMANOĞLU Süre: 48 saat</p> <p>Pozitif Psikoterapi Temel Eğitimi (Devam Ediyor) Eğitmen: Doç. Dr. Tuğba SARI Süre: 200 saat</p>
İletişim	musayildirim78@gmail.com