

## Utancı ve Kendini Eleştirme ile Öz Şefkat Arasındaki İlişkide Ruminasyon ve Psikolojik Esnekliğin Aracı Rolü\*

### The Mediating Role of Rumination and Psychological Flexibility in the Relationship between Shame, Self-Criticism and Self-Compassion

Merve GÜR\*\*, Burhan ÇAPRI\*\*\*

**Öz:** Bu araştırmada, üniversite öğrencilerinin kendini eleştirme, utanç ve öz şefkat düzeyleri arasındaki ilişki ve bu ilişkinin üzerinde psikolojik esneklik ve ruminasyonun aracı rol üstlenip üstlenmediğinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma, başta Mersin Üniversitesi olmak üzere Türkiye’deki devlet üniversitelerinde öğrenim görmekte olan ve çalışmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden 1025 üniversite öğrencisiyle gerçekleştirilmiştir. Öğrencilerden veri toplamak amacıyla “Kişisel Bilgi Formu”, “Öz Şefkat Ölçeği”, “Dışsal ve İçsel Utanç Ölçeği”, “Kendini Eleştirinin Formları ve Kendini Rahatlatma Ölçeği”, “Psikolojik Esneklik Ölçeği” ve “Ruminatif Tepkiler Ölçeği” uygulanmıştır. Araştırma verilerinin analizi için öncelikle korelasyon analizi ardından yapısal eşitlik modeliyle yol analizi yürütülmüştür. Araştırmada elde edilen veriler doğrultusunda, utanç ve kendini eleştirme ile öz şefkat arasında negatif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu ve bu ilişkide ruminasyonla psikolojik esnekliğin kısmi aracı rol üstlendiği sonucuna varılmıştır. Bulgulara göre ruminasyon, üniversite öğrencilerinde kendini eleştirme ve utanç düzeyini arttırırken, öz şefkat düzeyini azaltmaktadır. Psikolojik esneklik ise kendini eleştirme ve utanç düzeyini azaltırken, öz şefkat düzeyini arttırmaktadır. Araştırmadan elde edilen bulgular alan yazın ışığında tartışılmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Utanç, kendini eleştirme, öz şefkat, ruminasyon, psikolojik esneklik.

**Abstract:** In this study, it was aimed to examine the relationship between self-criticism, shame and self-compassion levels of university students and whether psychological flexibility and rumination play a mediating role on this relationship. The research was carried out with 1025 university students who voluntarily agreed to participate in the study and were studying at state universities in Turkey, especially at Mersin University. Personal Information Form”, “Self-compassion Scale”, “External and Internal Shame Scale”, “Forms of Self-Criticising/Attacking and Self-Reassuring Scale”, “Psychological Flexibility Scale” and “Ruminative Reaction Scale” were applied to collect data. IBM SPSS Statistics 25 and Lisrel 8.51 statistical programs were used to analyze the research data. In line with the data obtained in the study, it was concluded that there is a negative significant relationship between shame and self-criticism, and self-compassion. Moreover, it was observed that rumination and psychological flexibility play a partial mediator role in these relationships. Shortly, rumination increases the level of self-criticism and shame, and decreases the level of self-compassion among university students. On the other hand, psychological flexibility reduces the level of self-criticism and shame, and increases the level of self-compassion. The findings obtained from the research were discussed in the light of the literature.

**Keywords:** Shame, self-criticism, self-compassion, rumination, psychological flexibility.

#### Giriş

Bireyin kişilik gelişiminin oluşmasında ve onunla bütünleşmesinde elzem bir yer tutan genç yetişkinlik dönemi, ergenlik ve yetişkinlik arasında bir geçiş dönemi olarak görülmektedir. Bu geçiş döneminde bireyler, iş, evlilik ve eğitim gibi birçok toplumu şekillendiren konularda kararlar almakta ve toplumsal yaşama dair ilk deneyimlerini tecrübe etmektedir. Toplumu ve

\*Bu çalışma, birinci yazarın Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsünde Kasım 2022 tarihinde tamamlanan yüksek lisans tezinden üretilmiştir.

\*\**Sorumlu yazar*, Öğretmen, İl Milli Eğitim Müdürlüğü, Gaziantep-Türkiye, ORCID: 0000-0003-0881-3121, e-posta: mervegur1420@gmail.com

\*\*\*Prof. Dr., Mersin Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Mersin-Türkiye, ORCID: 0000-0002-6812-4785 e-mail: burhancapri@mersin.edu.tr

gelecek nesilleri şekillendiren genç yetişkinlerin içinde buldukları gelişimsel dönem itibarıyla yaşadığı duygusal dalgalanmalar ve kararsızlıklarda üniversiteler büyük bir yol gösterici ve eğitim yeri olmuştur. Bireyler, üniversite yaşamı aracılığıyla sadece akademik anlamda değil, sosyal, duygusal ve fiziksel birçok alanda gelişim göstermekte ve değişimler yaşamaktadır. Üniversite öğrencilerinin içinde buldukları gelişimsel dönem gereği birçok zorlukla ve acı verici duygularla karşı karşıya kaldığı bilinmektedir. Bu zorlayıcı durumlar karşısında üniversite öğrencileri, çoğunlukla kendi ebeveynleri tarafından benimsetilmiş baş etme yöntemlerine başvurmaktadır. Ebeveynleri tarafından değersiz hissettirilen, hataları karşısında sert tepkiler gören ve suçlanan bireyler bu problem çözme yöntemlerini içselleştirmekte ve kimliğinin bir parçası haline getirmektedir. Bu şekilde büyüyen bireylerde ilerleyen yaşlarda özellikle sıkıntılar ve yaşamın olağan zorlukları karşısında kendini acımasızca eleştirme, suçlama, utanca ve yineleyici olumsuz düşüncelere (ruminasyon) kapılma gibi işlevsiz savunma mekanizmaları görülmektedir (Gilbert ve Irons, 2009; Nolen-Hoeksema, 1991; Stone ve Stone, 1993). Bu bireylerde kendi kabuğuna çekilme, zorlayıcı duygulardan kaçınma, psikolojik katılık ve problemler karşısında pasif kalma gibi zararlı baş etme yöntemlerinin görüldüğü bilinmektedir. Bu durum genç yetişkinlerin toplum içinde uyumsuzluk yaşamasına, toplumsal düzenin bozulmasına, gelişimsel görevlerdeki krizlerle sağlıklı bir şekilde atlatamamasına sebebiyet verebilmektedir. Bu duruma çözüm olarak üniversite öğrencilerinde utanç ve kendini eleştirme gibi konuların üzerinde durulması gerektiği düşünülmektedir. Alanyazın çerçevesinde yapılan çalışmalar incelendiğinde, utanç ve kendini eleştirmenin yerine geçebilecek, onların yıkıcı etkilerini azaltabilecek ve ortadan kaldıracak yegane erdem olan öz şefkat olabileceği belirtilmiştir (Boersma, Håkanson, Salomonsson ve Johansson, 2015; Germer ve Neff, 2018; Gilbert, 2009; Gilbert ve Procter, 2006; Kolts, 2016; Lawrence ve Lee, 2014; Maratos vd., 2019).

Pozitif psikolojiyle birlikte adı sıkça duyulan öz şefkat “kendisinin ve başkalarının acı çekmesine duyarlılıkla birlikte bunu hafifletmek ve önlemek için çabalamada kararlılık” olarak kavramlaştırılmaktadır (Gilbert, 2014, s.30). Tanımdan da anlaşılacağı gibi öz şefkat, utanç ve kendini eleştirmenin tam tersi bir yapı olarak nitelendirilebilir ve aralarında zıt yönlü bir ilişkinin olduğu söylenebilir. Kendi gözlemlerinden yola çıkarak bu zıt ilişkiyi fark eden Gilbert’e (2009) göre utanç ve kendini eleştirmeye ilişkin bilişleri yeniden düzenlense bile danışanlar kendini kötü hissetmeye ve duygularıyla bilişleri arasında tutarsızlıklar yaşamaya devam etmektedir. Paul Gilbert bu durumun ancak bireylerin kendilerine ve başkalarına karşı şefkat geliştirerek düzelebileceğini saptamış ve böylece 2009’da Şefkat Odaklı Terapi’yi ortaya atmıştır. Bu terapinin odağında, sıkıntılı durumlar karşısında bireylerin utanç ve kendini eleştirme yerine bireylerin bu durumların kabulünü, anbean deneyimlenebilmesini içermektedir. Ayrıca, öz şefkatin bireyin problemlerinden kaçınmadan çözüm üretebilmesini sağlayan bir beceri olarak bireylere kazandırılması gerektiği raporlaştırılmıştır (Gilbert ve Procter, 2006).

Öz şefkat, bireylerin utanç, üzüntü ve pişmanlık gibi duyguların deneyimlenmesinde ve üstesinden gelinmesinde bir rol üstlendiği gibi güven, sıcaklık ve sevecenlik gibi olumlu duyguların da ortaya çıkmasında anahtar rol oynamaktadır. Bireylerin ruh sağlığının korunmasında etkili olan öz şefkatin öğrenilmesinde ve sürdürülebilmesinde bireylerin kendi belirlediği değerler doğrultusunda yaşamlarını idame ettirmesinin gerekli olduğu görülmüştür (Germer ve Neff, 2018). Bu noktada Steven Hayes ve arkadaşları tarafından geliştirilen psikolojik esneklik modelinin faydalı olunabileceği düşünülmüştür (Germer, 2009). Çünkü öz şefkat ve psikolojik esneklik yapılarının tanımlanmasında ve süreçleri incelendiğinde birçok ortak nokta olduğu fark edilmiştir. Bu iki yapının ilişkisini inceleyen çalışma yok denecek kadar az olsa da Marshall ve Brockman (2016) yaptıkları çalışmada, psikolojik esneklik ve alt boyutlarının öz şefkatle arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğunu belirtmiştir. Yapılan başka bir çalışmada ise psikolojik esnekliğin öz şefkatli ilginin öz şefkatli eyleme dönüştürülmesinde aracı rolü olduğu gözlenmiştir (Marta-Simões ve Ferreira, 2019). Bu nedenle psikolojik esnekliğin öz şefkatin gelişimine ortam hazırlayıcı bir yapı olduğu düşünülmektedir. Bireylerde öz şefkatin gelişiminde önemli rol oynadığı düşünülen bir yapı da ruminasyondur. Diğer bir adıyla düşünsel

geviş getirme olarak tanımlanan ruminasyonun, birçok ruhsal sıkıntının ortaya çıkmasında, bireylerin kendini katı bir şekilde eleştirmesinde, yoğun olarak utanç ve suçluluk gibi duyguların yaşanmasında destekleyici olduğu ve bu yüzden de öz şefkatinin oluşmasında ketleyici bir yapı olduğu belirtilmiştir (Atalay, 2019). Yapılan çalışmalar da bu durumu destekler niteliktedir (Cheung, Gilbert ve Irons, 2004; Neff, 2003b; Neff, Kirkpatrick ve Rude, 2007).

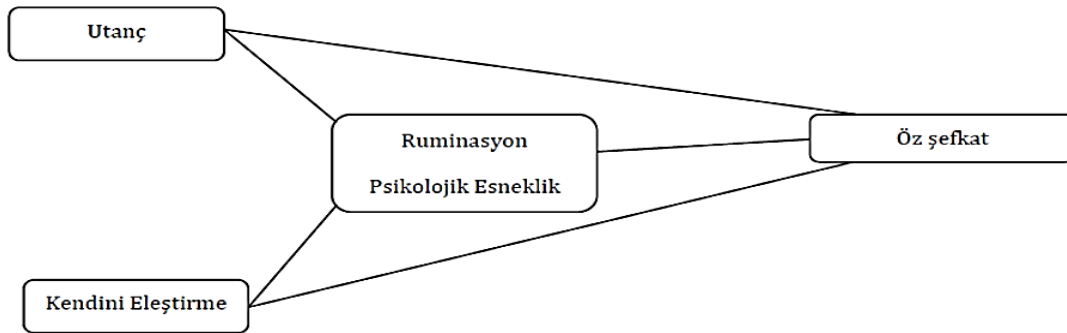
Günümüzde psikopatoloji ve pozitif psikoloji alanında yaşanan gelişmeler bireylerin ruhsal iyilik halinin korunmasında anahtar bir rol üstlenen öz şefkat, utanç ve kendini eleştirme konularının üzerinde durulması gerektiğini vurgulamaktadır. Bu anlayıştan yola çıkarak bu değişkenler arasındaki ilişkinin ve bu değişkenlerle ilişkili olduğu düşünülen ruminasyon ve psikolojik esneklik değişkenlerinin çok yönlü ele alınmasının alanyazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Alanyazında, aralarında negatif yönlü bir ilişki olduğuna dair bulgular olan kendini eleştirme ve utanç ile öz şefkat değişkenleri arasındaki ilişkide ruminasyon ve psikolojik esneklik değişkenlerinin aracı rol üstleneceği düşünülerek yapısal eşitlik modeli test edilecek ve tüm bu değişkenler bir bütün olarak değerlendirilecektir. Yapılan alanyazın taraması sonucunda bu değişkenleri ele alan bir çalışmaya rastlanmamıştır ve çalışmanın alanyazındaki bu boşluğu doldurup, başta Kabul Kararlılık Terapisi ve Şefkat Odaklı Terapi alanında çalışan uzmanlar olmak üzere uzmanlara ve araştırmacılara yol gösterici olacağı düşünülmektedir.

Tüm bu açıklamalar ışığında üniversite öğrencilerinin öz şefkat ile kendini eleştirme ve utanç düzeyleri arasındaki ilişkide ruminasyon ve psikolojik esneklik değişkenlerinin aracı rol üstlenip üstlenmediği incelemek, bu araştırmanın temel amacı olarak belirlenmiştir. Bu genel amaç çevresinde araştırmada şu hipotezlere yer verilmiştir.

1. Üniversite öğrencilerinin kendini eleştirme, utanç ve öz şefkat puanları ile ruminasyon ve psikolojik esneklik puanları arasında anlamlı bir ilişki vardır.
2. Üniversite öğrencilerinin öz şefkat ile kendini eleştirme ve utanç puanları arasındaki ilişkide ruminasyonun ve psikolojik esnekliğin aracı rolü vardır.

### Yöntem

İlişkisel tarama modelinde bir çalışma olarak desenlenen bu araştırmada üniversite öğrencilerinin kendini eleştirme ve utanç ile öz şefkat arasındaki ilişkide ruminasyon ve psikolojik esnekliğin aracı rolünün incelenmesi amacıyla yapısal eşitlik modeli ile yol analizi çalışmaları yapılmıştır. Yapısal eşitlik modeli, gözlenebilen (hem bağımlı hem bağımsız) ve örtük (latent) değişkenler arasındaki nedensellik ilişkisinin eş zamanlı analiz edilmesi (Reisinger ve Turner, 1999) ve birçok değişkenden oluşan karmaşık modellerin geliştirilmesi, tahmin ve test edilmesinin yanı sıra modelde verilen değişkenler ve açıklayıcı değişkenlerden oluşan kombinasyonun bağımlı değişken üzerindeki etkilerinin de incelenmesinde (Bayram, 2010) kullanılmaktadır. Bu araştırma kapsamında teorik yapı doğrultusunda oluşturulan aracılık modeli Şekil 1’ de gösterilmiştir.



Şekil 1. Araştırmanın modeli.

### **Çalışma Grubu**

Araştırmanın çalışma grubunu 2021-2022 eğitim-öğretim yılında Mersin Üniversitesi ve diğer devlet üniversitelerinde öğrenim gören ve çalışmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden yaşları 18 ile 30 arasında değişen toplam 1025 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Çalışma grubunun 736'sı kadın (% 71,8) ve 289'u erkektir (%28,2). Ayrıca, üniversite öğrencilerinin 252'si 1. sınıf (% 24,6), 204'ü 2. sınıf (% 19,9), 304'ü 3. sınıf (% 29,7) ve 265'i ise 4. sınıf (% 25,9) düzeyinde öğrenimlerini sürdürmektedir.

### **Veri Toplama Araçları**

#### ***Öz sefkat ölçeği***

Neff (2003b) tarafından geliştirilen ölçek 26 maddeden ve “öz sevecenlik-kendini yargılama”, “ortak payaşım-izolasyon”, “bilinçli farkındalık-aşırı özdeşleşme” olmak üzere birbirine zıt altı alt boyuttan oluşmaktadır. Beşli Likert şeklinde derecelendirilen bu ölçeğin Türkçe'ye uyarlama çalışmalarında bazı farklılıklar olduğu gözlenmiştir. Bu nedenle araştırmanın modeline en uygun olduğu düşünülen Kantaş'ın (2013) uyarlama çalışmasının sonucunda elde edilen ölçek kullanılmıştır. Toplam 12 maddeden oluşan bu ölçek, tek boyutlu bir yapıdan oluşmaktadır. Ölçekten toplamda en az 12 en fazla 60 puan alınabilmektedir. Kantaş (2013) ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısını 0,94 olarak hesaplarken, bu çalışmanın verilerinden elde edilen Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı 0,79 olarak hesaplanmıştır.

#### ***Psikolojik esneklik ölçeği***

Francis, Dawson ve Golijani-Moghaddam (2016) tarafından psikolojik esnekliği ölçmek amacıyla geliştirilen ölçek 28 maddeden oluşmaktadır. Kabul, an'da olma, bağlamsal benlik, ayrışma, değer ve değer doğrultusunda davranış olmak üzere altı alt boyuttan oluşan ölçek 7'li Likert tipinde derecelendirilmektedir. Toplam puandan alınabilen ölçekten en az 28 en çok 196 puan alınabilmekte ve alınan puanların yükselmesi bireylerin psikolojik esneklik düzeyinin arttığı anlamına gelmektedir. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlama çalışması Karakuş ve Akbay (2020) tarafından yapılmış olup toplam ölçek için Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı 0,76 olarak hesaplanmıştır. Bu çalışma kapsamında ölçeğin toplam puanı için elde edilen Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı ise 0,93 olarak bulunmuştur.

#### ***Ruminatif tepkiler ölçeği***

Nolen-Hoeksema (1991) tarafından geliştirilen Tepki Biçimleri Envanterinin alt ölçeği olan Ruminatif Tepkiler Ölçeği, bireylerin ruminasyona eğilimlerini ölçmek amacıyla geliştirilmiş olup 22 maddeden oluşmaktadır. Bu ölçekten en az 22 en fazla 88 puan alınabilmektedir. Türkçe'ye uyarlaması Neziroğlu (2010) tarafından yapılan ölçeğin derinlemesine düşünme ve geviş getirir gibi düşünme olmak üzere iki alt boyutu bulunmaktadır. Neziroğlu (2010) tarafından yapılan analizler sonucunda, ölçeğin toplam puanı için Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı 0,89 olarak hesaplanırken, bu çalışma verilerinin doğrultusunda Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı 0,94 olarak hesaplanmıştır.

#### ***Kendini eleştirinin formları ve kendini rahatlatma ölçeği***

Gilbert ve diğerleri (2004) tarafından geliştirilen ve dilimize uyarlaması Alpay (2020) tarafından yapılan 5'li Likert tipi bu ölçek, 22 maddeden ve “nefret edilen benlik”, “yetersiz benlik” ve “rahatlatan benlik” olmak üzere üç alt boyuttan oluşmaktadır. Alpay (2020) yaptığı uyarlama çalışmasında elde ettiği veriler doğrultusunda Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısını hesaplamış ve yetersiz benlik alt boyutu için 0,78, nefret edilen benlik alt boyutu için 0,60 ve rahatlatan benlik alt boyutu için ise 0,74 olarak bulmuştur. Yapılan bu çalışma kapsamında ise çalışmanın amacına uygun olduğu düşünüldüğü için sadece yetersiz benlik alt boyutu dahil edilmiş ve Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı hesaplanmıştır. Elde edilen veriler doğrultusunda ise Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı 0,91 olarak bulunmuştur.

***Dışsal ve içsel utanç ölçeği***

Ferreira, Moura-Ramos, Matos ve Galhardo (2020) tarafından geliştirilen sekiz maddelik ölçek “içsel utanç” ve “dışsal utanç” olmak üzere iki alt boyuttan oluşmaktadır. Bireylerdeki utancı ve alt boyutlarının ölçülmesi amacıyla geliştirilen bu ölçek 4’lü Likert tipinde derecelendirilmektedir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 0 en yüksek puan ise 32’dir. Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı içsel utanç için 0,82, dışsal utanç için 0,80 toplam ölçek içinse 0,89 olarak bulunmuştur. Türkçe’ye uyarlama çalışması Gür (2023) tarafından yapılan ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı dışsal utanç alt boyutu için 0,76, içsel utanç alt boyutu için 0,77 ve toplam utanç- için ise 0,87 olarak rapor edilmiştir. Bu çalışmanın verilerinden elde edilen Cronbach alfa iç tutarlılık katsayıları ise dışsal utanç alt boyutu için 0,81, içsel utanç alt boyutu için 0,79 ve toplam utanç- için ise 0,89 olarak bulunmuştur.

***Kişisel bilgi formu***

Çalışma grubunda yer alan üniversite öğrencilerinin cinsiyet, sınıf düzeyi gibi sosyo-demografik özelliklerine ilişkin bilgilerin yer aldığı bu form araştırmacılar tarafından oluşturulmuştur.

***İşlem***

Veriler elde edilmeden önce Mersin Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu’nun 18.05.2021 tarihli ve 2021/06 sayılı kararı ile etik kurul izni alınmıştır. Araştırmacılar tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu ve çalışmada kullanılan ölçekler gerekli bilgilendirmeler yapıldıktan sonra Google formlar vasıtasıyla çalışmaya gönüllü olarak katılan öğrencilere uygulanmıştır. Verilerin toplanması COVID-19 pandemi dönemine denk geldiği için çevrimiçi ortamlarda toplanmıştır.

***Verilerin Analizi***

Verilerin analizine geçilmeden önce normallik, uç değerler ve kayıp değerler gibi çok değişkenli istatistiksel çalışmalar için gerekli olan varsayımlar test edilmiştir. Daha sonra ise uç değerler analizi yapılmış ve veri setinde uç değere rastlanmamıştır. Çok yönlü uç değerler için Mahalanobis uzaklığı belirlenmiş ve her bir öğrenci için Mahalanobis değeri, kritik ki-kare değerleri üzerinden karşılaştırmalar yapılmıştır. Karşılaştırmaların sonucunda hesaplanan ki-kare değerinin üzerinde herhangi bir veri bulunmamıştır. Tek değişkenli normallik için basıklık ve çarpıklık katsayıları hesaplanmıştır. Yapılan hesaplamalara bakıldığında dağılımın normal olduğu görülmüştür. Çoklu bağlantı probleminin olup olmadığını incelemek için varyans artış faktörü (VIF) ve tolerans değerlerine bakılmış ve VIF değerinin 10’dan küçük, tolerans değerinin 2’den büyük (Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk, 2014) olmadığı görülmüştür. Çok değişkenli istatistiksel çalışmaların yapılabilmesi için gerekli varsayımlar karşılandıktan sonra araştırmanın temel amacı doğrultusunda üniversite öğrencilerinin utanç, kendini eleştirme, öz şefkat, psikolojik esneklik ve ruminasyon düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını belirlemek amacıyla Pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısı hesaplanmıştır.

Tablo 1

*Yapısal Eşitlik Modeline İlişkin Uyum İyiliği Değerleri*

<b>İndeks</b>	<b>Normal Değer</b>	<b>Kabul Edilebilir Değer</b>
$\chi^2 /sd$	$\leq 2$	$\leq 5$
<b>GFI</b>	$\geq 0,95$	$\geq 0,85$
<b>CFI</b>	$\geq 0,95$	$\geq 0,90$
<b>NFI</b>	$\geq 0,95$	$\geq 0,90$
<b>RMSEA</b>	$\leq 0,05$	$\leq 0,10$
<b>SRMR</b>	$\leq 0,05$	$\leq 0,08$

Kaynaklar: (Gürbüz ve Şahin, 2018; Hooper, Coughlan ve Mullen 2008; Kline, 2011; Munro, 2005; Schermelleg-Engel, Moosbrugger ve Müller, 2003; Schreiber, Nora, Stage, Barlow ve King, 2006; Şimşek, 2007).

Üniversite öğrencilerinin utanç ve kendini eleştirme ile öz şefkat puanları arasındaki ilişkide ruminasyon ve psikolojik esneklik puanlarının aracı rolünü incelemek için ise yapısal eşitlik modeliyle yol analizinden yararlanılmış ve modeli test etmek amacıyla Tablo 1'deki uyum iyiliği indeksleri kullanılmıştır. Bu ölçütler çerçevesinde incelenen ve tüm değişkenlerin (bağımsız, bağımlı ve aracı) yer aldığı ölçme modeline ilişkin sonuçlar;  $\chi^2/sd=2,25$ , RMSEA= 0,04, SRMR= 0,02, CFI= 0,99, NFI= 0,99, GFI= 0,99 olarak bulunmuş olup modelin iyi ve kabul edilebilir uyuma sahip olduğu ortaya konmuştur. Bu çalışmada aracılık analizleri kapsamında Baron ve Kenny'nin (1986) modeli doğrultusunda bir süreç izlenmiştir. Ayrıca bulgular aktarılırken model veri uyumu değil bu ilişkilerin durumu esas alınmıştır. Analizlerde hata payı üst sınırı 0,01 olarak kabul edilmiştir.

### Bulgular

Bu bölümde üniversite öğrencilerinin öz şefkat ile kendini eleştirme ve utanç puanları arasındaki ilişkide ruminasyon ve psikolojik esnekliğin aracı rolünün incelenmesi amacıyla yapılan analizlere ait bulgulara yer verilmiştir. İlk olarak yapısal eşitlik modeli ile yol analizi yapmadan önce değişkenler arası korelasyonlara, daha sonra kurulan yapısal modele ilişkin yol analizlerine yer verilmiştir.

#### Araştırmanın birinci hipotezine ilişkin analiz sonuçları

Yapısal eşitlik modeli ile yol analizi yapılmadan önce değişkenler arası korelasyon analizi yapılmış ve elde edilen sonuçlar Tablo 2'de verilmiştir.

Tablo 2

*Üniversite Öğrencilerinin Utanç, Kendini Eleştirme, Öz Şefkat, Ruminasyon ve Psikolojik Esneklik Puanları Arasındaki İlişkilerine Yönelik Korelasyon Analizi Sonuçları*

	1	2	3	4	5
<b>1-DİÜÖ</b>	-				
<b>2-RTÖ</b>	0,52*	-			
<b>3-YBAÖ</b>	0,67*	0,63*	-		
<b>4-PEÖ</b>	-0,33*	-0,18*	-0,32*	-	
<b>5-ÖŞÖ</b>	-0,47*	-0,49*	-0,55*	0,30*	-

*Not.* DİÜÖ: Dışsal ve İçsel Utanç Ölçeği, RTÖ: Ruminatif Tepkiler Ölçeği, YBAÖ: Yetersiz Benlik Ölçeği, PEÖ: Psikolojik Esneklik Ölçeği, ÖŞÖ: Öz Şefkat Ölçeği)

\* $p < 0,01$ .

Tablo 2 incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin utanç, kendini eleştirme, öz şefkat, psikolojik esneklik ve ruminasyon puanları arasında anlamlı ilişkilerin olduğu görülmektedir. Utanç ile ruminasyon ( $r = 0,52$ ,  $p < 0,01$ ) arasında, ruminasyon ile kendini eleştirme ( $r = 0,63$ ,  $p < 0,01$ ) ve psikolojik esneklik ile öz şefkat ( $r = 0,30$ ,  $p < 0,01$ ) puanları arasında pozitif yönde anlamlı ilişkinin olduğu sonucuna varılmıştır. Utanç puanı ile psikolojik esneklik arasında ( $r = -0,33$ ,  $p < 0,01$ ), utanç puanı ile öz şefkat arasında ( $r = -0,47$ ,  $p < 0,01$ ), ruminasyon puanı ile öz şefkat arasında ( $r = -0,49$ ,  $p < 0,01$ ), kendini eleştirme puanı ile psikolojik esneklik arasında ( $r = -0,32$ ,  $p < 0,01$ ), psikolojik esneklik puanı ile öz şefkat ( $r = -0,55$ ,  $p < 0,01$ ) arasında ise negatif yönde anlamlı ilişkilerin olduğu saptanmıştır.

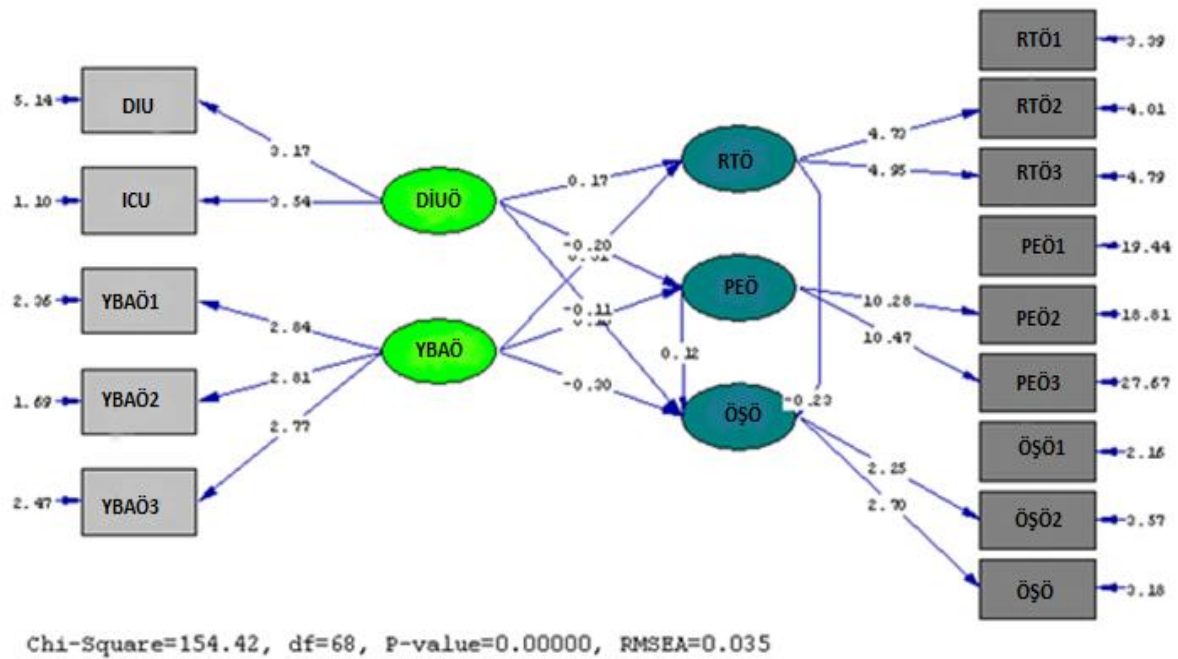
#### Araştırmanın İkinci Hipotezine İlişkin Analiz Sonuçları

Bu araştırmada kurulan yapısal modele ilişkin bulgular Tablo 3'de ve Şekil 2'de yer verilmiştir.

Tablo 3  
Yapısal Modele İlişkin Yol Katsayıları

Yol	Standardize $\beta$	t
DİÜÖ->RTÖ	0,17	40,56*
DİÜÖ->PEÖ	-0,20	-40,49*
DİÜÖ->ÖŞÖ	-0,11	-20,52*
YBAÖ->RTÖ	0,51	120,81*
YBAÖ->PEÖ	-0,18	-40,02*
YBAÖ->ÖŞÖ	-0,30	-60,20*
RTÖ->ÖŞÖ	-0,23	-50,86*
PEÖ->ÖŞÖ	0,12	30,99*

Not. DİÜÖ: Dışsal ve İçsel Utanç Ölçeği, RTÖ: Ruminatif Tepkiler Ölçeği, YBAÖ: Yetersiz Benlik Alt Ölçeği, PEÖ: Psikolojik Esneklik Ölçeği, ÖŞÖ: Öz Şefkat Ölçeği).  
\*p<0,01.



Şekil 2. Yapısal modele ait standardize faktör yük değerleri.

Tablo 2'deki yapısal modele ilişkin yol katsayıları ve Şekil 2'deki yapısal modele ait standardize faktör yük değerleri göz önünde bulundurulduğunda, bu araştırmanın yapısal modelinin genel olarak kabul edilebilir değerde olduğunu söylemek mümkündür. Utanç ile öz şefkat arasındaki ilişki başlangıçta -0,47 iken ruminasyon ve psikolojik esnekliğin aracılık etmesi ile -0,11'e düşmüştür ve utanca ait t- değerini kontrol ettiğimizde hala anlamlı olduğu görülmektedir ( $\beta = -0,11$ ,  $t = -2,52$ ,  $p < 0,01$ ). Bu sonuca göre utanç ile öz şefkat ilişkisinde ruminasyon ve psikolojik esnekliğin kısmi aracı rolü olduğu saptanmıştır. Dolaylı etkiyi kontrol ettiğimizde bu etkinin anlamlı olduğu saptanmıştır ( $\beta = -0,07$ ,  $SH = 0,01$ ;  $t = -4,598$ ).

Kendini eleştirme ile öz şefkat arasındaki ilişki başlangıçta -0,55 iken ruminasyon ve psikolojik esnekliğin aracılık etmesi ile -0,30'a düşmüştür ve kendini eleştirmeye ait t değerini kontrol ettiğimizde hala anlamlı olduğu görülmektedir ( $\beta = -0,30$ ,  $t = -6,20$ ,  $p < 0,01$ ). Bu sonuca göre kendini eleştirme ile öz şefkatin ilişkisinde ruminasyon ve psikolojik esnekliğinin kısmi aracı rolü olduğu saptanmıştır. Dolaylı etkiyi kontrol ettiğimizde bu etkinin anlamlı olduğu saptanmıştır ( $\beta = -0,14$ ,  $SH = 0,02$ ;  $t = -6,00$ ). Tüm bunlar gözden geçirildiğinde ruminatif düşüncelerin ve psikolojik esnekliğin kendini eleştirme ve utanç ile öz şefkat arasındaki ilişkiyi etkileyen önemli değişkenler olduğu söylenebilir.

### **Tartışma, Sonuç ve Öneriler**

Bu bölümde araştırmanın amacı doğrultusunda yapılan analizlerin sonucunda elde edilen bulgulara yönelik tartışma ve yorumlara yer verilmiştir.

### **Üniversite öğrencilerinin utanç, kendini eleştirme, öz şefkat, ruminasyon ve psikolojik esneklik puanları arasındaki ilişkiler**

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin utanç, kendini eleştirme, öz şefkat, ruminasyon ve psikolojik esneklik puanları arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığı incelenmiştir. Üniversite öğrencilerinin utanç ve kendini eleştirme ile öz şefkat puanları arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Bu bulgunun yapılan çalışmalarla (Atuk, 2020; Beaumont ve Hollis-Martin, 2015; Boersma, Håkanson, Salamonsson ve Johansson, 2015; Craig, Hiskey ve Spector, 2020; Gilbert, 2009, 2010, 2014; Gilbert ve Procter, 2006; Gilbert, McEwan, Matos ve Ravis, 2011; Johnson ve O'Brien, 2013; Lalli, 2019; Lawrence ve Lee, 2014; Maratos ve vd., 2019; Matos ve vd., 2017; Mayhew ve Gilbert, 2008; Steindl, Matos ve Creed, 2021; Yamagucgi, Kim ve Akutsu, 2014) tutarlı olduğu ve bu değişkenlerin birbiriyle ilişkili olduğunun desteklendiği görülmektedir.

Benzer biçimde, üniversite öğrencilerinin ruminasyon puanlarının kendini eleştirme ve utanç puanlarıyla pozitif, öz şefkat puanlarıyla arasında negatif yönde anlamlı ilişkilerin olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu çalışmadan elde edilen bulgular ve yapılan çalışmalara bakıldığında utanç ve kendini eleştirmeye ruminasyon (Gong, Ren, Wu, Jiang, Hu ve You, 2019; Johnson ve O'Brien, 2013; O'Connor ve Noyce, 2008; Oflazian ve Borders, 2022; Ort ve Berking, 2006; Spasojević ve Alloy, 2001) arasındaki aynı yöndeki, öz şefkat ile ruminasyon (Neff, 2003a; Neff ve Vonk, 2009; Kıcalı, 2015; Raes, 2010) arasındaki zıt yöndeki ilişkinin desteklendiği ve sonuçların birbiriyle tutarlı olduğu saptanmıştır.

Bu araştırmadan elde edilen bulgulara göre üniversite öğrencilerinin psikolojik esneklik puanlarının kendini eleştirme ve utanç puanlarıyla negatif, öz şefkat puanlarıyla arasında pozitif yönde anlamlı ilişkilerin olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Öz şefkat ve psikolojik esnekliğin arasında ilişkiyi inceleyen çalışmalar (Aydın, 2016; Brenjestanaki, Abbasi ve Mirzaian, 2020; Marshall ve Brockman, 2016; Yadavaia, Hayes ve Vilaradaga, 2014) az sayıda olsa da bu araştırmanın bulgularını destekler niteliktedir. Psikolojik esneklik kavramının alanyazına yeni girmesinden dolayı çoğu değişkenle ilişkisini araştıran çalışmalar yok denecek kadar azdır. Alanyazın incelendiğinde, psikolojik esnekliğin kendini eleştirme ve utanç ile arasındaki ilişkiyi inceleyen herhangi bir çalışmaya çalışmaya rastlanmasa da Ghaleh, Emamghaisi ve Atashpour'un (2020) yaptığı çalışma kendini eleştirme ve utanç ile psikolojik esneklik arasındaki negatif yöndeki anlamlı bir ilişkinin olabileceğine değinilmektedir bu da araştırmanın bulgularını destekler niteliktedir. Bu çalışmadan elde edilen tüm bulgulara bakıldığında öz şefkat, utanç ve kendini eleştirmenin ruminasyon ve psikolojik esneklik değişkenleriyle birbirini etkilediği sonucuna varılmıştır. Bu durum yapılan çalışmanın beş değişken arasındaki ilişkileri ortaya koyan diğer çalışmalarla da tutarlı olduğunu göstermektedir.



### **Üniversite öğrencilerinin utanç ve kendini eleştirme ile öz şefkat arasındaki ilişkisinde ruminasyon ve psikolojik esnekliğin aracı rolü**

Elde edilen bulgulara göre üniversite öğrencilerinin utanç ve kendini eleştirme ile öz şefkat düzeyleri arasındaki ilişkide ruminasyon ve psikolojik esneklik puanları kısmi aracı rol oynamaktadır. Bu bilgi doğrultusunda ruminasyonun kendini eleştirme ve utanç düzeylerini artıran öz şefkat düzeyini ise azaltan; psikolojik esnekliğin ise tam tersi olarak kendini eleştirme ve utanç düzeylerinin artmasını engelleyici öz şefkat düzeylerinin artmasını destekleyici birer değişken oldukları sonucuna ulaşılabilir. Araştırma bulgularında üniversite öğrencilerinin psikolojik esneklik düzeylerinin öz şefkatle pozitif, utanç ve kendini eleştirme ile negatif yönde anlamlı bir ilişkiye sahip olması göz önüne alındığında, psikolojik esnekliğin aracılığı anlamlı bulunmaktadır. Yine araştırmanın bulgularında ruminasyonun öz şefkatle negatif, utanç ve kendini eleştirme ile pozitif bir ilişkinin olması nedeniyle ruminasyonun aracılığı anlamlı hale gelmektedir. İlgili literatür incelediğinde utanç ve kendini eleştirme ile öz şefkat arasındaki ilişkide ruminasyon ve psikolojik esnekliğin aracılığını inceleyen çalışmaya rastlanmamıştır. İlgili literatür incelendiğinde ruminasyonun utanç ve kendini eleştirme ile yakından ilişkili olduğu (Shahar,2015) utanç ve kendini eleştirmenin ruminasyonu tetiklediği ve bu durumun da depresyon, kendine zarar verme davranışı ve umutsuzluk gibi birçok bireyin psikolojik sağlığını olumsuz etkileyen durumların ortaya çıkışını kolaylaştırdığı belirtilmiştir (Oflazian ve Borders, 2022). Benzer şekilde ruminasyonun depresyon ve anksiyete ile öz şefkat arasındaki ilişkide de aracılık yaptığı ve öz şefkatin gelişmesinde engelleyici bir rolünün oluşu görülmüştür (Johnson ve O'Brien, 2013). Literatüre yeni girmesi nedeniyle psikolojik esneklikle ilgili çalışmalar sınırlı sayıdadır ve doğrudan bu çalışmada incelenen değişkenlerle olan ilişkisini araştıran bir çalışmaya rastlanmamıştır. Ancak yapılan tanımlamalara bakıldığında öz şefkatin psikolojik esneklikle teorisel açıdan birçok noktada örtüştüğü ve diğer değişkenlerle olan ilişkisinin öz şefkatle benzer olacağı düşünülmüştür (Marshall ve Brockman, 2016). Tüm bu bulgular ışığında, üniversite öğrencilerinde öz şefkatin artması, utanç ve kendini eleştirmenin azaltılabilmesi için psikolojik esnekliğin artırılması ve ruminasyonun da azaltılmasının önemli ve gerekli olduğu göz önünde bulundurulduğunda bu çalışmanın ruh sağlığı alanındaki uzmanlar tarafından bireylerdeki öz şefkat ve psikolojik esneklik düzeylerini arttırmaya, kendini eleştirme, utanç ve ruminasyon düzeylerini azaltmaya yönelik uygulamaların geliştirilmesinde ve bu uygulamaların zamanla şekillendirilmesinde öncü olabilecek nitelikte olduğu söylenebilir.

Çalışmanın değişkenleri olan utanç, kendini eleştirme ve öz şefkatin ruh sağlığı alanında önemli bir yerinin olduğu ve bu değişkenler arasındaki ilişkide ruminasyonla psikolojik esnekliğin test edilmesinin alanyazına katkı sağlayacağı düşünüldüğünde, kurulan modelin kısmi aracılık rolüyle sonuçlanması çalışmanın güçlü yönünü ortaya koymaktadır. Buradan yola çıkarak, Ruh sağlığı alanında yol gösterici olacağı düşünülen bu çalışmanın güçlü yönleri olduğu gibi sınırlı yönleri de bulunmaktadır. Araştırma verilerinin sadece devlet üniversitelerinde ve COVID-19 pandemi döneminde online olarak toplanmış olması bu çalışmanın sınırlı yanını oluşturmaktadır. Araştırmanın güçlü ve sınırlı yanlarına dayanarak araştırma ve uygulama alanlarına yönelik yapılacak yeni araştırmalara kaynak olması açısından bazı önerilerde bulunulmuştur. İlgili alanyazın ve son çalışmalar incelendiğinde bireylerin ruhsal sağlığının korunmasında ve iyi oluşlarının sağlanabilmesinde bu araştırmanın değişkenlerinin önemli bir yeri bulunmaktadır. Bu yüzden araştırmanın modelinin oluşmasında da etkili olan Şefkat Odaklı Terapi ve Kabul Kararlılık Terapisi'nin bütünleşmiş veya ayrı ayrı olarak herkes için psikoeğitimsel çalışmalarının yapılmasının ve bu terapilerle bağıntılı yeni modellerin geliştirilmesinin gerekli olduğu düşünülmektedir.

Bu araştırmanın değişkenlerinin başta eğitim ortamları olmak üzere farklı alanlarda ve çalışma grupları üzerindeki etkisinin araştırılmasının ilgili alanyazına son derece önemli katkı sağlayacağı söylenebilir. Ayrıca veri toplama sürecinden kaynaklanan sınırlılıktan hareketle benzer çalışmalar farklı zaman dönemlerinde ve farklı çalışma grupları üzerinde tekrarlanabilir. Diğer yandan, alanyazın incelendiğinde psikolojik rahatsızlıkların gelişimde rol oynayan dışsal ve içsel utanca

ilişkin çok fazla çalışmaya ulaşılmamıştır. Psikolojik sorunların önlenmesinde ve tedavisinde önemli olduğu düşünülen dışsal ve içsel utancın incelendiği ve diğer değişkenlerle olan ilişkilerinin karşılaştırıldığı araştırma sayısının artırılmasının da alanyazın açısından önemli olduğu düşünülmektedir.

#### **Etik Kurul Onay Bilgileri (The Ethical Committee Approval)**

Bu çalışma, Mersin Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu'nun 18.05.2021 tarihli ve 06 sayılı kararı ile araştırma ve yayın etiğine uygun olarak gerçekleştirilmiştir.

#### **Çıkar Çatışması (Conflict of Interest)**

Yazarlar, bu çalışma kapsamında herhangi bir çıkar çatışmasının olmadığını beyan etmişlerdir.

#### **Finansal Destek (Financial Support)**

Yazarlar, bu çalışma için herhangi bir finansal destek almadıklarını beyan etmişlerdir.

#### **Kaynaklar**

- Alpay, E. H. (2020). *Anneden algılanan narsisistik özellikler ile psikopatoloji arasındaki ilişkide kendini eleştirinin aracı rolü*. (Doktora tezi). <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/>'nden erişilmiştir (Tez No. 624803).
- Atalay, Z. (2019). *Şefkat: Zorlayıcı duygu ve durumlarla yaşayabilme sanatı* (5.baskı). İnkılap.
- Atuk, E. (2020). *A study investigating the impact of a brief compassionate mind training on burnout and self-criticism in mental healthcare professionals*. (Doktora tezi). University of Southampton, UK.
- Aydın, Y. (2016). *Testing a model of psychological inflexibility, ruminative thinking, worry and self-compassion in relation to college adjustment* (Doktora tezi). <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/>'nden erişilmiştir (Tez No. 439209).
- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1173-1182.
- Bayram, N. (2010). *Yapısal eşitlik modellemesine giriş Amos uygulamaları*. Ezgi Kitapevi.
- Beaumont, E., & Hollins Martin, C. J. (2015). A narrative review exploring the effectiveness of Compassion-Focused Therapy. *Counselling Psychology Review*, 30(1), 21-32.
- Boersma, K., Håkanson, A., Salomonsson, E., & Johansson, I. (2015). Compassion focused therapy to counteract shame, self-criticism and isolation. A replicated single case experimental study for individuals with social anxiety. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 45(2), 89-98.
- Brenjestaanaki, M. R., Abbasi, G., & Mirzaian, B. (2020). Effectiveness of compassion-focused therapy on psychological flexibility recovery and selfcriticism decrease in mothers with mentally retarded children. *Biannual Journal of Applied Counseling (JAC)*, 10(1), 1-18.
- Cheung, M. P., Gilbert, P., & Irons, C. (2004). An exploration of shame, social rank and rumination in relation to depression. *Personality and Individual Differences*, 36(5), 1143-1153.
- Craig, C., Hiskey, S., & Spector, A. (2020). Compassion focused therapy: a systematic review of its effectiveness and acceptability in clinical populations. *Expert review of neurotherapeutics*, 20(4), 385-400.
- Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G. ve Büyüköztürk, Ş. (2014). *Sosyal bilimler için çok değişkenli istatistik: SPSS ve LISREL uygulamaları*. Pegem Akademi.
- Ferreira, C., Moura-Ramos, M., Matos, M., & Galhardo, A. (2020). A new measure to assess external and internal shame: Development, factor structure and psychometric properties of the external and internal shame scale. *Current Psychology*, 41(4), 1892-1901.
- Francis, A. W., Dawson, D. L., & Golijani-Moghaddam, N. (2016). The development and validation of the comprehensive assessment of acceptance and commitment therapy processes (CompACT). *Journal of Contextual Behavioral Science*, 5(3), 134-145.

- Germer, C. K. (2009). Öz şefkatli farkındalık: Tahrip edici duygularla başa çıkabilmek. (Çev. H. Ünlü Haktanır). Diyojen Yayıncılık.
- Germer, C. K. ve Neff, K. (2018). *Öz şefkatli farkındalık uygulama rehberi: Duygusal iyileşmeye giden yol.* (Çev. F. Tarımtay Altun). Diyojen Yayıncılık.
- Ghaleh Emamghaisi, Z., & Atashpour, S. H. (2020). Effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy on self-criticism and feeling of shame in methamphetamine users. *Journal of Substance Use, 25*(4), 372-376.
- Gilbert, P. (2009). Introducing compassion-focused therapy. *Advances in Psychiatric Treatment, 15*(3), 199-208.
- Gilbert, P. (2010). *Compassion focused therapy: Distinctive features.* Routledge.
- Gilbert, P. (2014). The origins and nature of compassion focused therapy. *British Journal of Clinical Psychology, 53*(1), 6-41.
- Gilbert, P., Clarke, M., Hempel, S., Miles, J. N., & Irons, C. (2004). Criticizing and reassuring oneself: An exploration of forms, styles and reasons in female students. *British Journal of Clinical Psychology, 43*(1), 31-50.
- Gilbert, P., & Irons, C. (2009). Shame, self-criticism, and self-compassion in adolescence. *Adolescent Emotional Development and the Emergence of Depressive Disorders, 1*, 195-214.
- Gilbert, P., McEwan, K., Matos, M., & Rivis, A. (2011). Fears of compassion: Development of three self-report measures. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice, 84*(3), 239-255.
- Gilbert, P., & Procter, S. (2006). Compassionate mind training for people with high shame and self-criticism: Overview and pilot study of a group therapy approach. *Clinical Psychology & Psychotherapy: An International Journal of Theory & Practice, 13*(6), 353-379.
- Gong, T., Ren, Y., Wu, J., Jiang, Y., Hu, W., & You, J. (2019). The associations among self-criticism, hopelessness, rumination, and NSSI in adolescents: A moderated mediation model. *Journal of Adolescence, 72*(1), 1-9.
- Gür, M. (2023). *Utanc ve kendini eleştirme ile öz şefkat arasındaki ilişkide ruminasyon ve psikolojik esnekliğin aracı rolü.* (Yüksek lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/>'nden erişilmiştir (Tez No. 774118).
- Gürbüz, S. ve Şahin, F. (2018). *Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri.* Seçkin Yayıncılık.
- Hooper, D., Coughlan, J., & Mullen, M. R. (2008). Structural equation modelling: Guidelines for determining model fit. *Electronic Journal of Business Research Methods, 6*(1), 53-60.
- Johnson, E. A., & O'Brien, K. A. (2013). Self-compassion soothes the savage ego-threat system: Effects on negative affect, shame, rumination, and depressive symptoms. *Journal of social and Clinical Psychology, 32*(9), 939-963.
- Kantaş, Ö. (2013). *Impact of relational and individual self-orientations on the well-being of academicians: The roles of ego-or eco-system motivations, self-transcendence, self-compassion and burnout.* (Master's thesis). Retrieved from <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/> (Thesis No. 347217).
- Karakuş, S. ve Akbay, S. E. (2020). Psikolojik esneklik ölçeği: Uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 16*(1), 32-43.
- Kıcalı, Ü. Ö. (2015). *Öz şefkat ve tekrarlayıcı düşünmenin olumsuz duygulanım ve depresyon ile ilişkilerinin incelenmesi.* (Yüksek lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/>'nden erişilmiştir (Tez No. 399780).
- Kline, R. B. (2011). *Principles and practice of structural equation modeling.* The Guilford Press.
- Kolts, R. L. (2016). *CFT made simple: A clinician's guide to practicing compassion-focused therapy.* New Harbinger Publications.
- Lalli, F. (2019). *Self-Compassion, internal, and external shame in women at risk of developing an eating disorder* (Doctoral dissertation). Sofia University, California.
- Lawrence, V. A., & Lee, D. (2014). An exploration of people's experiences of compassion-focused therapy for trauma, using interpretative phenomenological analysis. *Clinical Psychology & Psychotherapy, 21*(6), 495-507.

- Maratos, F. A., Montague, J., Ashra, H., Welford, M., Wood, W., Barnes, C., Sheffield, D., & Gilbert, P. (2019). Evaluation of a compassionate mind training intervention with school teachers and support staff. *Mindfulness, 10*(11), 2245- 2258.
- Marshall, E. J., & Brockman, R. N. (2016). The relationships between psychological flexibility, self-compassion, and emotional well-being. *Journal of Cognitive Psychotherapy, 30*(1), 60-72.
- Marta-Simões, J., & Ferreira, C. (2019). Turning self-compassionate engagement into action: impact on body appreciation among Portuguese women. *Journal of Contextual Behavioral Science, 11*, 21-26.
- Matos, M., Carvalho, S. A., Cunha, M., Galhardo, A., & Sepodes, C. (2017). Psychological flexibility and self-compassion in gay and heterosexual men: How they relate to childhood memories, shame, and depressive symptoms. *Journal of LGBT Issues in Counseling, 11*(2), 88-105.
- Mayhew, S. L., & Gilbert, P. (2008). Compassionate mind training with people who hear malevolent voices: A case series report. *Clinical Psychology & Psychotherapy: An International Journal of Theory & Practice, 15*(2), 113-138.
- Munro, B. H. (2005). *Statistical methods for health care research (Vol. 1)*. Lippincott Williams & Wilkins.
- Neff, K. D. (2003a). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity, 2*(2), 85-101.
- 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., Kirkpatrick, K. L., & Rude, S. S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of research in personality, 41*(1), 139-154.
- Neff, K. D., & Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal of personality, 77*(1), 23-50.
- Neziroğlu, G. (2010). *Ruminasyon, yaşantısal kaçınma ve problem çözüme becerileri ile depresif belirtiler arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/>'nden erişilmiştir (Tez No. 265308).
- Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology, 100*(4), 569-572.
- O'Connor, R. C., & Noyce, R. (2008). Personality and cognitive processes: Self-criticism and different types of rumination as predictors of suicidal ideation. *Behaviour Research and Therapy, 46*(3), 392-401.
- Oflazian, J. S., & Borders, A. (2022). Does rumination mediate the unique effects of shame and guilt on procrastination? *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy, 41*, 1-10.
- Orth, U., Berking, M., & Burkhardt, S. (2006). Self-conscious emotions and depression: Rumination explains why shame but not guilt is maladaptive. *Personality and Social Psychology Bulletin, 32*(12), 1608-1619.
- 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.
- Reisinger, Y., & Turner, L. (1999). Structural equation modeling with lisrel: Application in tourism. *Tourism Management, 20*(1), 71-88.
- Schreiber, J. B., Nora, A., Stage, F. K., Barlow, E. A., & King, J. (2006). Reporting structural equation modeling and confirmatory factor analysis results: A review. *The Journal of Educational Research, 99*(6), 323-338.
- 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.
- Shahar, G. (2015). *Erosion: The psychopathology of self-criticism*. Oxford University Press.
- Spasojević, J., & Alloy, L. B. (2001). Rumination as a common mechanism relating depressive risk factors to depression. *Emotion, 1*(1), 25.

- Steindl, S. R., Matos, M., & Creed, A. K. (2021). Early shame and safeness memories, and later depressive symptoms and safe affect: The mediating role of self-compassion. *Current Psychology*, 40(2), 761-771.
- Stone, H., & Stone, S. (1993). *Embracing your inner critic: Turning self-criticism into a creative asset*. Harper.
- Şimşek, Ö. F. (2007). *Yapısal eşitlik modellemesine giriş – temel ilkeler ve LISREL uygulamaları*. Ekinoks.
- Yadavaia, J. E., Hayes, S. C., & Vilardaga, R. (2014). Using acceptance and commitment therapy to increase self-compassion: A randomized controlled trial. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 3(4), 248-257.
- Yamaguchi, A., Kim, M. S., & Akutsu, S. (2014). The effects of selfconstruals, self-criticism, and self-compassion on depressive symptoms. *Personality and Individual Differences*, 68, 65-70.

### Extended Abstract

#### Introduction

Young adulthood, which has an essential place in the formation and integration of the individual's personal identity, is seen as a transition period between adolescence and adulthood. During this transition period, individuals make takes decisions on issues that shape many societies such as work, marriage and education and experiences their first experiences in social life. Universities have been a great guide and place of education in the emotional fluctuations and indecisiveness experienced by young adults who shape society and future generations. Through university life, individuals develop and experience changes not only in academic terms but also in many areas such as social, emotional and physical. University students are faced with many difficulties and painful emotions due to the developmental period they are in. In the face of these challenging situations, university students mostly resort to coping methods adopted by their parents. Individuals who are made feel worthless by their parents, who see harsh reactions to in the face of their mistakes and are accused internalize these problem solving methods and make them a part of their identity. In individuals who grow up in this way, dysfunctional defense mechanisms such as ruthless self-criticism, blame, shame and repetitive negative thoughts (rumination) are observed, especially in the face of troubles and ordinary difficulties of life. Harmful coping methods such as withdrawing into one's own shell, avoiding compelling emotions, psychological inflexibility, and remaining passive in the face of problems can be seen in these individuals. This situation may cause young adults to experience disharmony in the society, disrupt the social order, and not be able to overcome the crises in developmental tasks in a healthy way. As a solution to this situation, it is thought that issues such as shame and self-criticism in university students should be emphasized. When the literature and studies are examined, it is stated that the only virtue that can replace shame and self-criticism, reduce and eliminate their destructive effects is self-compassion (Boersma, Håkanson, Salamonsson & Johansson, 2015; Germer & Neff, 2018; Gilbert,2009; Gilbert & Procter, 2006; Kolts, 2016; Lawrence & Lee, 2014; Maratos et al., 2019).

Self-compassion, which is often heard in conjunction with positive psychology, is conceptualized as "sensitivity to self and others' suffering, together with a determination to work to alleviate and prevent it" (Gilbert, 2014). As can be understood from the definition, self-compassion can be characterized as the opposite of shame and self-criticism, and it can be said that there is an opposite relationship between them. Self-compassion plays a key role in individuals' experiencing and overcoming emotions such as shame, sadness and regret, as well as in the emergence of positive emotions such as trust, warmth and compassion. It has been seen that it is necessary for individuals to maintain their lives in line with the values they determine in order to learn and maintain self-compassion, which is effective in protecting the mental health of individuals (Germer & Neff, 2018). At this point, it was thought that the psychological flexibility model

developed by Steven Hayes et al. could be useful (Germer, 2009). Because when defining the structures of self-compassion and psychological flexibility and examining their processes, it has been noticed that there are many common points. Although there are hardly any studies examining the relationship between these two constructs, Marshall and Brockman (2016) stated in their study that there is a positive and significant relationship between psychological flexibility and its sub-dimensions and self-compassion. Another structure that is thought to play an important role in the development of self-compassion in individuals is rumination. It has been stated that rumination is supportive in the emergence of many mental problems, in individuals criticizing themselves harshly, in intense feelings of shame and guilt, and therefore it is an inhibiting structure in the formation of self-compassion (Atalay, 2019).

It is thought that the relationship between shame and self-criticism and self-compassion and the multifaceted consideration of the variables of rumination and psychological flexibility, which are thought to be related to these variables, will contribute to the literature. Considering that the variables of rumination and psychological flexibility will play a mediating role in the relationship between self-criticism and shame and self-compassion variables, which are the findings that there is a negative relationship between them in the literature, the structural equation model will be tested and all these variables will be evaluated as a whole. As a result of the literature review, no study was found that addressed these variables, and it is thought that the study will fill this gap in the literature and will guide researchers, especially experts working in the field of Acceptance and Commitment Therapy and Compassion-Focused Therapy.

### **Method**

The study group of the research, which was designed as a study in the relational screening model, consists of a total of 1025 university students aged between 18 and 30 who were studying at Mersin University and other state universities in the 2021-2022 academic year and who agreed to participate in the study voluntarily. In order to collect data, "Personal Information Form", "Self Compassion Scale", "External and Internal Shame Scale", "Forms of Self-Criticising/Attacking and Self Reassuring Scale", "Psychological Flexibility Scale", "Ruminative Reactions Scale" were applied to these students. To analyze the research data, first correlation analysis was carried out and then path analysis was carried out with the structural equation model. Before the analysis of the data, assumptions required for multivariate statistical studies such as normality, extreme values and missing values were tested. After meeting the necessary assumptions for multivariate statistical studies, the Pearson product-moment correlation coefficient was calculated in order to determine whether there is a significant relationship between university students' shame, self-criticism, self-compassion, psychological flexibility and rumination levels, in line with the main purpose of the study. Path analysis studies were conducted with the structural equation model in order to examine the mediating role of rumination and psychological flexibility in the relationship between self-criticism and shame and self-compassion among university students.

### **Result and Discussion**

In this study, it was investigated whether there is a significant relationship between university students' shame, self-criticism, self-compassion, rumination and psychological flexibility scores. It was determined that there was a negative significant relationship between shame and self-criticism and self-compassion scores of university students. It is seen that this finding is consistent with the studies Atuk, 2020; Beaumont & Hollis- Martin, 2015; Boersma, Håkanson, Salomonsson & Johansson, 2015; Craig, Hiskey & Spector, 2020; Gilbert, 2009,2010,2014; Gilbert & Procter, 2006; Gilbert, McEwan, Matos & Rivis, 2011; Johnson & O'Brien, 2013; Lalli, 2019; Lawrence & Lee, 2014; Maratos et al., 2019; Matos et al., 2017; Mayhew & Gilbert, 2008; Steindl, & Creed, 2021; Yamagucgi, Kim & Akutsu, 2014) conducted and it is supported that these variables are related to each other.

Similarly, it was concluded that university students' rumination scores were positively correlated with self-criticism and shame scores, and negatively correlated with self-compassion scores. Looking at the findings and studies conducted in this study, it was found that the same relationship between shame and self-criticism and rumination (Gong, Ren, Wu, Jiang, Hu & You, 2019; Johnson & O'Brien, 2013; O'Connor & Noyce, 2008; Oflazian & Borders, 2022; Ort & Berking, 2006; Spasojević & Alloy, 2001) and the opposite relationship between self-compassion and rumination (Neff, 2003a; Neff & Vonk, 2009; Kıcalı, 2015; Raes, 2010) were supported, and the results were consistent with each other.

According to the findings obtained from this study, it was concluded that university students' psychological flexibility scores were negatively correlated with self-criticism and shame scores, and there was a positive relationship between self-compassion scores. Studies examining the relationship between self-compassion and psychological flexibility (Aydın, 2016; Brenjestanaki, Abbasi & Mirzaian, 2020; Marshall & Brockman, 2016; Yadavaia, Hayes & Vilardaga, 2014) support the findings of this research, although they are few in number. Although there is no study in the literature examining the relationship between psychological flexibility and self-criticism and shame, the study by Ghaleh, Emamghaisi, and Atashpour (2020) mentions that there may be a significant negative relationship between self-criticism and shame and psychological flexibility, which supports the findings of the research.

According to the findings, rumination and psychological flexibility scores play a partial mediator role in the relationship between shame and self-criticism and self-compassion levels of university students. In line with this information, rumination increases the level of self-criticism and shame, and decreases the level of self-compassion; On the contrary, it can be concluded that psychological flexibility is a variable that prevents the increase of self-criticism and shame levels and supports the increase of self-compassion levels.

When the relevant literature is examined, no study has been found that examines the mediating role of rumination and psychological flexibility in the relationship between shame and self-criticism and self-compassion. For this reason, it is thought that the conclusion of the model established in the research with a partial mediation role will make an important contribution to the literature. The research has strengths as well as limitations. Research data is limited to university students studying at Mersin University and other state universities in the 2020-2021 academic year, and their online responses to data collection tools through Google forms during the COVID-19 Pandemic period. For this reason, the research can be repeated with face-to-face measurements in different periods and on different study groups.