

Öz-Şefkat Düzeyinin Yordayıcıları Nevrotiklik ve Depresyon: Beden Eğitimi Öğretmen Adayları Üzerine Bir İnceleme

ÖZ

Öz-şefkat bireylere olumsuzluklarla başa çıkmada psikolojik esneklik sağlamaktadır. Öz-şefkat düzeyini birçok faktör etkilemektedir. Bu faktörlerden bazıları depresyon ve nevroitiklik olarak ifade edilmektedir. Nevrotiklik ve depresyonun öz-şefkat üzerindeki etkisi ortaya çıkartılması gereken önemli bir konudur. Bu nedenle bu çalışmada beden eğitimi öğretmen adaylarının nevroitiklik ve depresyon düzeylerinin öz-şefkat düzeyleri üzerindeki etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmada 118'i kadın 244'ü erkek olmak üzere toplamda 362 beden eğitimi öğretmen adayı örneklem grubunu oluşturmaktadır. Veri toplama sürecinde demografik bilgi formu, öz-şefkat ölçeği, beş faktörlü kişilik envanteri ve DAS-21 ölçeği olmak üzere dört bölümden oluşan formlar kullanılmıştır. Bulgular, katılımcıların nevroitiklik ve depresyon düzeyleri azaldıkça öz-şefkat düzeylerinin arttığı görülmektedir. Öz-şefkat düzeyini nevroitiklik ve depresyon değişkenlerinin ne ölçüde yordadığı belirlenmiş ve yapılan çoklu regresyon analizi sonucunda $R=.440$, $R^2=.194$ olarak bulunmuştur. Sonuç olarak öz-şefkat toplam varyansın %19.4'ünün bu değişkenlerce açıklandığı görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Öz-şefkat, nevroitiklik, depresyon

Neurotic and Depression as Predictive of Self-Compassion Level: A Study on Physical Education Teacher Candidates

ABSTRACT

Self-compassion provides individuals with psychological flexibility in coping with negativities. Many factors affect the level of self-compassion. Some of these factors are expressed as depression and neuroticism. The impact of neuroticism and depression on self-compassion is an important issue that needs to be uncovered. Therefore, this study aimed to examine the effects of neuroticism and depression levels of physical education teacher candidates on their self-compassion levels. In the study, a total of 362 physical education teacher candidates, 118 of whom are female and 244 of whom are male, constitute the sample group. In the data collection process, forms consisting of four sections: demographic information form, self-compassion scale, five-factor personality inventory and DAS-21 scale were used. Findings show that as participants' neuroticism and depression levels decrease, their self-compassion levels increase. It was determined to what extent the neuroticism and depression variables predicted the level of self-compassion, and as a result of the multiple regression analysis, $R = .440$, $R^2 = .194$. As a result, it was seen that 19.4% of the total variance in self-compassion was explained by these variables.

Keywords: Self-compassion, neuroticism, depression

GİRİŞ

Depresyon, tüm bireylerde görülebilen ve yaygın olarak rastlanan mental bir bozukluk olarak ifade edilmektedir¹⁻³. Kronikleşme ve tekrarlama riskinin yüksek olması nedeniyle, bireyler arasında yaygın bir halk sağlığı sorunu haline gelmiştir^{4,5}. Yoğun depresyonun, sosyal yaşamda işlev kaybına, yaşam kalitesinde düşüşe, çeşitli sağlık sorunlarına ve zamanla ölümlere yol açtığı bilinmektedir^{6,7}. Bu nedenle, insanların daha sağlıklı bir yaşam sürdürebilmeleri için depresyon gibi yaşamı olumsuz etkileyen ruhsal bozuklukları önlemek veya bu bozuklukların bireyler üzerindeki etkilerini azaltmak büyük bir önem taşır. İnsanların mental olarak daha sağlıklı olabilmeleri için düzenli fiziksel aktivenin önemi büyüktür. Çeşitli araştırmaların bulguları, düzenli fiziksel aktivite yapmanın depresyon riskini azalttığını ve bireylerin psikolojik olarak daha iyi hissetmelerine katkı sağladığını ortaya koymaktadır⁸⁻¹². Nevrotiklik bir kişilik özelliğidir ve depresyon için bir risk faktörüdür¹³. Başarısızlık ya da hayal kırıklığı karşısında kendine karşı bilinçli ve dostane bir şekilde davranan kişiyi ifade eder¹⁴. Önceki çalışmalar öz-şefkatin depresyon için etkili bir koruyucu faktör olduğunu göstermiştir^{15,16}. Ancak sporcular üzerinde öz-şefkatin nevroitiklik ve depresyon arasındaki ilişkiyi etkileyip etkilemediğine dair herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır.

"Nevrotiklik" terimi, kişinin kaygı, şüphe, karamsarlık, endişe, utangaçlık, sinirlilik ve duygusallığa olan eğilimini tanımlar¹⁷. Yüksek nevroitik kişiler kararsız duygulara sahiptir. Olumsuz duygulara dikkat ederler¹⁸ ve benlik şemaları daha olumsuzdur¹⁹. Daha fazla olumsuz yaşam olaylarını bildirme eğilimindedirler ve etkili bir şekilde başa çıkamazlar, bu nedenle duygusal bozukluklara yatkındırlar, nevroitik düzeyinin bireylerin olumsuz yaşam olaylarından muzdarip olma olasılığını artıracığı, aynı zamanda bireylerin olumsuz biliş ve düşüncelerini de artıracığı ve sonuçta daha depresif belirtilere yol açacağı bulunmuştur²⁰. Nevrotikliği yüksek bireylerin daha duyarlı olmaları nedeniyle hayatlarındaki nötr olayları olumsuz olarak yorumlama olasılıkları daha yüksektir ve bu da onları depresyona daha yatkın hale getirmektedir^{21,22}. Araştırmalar nevroitikliğin depresyon, anksiyete ve diğer duygusal bozuklukların güçlü bir yordayıcısı olduğunu göstermiştir^{23,24}.

Yapılan çalışmalar, öz-şefkatin bireyleri hayal kırıklıklarından, başarısızlıklardan ve diğer acı verici olumsuz olaylardan koruyabildiğini^{16,25}, bu da zorluklar ve olumsuzluklarla başa çıkmada psikolojik esneklik sağladığını belirtmiştir. Neff (2003)¹⁴ göre öz-şefkati yüksek olan bireyler, kendi avantajları ve dezavantajları da dahil olmak üzere daha doğru öz bilişlere sahiptirler, ancak kusurun insan ortak deneyiminin bir parçası olduğunu fark edebilirler. Öz şefkati yüksek olan bireyler, başarısızlıklar veya aksiliklerle karşılaştıklarında daha fazla duygusal kabul²⁶ ve bilişsel yeniden değerlendirme stratejileri²⁷ kullanarak, daha az derin düşünme²⁸ ve kaçınma yöntemine başvuracaklardır. Çalışmalar, yetişkin¹⁶, ergen²⁹ ve kronik fiziksel hastalığa sahip popülasyonlarda³⁰ öz şefkat ile depresyon arasında ters ilişkiler bulmuştur. Bu nedenle öz şefkat depresyona karşı koruyucu bir faktördür³¹. Nevrotik bir birey, algıladığı olumsuz olayları kendine şefkatli bir şekilde ele alabildiğinde, nevroitikliğin depresyona yol açan kısır döngüsünü kırabilir.

Öz-şefkatin yordayıcıları nevroitiklik ve depresyon düzeyinin önemi göz önüne alındığında, bu alanda kontrollü araştırmaların yapılması bir gereklilik arz etmektedir. "Bu çalışmada beden eğitimi öğretmen adaylarında öz-şefkat düzeyinin yordayıcıları olarak nevroitiklik ve depresyon düzeylerinin rolünü ortaya koyma bağlamında literatüre katkı sağlayacağı ve bu alanda ileride yapılacak olan çalışmalar için yol gösterici

olacağı düşünülmektedir". Bu çalışma beden eğitimi öğretmen adayları üzerinde öz-şefkatin yordayıcıları olarak nevroitiklik ve depresyon düzeyinin rolünü belirlemeyi amaçlamaktadır.

MATERYAL VE METOT

Katılımcılar

Araştırmaya toplamda 362 öğretmen adayı katılmıştır. Katılımcıların 118'i kadın 244'ü erkek öğretmen adaydır. Katılımcıların 44'ü 1.sınıf, 138'i 2.sınıf, 52'si 3.sınıf ve 128'i 4.sınıf öğrencisidir. Katılımcıların yaş ortalaması 22'dir. Katılımcılar rastgele (random) örnekleme yöntemiyle seçilmiştir. Rastgele örnekleme, araştırma örnekleminin hedef evrenden tamamen tesadüfi bir şekilde seçildiği ve her bir bireyin seçilme olasılığının eşit olduğu bir örnekleme yöntemidir. Bu yöntem, örneklemin evreni en iyi şekilde temsil etmesini ve genelleştirme yapılabilmesini sağlar⁶². Verilerin toplanma süreci katılımcılara fiziki olarak hazırlanan ölçme araçları aracılığıyla gerçekleştirilmiştir.

Ölçme Araçları

Bu araştırma sürecinde, araştırmanın amaçları doğrultusunda geçerliliği ve güvenilirliği kanıtlanmış veri toplama araçları kullanılmıştır. Bu ölçme araçları hakkında tanıtıcı bilgiler aşağıda sunulmuştur.

Depresyon Anksiyete Stres (DASS 21) Ölçeği

Öğretmenlerin adaylarının depresyon düzeyini belirlemek amacıyla DASS 21 ölçeğinden yararlanılmıştır. Bu ölçek "depresyon, kaygı ve stres" düzeyini belirlemek için kullanılan bir araçtır. "Lovibond ve Lovibond, (1995)³² tarafından" geliştirilmiştir. Brown ve ark. (1997)¹, "ölçeğin kısa formunun da aynı psikometrik yeteneğe sahip olduğunu" ifade etmiştir. "Kısa formun güvenilirlik ve geçerlik çalışması" Henry ve Crawford (2005)³³ tarafından yapılmıştır. "Uzun formun Türkçe uyarlaması ve güvenilirlik, geçerlik çalışması Akin ve Çetin (2007)³⁴ kısa formun (DASS 21) ise güvenilirlik ve geçerlik çalışması Yılmaz ve ark. (2017)³⁵ tarafından" yapılmıştır. DASS 21, "depresyon (7), anksiyete (7) ve stres (7)" toplamda 21 maddeden bir araya gelmektedir. Ölçeğin depresyon boyutu için Cronbach Alpha (α) değeri .89 olarak bulunmuştur. Bu çalışmada ölçeğin depresyon boyutu için Cronbach Alpha (α) değeri .81 olarak bulunmuştur.

Beş Faktörlü Kişilik Envanteri

John ve ark. (1991)³⁶ tarafından geliştirilen ve Karaman ve ark. (2010)³⁷ tarafından Türkçe uyarlaması yapılan Beş Büyük Faktör Kuramı (BFI) kişiliği dışadönüklük, uyumluluk, sorumluluk (vicdan), deneyime açıklık ve duygusal denge (nevrotizm) olmak üzere beş ana faktöre göre değerlendirilmektedir. 5'li Likert tipi ölçekte kişiye uyan ve uymayan özellikler yer almakta ve her bir maddeye yalnızca tek uygun ifade ile yanıt vermesi istenmektedir. (Tamamen Katılıyorum, Katılıyorum, Kararsızım, Katılmıyorum ve Kesinlikle Katılmıyorum). Karaman ve ark. (2010)³⁷ yaptığı çalışmada nevrotizm alt boyut için geçerlilik katsayısı .75 olarak saptanmıştır. Nevrotizm alt boyutunu 4, 9R, 14, 19, 24R, 29, 34R ve 39 numaralı maddeler temsil etmektedir (Ters numaralı maddeler 'R' sembolü ile gösterilmiştir)³⁸. Bu çalışmada ölçeğin nevrotizm boyutu için Cronbach Alpha (α) değeri .77 olarak bulunmuştur.

Öz-Şefkat Ölçeği

Öz-şefkat ölçeği Raes ve ark. (2011)³⁹ tarafından geliştirilmiş ve ölçeğin kısa formunun Türkçe uyarlama çalışması Yıldırım ve Sarı (2018)⁴⁰ tarafından yapılmıştır. Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu 11 maddeden oluşmaktadır ve ölçekteki her bir madde 5'li likert tipindedir (1= Hiçbir zaman, 2 = Nadiren, 3 = Sık sık, 4 = Genellikle, 5 = Her zaman). Ölçek tek alt boyuttan oluşmaktadır. 1., 4., 8., 9., 10. ve 11. maddeler ters kodlanmaktadır. Bu çalışmada Yıldırım ve Sarı (2018)⁴⁰ uyarlamasını yaptığı Öz-şefkat ölçeği kısa formu kullanılmıştır. Uyarlamadaki Cronbach Alpha katsayısı .75 olarak belirlenmiştir⁴⁰. Bu çalışmada ölçeğin Cronbach Alpha (α) değeri .84 olarak bulunmuştur.

Prosedür ve Veri Analizi

Araştırma süreci, Atatürk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Etik Kurulu tarafından verilen araştırma uygunluk onayı ile başlamıştır (Etik kurul onayı "Atatürk Üniversitesi Rektörlüğü Spor Bilimleri Fakültesi Dekanlığı" 31.07.2024 tarih E-70400699-000-2400249903 sayılı karar). Veriler fiziki araçlar kullanılarak toplanmıştır. Veri toplama sürecinde rastgele (random) örnekleme yöntemi kullanılmış ve çok sayıda sporcu öğrenciye ulaşılmaya çalışılmıştır. Araştırmaya katılım için gönüllülük esas alınmıştır. Fiziki olarak hazırlanan veri toplama araçları katılımcılara yüz yüze şekilde doldurtulmuştur. Veri toplama araçlarında katılımcılara ait herhangi bir kişisel bilginin olmadığı ve görüşlerine yönelik bilgilerin gizli kalacağı yönündeki açıklamalar yapılmış ve veri toplama araçlarını istedikleri zaman doldurmaktan vazgeçebileceklerine dair bilgi verilmiştir. SPSS yazılımı ile korelasyon ve regresyon analizleri yapılmıştır. Araştırmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli; "iki veya daha fazla değişken arasındaki varlığı veya değişimi birlikte belirlemeyi amaçlayan bir araştırma modelidir"⁴¹.

BULGULAR

Tablo 1. Katılımcıların Öz-Şefkat, Depresyon ve Nevrotiklik Düzeyleri Arasındaki Korelasyon Sonuçları

	Öz-Şefkat	Depresyon	Nevrotiklik
Öz-Şefkat	1		
	362		
Depresyon	-.187**	1	
	.001		
	362	362	
Nevrotiklik	-.416**	.101	1
	.001	.055	
	362	362	362

n=362, **p<0.001

Tablo 1 incelendiğinde, katılımcıların öz-şefkat düzeyleri ile depresyon düzeyleri ($r = -.187^{**}$, $p < .05$) "arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı", öz-şefkat düzeyleri ile nevroitiklik düzeyleri ($r = -.416^{**}$, $p < .05$) "arasında negatif yönde orta düzeyde anlamlı" ve depresyon düzeyleri ile nevroitiklik düzeyleri ($r = .101$, $p > .05$) "arasında pozitif yönde düşük düzeyde bir ilişki" olduğu görülmektedir.

Tablo 2. Değişkenlerin Öz-Şefkat Düzeyini Yordama Düzeyleri

R	R ²	Düzeltilmiş R ²	Yord. Std. Hatası
.440	.194	.189	.389

Tablo 3. Değişkenlerin B ve Beta Korelasyon Katsayıları ve Anlamlılık Düzeyleri

Yordayıcılar	B	Std. Hata	β	t	p
(Sabit)	5.031	.123		41.059	.001
Depresyon	-.142	.046	-.146	-3.076	.002
Nevrotiklik	-.461	.055	-.401	-8.414	.001

Tablo 2 ve Tablo 3 incelendiğinde, doğrusal çoklu regresyon uygulanarak öz-şefkat depresyon ve nevroitiklik değişkenlerinin yordama ölçüsüne bakıldığında $R=.440$, $R^2=.194$ olduğu görülmektedir. Öz-şefkat toplam varyansın %19.4'ünün bu değişkenlerce açıklandığı sonucuna varılmıştır. Yapılan analizler sonucu etki büyüklüğünün yüksek çıktığı sonucuna varılmıştır. Öz-şefkatin yordanmasında anlamlı katkı sağlayan bağımsız değişkenler ve bu bağımsız değişkenlerin öz-şefkatin yordanmasında açıklanan toplam varyansa katkısını belirlemek için aşamalı regresyon kullanılmış ve sonuçlar Tablo 4 ve Tablo 5'te gösterilmiştir.

Tablo 4. Öz-Şefkate İlişkin Aşamalı Regresyon Analizi Sonuçları

Model	R	R ²	Düzeltilmiş R ²	Yord. Std. Hatası
1	.416	.173	.170	.393
2	.440	.194	.189	.389

Tablo 5. Değişkenlerin B ve Beta Korelasyon Katsayıları ve Anlamlılık Düzeyleri

Model	Yordayıcılar	B	Std. Hat.	β	t	p
1	(Sabit)	4.858	.110		44.077	.001
	Nevrotiklik	-.478	.055	-.416	-8.669	.001
2	(Sabit)	5.031	.123		41.059	.001
	Nevrotiklik	-.461	.055	-.401	-8.414	.001
	Depresyon	-.142	.046	-.146	-3.076	.002

Birinci modelde depresyon regresyon eşitliğine girilmiş ve öz-şefkat varyansın %17.3'ü nevroitiklik değişkenince açıkladığı görülmüştür ($R=.416$, $R^2=.173$). Diğer bir ifadeyle öz şefkat değişkeninin en güçlü yordayıcısı nevroitiklik değişkeni olarak saptanmıştır. Beta değerinin yönünün negatif (-) olması, nevroitiklik ile öz-şefkat arasında ters yönlü bir ilişki olduğunu; nevroitiklik puanı düştükçe öz-şefkat oranlarının yükseldiğini göstermektedir.

İkinci regresyon modelinde nevroitiklik değişkeninden sonra depresyon değişkeni modele eklenmiş ve bu değişkenin modele eklenmesiyle öz-şefkat puanında açıklanan varyans %17.3'den %19.4'e çıkmıştır ($R=.440$, $R^2=.194$). Diğer bir ifadeyle depresyon değişkeninin, açıklanan varyansa yaklaşık %19.4'lük bir katkısı görülmektedir. Depresyon değişkenine ait Beta değeri (-.146), depresyon ile öz-şefkat arasındaki ilişkinin negatif yönde olduğunu, depresyon puanı düştükçe öz-şefkat puanının yükseldiğini göstermektedir.

TARTIŞMA

Araştırma "beden eğitimi öğretmen adayları üzerinde öz-şefkatin yordayıcıları olarak nevroitiklik ve depresyon düzeyinin rolünü belirlemeyi" amaçlamaktadır. Katılımcıların nevroitiklik ve depresyon düzeyleri ile öz-şefkat düzeyleri arasında negatif yönde ilişki

olduğu saptanmıştır. Araştırmada bağımsız değişkenler (nevrotiklik, depresyon) bağımlı değişken olarak belirlenen öz-şefkat toplam varyansının %19.4'ünü yordadığı görülmüştür. Toplam varyansa en büyük katkıyı sırasıyla nevrotiklik ve depresyon değişkenlerinin sağladığı saptanmıştır.

Nevrotiklik beden eğitimi öğretmen adayları üzerinde depresyonu olumlu yönde etkileyebilir. Bilişsel kırılma-ışlemsel stres modeline göre⁴², nevrotikliği yüksek olan bireylerin, akranlarının olumsuz tepkileri gibi nedenlerle olumsuz yaşam olayları deneyimleme olasılıkları daha yüksektir. Aynı zamanda bu olaylara olumsuz duygularla ve olumsuz düşüncelere tepki vermek depresif belirtilerin artmasına neden olur²⁰.

Bu çalışmada nevrotiklik ve depresyonun öz-şefkati yordamada önemli derecede rol oynadığı görülmektedir. Bu sonuç beden eğitimi öğretmen adaylarının öz-şefkat düzeyinin nevrotiklik ve depresyon düzeylerini azaltmaya yardımcı olabileceğini göstermiştir. Leary ve ark. (2007)⁴³ 177 üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdiği bir araştırmada öz-şefkat ile nevrotizm arasında negatif bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Nevrotizm puanı yüksek olan bireyler, kaygılı, güvensiz ve kendine acıyan duygusal yapıda olup, depresyonla ilişkili ruhsal rahatsızlıklara daha yatkın olabilirler. Deniz ve Sümer (2010)⁴⁴ tarafından yapılan araştırmada, öz-şefkat düzeyi yüksek olan öğrencilerin depresyon düzeylerinin anlamlı derecede düşük olduğu tespit edilmiştir. Gürsoy ve Akkoyun (2023)⁴⁵ yaptığı çalışmada, öz-şefkatin depresyon puanıyla ters yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. McCade ve ark. (2021)⁴⁶, tarafından yapılan çalışmada öz-şefkat düzeyi yüksek olan psikologların daha düşük düzeyde tükenmişlik ve daha az depresif belirtiler yaşadıklarını göstermektedir. Öz-şefkatin psikolojik sıkıntıyı azaltmada "koruyucu bir role" sahip olduğu ifade edilmektedir⁴⁷. Öz-şefkati yüksek olan bireyler, olumsuz durumlar karşısında olumlu bilişsel yeniden yapılandırma gibi başa çıkmayı artıracak yollarla düşünme eğilimindedirler ve kaçınmacı başa çıkma stratejilerini kullanma olasılıkları daha düşüktür⁴⁸.

Kuramsal temeller ve yapılan araştırmalar, öz-şefkat puanları ile nevrotizm puanları ve depresyon arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymaktadır. Literatür incelendiğinde öz şefkatin depresyon ile negatif yönde ilişkili olduğunu ve öz şefkatin depresyon karşısında koruyucu bir işlev gördüğünü gösteren çalışmalar bulunmaktadır^{49,50}. Bu bulgular, araştırma sonuçlarımızla paralellik göstermektedir. Öz-şefkatin rolü bilişsel işleme ve duygusal düzenlemeye yansiyabilir. Bilişsel süreç perspektifinden bakıldığında, öz-şefkat bireylerdeki olumsuz dikkat yanlılığını azalttığı⁵¹, böylece nevrotik bireylerin yaşamdaki olumsuz olaylarla karşılaştıklarında daha az olumsuz bir bakış açısı benimsemelerine yardımcı olduğu gösterilmiştir. Duygu düzenleme açısından öz-şefkat düzeyi yüksek olan bireyler daha az ruminasyon göstermiş, daha az duygusal kaçınma göstermiş ve daha etkili duygu düzenleme stratejileri uygulamıştır^{52,43}. Yani öz-şefkat, bireylerin hayal kırıklığı olaylarıyla başa çıkmak için uygun duygu düzenleme stratejilerini kullanmalarına, böylece nevrotiklikten depresyona giden döngüyü kırmalarına ve depresif belirtileri hafifletmelerine yardımcı olabilir.

Pfattheicher ve ark. (2017)⁵³ tarafından yapılan araştırmada öz-şefkat ile nevrotiklik arasında orta düzeyde bir ilişki bulunmuş ve öz-şefkat ile nevrotiklik arasındaki etkileşim depresyonun öngörülmesine katkıda bulunmuştur. Dolayısıyla bu sonuç bunların iki bağımsız yapı olduğunu gösterir. Temelde bakıldığında öz-şefkat ve

nevrotiklik hiyerarşik düzeyde birbirinden farklıdır⁵⁴. Nevrotiklik, zaman veya durumlar içinde kolayca değişmeyen temel bir özellik, duygu ve davranış modeli olarak kabul edilirken, öz-şefkat daha sonra ortaya çıkan ve temel özelliklerden daha az istikrarlı olan yüzeysel bir özellik olarak kabul edilir ve eğitim programları gibi çeşitli müdahalelerle geliştirilip güçlendirilebilir⁵⁵⁻⁵⁷. Nevrotiklik genetikle ilişkilendirilen bir kavram olarak ifade edilirken, öz-şefkat ise bağlanma stili⁵⁸, çocuklukta yaşanan istismar⁵⁹ ve sosyokültürel farklılıklar⁵⁷ gibi çevreden etkilenir. Bu nedenle öz şefkat, kişiliğin daha az istikrarlı, çevreden daha fazla etkilenen yüzeysel bir tezahürü şeklinde ifade edilmektedir. Özellikler açısından bakıldığında, öz-şefkat, aksiliklerle ve talihsizliklerle barışçıl, dikkatli ve dostane bir şekilde başa çıkma tutumudur^{14,25,60,61}. Spor yapmak, bireylerin fiziksel sağlığını geliştirmekle kalmayıp, öz-şefkat gibi önemli psikolojik becerilerin de gelişmesine katkıda bulunarak onların duygusal dayanıklılıklarını artırmaktadır. Yapılan araştırmalar, sporun öz-şefkat üzerinde olumlu etkiler oluşturarak bireylerin duygusal dayanıklılığı artırdığını göstermektedir^{63,64}. Yılmaz ve ark. (2023)⁶⁵ spor yaşı arttıkça bireylerin öz-şefkat düzeylerinin de arttığı sonucuna varmışlardır. Dolayısıyla spor, yalnızca fiziksel dayanıklılığı değil, aynı zamanda bireyin içsel kaynaklarını güçlendiren bir araç olarak değerlendirilmektedir. Bu çalışma, nevrotiklik ve depresyonun öz şefkati yordamada önemli bir rol oynadığını, dolayısıyla öz-şefkatin beden eğitimi öğretmen adaylarının nevrotiklik ve depresyon düzeyleri üzerinde düzenleyici bir etkisinin olduğunu bulmuştur. Beden eğitimi öğretmenlerinin mesleklerinin getirdiği fiziksel ve duygusal talepler nedeniyle nevrotiklik ve depresyon gibi özelliklerin etkisine daha açık olduğunu ve bunun öz-şefkat geliştirme süreçlerini olumsuz etkilediği düşünülmektedir.

Bu çalışmanın bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. Bu çalışmadaki tüm katılımcılar Doğu Anadolu Bölgesinden alınmıştır. Burada bildirilen sonucun farklı kültürel geçmişlerden etkilenip etkilenmediğinin daha fazla araştırılması gerekmektedir. Bu çalışma yalnızca kesitsel bir çalışmadır ve sonuçlarının test edilmesi için daha fazla deneysel veya girişimsel çalışmaya ihtiyaç vardır. Farklı örneklem gruplarına yönelik araştırmalar yapılabilir. Öz-şefkat düzeyini etkileyen farklı bağımsız değişkenler çalışmaya eklenerek yeni araştırmalar yapılabilir. Farklı spor branşlarında öz-şefkat düzeyini incelemeye yönelik araştırmalar yapılabilir. Uzun yıllar spora katılımın öz-şefkat düzeyi üzerindeki etkisini incelemeye yönelik araştırmalar yapılabilir. Spor yapmanın öz-şefkat üzerindeki etkisini incelemeye yönelik kültürlerarası karşılaştırmalar yapılabilir.

KAYNAKLAR

1. Brown TA., Chorpita BF., Korotitsch W., Barlow DH. (1997). Psychometric properties of the depression anxiety stress scales (DASS) in clinical samples. *Behaviour Research and Therapy*. 35(1), 79-89.
2. Kisch J., Leino EV., Silverman MM. (2005). Aspects of suicidal behavior, depression, and treatment in college students: Results from the spring 2000 national college health assessment survey. *Suicide and Life-Threatening Behavior*. 35(1), 3-13.
3. Pratt LA., Brody DJ. (2008). Depression in the United States household population. *NCHS Data Brief*. 2005-2006.
4. Kıvrak Y., Kocaçaya MH., Sevim E., Çöpoğlu ÜS. (2016). Depressive symptom prevalence and risk factors in Eastern Turkish university students. *Journal of Clinical and Analytical Medicine*. 7(4), 440-444.

5. Sariçam H. (2018). The psychometric properties of Turkish version of depression anxiety stress scale-21 (dass-21) in health control and clinical samples. *Journal of Cognitive Behavioral Psychotherapies and Research*. 7(1), 19.
6. Passer MW., Smith RE. (2004). *Psychology: The science of mind and behavior*. McGraw-Hill.
7. Spijker J., De Graaf R., Bijl R., Beekman A., Ormel J., Nolen W. (2004). Functional disability and depression in the general population. Results from the Netherlands mental health survey and incidence study (NEMESIS). *Acta Psychiatrica Scandinavica*. 110(3), 208-214.
8. Catalan-Matamoros D., Gomez-Conesa A., Stubbs B., Vancampfort D. (2016). Exercise improves depressive symptoms in older adults: an umbrella review of systematic reviews and meta-analyses. *Psychiatry Research*. 244, 202-209.
9. Cicek G., Atan T., Kamuk YU., Imamoglu O., Yamaner F., Aslan V. (2015). Effects of exercise on levels of depression. *The Anthropologist*. 20(3), 670-674.
10. Elmas L., Yuceant M., Ünlü H., Bahadır Z. (2021). Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ile psikolojik iyi oluş durumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Sportive*. 4(1), 1-17.
11. Schuch FB., Vancampfort D., Rosenbaum S., Richards J., Ward PB., Veronese N., Stubbs B. (2016). Exercise for depression in older adults: a meta-analysis of randomized controlled trials adjusting for publication bias. *Brazilian Journal of Psychiatry*. 38, 247-254.
12. Yuceant M. (2023). Düzenli fiziksel aktivitenin stres, kaygı, depresyon, yaşam memnuniyeti, psikolojik iyi oluş ve pozitif-negatif duygu üzerine etkisi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*. 6(2), 581-598.
13. Kotov R., Gamez W., Schmidt F., Watson D. (2010). Linking “big” personality traits to anxiety, depressive, and substance use disorders: a meta-analysis. *Psychological Bulletin*. 136(5), 768.
14. Neff K. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*. 2(2), 85-101.
15. Krieger T., Altenstein D., Baettig I., Doerig N., Holtforth MG. (2013). Self-compassion in depression: Associations with depressive symptoms, rumination, and avoidance in depressed outpatients. *Behavior Therapy*. 44(3), 501-513.
16. MacBeth A., Gumley A. (2012). Exploring compassion: A meta-analysis of the association between self-compassion and psychopathology. *Clinical Psychology Review*. 32(6), 545-552.
17. Thoms P., Moore KS., Scott KS. (1996). The relationship between self-efficacy for participating in self-managed work groups and the big five personality dimensions. *Journal of Organizational Behavior*. 17(4), 349-362.
18. Amin Z., Constable RT., Canli T. (2004). Attentional bias for valenced stimuli as a function of personality in the dot-probe task. *Journal of Research in Personality*. 38(1), 15-23.
19. Otani K., Suzuki A., Matsumoto Y., Shirata T., Noto K., Kanno M. (2020). Implication of core beliefs about negative-self in neuroticism. *International Journal of Psychiatry in Clinical Practice*. 24(3), 278-283.
20. Kercher AJ., Rapee RM., Schniering CA. (2009). Neuroticism, life events and negative thoughts in the development of depression in adolescent girls. *Journal of Abnormal Child Psychology*. 37, 903-915.
21. Lakdawalla Z., Hankin BL. (2008). Personality as a prospective vulnerability to dysphoric symptoms among college students: Proposed mechanisms. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*. 30, 121-131.

22. Rukh G., Ruijter M., Schiöth HB. (2023). Effect of worry, depression, and sensitivity to environmental stress owing to neurotic personality on risk of cardiovascular disease: a Mendelian randomization study. *Journal of Personality*. 91(3), 856-867.
23. Barlow DH., Curren AJ., Woodard LS. (2021). Neuroticism and disorders of emotion: A new synthesis. *Current Directions in Psychological Science*. 30(5), 410-417.
24. Chen X., Pu J., Shi W., Zhou Y. (2020). The impact of neuroticism on symptoms of anxiety and depression in elderly adults: The mediating role of rumination. *Current Psychology*. 39, 42-50.
25. Neff KD., Rude SS., Kirkpatrick KL. (2007). An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. *Journal of Research in Personality*. 41(4), 908-916.
26. Zhang JW., Chen S. (2016). Self-compassion promotes personal improvement from regret experiences via acceptance. *Personality and Social Psychology Bulletin*. 42(2), 244-258.
27. Karl A., Williams MJ., Cardy J., Kuyken W., Crane C. (2018). Dispositional self-compassion and responses to mood challenge in people at risk for depressive relapse/recurrence. *Clinical Psychology & Psychotherapy*. 25(5), 621-633.
28. Johnson EA., O'Brien KA. (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.
29. Marsh IC., Chan SW., MacBeth A. (2018). Self-compassion and psychological distress in adolescents a meta-analysis. *Mindfulness*. 9, 1011-1027.
30. Hughes M., Brown SL., Campbell S., Dandy S., Cherry MG. (2021). Self-compassion and anxiety and depression in chronic physical illness populations: A systematic review. *Mindfulness*. 12, 1597-1610.
31. Wang T., Wu X. (2024). Self-compassion moderates the relationship between neuroticism and depression in junior high school students. *Frontiers in Psychology*. 15, 1327789.
32. Lovibond PF., Lovibond SH. (1995). The structure of negative emotional states: Comparison of the depression anxiety stress scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behaviour Research and Therapy*. 33(3), 335-343.
33. Henry JD., Crawford JR. (2005). The short-form version of the depression anxiety stress scales (DASS-21): Construct validity and normative data in a large non-clinical sample. *British Journal of Clinical Psychology*. 44(2), 227-239.
34. Akin A., Çetin B. (2007). The depression anxiety and stress scale (DASS): The study of validity and reliability. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*. 7(1), 260.
35. Yılmaz Ö., Hakan B., Arslan A. (2017). Depresyon anksiyete stres ölçeğinin (Dass 21) Türkçe kısa formunun geçerlilik-güvenilirlik çalışması. *Finans Ekonomi ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*. 2(2), 78-91.
36. John OP., Donahue EM., Kentle RL. (1991). Big five inventory. *Journal of Personality and Social Psychology*. 59(6), 1216-1229.
37. Karaman NG., Dogan T., Coban AE. (2010). A study to adapt the big five inventory to Turkish. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*. 2(2), 2357-2359.
38. Kaya A. (2019). Genç yetişkinlik dönemindeki bireylerin beş faktörlü kişilik özellikleri ile beden algısı ve yaşam doyumu düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.

39. Raes F., Pommier E., Neff KD., Van Gucht D. (2011). Construction and factorial validation of a short form of the self-compassion scale. *Clinical Psychology & Psychotherapy*. 18(3), 250-255.
40. Yıldırım M., Sarı T. (2018). Öz-şefkat ölçeği kısa formunun Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 18(4), 2502-2517.
41. Fraenkel J., Wallen N., Hyun H. (1993). *How to Design and Evaluate Research in Education*. McGraw-Hill Education.
42. Hankin BL., Abramson LY. (2001). Development of gender differences in depression: An elaborated cognitive vulnerability–transactional stress theory. *Psychological Bulletin*. 127(6), 773.
43. Leary MR., Tate EB., Adams CE., Batts Allen A., Hancock J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: the implications of treating oneself kindly. *Journal of Personality and Social Psychology*. 92(5), 887.
44. Deniz ME., Sümer AS. (2010). Farklı özanlayış düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinde depresyon, anksiyete ve stresin değerlendirilmesi. *Eğitim ve Bilim*. 35(158), 115-127.
45. Gürsoy BK., Akkoyun AZ. (2023). Self-Compassion in depression and anxiety disorders. *Konuralp Medical Journal*. 15(1), 78-85.
46. McCade D., Frewen A., Fassnacht DB. (2021). Burnout and depression in Australian psychologists: The moderating role of self-compassion. *Australian Psychologist*. 56(2), 111-122.
47. Fong M., Loi NM. (2016). The mediating role of self-compassion in student psychological health. *Australian Psychologist*. 51(6), 431-441.
48. Allen AB., Leary MR. (2010). Self-compassion, stress, and coping. *Social and Personality Psychology Compass*. 4(2), 107-118.
49. Raes F. (2011). The effect of self-compassion on the development of depression symptoms in a non-clinical sample. *Mindfulness*. 2, 33-36.
50. Van Dam NT., Sheppard SC., Forsyth JP., 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.
51. Yip VT., Tong MWE. (2021). Self-compassion and attention: Self-compassion facilitates disengagement from negative stimuli. *The Journal of Positive Psychology*. 16(5), 593-609.
52. Bakker AM., Cox DW., Hubley AM., Owens RL. (2019). Emotion regulation as a mediator of self-compassion and depressive symptoms in recurrent depression. *Mindfulness*. 10, 1169-1180.
53. Pfattheicher S., Geiger M., Hartung J., Weiss S., Schindler S. (2017). Old wine in new bottles? The case of self–compassion and neuroticism. *European Journal of Personality*. 31(2), 160-169.
54. Kandler C., Zimmermann J., McAdams DP. (2014). Core and surface characteristics for the description and theory of personality differences and development. *European Journal of Personality*. 28(3), 231-243.
55. Croft RL., Byrd CT. (2023). A pilot study of an online self-compassion intervention for adults who stutter. *International Journal of Speech-Language Pathology*. 1-14.
56. Ferrari M., Hunt C., Harrysunker A., Abbott MJ., Beath AP., Einstein DA. (2019). Self-compassion interventions and psychosocial outcomes: A meta-analysis of RCTs. *Mindfulness*. 10, 1455-1473.

57. Neff KD. (2023). Self-compassion: Theory, method, research, and intervention. *Annual Review of Psychology*. 74(1), 193-218.
58. Arambasic J., Sherman KA., Elder E., Australia BCN. (2019). Attachment styles, self-compassion, and psychological adjustment in long-term breast cancer survivors. *Psycho-Oncology*. 28(5), 1134-1141.
59. Miron LR., Seligowski AV., Boykin DM., Orcutt HK. (2016). The potential indirect effect of childhood abuse on posttrauma pathology through self-compassion and fear of self-compassion. *Mindfulness*. 7, 596-605.
60. Falconer CJ., Slater M., Rovira A., King JA., Gilbert P., Antley A., Brewin CR. (2014). Embodying compassion: a virtual reality paradigm for overcoming excessive self-criticism. *PloS One*. 9(11), e111933.
61. Yarnell LM., Neff KD. (2013). Self-compassion, interpersonal conflict resolutions, and well-being. *Self and Identity*. 12(2), 146-159.
62. Özdamar K. (2004). Statistical data analysis with package programs. Kaan Kitabevi. İzmir, 279-340.
63. Walton CC., Baranoff J., Gilbert P., Kirby J. (2020). Self-compassion, social rank, and psychological distress in athletes of varying competitive levels. *Psychology of Sport and Exercise*. 50, 101733.
64. Mosewich AD., Crocker PR., Kowalski KC., DeLongis A. (2013). Applying self-compassion in sport: An intervention with women athletes. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 35(5), 514-524.
65. Yılmaz B., Kara M., Selvi H. (2023). Aktif spor yapan spor bilimleri öğrencilerinin sporda tükenmişlik ve sporcu öz şefkat düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*. 12(3), 1346-1357.

