

Genç Yetişkinlerde Psikolojik Sağlamlık ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkide Öz Şefkatin Aracı Rolü

The Mediating Role of Self-Compassion in the Relationship Between Psychological Resilience and Life Satisfaction in Young Adults

İdil ÜLMEZ

Yüksek Lisans öğrencisi
Dicle Üniversitesi, Edebiyat Fakültesi Psikoloji Bölümü
idilulmez@gmail.com
https://orcid.org/0009-0006-1336-6820

Makale Başvuru Tarihi / Received:29.04.2025
Makale Kabul Tarihi / Accepted: 03.06.2025
Makale Türü/Article Type: Araştırma Makalesi

Yunus Emre AYNA

Dicle Üniversitesi ,Edebiyat Fakültesi Psikoloji Bölümü
yunusemreayna@gmail.com
https://orcid.org/0000-0003-3321-1894

ÖZET

Bu araştırmanın amacı, genç yetişkin bireylerde psikolojik sağlamlık ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide öz şefkatin aracılık rolünü incelemektir. Araştırmanın örneklemi, 154'ü (%75,9) kadın ve 49'u (%24,1) erkek olmak üzere toplam 203 genç yetişkinden oluşmaktadır. Veriler; Yaşam Doyumu Ölçeği, Yetişkin Psikolojik Sağlamlık Ölçeği, Öz Duyarlık Ölçeği ile araştırmacı tarafından hazırlanan Demografik Bilgi Formu kullanılarak elde edilmiştir. Araştırma verileri bağımsız gruplar için t-testi, Pearson korelasyon katsayısı ve regresyon temelli bootstrapping yöntemi ile analiz edilmiştir. Elde edilen bulgular, katılımcıların psikolojik sağlamlık düzeylerinin öz şefkat ve yaşam doyumu düzeyleriyle pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki içerisinde olduğunu göstermektedir. Ek olarak öz şefkat ile yaşam doyumunun pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişkili olduğu belirlenmiştir. Aracılık analizi sonuçlarına göre; psikolojik sağlamlık ile yaşam doyumu arasındaki ilişkiye öz şefkatin aracılık ettiği belirlenmiştir. Elde edilen sonuçlar ilgili alanyazın ışığında tartışılmaya çalışılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Psikolojik Sağlamlık, Öz şefkat, Yaşam Doyumu.

ABSTRACT

The aim of this study is to examine the mediating role of self-compassion in the relationship between psychological resilience and life satisfaction among young adults. The sample of the study consists of a total of 203 young adults, including 154 females (75.9%) and 49 males (24.1%). The data were collected using the Satisfaction with Life Scale, the Adult Psychological Resilience Scale, the Self-Compassion Scale, and a Demographic Information Form prepared by the researcher. The data were analyzed using independent samples t-test, Pearson correlation coefficient, and regression-based bootstrapping method. The findings indicate that participants' levels of psychological resilience are positively and significantly related to their levels of self-compassion and life satisfaction. Additionally, a significant positive relationship was found between self-compassion and life satisfaction. According to the results of the mediation analysis, self-compassion was found to mediate the relationship between psychological resilience and life satisfaction. The results were discussed in light of the relevant literature.

Keywords: Psychological Resilience, Self-Compassion, Life Satisfaction.

1. GİRİŞ

İyilik hâli kavramı sağlık tanımında önemli bir yere sahiptir. Bu kavram bireyin iyi oluşunu, öznel iyi oluşunu, psikolojik iyi oluşunu, yaşam doyumunu ve yaşam kalitesini ifade eder. Bu kavramlar birbirinden farklı olmalarına rağmen genellikle birbiriyle ilişkilidir ve bireyin olumlu işlevselliğini ve iyi oluşunu oluşturan koşulları yansıtır (Özen, 2010). Psikolojik iyi oluş, bireyin yaşamının genel olarak olumlu seyretmesiyle ilişkilidir. Psikolojik iyi oluş hem duygusal iyi oluşu hem de işlevselliği kapsar. Bu kavram, bireyin her zaman kendini iyi hissetmesini değil, aynı zamanda olumsuz duygularla başa çıkabilme becerisini de içerir. Acı verici duygular yaşamın doğal bir parçasıdır; bu duyguları etkili bir şekilde yönetebilmek, uzun vadeli psikolojik iyi oluşun sürdürülmesinde kritik bir rol oynar (Huppert, 2009). Psikolojik iyi oluş, bireyin yaşam amaçlarına dair farkındalık geliştirmesini, kişisel potansiyelini tanıması ve diğer insanlarla kurduğu ilişkilerin kalitesi gibi unsurları kapsamaktadır (Ryff ve Keyes, 1995). Huppert (2009), iyi hissetme kavramının yalnızca mutluluk ve memnuniyet gibi olumlu duygularla sınırlı olmadığını belirtmektedir. Bu kavram ilgi, bağlılık, güven ve şefkat gibi duyguları kapsar. Bunlara ek olarak

bireyin potansiyelini geliştirme sürecini, yaşamı üzerinde belli bir düzeyde kontrol sahibi olmasını, anlam ve amaç duygusunu, olumlu sosyal ilişkiler kurma ve sürdürme becerisini de kapsamaktadır. Yaşam doyumu ve bunun psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisi, pozitif psikoloji alanyazınında önemli bir araştırma başlığı olarak öne çıkmaktadır (Chew&Ang, 2021). Yaşam doyumu, bireyin sahip oldukları ile beklentileri arasındaki karşılaştırmadan doğan algısal bir değerlendirme sürecidir ve bireyin yaşamını kendi perspektifinden genel bir değerlendirmeye tabi tutması şeklinde ifade edilir. Bu bağlamda, yaşam doyumu; kişinin mevcut yaşam koşullarıyla beklentileri arasındaki uyum düzeyine bağlı olarak şekillenen öznel bir değerlendirmeyi ifade etmektedir (Taş, 2011; Lucas & Diener).

Yaşam doyumu kavramı, bireylerin yalnızca belirli yaşam alanlarına (örneğin iş veya özel hayat) odaklanmaksızın, genel yaşamlarına ilişkin doyum düzeyini ele alır. Bu kavram, kişinin yaşamdan beklentileri ile mevcut yaşam koşulları arasındaki karşılaştırma sonucunda şekillenir. Öznel bir değerlendirme süreci olan yaşam doyumu, bireyin kendi yaşamını ve bu yaşama ilişkin memnuniyetini kendisinin değerlendirmesiyle ortaya çıkar (Özgen, 2012; akt. Çayırılı, 2014).

“Psikolojik sağlamlık, bireyin riskli durumların doğurduğu olumsuz koşullar karşısında uyum sağlayarak olumlu sonuçlara ulaşabilme yeteneğidir” (Karairmak ve Siviş Çetinkaya, 2011). Luthar ve arkadaşları (2000), psikolojik sağlamlığı “Büyük zorluklarla karşılaşıldığında, olumlu bir şekilde uyum sağlama yeteneğini barındıran dinamik bir süreç” olarak tanımlamaktadır (Fletcher ve Sarkar, 2013). Stewart ve arkadaşları (1997), psikolojik sağlamlığı bireyin yaşamında ortaya çıkan önemli değişimler ile olumsuz ya da riskli durumlar karşısında etkili bir şekilde başa çıkabilme yeterliliği ya da kapasitesi olarak tanımlamaktadır (Durak, 2021). Psikolojik sağlamlığa ilişkin tanımlarda ortak vurgu; risk faktörleri, koruyucu unsurlar ve bireyin olumlu uyum sağlama ya da sağlıklı baş etme becerisi gibi yeterlikler üzerinde yoğunlaşmaktadır (Gizir, 2007).

Risk, potansiyel olumsuz sonuçları öngören bir değişken olarak genellikle bireyin karşı karşıya kaldığı olumsuz yaşam koşullarını tanımlamak amacıyla kullanılır. Bazı araştırmacılar, riskin değerlendirilmesinde çevresel faktörler ile bireysel özellikler arasında ayırım yaparak bu kavramı daha kapsamlı bir biçimde ele almışlardır (Ülker Tümlü ve Receptoğlu, 2013). Risk faktörlerinin anlaşılmasına yönelik bir diğer yaklaşım ise, bu faktörlerin bireyden, aileden ya da toplumdan kaynaklanıp kaynaklanmadığı açısından değerlendirilmesidir (Coleman ve Hagell, 2007). Risk faktörleri genel olarak üç ana grupta incelenmektedir: bireysel, ailevi ve toplumsal risk faktörleri. Bireysel risk faktörleri; kaygılı mizaç, öz güven problemleri, düşük zekâ seviyesi, sağlıklı başa çıkma becerilerinin yetersizliği, sağlık problemleri kendini ifade etme zorluğu ve saldırgan kişilik özelliklerini içermektedir. Ailevi risk faktörleri ise anne-babanın boşanması, tek ebeveynli olma, ailedeki hastalıklar, kardeşler arası problemlili ilişkiler, ebeveyn-çocuk ilişkilerindeki zayıflık, tutarsız ya da sert disiplin anlayışı, ihmal ve istismar, aile içi şiddet durumlarını kapsamaktadır. Düşük sosyo-ekonomik düzey, madde kullanımı, yetersiz barınma, eğitim ve sosyal hizmet imkânlarındaki eksiklikler, göç, olumlu toplumsal rol modellerinin olmaması, işsizlik gibi unsurlar ise toplumsal risk faktörlerindendir (Ülker Tümlü ve Receptoğlu, 2013). Koruyucu faktörler, risk faktörlerinin birey üzerindeki olumsuz etkilerini azaltabileceği düşünülen unsurlardır. Örnek olarak bireyin yüksek entelektüel kapasiteye sahip olması, ebeveyniyle kurduğu yakın ve destekleyici ilişkiler, avantajlı sosyoekonomik koşullar, bireysel yetenekler ve inanç sistemleri ile etkili okul ortamları koruyucu faktörler arasında gösterilmektedir (Masten ve Coastworth, 1998; Masten ve Garmezy, 1985; akt. Alibekiroğlu vd., 2018).

Neff'e göre (2003) şefkat, başarısızlık ya da hatalar karşısında kişilere yargılayıcı olmayan bir anlayışla yaklaşmayı içerir ve bireyin yaşadığı deneyimlerin, daha geniş insanlık deneyiminin doğal bir parçası olarak görülmesini sağlar. Öz şefkat ise bireyin zorluklar, başarısızlıklar veya acı verici deneyimlerle karşılaştığında kendisine karşı nazik, anlayışlı ve destekleyici bir tutum sergilemesi olarak tanımlanmaktadır (Kim & Ko, 2018). Bu kavram, kişinin yaşadığı acıyı hafifletme ve kendini şefkatle iyileştirme yönünde bir istek geliştirmesinin yanı sıra bireyin kendi başarısızlıkları ve eksiklikleri karşısında eleştirel olmayan, anlayışlı ve şefkatli bir bakış açısı geliştirmesini de

içermektedir (Neff, 2003). Öz şefkat, pozitif psikolojinin görece yeni yapı taşlarından biri olmasına rağmen, birçok araştırma bu kavramın bireylerin psikolojik iyi oluşu üzerindeki olumlu etkilerini ortaya koymuştur (Mantelou & Karakasidou, 2017). Öz şefkat, bireylerin zorluklar ve sıkıntılar yaşadıklarında kendilerini değerli hissetmelerine ve duygusal olarak sakin kalabilmelerine katkı sağlayarak psikolojik iyi oluşu destekler. Özellikle, bireyin uyumsuz düşünce ve davranış kalıplarını fark edip bunları dönüştürmesine yardımcı olur (Yang vd., 2016). Bireyin kendine karşı geliştirdiği bu destekleyici tutum anksiyete, depresyon ve nevrotik mükemmeliyetçilik düzeylerinin daha düşük; yaşam doyumunun ise daha yüksek olması gibi olumlu psikolojik çıktılarla bağlantılıdır. Ayrıca, öz şefkatin davranışsal motivasyon gibi diğer önemli psikolojik faktörlerle de ilişkili olması muhtemeldir (Neff, 2003).

Neff'e göre (2003) öz şefkat üç temel bileşen üzerine yapılandırılmış bir kavramdır: öz-yargının yerine öz-nezaket, aşırı özdeşleşmenin yerine farkındalık ve izolasyonun yerine ortak insanlık duygusu (Neff, 2003). Bu bağlamda farkındalık; bireyin içinde bulunduğu ana yönelik bilinçli farkındalık, dikkat ve kabullenmeyi içermektedir. Bilinçli farkındalığın (mindful attention), bireyin öz değerlendirmelerden ya da geçmiş ve geleceğe dair kaygılardan kaynaklanan dikkat dağınıklığı yaşamadan, içinde bulunduğu anı derinlemesine deneyimlemesine ve bu deneyimden öğrenmesine katkı sağladığı düşünülmektedir. Buna karşılık, aşırı özdeşleşme; bireyin kendi düşünce ve duygularıyla gereğinden fazla bütünleşmesi sonucu, olaylara dar bir bakış açısıyla yaklaşmasına ve şimdiki anın tam olarak yaşanamamasına yol açmaktadır (Barnard ve Curry, 2011). Kendine nezaket, bireyin kendisini sert bir şekilde eleştirmek ya da yargılamak yerine, anlayışlı ve şefkatli bir tutum geliştirmesini ifade eder. Kişisel kusur ve yetersizlikler, nazik ve destekleyici bir yaklaşımla değerlendirilir; kişinin kendine yönelik dili ise yumuşak ve teşvik edicidir. Öz şefkat, bireyin yetersizliklerinden dolayı kendini acımasızca eleştirmesi yerine, insan olmanın doğal bir parçası olarak kusurları kabul etmesini sağlar (Neff, 2011). Öz şefkatin temel bileşenlerinden biri olan ortak insanlık duygusu, herkesin zaman zaman başarısız olabileceğini, hata yapabileceğini ve yanlış kararlar verebileceğini kabul etmeyi içerir. Bu durum, insan olmanın evrensel bir parçası ve tüm bireylerle paylaşılan ortak bir yaşam gerçeğidir. Acı verici deneyimler yaşandığında, bu farkındalık bireyin kendini daha az yalnız hissetmesine yardımcı olur (Neff ve Dahm, 2015).

Üniversite, akademik kariyer, iş hayatı, evlilik, ebeveyn olma gibi birçok önemli değişim sorumluluk çoğunlukla genç yetişkinlikte meydana gelmektedir. Önemli yaşam olaylarının deneyimlendiği bu yaşam evresinde iyilik hâlini etkileyen unsurların araştırılması önemlidir. Bu doğrultuda, araştırmanın temel amacı genç yetişkinlerde psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide öz şefkatin aracı rolünü incelemektir. Belirtilen araştırmanın amacına bağlı olarak şu soruların cevabı aranmıştır:

1. Genç yetişkinlerin psikolojik sağlamlık düzeyleri ile öz şefkat düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmakta mıdır?
2. Genç yetişkinlerin yaşam doyumu düzeyleri ile öz şefkat düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmakta mıdır?
3. Genç yetişkinlerde yaşam doyumu ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide öz şefkatin aracı bir rolü bulunmakta mıdır?

2. YÖNTEM

2.1. Araştırma Modeli

Bu çalışmada, genç yetişkinlerde psikolojik sağlamlık ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide öz şefkatin aracı rolünün incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmada, değişkenler arasındaki ilişkileri analiz edebilmek amacıyla ilişkisel tarama modeli tercih edilmiştir. İlişkisel tarama modeli, iki veya daha fazla değişken arasında bir ilişkinin olup olmadığını ve mevcutsa bu ilişkinin derecesini belirlemeyi hedefleyen bir araştırma desendir (Karasar, 2016).

2.2. Örneklem

Bu araştırmaya yaşları 18-40 arasında değişen 49 (%24.1) erkek, 154 (%75.9) kadın olmak üzere toplam 203 katılımcı dâhil edilmiştir. Çalışmanın örneklem büyüklüğünün belirlenmesi amacıyla uygulanan güç analizi sonucunda gerekli örneklem sayısı %95 güç ve %5 Tip 1 hata oranıyla 119 kişi olarak belirlenmiştir. Katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin dağılım Tablo 1’de gösterilmiştir.

Tablo 1. Demografik bilgiler

Değişkenler	Kategoriler	Frekans (n)	Yüzde (%)
Cinsiyet	Kadın	154	75.9
	Erkek	49	24.1
Yaş	18-25	104	51.2
	26-30	43	21.1
	31-35	21	10.3
	36-40	35	17.2
Eğitim düzeyi	İlköğretim	7	3.44
	Lise	54	26.6
	Ortaöğretim	14	6.9
	Üniversite	116	57.1
	Lisansüstü	12	5.9
Meslek	Özel sektör	35	17.2
	Kamu işçisi	4	2.0
	Memur	53	26.1
	Ev hanımı	23	11.3
	Öğrenci	62	30.5
	Esnaf/Sanayici	3	1.5
	Çalışmıyor	23	11.3
Çocuk sahibi olma	Evet	61	30.1
	Hayır	142	69.9
Gelir düzeyi	Düşük	59	29.1
	Orta	139	68.5
	Yüksek	5	2.4

2.3. Veri Toplama Araçları

2.3.1 Demografik Bilgi Formu

Araştırmada, katılımcıların demografik özelliklerini belirlemek amacıyla hazırlanan Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Bu formda; cinsiyet, eğitim durumu, ekonomik durum, medeni durum ve meslek gibi değişkenlere yer verilmiştir.

2.3.2. Yaşam Doyumu Ölçeği

Diener’in Yaşam Doyumu Ölçeği, bireylerin yaşamlarından genel memnuniyet düzeylerini değerlendirmek amacıyla geliştirilmiş beş maddelik bir ölçme aracıdır. Ed Diener ve arkadaşları tarafından 1985 yılında geliştirilen ölçek, 7 dereceli Likert tipi formatta düzenlenmiştir. Ölçek, bireylerin yaşamlarına ilişkin genel doyum düzeylerini ölçmeyi hedeflemektedir. Ölçeğin orijinal formu, yüksek düzeyde güvenirlik değerlerine sahiptir; iç tutarlılık katsayısı (α) .87, test-tekrar test güvenirliği ise yaklaşık $r = .82$ olarak bildirilmiştir. Ölçekten alınabilecek puanlar 5 ile 35 arasında değişmekte olup, yüksek puanlar daha yüksek yaşam doyumunu ifade etmektedir. Türkçe uyarlama çalışması ilk olarak Köker (1991) tarafından yapılmıştır. Köker, ölçeğin iç tutarlılık katsayısını Cronbach’s Alpha = .87 olarak raporlamıştır ve test-tekrar test sonuçları da olumlu güvenirlik göstermiştir. Ölçeğin başka bir uyarlama çalışması ise Dağlı ve Baysal (2016) tarafından gerçekleştirilmiştir. Bu çalışmada ölçeğin geçerlik ve güvenirliğini incelemek amacıyla dilsel uyarlama yapılmış ve ölçek Diyarbakır il merkezinde görevli 200 öğretmen üzerinde uygulanmıştır. Elde edilen sonuçlara göre, ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı .88, test-tekrar test güvenirlik katsayısı ise .97 olarak bulunmuştur. Ayrıca, faktör analizi sonuçları, ölçeğin orijinal

formuna uygun olarak tek faktörlü bir yapıya ve beş maddeden oluşan bir içeriğe sahip olduğunu doğrulamıştır. Ölçeğin bazı maddeleri şunlardır: “Hayatım birçok yönden idealime yakındır”, “Hayatımdan memnunum”, “Hayatta şimdiye kadar istediğim önemli şeyleri elde ettim”, “Hayatım mükemmeldir”, “Eğer hayata yeniden başlasaydım hemen hemen hiçbir şeyi değiştirmezdim.”

2.3.3. Yetişkin Psikolojik Sağlamlık Ölçeği

Liebenberg, Ungar ve LeBlanc (2013) tarafından geliştirilen Yetişkin Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (YPSÖ), Türkçeye Arslan (2015) tarafından uyarlanmıştır. Arslan’ın çalışması, ölçeğin Türkçe formunun psikometrik özelliklerini değerlendirmeyi amaçlamıştır. Araştırma, Isparta’da yaşayan ve yaşları 21 ile 48 arasında değişen 470 yetişkin birey üzerinde yürütülmüştür. Veriler açımlayıcı faktör analizi (AFA) ve doğrulayıcı faktör analizi (DFA) yöntemleriyle analiz edilmiştir. AFA sonuçları, ölçeğin dört faktörlü bir yapıya sahip olduğunu ve bu yapının toplam varyansın %65’ini açıkladığını göstermiştir. DFA sonuçları ise modelin iyi düzeyde uyum sağladığını ortaya koymuştur. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı (Cronbach's alfa) .94, test-tekrar test güvenirlik katsayısı ise .85 olarak bulunmuştur. Ölçek; ailesel kaynaklar, ilişkisel kaynaklar, kültürel ve bağlamsal kaynaklar ile bireysel kaynaklar olmak üzere dört alt boyuttan oluşmaktadır. Beşli Likert tipi bir yapıya sahip olan ölçekte, maddeler “Hiç tanımlamıyor (1)” ile “Beni tamamen tanımlıyor (5)” arasında derecelendirilmektedir. Ölçekten alınan puanlar arttıkça bireyin psikolojik sağlamlık düzeyinin de yükseldiği kabul edilmektedir. Çalışmada ölçeğin Cronbach alfa katsayısı .89 olarak rapor edilmiştir. Toplam 21 maddeden oluşan ölçeğe örnek olarak şu ifadeler verilebilir: “Güçlü yönlerimin farkındayım”, “Çevremdeki insanlar ile iş birliği içerisindeyimdir”, “Bir şeyler istediğim şekilde gitmediğinde, diğer insanlara ve kendime zarar vermeden bu durumu çözebilirim.”

2.3.4. Öz Duyarlılık Ölçeği

Neff (2003) tarafından geliştirilen Öz-Şefkat Ölçeği, Akın, Akın ve Abacı (2007) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçeğin geliştirilme sürecinde, öz-şefkatin altı boyutunu yansıtan 52 maddelik bir madde havuzu oluşturulmuş, yapılan değerlendirmeler sonucunda bazı maddeler elenmiştir. Kalan maddelerle oluşturulan ölçeğin ilk formu, üniversite öğrencilerinden oluşan bir örneklem üzerinde uygulanmıştır. Yapı geçerliliğini değerlendirmek amacıyla gerçekleştirilen Açıklayıcı Faktör Analizi (AFA) sonucunda, 26 maddeden oluşan ve altı faktörlü bir yapı elde edilmiştir (Neff, 2003). Ölçek; öz-sevecenlik, öz-yargılama, paylaşılan insanlık, izolasyon, bilinçli farkındalık ve aşırı özdeşleşme olmak üzere altı alt boyuttan oluşmaktadır. Her bir alt boyut ayrı ayrı puanlanabilmekte olup, toplam puan bireyin genel öz-şefkat düzeyini yansıtmaktadır. Beşli Likert tipi derecelendirme kullanılan ölçek, “1 = Hiçbir zaman” ile “5 = Her zaman” arasında değerlendirilmektedir. Ölçekten alınan yüksek puanlar, bireyin ilgili özelliğe yüksek düzeyde sahip olduğunu göstermektedir. Türkçeye uyarlama çalışması kapsamında yürütülen güvenirlik analizlerinde, iç tutarlılık katsayıları öz-sevecenlik için .77, öz-yargılama için .72, paylaşılan insanlık için .72, izolasyon için .80, bilinçli farkındalık için .74 ve aşırı özdeşleşme için .74 olarak hesaplanmıştır (Akın, Akın & Abacı, 2007). Ölçek hem olumlu hem de olumsuz yönde ifade edilmiş maddeler içermektedir. Bu maddelerden bazıları şunlardır: “Bir yetersizlik hissettiğimde, kendime bu yetersizlik duygusunun insanların birçoğu tarafından paylaşıldığını hatırlatmaya çalışırım”, “Hoşlanmadığım yönlerimi fark ettiğimde kendimi suçlarım”, “Hata ve yetersizliklerime karşı kınayıcı ve yargılayıcı bir tavır takınırım”, “Başarısızlıklarımı insanlık hâlinin bir parçası olarak görmeye çalışırım.” Çalışmanın cronbach alfa katsayısı 0.80 olarak bulunmuştur.

Tablo 2. Ölçeklerin Güvenirlik Katsayıları

Ölçek	Cronbach Alfa
Yetişkin Psikolojik Sağlamlık Ölçeği	.89
1. İlişkisel Kaynaklar	.78
2. Bireysel Kaynaklar	.72
3. Kültürel ve Bağlamsal Kaynaklar	.64
4. Ailesel Kaynaklar	.83

Öz Duyarlılık Ölçeği	.80
1. Öz sevecenlik	.79
2. Ortak paylaşımların bilincinde olma	.80
3. Farkındalık	.72
4. Öz yargılama	.79
5. İzolasyon	.72
6. Aşırı özdeşleşme	.73
Yaşam Doyumu Ölçeği	.85

2.5. Veri Analizi

Mevcut çalışmanın verileri SPSS 22 ve Process Macro uzantısı kullanılarak analiz edilmiştir. Betimsel veriler ortalama ve standart sapma değerlerinden yararlanılarak analiz edilmiştir. Ayrıca araştırma değişkenlerine ait normal dağılımının değerlendirilmesi amacıyla çarpıklık ve basıklık değerleri incelenmiştir. Verilerin normal dağılıma uygunluğunun değerlendirilebilmesi için çarpıklık ve basıklık değerlerinin -1.5 ile +1.5 aralığında bulunması gerekmektedir. Bu ölçüt temel alındığında, tüm değişkenlerin normal dağılım gösterdiği tespit edilmiştir (Tabachnick & Fidell, 2013). Araştırmada, değişkenler arasındaki doğrusal ilişkileri belirlemek amacıyla Pearson momentler çarpımı korelasyon analizi uygulanmıştır. Bu analiz, değişkenler arasındaki ilişkinin yönü ve gücünü ortaya koymak için tercih edilmiştir. Araştırma değişkenleri arasındaki dolaylı etkilerin test edilmesinde Preacher ve Hayes (2008) tarafından önerilen bootstrap yöntemine dayalı aracılık analizi kullanılmıştır. Bu yöntemde mevcut örneklem büyüklüğü artırılarak değişkenler arasındaki doğrudan ve dolaylı etkiler test edilmektedir (Hayes, 2009). Analiz sonucunda elde edilen güven aralıklarının sıfır kapsamaması hâlinde aracılık etkisinin anlamlı olduğu kabul edilmektedir (Hayes, 2013). Mevcut araştırmada bootstrap katsayısı 5000 olarak belirlenmiş olup, aracı etkilerin test edilmesinde Model 4'ten yararlanılmıştır. Elde edilen bulgular %95 güven aralığında test edilmiştir.

2.6. Etik Onay

Bu araştırma Dicle Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Etik Kurulu Başkanlığının 01/05/2024 tarihli, 696831 sayılı kararla gerekli izin sürecinden geçmiştir. Katılımcılara, bilgilendirilmiş onam formu aracılığıyla çalışma hakkında gerekli açıklamalar yapılmış; araştırma sürecinde gizliliklerini ihlal edebilecek herhangi bir kişisel bilgi toplanmamıştır. Araştırma, gönüllülük esasına dayalı olarak ve tüm aşamalar etik ilkelere uygun şekilde yürütülmüştür.

3. BULGULAR

3.1. Betimleyici Analizler

Betimleyici bulgular ve normal dağılım analizleri bulguları Tablo 3'de sunulmuştur. Araştırma değişkenlerine ilişkin çarpıklık ve basıklık değerleri incelendiğinde, tüm değişkenlerin normal dağılım gösterdiği tespit edilmiştir.

Tablo 3. Betimleyici İstatistikler

	N	Ortalama	SS	Çarpıklık	Basıklık
Psikolojik sağlamlık	203	77.29	13.02	-.46	.48
Öz şefkat	203	3.10	.66	-.17	-.01
Yaşam doyumu	203	18.26	7.30	.11	-.74

Not. SS= Standart sapma

Katılımcıların araştırma değişkenlerine ait puan ortalamaları ve standart sapma değerleri şu şekildedir: Psikolojik sağlamlık = 77.29 (Ss = 13.02), öz şefkat = 3.10 (Ss = .66) ve yaşam doyumu = 18.26 (Ss = 7.30).

3.2. Korelasyon Analizi

Araştırma değişkenleri arasındaki ilişkiler Pearson korelasyon analiziyle test edilmiştir. Elde edilen analiz bulguları Tablo 4’ de sunulmuştur. Tablo 4’de görüldüğü üzere katılımcıların psikolojik sağlamlık puanları, öz şefkat ($r = .48, p < .01$) ve yaşam doyumu ($r = .53, p < .01$) puanları ile pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişkilidir. Ek olarak öz şefkat ile yaşam doyumu arasında pozitif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($r = .44, p < .01$).

Tablo 4. Korelasyon Analizi Sonuçları

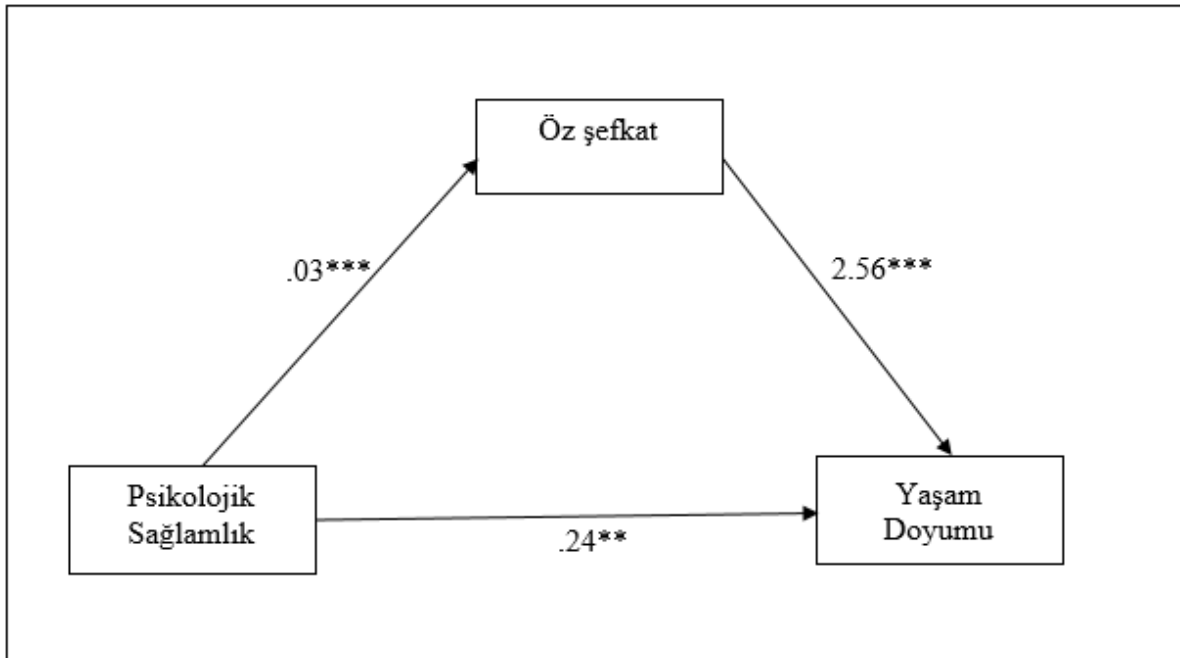
	1	2	3
1. Psikolojik sağlamlık	1	.48**	.53**
2. Öz şefkat		1	.44**
3. Yaşam doyumu			1

Not: ** $p < .01$.

3.3. Aracılık Analizi

Araştırma değişkenleri arasındaki dolaylı etkilerin test edilmesi amacıyla bir aracılık modeli oluşturulmuştur. Bu modele psikolojik sağlamlık bağımsız değişken, yaşam doyumu bağımlı değişken ve öz şefkat aracı değişken olarak alınmıştır. Oluşturulan aracılık modeli Spss Process Macro uzantısı kullanılarak bootstrap yöntemiyle analiz edilmiştir. Bu çalışmada bootstrap katsayısı 5000 olarak belirlenmiş olup bulgular %95 güven aralığında değerlendirilmiştir. Psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumu ilişkisinde öz şefkatin aracı rolüne ilişkin test edilen model Şekil 1’de sunulmuştur.

Şekil 1. Psikolojik Sağlamlık ile Yaşam Doyumu İlişkisinde Öz Şefkatin Aracı Rolü



Not: $R^2 = .327$, $F(2, 200) = 48.71$, $p < .001$; * $p < .05$, ** $p < .01$

Şekil 1’de psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumu ilişkisinde öz şefkatin aracılık rolü incelenmiştir. Model incelendiğinde psikolojik sağlamlıktan öz şefkat ($\beta = .03$, $SH = .01$, $p < .001$) ve yaşam doyumuna ($\beta = .24$, $SH = .04$, $p < .001$) giden yolların anlamlı olduğu görülmektedir. Ayrıca öz şefkat ve yaşam doyumu arasındaki yol anlamlıdır ($\beta = 2.56$, $SH = .72$, $p < .001$). Uygulanan bootstrap temelli aracılık analizi sonucu psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumu arasındaki dolaylı yolun anlamlı olduğu tespit edilmiştir ($\beta = .06$, $SH = .01$, $GA = .026/.105$). Sonuç olarak yaşam doyumu ve psikolojik sağlamlık ilişkisinde öz şefkatin aracılık etkisinin olduğu belirlenmiştir. Aracılık

modeline dahil edilen değişkenlerin yaşam doyumu varyansının %32.7'sini açıkladığı ve test edilen modelin anlamlı olduğu belirlenmiştir [$R^2=.327$, $F_{(2-200)} = 48.71$, $p<.001$].

Tablo 6. Psikolojik Sağlamlık ile Yaşam Doyumu İlişkisinde Öz Şefkatin Aracı Rolü.

Model yolları	Yol katsayıları	Std Yol katsayıları	S.H	Standardize 95% GA	
				Alt limit	Üst limit
<i>Direkt etkiler</i>					
PS – ÖŞ	.03***	.48	.01	.018	.030
PS – YD	.24***	.42	.04	.163	.310
ŞÖ - YD	2.56***	.23	.72	1.135	3.994
<i>Dolaylı etkiler</i>					
PS – ÖŞ - YD	.06	.11	.02	.026	.105

Not. PS = Psikolojik Sağlamlık, ÖŞ = Öz Şefkat, YD = Yaşam Doyumu, *** = $p<.0$

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırmada genç yetişkinlerde psikolojik sağlamlık, yaşam doyumu ve öz şefkat arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Elde edilen bulgulara göre katılımcıların psikolojik sağlamlık puanları, öz şefkat ve yaşam doyumu puanları ile pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişkilidir. Ek olarak yaşam doyumu ile öz şefkatin pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişkili olduğu belirlenmiştir. Aracılık analizinde ise yaşam doyumu ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiye öz şefkatin aracılık ettiği belirlenmiştir.

Şahin'in (2014) öğretmenler üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada, öz duyarlılık, yaşam doyumu ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu üç değişken arasında anlamlı ilişkilerin bulunduğu belirlenmiş ve elde edilen bulgular, araştırmanın genel sonuçlarıyla örtüşmüştür. Benzer şekilde, Bekiroğlu ve arkadaşlarının (2018) çalışmasında öz duyarlılığın psikolojik sağlamlık ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide kısmi aracılık rolü üstlendiği ve bu iki değişken arasındaki ilişkinin düşük düzeyde pozitif yönde olduğu saptanmıştır. Ayrıca Altıparmak ve Ekşi'nin (2021) öğretmenlerle yürüttüğü araştırmada, yaşam amacı ve anlamı ile iyi oluş arasındaki ilişkide, öz duyarlılığın alt boyutlarının aracılık rolü üstlendiği ve tüm değişkenler arasında anlamlı ilişkilerin bulunduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Doğan'ın (2022) güreş millî takım kampındaki yıldız-genç kategorisinde yer alan erkek sporcularla gerçekleştirdiği araştırmada, öz duyarlılık ile yaşam doyumu düzeyi arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Benzer şekilde, Hoşoğlu'nun (2019) üniversite öğrencileriyle yürüttüğü bir çalışmada, öz şefkat düzeyleri ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide otomatik düşüncelerin aracı etkisi incelenmiş ve öz şefkat ile yaşam doyumu arasında orta düzeyde, pozitif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Araştırma bulguları, bireylerin kendi hatalarından kaynaklanan durumlarda kendilerini suçlama, yargılama veya cezalandırma eğiliminde olmadıklarında, yaşamlarını daha olumlu bir bakış açısıyla değerlendirdiklerini göstermektedir.

Alan yazın incelendiğinde, yaşam doyumu ile psikolojik sağlamlık arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir (Ülker Tümlü & Receptoğlu, 2013; Uz Baş & Yurdabakan, 2017; Çelik ve arkadaşları, 2017). Baykal'ın (2020) çalışmasında ise yüksek anksiyete düzeylerinin, daha düşük psikolojik sağlamlık seviyelerine; bunun da dolaylı olarak daha düşük yaşam doyumu düzeylerine yol açtığı ortaya konulmuştur. Durak'ın (2021) üniversite öğrencileriyle gerçekleştirdiği araştırmada, yaşam doyumu ile psikolojik sağlamlık arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Aynı şekilde, Akdeniz, Savtekin ve Köylü'nün (2021) yürüttüğü çalışmada da üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu ile psikolojik sağlamlık düzeyleri arasında yüksek düzeyde pozitif bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Ergenlerle yapılan çalışmalarda da benzer bulgular elde edilmiştir. Toprak'ın (2014) araştırmasında, psikolojik sağlamlığın hem mutlu ve neşeli ruh hâlini

hem de yaşam doyumunu anlamlı biçimde yordadığı görülmüştür. Sağar ve Sağar'ın (2022) ergenlerle gerçekleştirdiği bir başka çalışmada ise psikolojik sağlamlık ile yaşam doyumu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu ve bu iki değişkenin artmasıyla birlikte internet bağımlılığı düzeyinin azaldığı tespit edilmiştir. Uzun ve Tortumlu'nun (2024) öğretmenler üzerinde gerçekleştirdiği bir araştırmada, öğretmenlerin psikolojik sağlamlıkları ve yaşam doyumlarının, yaşamda sahip oldukları anlamla pozitif yönde ilişkili olduğu belirlenmiştir. Benzer şekilde, yetişkin bireylerle yürütülen diğer çalışmalarda da yaşam doyumunun psikolojik sağlamlık düzeyini olumlu yönde etkilediği bulunmuştur (Eser, Muezzin & Karaaziz, 2023; Yelboğa, Aydın & Işık, 2022).

Psikolojik sağlamlık, psikolojik iyi oluş düzeyini etkileyerek travmatik yaşantılara karşı olumlu bir alışma sürecini başlatan önemli bir faktördür ve bireyin değişim gösteren yaşam koşullarına gelişimsel uyum sağlamasına katkı sunar (Özçetin ve ark., 2019). Bu sonuçlarının yanı sıra, psikolojik sağlamlık; kaygı bozuklukları ve depresyon gibi ruh sağlığı sorunlarının ve stres tepkilerinin yönetilmesinde de önemli bir rol oynamaktadır (Connor & Zhang, 2006). Kore'de KOAH tanısı konulan bireylerle yürütülen bir çalışmada ise psikolojik sağlamlık ile semptom deneyimi ve depresyon düzeyi arasında anlamlı negatif ilişkiler saptanmıştır (Kong & Lee, 2015). Psikolojik sağlamlık üzerine yapılan araştırmalar, bu özelliği yüksek düzeyde taşıyan bireylerin çeşitli stresli yaşam olaylarıyla daha etkili bir şekilde başa çıkabildiklerini ortaya koymuştur. Bu bireylerin ayrıca, etkili problem çözme becerileri ve sosyal iletişimde başarılı olmaları gibi olumlu özelliklere sahip oldukları da vurgulanmaktadır (Öz ve Yılmaz, 2009).

Öz şefkat, psikolojik dayanıklılığın önemli bir yordayıcısı olarak değerlendirilmektedir (Sünbül & Güneri, 2019; Aras, Topkaya & Şahin, 2023). Bozdemir'in (2023) özel eğitim gerektiren çocuğu olan anne-babalarla yürüttüğü araştırmada, öz şefkat ve psikolojik sağlamlık seviyelerinin yaşam doyumu üzerindeki etkisi incelenmiştir. Araştırma bulgularına göre, anne-babaların yaşam doyumu ile öz şefkat ve psikolojik sağlamlık seviyeleri arasında pozitif yönde ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuş; ayrıca öz şefkat ve psikolojik sağlamlığın yaşam doyumunu anlamlı biçimde yordadığı belirlenmiştir.

Asayesh ve arkadaşlarının (2024) hemşireler üzerinde gerçekleştirdiği araştırmada, bağlanma stilleri ile empati arasındaki ilişkide öz şefkatin aracılık rolü incelenmiştir. Bulgular, güvenli bağlanmanın öz şefkatle pozitif yönde, güvensiz bağlanmanın ise negatif yönde anlamlı ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Benzer şekilde, Kiye'nin (2024) ergenlerle gerçekleştirdiği çalışmada, aile yaşam doyumu ile benlik değeri arasındaki ilişkide öz şefkatin kısmi aracılık rolü üstlendiği belirlenmiştir. Yelpaze'nin (2020) üniversite öğrencileriyle yürüttüğü bir başka çalışmada ise bilişsel esneklik düzeylerinin psikolojik sağlamlık üzerindeki yordayıcı rolü incelenmiş; öz şefkatin, bilişsel esneklik ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide tam aracı rol oynadığı bulgulanmıştır. Voon ve arkadaşlarının (2022) Malezya'da 408 danışmanla gerçekleştirdiği çalışmada, psikolojik iyi oluş ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide öz şefkatin aracı rol oynadığı ortaya konmuştur. Öztürk ve Çiçek'in (2023) araştırmasında ise psikolojik sağlamlığın çalışan performansı üzerindeki etkisinde öz şefkatin aracılık rolü oynadığı belirlenmiştir. Ayrıca Yang'ın (2024) Çin'de genç yetişkinlerle gerçekleştirdiği çalışmada, güvensiz bağlanma ile depresif semptomlar arasındaki ilişkide öz şefkatin aracı rol üstlendiği saptanmıştır.

Öz şefkat, ruh sağlığında etkin bir rol oynamakta olup psikolojik iyi oluş ile öz şefkat arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır (Min, Jianchao & Mengyuan, 2022). Yüksek düzeyde öz şefkate sahip bireyler, özellikle akademik başarısızlık gibi stresli durumlar karşısında daha yapıcı başa çıkma stratejileri geliştirebilmektedir. Öz şefkat, bireyin kendini suçlama eğilimlerini ve olumsuz öz değerlendirmelerini azaltarak öz düzenleme becerilerini desteklemektedir (Einebad, 2017). Bunun yanı sıra, zorlu yaşam olayları karşısında bireyin kendini sakinleştirebilmesi, kendi başına idare edebilmesi ve ihtiyaç duyduğu anlayış ile kabulü kendine sunabilmesi bakımından öz şefkat, etkili bir duygu düzenleme ve başa çıkma stratejisi olarak değerlendirilmektedir. Alanyazında, öz şefkatin kanser hastaları üzerinde olumlu etkiler yarattığına ilişkin bulgular da yer

almaktadır (Kavradım & Çetiner, 2024). Araştırmalar, öz şefkat düzeyinin artmasının psikolojik sorunların azaltılmasında etkili olduğunu göstermektedir. Yücel ve Camadan'ın (2024) çalışmasında, öz şefkat düzeyi yükseldikçe intihar bilişlerinin azaldığı saptanmıştır. Benzer şekilde, Zhang ve arkadaşlarının (2019) yakın zamanda intihar girişiminde bulunmuş kentli 147 Afro-Amerikalı kadınla gerçekleştirdiği çalışmada, depresif semptomlarla öz şefkat arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Bunun yanı sıra Altay'ın (2022) araştırmasında, öz şefkat ile kendini bağışlama arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuş ve hem öz şefkatin hem de kendini bağışlamanın depresyonu anlamlı ve olumsuz yönde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu (DEHB) olan üniversite öğrencileriyle yapılan bir çalışmada, yüksek düzeyde DEHB özelliklerinin öz eleştiri, sosyal yalnızlık ve aşırı özdeşleşme ile ilişkili olduğu; ancak öz şefkat ile anlamlı bir ilişki göstermediği bulunmuştur (Farmer ve ark., 2023). Bununla birlikte, öz şefkatin uykuyu destekleyici bir faktör olabileceği öne sürülmektedir. Öz şefkat seviyesi yüksek olan öğrencilerin daha iyi uyku kalitesine sahip olduğu saptanmıştır. Öz şefkat, özellikle zorlayıcı yaşam durumlarında bireyin kendisine karşı nezaketli ve hoşgörülü bir yaklaşım geliştirmesini belirtmektedir. Örneğin öz şefkat; stresli durumlarla başa çıkarken daha az hoş olmayan duygusal durumlar, depresyon ve anksiyete ile ilişkilidir ve pozitif duygularla, uyumlu bilişsel duygusal düzenleme ve uyumlu baş etme mekanizmalarıyla olumlu bir şekilde ilişkilidir (Semenchuk, Onchulenko & Strachan, 2022). Öz şefkatin umut, yaşam doyumu ve öz saygı ile pozitif yönde ilişkili olduğu belirlenmiştir (Yang, Zhang ve Kou, 2016; Stapleton ve ark., 2017).

Özellikle genç yetişkinler üzerinde öz şefkat değişkeninin çeşitli yönleriyle incelendiği birçok araştırma öz şefkatin kendini affetme, bilişsel esneklik ve iyi oluş gibi birçok pozitif psikoloji kavramıyla pozitif yönde anlamlı ilişkili olduğu bulunmuştur: Yetişkin bireylerde cinsiyet, çocukluk çağı travmaları, yaşamda anlam ve öz şefkatin psikolojik sağlamlığı yordayıcı rolünü incelendiği bir çalışmada, yaşamda anlam ve öz şefkatin psikolojik sağlamlığın pozitif anlamlı birer yordayıcısı olduğu belirlenmiştir (Aras, Topkaya & Şahin, 2022). Kronik tıbbi durumlara sahip ergen ve genç erişkinlerle gerçekleştirilen çalışmada öz-şefkat, psikolojik sıkıntı (distress) düzeyiyle negatif yönlü anlamlı bir korelasyon sergilerken iyi oluş düzeyiyle pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki göstermiştir (Prentice, Rees & Finlay-Jones, 2021). Akcan ve Taşören'in (2020) 18-64 yaş aralığındaki 342 katılımcıyla gerçekleştirdiği çalışmada, öz şefkat ile depresyon arasında anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Daşçı'nın (2022) 20-45 yaş aralığındaki 328 genç yetişkin birey üzerinde yürüttüğü çalışmada ise öz şefkat ile bilişsel esneklik arasında pozitif yönde bir ilişki saptanmıştır. Benzer şekilde, Soylu'nun (2023) 20-45 yaş aralığındaki 383 bireyle yaptığı çalışmada, ebeveynleştirilme ile affetme arasındaki ilişkide öz şefkatin aracılık rolü incelenmiş ve öz şefkatin bu ilişki üzerinde kısmi bir aracılık etkisi gösterdiği belirlenmiştir. Genç yetişkinlerle gerçekleştirilen bir diğer çalışmada, flört şiddetine yönelik tutumlar, depresyon ve öz şefkat arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Özen'in (2022) yürüttüğü bu araştırmanın sonuçları, flört şiddetine yönelik tutumların, öz şefkat ve depresyon düzeyleri tarafından anlamlı bir şekilde yordandığını; ayrıca öz şefkatin, flört şiddetine yönelik tutumlar ile depresyon arasındaki ilişkide aracılık rolü üstlendiğini ortaya koymaktadır. Üniversite öğrencileriyle yürütülen bir tez çalışmasında, duygu düzenleme becerileri ve öz şefkat düzeylerinin mutluluk üzerinde anlamlı etkilerinin olduğu bulgulanmıştır (Battal, 2022). Harshitha ve Sasi'nin (2019) Hindistan'da yürüttükleri çalışmada, 18-25 yaş aralığındaki 300 birey üzerinde öz şefkat, öz eleştiri ve umut arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırma bulguları, öz şefkat ile umut arasında pozitif yönde; öz eleştiri ile umut arasında ise negatif yönde bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Uzun ve Karataş (2023) tarafından yaşları 18 ile 32 arasında değişen 488 genç yetişkinle gerçekleştirilen çalışmada kendini, başkalarını ve durumları affetme arasındaki ilişkide iyimserlik, öz-şefkat, özgecilik ve minnettarlığın aracı rolü incelenmiştir. Araştırmada özellikle, öz-şefkatin kendini affetme üzerinde en güçlü aracı etkiye sahip olduğu belirlenmiştir. Yine genç yetişkinlerle yürütülen bir çalışmada, yoga temelli bir müdahalenin yaşam kalitesi ve algılanan stres üzerindeki etkileri incelenmiş; öz şefkatin yaşam kalitesinde artışı ve algılanan stres düzeyinde azalmayı anlamlı biçimde yordadığı bulunmuştur (Gard ve ark., 2012).

Bu araştırmanın bulgularının, alanyazında konuya ilişkin daha önce gerçekleştirilen çalışmaların sonuçlarıyla örtüştüğü söylenebilir. Elde edilen sonuçlar doğrultusunda, gelecekte gerçekleştirilecek araştırmalarda yaşam doyumu ile psikolojik sağlamlık ile arasındaki ilişkide farklı değişkenlerin aracı rolünün incelenmesi önerilmektedir. Ayrıca, bu çalışmada ele alınan değişkenlerin, farklı demografik özelliklere sahip bireyler üzerinde yeniden değerlendirilmesi alanyazına katkı sağlayabilir. Yaşam doyumu ve psikolojik sağlamlık üzerinde etkili olabilecek olası gizil ya da aracı değişkenlerin belirlenebilmesi için ileri düzey istatistiksel analizlerin kullanılması yararlı olacaktır. Bunun yanı sıra, nicel araştırmalara ek olarak nitel ve deneysel araştırmaların da yürütülmesi, konuya ilişkin daha derinlemesine ve kapsamlı bilgiler elde edilmesini sağlayarak alanyazına önemli katkılar sunabilir.

Araştırma bulguları, öz şefkatin bireylerin yaşam doyumu ve psikolojik sağlamlık düzeylerini arasında aracı rol oynadığını göstermektedir. Bu nedenle psikolojik danışmanlar, psikologlar ve eğitmenlerin; bireylerin öz şefkat becerilerini geliştirmeye yönelik müdahaleler planlaması önerilmektedir. Özellikle öz şefkatin bileşenleri üzerine odaklanan programların hayata geçirilmesinin bireyler için faydalı olabileceği düşünülmektedir. Bu süreçte psikoeğitimin önemli bir farkındalık yaratacağı düşünüldüğünden okullarda, danışmanlık hizmetlerinde ve dezavantajlı gruplara (ihmal ve istismar mağdurları, göçmenler vb.) hizmet veren kurum ve kuruluşlarda öz şefkatle ilgili psikoeğitim düzenlenebilir. Bu bağlamda öz şefkate yönelik müdahalelerin etkinliğini artırmak için bireylerin kültürel değerleriyle uyumlu programlar hayat geçirilebilir. Ayrıca iyilik hâlini pozitif yönde etkilemek için psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumunu artırmaya yönelik müdahale programları hayata geçirilebilir.

Diğer taraftan bu çalışmanın kısıtlılıklarından biri ulaşılan örneklem büyüklüğüdür. Sonraki çalışmalar daha büyük örneklem gruplarıyla gerçekleştirilip öz şefkatin aracı rolü incelenebilir. Araştırma psikolojik sağlamlık, öz duyarlık ve yaşam doyumu düzeylerinin çalışmada kullanılan Öz Duyarlık Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği ve Psikolojik Sağlamlık Ölçeğinin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

KAYNAKLAR

- Akcan, G., & Taşören, A. B. (2020), “Genç yetişkinlerde çocukluk çağı olumsuz yaşantıları, öz-şefkat ve duygu düzenleme becerileri depresyon belirtilerini yordar mı?”, *Boğaziçi University Journal of Education*, 37(2), 59–80. <https://dergipark.org.tr/en/pub/buje/issue/58375/842241>, 14.05.2025 tarihinde erişilmiştir.
- Akdeniz, H., Savtekin, G., & Köylü, K. (2021), “Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumlarının, psikolojik sağlamlık düzeylerine etkisinin incelenmesi”, *Spor ve Rekreasyon Araştırmaları Dergisi*, 3(1), 36–52. <https://doi.org/10.52272/srad.927472>
- Akın, U., Akın, A., & Abacı, R. (2007), “Öz-duyarlık Ölçeği: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması”, *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33, 1–10. <https://dergipark.org.tr/en/pub/hunefd/issue/7805/102335>, 10.03.2025 tarihinde erişilmiştir.
- Alibekiroğlu, P. B., Akbaş, T., Ateş, F. B., & Kırdök, O. (2018), “Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumu ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide öz anlayışın aracı etkisi”, *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 27(2), 1–17. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/cusosbil/issue/39773/471215>, 10.03.2025 tarihinde erişilmiştir.
- Altay, E. (2022). *Üniversite öğrencilerinde depresyon, kendini affetme ve öz-şefkat arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi, Maltepe Üniversitesi). <https://tezara.org/theses/769054>, 11.03.2025 tarihinde erişilmiştir.
- Altıparmak, D., & Ekşi, H. (2021), “Öğretmenlerin yaşam amacı, anlamı düzeyleri ve iyi oluşları arasındaki ilişkide öz-duyarlık değişkeninin aracı rol etkisinin incelenmesi”, *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 20(40), 610–631., <https://doi.org/10.46928/iticusbe.884857>

- Aras, N. Y., Topkaya, N., & Şahin, E. (2023), “Yetişkin bireylerde psikolojik sağlamlığın yordayıcısı olarak cinsiyet, çocukluk çağı travmaları, yaşamda anlam ve öz şefkat”, *İctimaiyat*, 7(1), 1–15. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7765983>
- Arslan, G. (2015), “Yetişkin Psikolojik Sağlamlık Ölçeği’nin (YPSÖ) psikometrik özellikleri: Geçerlik ve güvenirlik çalışması”, *Ege Eğitim Dergisi*, 16(2), 344–357. <https://doi.org/10.12984/eed.45159>
- Asayesh, M. H., Rezapour-Mirsaleh, Y., Koohestani, F., & Asadi, N. (2024), “Mediating role of self-compassion in relationship between attachment styles and empathy in nurses”, *BMC Nursing*, 23(1), 545. <https://doi.org/10.1186/s12912-024-02222-2>
- Barnard, L. K., & Curry, J. F. (2011), “Self-compassion: Conceptualizations, correlates, & interventions”, *Review of General Psychology*, 15(4), 289–303. <https://doi.org/10.1037/a0025754>
- Battal, H. (2022). *Genç yetişkin üniversite öğrencilerinde duygu düzenleme becerilerinin ve öz-şefkat düzeyinin mutluluk ile ilişkisi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi. Maltepe Üniversitesi Açık Erişim Sistemi. <https://openaccess.maltepe.edu.tr/entities/publication/283eb18c-bea2-4187-b501-74b0c7ccd222>, 14.05.2025 tarihinde erişilmiştir.
- Baykal, E. (2020), “COVID-19 bağlamında psikolojik dayanıklılık, kaygı ve yaşam doyum ilişkisi”, *International Journal of Social and Economic Sciences*, 10(2), 68–80. <https://www.ijses.org/index.php/ijses/article/view/273>, 15.03.2025 tarihinde erişilmiştir.
- Bozdemir, G. (2023). *Özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynlerin yaşam doyumlarının öz anlayış ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri açısından incelenmesi* (Yüksek lisans tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Türkiye). <https://doi.org/10.24106/kefdergi.2960>
- Chew, L. C., & Ang, C. S. (2023), “The relationship among quiet ego, authenticity, self-compassion and life satisfaction in adults”, *Current Psychology*, 42(7), 5254–5264. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01867-5>
- Coleman, J., & Hagell, A. (Eds.). (2007). *Adolescence, risk and resilience: Against the odds* (Vol. 3). John Wiley & Sons. <https://doi.org/10.1007/s10964-011-9666-2>
- Connor, K. M., & Zhang, W. (2006), “Recent advances in the understanding and treatment of anxiety disorders. Resilience: Determinants, measurement, and treatment responsiveness”, *CNS Spectrums*, 11(10 Suppl 2), 5–12. <https://doi.org/10.1017/s1092852900025797>
- Çayırılı, E. (2017). *Sosyal medya kullanım özelliklerinin kişilik yapılanmaları, yaşam doyumunu ve depresyon açısından incelenmesi* (Yüksek lisans tezi, Işık Üniversitesi). <https://doi.org/10.18657/yonveek.763305>
- Çelik, M., Sanberk, İ., & Deveci, F. (2017), “Öğretmen adaylarının yaşam doyumlarının yordayıcısı olarak psikolojik dayanıklılık ve umutsuzluk”, *İlköğretim Online*, 16(2), 654–662. <https://doi.org/10.17051/ilkonline.2017.304725>
- Çetiner, E., & Kavradım, S. T. (2024), “Kanser tanılı bireylerde başa çıkma stratejisi olarak öz-şefkat ve öz-şefkati geliştirmeye yönelik müdahaleler: Literatür derlemesi”, *Akdeniz Hemşirelik Dergisi*, 3(2), 64–73. <https://doi.org/10.59398/ahd.1446809>
- Çiçek, H., & Öztürk, F. (2023), “Psikolojik sağlamlığın işgören performansı üzerindeki etkisinde öz-şefkatin aracı rolü”, *Ahi Evran Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9(2), 363–381. <https://doi.org/10.31592/aeusbed.1230105>
- Dağlı, A., & Baysal, N. (2016), “Yaşam Doyumu Ölçeğinin Türkçe’ye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması”, *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 15(59). <https://doi.org/10.17755/esosder.263229>

- Daşçı, G. (2022). Genç yetişkinlerde büyüme korkusu ile öz şefkat arasındaki ilişkide bilişsel esneklik ve kendini saklamanın aracı rolü (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi. <https://search.proquest.com/openview/c988100cd135fa1372a82876fc4d165b/1?pq-origsite=gscholar&cbl=2026366&diss=y>, 14.05.2025 tarihinde erişilmiştir.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985), “The Satisfaction With Life Scale”, *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71–75. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13
- Doğan, N. E. K. (2022), “Genç-yıldız erkekler Grekoromen güreş milli takım sporcularının öz-duyarlılıkları ve yaşam doyum durumlarının incelenmesi”, *Journal of Social, Humanities and Administrative Sciences*, 8(54), 840–850. <https://doi.org/10.29228/joshas.63408>
- Durak, İ. (2021), “Psikolojik sağlık ile yaşam doyum arasındaki ilişkide öz yeterliliğin aracı etkisi”, *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 20(78), 1175–1190. <https://doi.org/10.17755/esosder.816639>
- Eser, B. Ö., Muezzin, E. E., & Karaaziz, M. (2023), “Yetişkinlerde psikolojik sağlık ve yaşam doyumunun mutluluğu yordamasının incelenmesi”, *EKEV Akademi Dergisi*, (95), 41–54. <https://doi.org/10.17753/sosekev.1250211>
- Farmer, G. M., Ohan, J. L., Finlay-Jones, A. L., & Bayliss, D. M. (2023). Well-being and distress in university students with ADHD traits: The mediating roles of self-compassion and emotion regulation difficulties. *Mindfulness*, 14(2), 448–459. <https://doi.org/10.1007/s12671-022-02092-5>
- Fletcher, D., & Sarkar, M. (2013), “Psychological resilience”, *European Psychologist*, 18(1), 12–23. <https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000124>
- Gard, T., Brach, N., Hölzel, B. K., Noggle, J. J., Conboy, L. A., & Lazar, S. W. (2012), “Effects of a yoga-based intervention for young adults on quality of life and perceived stress: The potential mediating roles of mindfulness and self-compassion”, *The Journal of Positive Psychology*, 7(3), 165–175. <https://doi.org/10.1080/17439760.2012.667144>
- Gizir, C. A. (2007), “Psikolojik sağlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerine bir derleme çalışması”, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(28), 113–128. <https://doi.org/10.14527/9786053180128.04>
- Harshitha, S., & Sasi, R. (2019), “Self-compassion, self-criticism and hope among emerging adults”, *International Journal of Indian Psychology*, 7(2), 33–42. <https://doi.org/10.25215/0702.005>
- Hayes, A. F. (2009), “Beyond Baron and Kenny: Statistical mediation analysis in the new millennium”, *Communication Monographs*, 76(4), 408–420. <https://doi.org/10.1080/03637750903310360>
- Hayes, A. F. (2013). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach*. Guilford Press. https://books.google.com/books/about/Introduction_to_Mediation_Moderation_and.html?id=MglQEAAAQBAJ
- Hoşoğlu, R. (2019), “Öz-anlayış düzeyi ile yaşam doyum arasındaki ilişki: Otomatik düşüncelerin aracı etkisi”, *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 4(7), 37–49. <https://doi.org/10.31461/ybpd.674756>
- Huppert, F. A. (2009), “Psychological well-being: Evidence regarding its causes and consequences”, *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 1(2), 137–164. <https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2009.01008.x>
- Karairmak, Ö., & Siviş-Çetinkaya, R. (2011), “Benlik saygısının ve denetim odağının psikolojik sağlık üzerine etkisi: Duyguların aracı rolü”, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(35), 174–183. <https://doi.org/10.18394/iid.1333759>

- Karasar, N. (2016). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Kim, C., & Ko, H. (2018), "The impact of self-compassion on mental health, sleep, quality of life and life satisfaction among older adults", *Geriatric Nursing*, 39(6), 623–628. <https://doi.org/10.1016/j.gerinurse.2018.06.005>
- Kiye, S. (2024), "Ergenlerde aile yaşam doyumu ile benlik saygısı arasındaki ilişkide öz-şefkatin aracı rolü", *Cumhuriyet Uluslararası Eğitim Dergisi*, 13(4), 930–938. <https://doi.org/10.30703/cije.1415923>
- Kong, F., Wang, X., Hu, S., & Liu, J. (2015), "Neural correlates of psychological resilience and their relation to life satisfaction in a sample of healthy young adults", *NeuroImage*, 123, 165–172. <https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2015.08.020>
- Kong, K. R., & Lee, E. N. (2015), "The mediating effects of resilience between symptom experience and depression in patients with chronic obstructive pulmonary disease", *Korean Journal of Adult Nursing*, 27(4), 375–383. <https://doi.org/10.7475/kjan.2015.27.4.375>
- Köker, S. (1991), "Yaşam doyumu ölçeği: Türkçe uyarlaması ve psikometrik özellikleri", *Türk Psikoloji Dergisi*, 6(23), 49–58. <https://doi.org/10.31828/tpy1301996120201227m000025>
- Lucas, R. E., & Diener, E. (2015). *Personality and subjective well-being: Current issues and controversies*. In M. Mikulincer, P. R. Shaver, M. L. Cooper, & R. J. Larsen (Eds.), *APA handbook of personality and social psychology, Volume 4: Personality processes and individual differences* (pp. 577–599). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/14343-026>
- Mantelou, A., & Karakasidou, E. (2017), "The effectiveness of a brief self-compassion intervention program on self-compassion, positive and negative affect and life satisfaction", *Psychology*, 8(4), 590–610. <https://doi.org/10.4236/psych.2017.84038>
- Min, L., Jianchao, N., & Mengyuan, L. (2022), "The influence of self-compassion on mental health of postgraduates: Mediating role of help-seeking behavior", *Frontiers in Psychology*, 13, 915190. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.915190>
- Neff, K. (2003), "Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself", *Self and Identity*, 2(2), 85–101. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>
- Neff, K. D. (2003), "The development and validation of a scale to measure self-compassion", *Self and Identity*, 2(3), 223–250. <https://doi.org/10.1080/15298860309027>
- Neff, K. D. (2011), "Self-compassion, self-esteem, and well-being", *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 1–12. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2010.00330.x>
- Neff, K. D., & Dahm, K. A. (2015). *Self-compassion: What it is, what it does, and how it relates to mindfulness*. In B. D. Ostafin, M. D. Robinson, & B. P. Meier (Eds.), *Handbook of mindfulness and self-regulation* (pp. 121–137). Springer. https://doi.org/10.1007/978-1-4939-2263-5_10
- Öz, P. D. F., & Yılmaz, U. H. E. B. (2009), "Ruh sağlığının korunmasında önemli bir kavram: Psikolojik sağlamlık", *Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 16(3), 82–89. <https://doi.org/10.17672/fnhd.34589>
- Öz, Y. (2010), "Kişisel sorumluluk bağlamında öznel ve psikolojik iyi oluş: Sosyal psikolojik bir değerlendirme", *Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (4), 46–58. <https://doi.org/10.52642/susbed.929890>
- Özçetin, Y. S. Ü., Sarıoğlu, G., & Dursun, S. İ. (2019), "Onkoloji hemşirelerinin psikolojik sağlamlık, tükenmişlik ve psikolojik iyi oluş düzeyleri", *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 11, 147–164. <https://doi.org/10.18863/pgy.589202>

- Özen, R. M. (2022). *Genç yetişkinlerde flört şiddetine yönelik tutum ile depresyon arasındaki ilişkide öz-şefkatin aracı rolü* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Okan Üniversitesi. İstanbul Okan Üniversitesi Açık Erişim Sistemi. <https://gcris.okan.edu.tr/entities/publication/ab9d0471-1010-4b1e-b01e-d78c255eed85>
- Preacher, K. J., & Hayes, A. F. (2008), “Asymptotic and resampling strategies for assessing and comparing indirect effects in multiple mediator models”, *Behavior Research Methods*, 40(3), 879–891. <https://doi.org/10.3758/brm.40.3.879>
- Prentice, K., Rees, C., & Finlay-Jones, A. (2021), “Self-compassion, wellbeing, and distress in adolescents and young adults with chronic medical conditions: The mediating role of emotion regulation difficulties”, *Mindfulness*, 12(9), 2241–2252. <https://doi.org/10.1007/s12671-021-01685-7>
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995), “The structure of psychological well-being revisited”, *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.69.4.719>
- Sağar, M. E., & Sağar, S. (2022), “Ergenlerde internet bağımlılığının yordayıcısı olarak psikolojik sağlık ve yaşam doyumu”, *Uşak Üniversitesi Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 8(2), 81–95. <https://doi.org/10.29065/usakead.1069202>
- Semenchuk, B. N., Onchulenko, S., & Strachan, S. M. (2022), “Self-compassion and sleep quality: Examining the mediating role of taking a proactive health focus and cognitive emotional regulation strategies”, *Journal of Health Psychology*, 27(10), 2435–2445. <https://doi.org/10.1177/13591053211064525>
- Soylu, H. (2023). *Genç yetişkinlerde ebeveynleştirilme ile affetme arasındaki ilişkide öz-şefkatin aracı rolü* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. <https://katalog.marmara.edu.tr/veriler/yordambt/cokluortam/1F/63e2319479685.pdf>, 14.05.2025 tarihinde erişilmiştir.
- Stapleton, P., Crichton, G. J., Carter, B., & Pidgeon, A. (2017), “Self-esteem and body image in females: The mediating role of self-compassion and appearance contingent self-worth”, *The Humanistic Psychologist*, 45(3), 238. <https://doi.org/10.1037/hum0000059>
- Sünbül, Z. A., & Güneri, O. Y. (2019), “The relationship between mindfulness and resilience: The mediating role of self-compassion and emotion regulation in a sample of underprivileged Turkish adolescents”, *Personality and Individual Differences*, 139, 337–342. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.11.024>
- Şahin, D. (2014). *Öğretmenlerin öz duyarlıklarının psikolojik sağlık ve yaşam doyumu açısından incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezDetay.jsp?id=f-pOqET8Es-mpbnHBcBLWw&no=JyYOdKqC43nHYkto_hIYfg, 25.03.2025 tarihinde erişilmiştir.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2020). *Using multivariate statistics* (Ed. M. Baloğlu). Nobel Akademik Yayıncılık.(Orijinal eser 2013 yılında yayımlanmıştır).
- Taş, İ. (2011). *Öğretmenlerde yaşamın anlamı, yaşam doyumu, sosyal karşılaştırma ve iç-dış kontrol odağının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi* (Yüksek lisans tezi, Sakarya Üniversitesi). <https://doi.org/10.18506/anemon.310973>
- Toprak, H. (2014). *Ergenlerde mutluluk ve yaşam doyumunun yordayıcısı olarak psikolojik sağlık ve psikolojik ihtiyaç doyumu*. (Yüksek lisans tezi, Sakarya Üniversitesi, Türkiye). <https://doi.org/10.57135/jier.1647888>
- Tümlü, G. Ü., & Receptoğlu, E. (2013), “Üniversite akademik personelinin psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumu arasındaki ilişki”, *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, 3, 205–213. <https://doi.org/10.53487/ataunisobil.952094>

- Uz Baş, A. S., & Yurdabakan, İ. (2017), “Psikolojik sağlamlık ve okul ikliminin ortaokul öğrencilerinin yaşam doyumunu yordama gücü”, *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 41(1). <https://doi.org/10.21764/efd.32175>
- Uzun, K., & Karataş, Z. (2023), “The examination of the mediator role of optimism, self-compassion, altruism and gratitude in the relationship between cognitive distortions and forgiveness of emerging adults”, *Emerging Adulthood*, 11(4), 845–868. <https://doi.org/10.1177/21676968231171200>
- Uzun, K., & Tortumlu, M. (2024), “Öğretmenlerde yaşam doyum ve psikolojik sağlamlık: Yaşamda anlamın varlığı mı yoksa aranması mı?”, *Kocaeli Üniversitesi Eğitim Dergisi*, 7(2), 542–562. <https://doi.org/10.33400/kuje.1405134>
- Voon, S. P., Lau, P. L., Leong, K. E., & Jaafar, J. L. S. (2022), “Self-compassion and psychological well-being among Malaysian counselors: The mediating role of resilience”, *The Asia-Pacific Education Researcher*, 31(4), 475–488. <https://doi.org/10.1007/s40299-022-00641-5>
- Yang, S., Ren, Y., Song, X., Ge, J., & Peng, Y. (2024), “Insecure attachment and depressive symptoms among a large sample of Chinese young adults: The mediating role of positive and negative self-compassion”, *Behavioral Sciences*, 14(3), 238. <https://doi.org/10.3390/bs14030238>
- Yang, Y., Zhang, M., & Kou, Y. (2016), “Self-compassion and life satisfaction: The mediating role of hope”, *Personality and Individual Differences*, 98, 91–95. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.03.086>
- Yelboğa, N., Aydın, S., & Işık, A. (2022), “COVID-19 korkusu, psikolojik sağlamlık ve yaşam doyum arasındaki ilişkinin incelenmesine yönelik bir araştırma”, *Kıbrıs Türk Psikiyatri ve Psikoloji Dergisi*, 4(2), 180–188. <https://doi.org/10.48066/kusob.1527722>
- Yelpaze, İ. (2020), “Üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlamlığın yordayıcısı olarak bilişsel esneklik: Öz şefkatin aracılık rolü”, *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(2), 535–549. <https://doi.org/10.33400/kuje.1246545>
- Yücel, M., & Camadan, F. (2024), “Öz şefkat ile intihar bilişleri arasındaki ilişki: Umutsuzluğın aracı rolü”, *Adıyaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (46), 60–97. <https://doi.org/10.14520/adyusbd.1362220>
- Zhang, H., Watson-Singleton, N. N., Pollard, S. E., Pittman, D. M., Lamis, D. A., Fischer, N. L., & Kaslow, N. J. (2019), “Self-criticism and depressive symptoms: Mediating role of self-compassion”, *OMEGA – Journal of Death and Dying*, 80(2), 202–223. <https://doi.org/10.1177/0030222817725182>