

# ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE ÖZ-DUYARLIK ÖLÇEĞİ KISA FORMUNUN PSİKOMETRİK ÖZELLİKLERİNE İLİŞKİN BİR ÇALIŞMA

Dr. Öğr. Üyesi Zümrüt GEDİK  
İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi, İzmir  
[zumrut.gedik@ikc.edu.tr](mailto:zumrut.gedik@ikc.edu.tr)  
<https://orcid.org/0000-0003-3275-3413>

## ÖZ

Öz-duyarlık kişinin kendisine duyduğu anlayışın ve şefkatin derecesini ifade etmektedir. Pozitif psikoloji ve bilinçli farkındalık alanyazınında önemli yere sahip olan öz-duyarlığın ruh sağlığı açısından koruyucu bir faktör olduğu bilinmektedir. Bu çalışma üniversite öğrencilerinde Öz-Duyarlık Ölçeği Kısa Formunun psikometrik özelliklerini incelemek amacıyla planlanmıştır. Toplam 163 üniversite öğrencisinin yer aldığı çalışmada, katılımcılara Türkçe'ye uyarlanan Öz-Duyarlık Ölçeği Kısa Formu ve Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği uygulanmıştır. Test-tekrar test güvenilirliğini sınavabilmek için Öz-Duyarlık Ölçeği Kısa Formu aynı öğrencilere iki hafta sonra bir kez daha uygulanmıştır. Bu ön çalışmada Öz-Duyarlık Ölçeği Kısa Formunun yapı geçerliği, ölçüt bağıntılı geçerliği, iç tutarlığı ve test-tekrar test güvenilirliği incelenmiştir. Verilerin analizinde doğrulayıcı faktör analizi, iç tutarlık, Pearson momentler çarpımı korelasyonu ve sınıfıçi korelasyonu kullanılmıştır. Elde edilen sonuçlar altı faktörlü ölçeğin yapı geçerliğine sahip olduğuna işaret etmektedir. Ölçek puanlarının benlik saygısıyla pozitif ilişki içinde olduğu bulunduğundan, ölçüt bağıntılı geçerliği destekleyen birtakım ön bulgular elde edildiği söylenebilir. Ölçeğin güvenilirliğine dair bulguların ise sınırlı olduğu görülmüştür. Sonuç olarak Öz-Duyarlık Ölçeği Kısa Formunun üniversite öğrencilerinde kullanıma uygun psikometrik özellikler taşıdığı, ancak farklı popülasyonlarda kullanılmadan önce geçerlik ve güvenilirliğinin tekrar sınanması gerektiği bulunmuştur.

**Anahtar Kelimeler:** *Öz-Duyarlık, Benlik Saygısı, Bilinçli Farkındalık, Geçerlik, Güvenirlik*

## A STUDY OF THE PSYCHOMETRIC PROPERTIES OF THE SELF-COMPASSION SCALE SHORT FORM IN UNIVERSITY STUDENTS

### ABSTRACT

Self-compassion refers to the degree of extending understanding and compassion toward oneself. Being a significant concept in the positive psychology and mindfulness literature, self-compassion was found to be a protective factor for mental health. The current study was planned in order to test the validity and reliability of the Self-Compassion Scale Short Form. A total of 163 university students completed the Turkish version of the Self-Compassion Scale Short Form and the Rosenberg Self-Esteem Scale. In order to examine test-retest reliability, the Self-Compassion Scale Short Form was administered to the same students following an interval of two weeks. In this preliminary study the construct validity, concurrent validity, internal consistency, and test-retest reliability of the Self-Compassion Scale Short Form was examined. In data analysis, confirmatory factor analysis, internal consistency, Pearson product-moment correlation, and intra-class correlation were used. Results showed that the six-factor scale had construct validity. Scale scores were positively associated with self-esteem thus it can be accepted that some preliminary findings supporting concurrent validity were obtained. Reliability of the scale was found to be relatively limited. In conclusion, it was found that the Self-Compassion Scale Short Form had adequate psychometric properties in university

students but validity and reliability should be tested again before administering the scale in different populations.

**Keywords:** *Self-Compassion, Self-Esteem, Mindfulness, Validity, Reliability*

## GİRİŞ

Öz-duyarlık (self-compassion), son on yılda pozitif psikoloji alanyazınında çok sayıda ampirik çalışmada ele alınan bir kavram olup, kökenini kendiliğin (self) anlaşılmasına ve bilinçli farkındalığa (mindfulness) vurgu yapan Doğu felsefelerinden ve Budizmden almaktadır (Neff, 2003a; 2003b). Öz-duyarlık, genel olarak bireyin kendisiyle olan sağlıklı ilişkisini ifade etmektedir. Neff'e göre (2003a) Batı kültüründe insanlar, sevdikleri birisi bir konuda başarısız olduğunda veya kendini kötü hissettiğinde ona kolaylıkla teselli, şefkat ve destek sunarlar; ancak kendileri benzer olumsuzluklarla karşılaştıklarında, bir başkasına gösterdikleri sevecenliği ve anlayışı kendilerine göstermeyip sıklıkla sert özeleştiriler yapmaktadırlar. Öz-duyarlığa sahip bireyler ise başkalarına sundukları şefkati zor zamanlarda kendilerine de göstermektedirler. Bu anlamda kendilerine karşı nazik ve sevecendirler. Bu bireyler, olumsuz kişilik özelliklerine sahip olmayı bir utanç kaynağı olarak değerlendirmeyip, kendi olumsuz yönlerini insan olmanın bir parçası olarak görmektedirler – yani olumsuzlukları diğer insanların yaşadıklarından yalıtılmış kişisel bir bağlamda ele almamaktadırlar. İlaveten bu bireyler olumsuz duygular deneyimlediklerinde, bu duygulara karşı bilinçli bir farkındalık geliştirirler, yani kendilerine ve yaşantılarına dengeli bir açıdan bakmaktadırlar. Bilinçli farkındalık, kişinin deneyimlediği olumsuz duygu ve düşünceleri içselleştirmeden, bunların farkında olmasını sağlayan bir zihin yapısıdır. Böylece kişi olumsuz duyguları inkâr etme veya bu duygularla aşırı özdeşleşme gibi istenmedik mekanizmalara başvurmak durumunda kalmamaktadır. Sayılan bu özellikler:

- Öz-sevecenlik (self-kindness),
- Ortak insanlık deneyimi (common humanity),
- Bilinçli farkındalık (mindfulness) olmak üzere öz-duyarlık kavramının üç temel boyutunu oluşturmaktadır.

Öz-duyarlığın üç boyutu birbiriyle etkileşim içindedir. Örneğin öz-sevecenlik, kişinin yaşadığı duygusal deneyimlerin olumsuz etkisini azaltarak acı veren düşünce ve duygulara karşı bir tampon görevi görmek ve bu yolla bilinçli farkındalık boyutuna katkıda bulunmaktadır. Ayrıca öz-sevecenliğe sahip bireyler başarısızlıkları ve kusurları hususunda yalnız olduklarını düşünüp içe çekilmezler, tam aksine hatalarından daha az utanç duydukları için zor zamanlarda diğer insanlarla bir arada olup sıkıntılarını onlarla paylaşma eğilimi sergilerler. Bu sayede ortak insanlık deneyimi boyutunun öz-sevecenliği ve bilinçli farkındalığı pekiştirdiği ileri sürülmüştür (Castilho, Pinto-Gouveia ve Duarte, 2015). Neff (2003a, 2003b), öz-duyarlığın bu üç boyutunun zıt bileşenleriyle eşleştiği bir kavramsallaştırmaya giderek kuramsal açıdan öz-duyarlığın altı boyutunu tanımlamıştır. Bunlar:

- Öz-sevecenliğe karşılık öz-yargılama,
- Ortak insanlık deneyimine karşılık yalıtılmışlık,
- Bilinçli farkındalığa karşılık aşırı özdeşimdir.

Neff (2003a), öz-duyarlığın kendine acımayla, benmerkezcilikle ve benlik saygısıyla karıştırılmaması gerektiğini ifade etmiştir. Öz-duyarlık kendine acımadan farklı bir olgudur, çünkü kendine acıyan kişiler olumsuz duygularıyla aşırı özdeşim kurmaktadır (Goldstein ve Kornfield, 1987). Benzer şekilde öz-duyarlık kavramının içeriğinde ortak insanlık deneyimi ve sosyal ilişkilere önem verme yer aldığından, öz-duyarlığın benmerkezcilikten de farklı olduğu düşünülmektedir. Öz-duyarlık, kendilikle ilgili olumsuz duyguları olumluya çevirmeyi içermektedir, yani kişinin yetersizlikleri ve başarısızlıkları hakkında kendini kötü

hissetmesi yerine, kendine nazik ve anlayışlı bir biçimde yaklaşmasını sağlamaktadır. Bu yönüyle öz-duyarlık, yüksek benlik saygısı gibi, kişi için yararlı birtakım sonuçlar ortaya çıkartır. Öte yandan öz-duyarlık, benlik saygısı kavramından farklıdır, hatta Neff (2003a, 2003b), öz-duyarlığın alanyazındaki benlik saygısı kavramına bir alternatif olabileceğini öne sürmüştür. Benlik saygısı narsisizm, benmerkezcilik ve hatta saldırganlıkla ilişkili iken (Baumeister, Smart ve Boden, 1996), öz-duyarlığın bu türden ‘yan etkiler’ barındırmaksızın, kişinin kendisine yönelik olumlu bir tutumu ifade ettiği belirtilmiştir. İlâveten benlik saygısı, kişinin belli bir alandaki performansına ve ideal standartlara uyum düzeyine göre değişkenlik gösterme eğilimindedir. Öz-duyarlık ise tüm bu değerlendirme sürecine üstün gelen, kendiliğe karşı sevecenlik ve anlayış içeren, kişinin herkes gibi ‘sadece insan’ olduğunu vurgulayan bir psikolojik yapıdır (Neff, 2003b). Bu bağlamda geniş bir ergen örneklemiyle yürütülen boylamsal bir çalışmada, öz-duyarlığın bireyleri düşük benlik saygısının olumsuz etkilerinden koruduğu bulunmuştur (Marshall ve ark., 2015).

Alanyazında öz-duyarlığın birçok ruh sağlığı göstergesi ile ilişkili olduğuna dair çalışmalar yer almaktadır. Öz-duyarlığın:

- Mutluluk,
- Yaşam kalitesi,
- İyimserlik,
- Olumlu duygular,
- Duygusal zekâ,
- Sosyal bağlanmışlık,
- Yaşam doyumunu ile pozitif ilişki içinde olduğu;

Öte yandan,

- Depresyon,
- Kaygı,
- Olumsuz duygular,
- Öfke ile negatif ilişkiler sergilediği bildirilmiştir (Duarte ve ark., 2015; Gedik, 2016; İkiz ve Totan, 2012; Leary ve ark., 2007; Neff, 2003a, 2003b; Neff ve ark., 2007; Neff, Pisitsungkagarn ve Hsieh, 2008; Neff ve Vonk, 2009).

Trompetter ve ark. (2016), öz-duyarlığın ruh sağlığı ve psikopatoloji arasındaki ilişkide aracı rol oynadığını, test ettikleri modele göre yüksek öz-duyarlığın psikopatolojiye karşı bireyleri koruduğunu ve öz-duyarlığın bu bağlamda bir duygu düzenleme stratejisi görevi yaptığını ifade etmiştir. Neff, Kirkpatrick ve Rude (2007), üniversite öğrencileriyle yürüttükleri deneysel bir çalışmada, katılımcılardan deney için düzenlenen sahte bir iş görüşmesi kapsamında en büyük zayıflıklarının ne olduğunu yazmalarını istemiştir. Sonuçlara göre öz-duyarlığa sahip bireyler bu soruyu yanıtladıktan sonra anlamlı düzeyde daha az kaygı yaşamışlardır. Benlik saygısı değişkeni kontrol altına alındığında öz-duyarlık kaygı ile anlamlı negatif ilişki içinde olmaya devam etmiştir. Yazarlar bulgularından hareketle, kendini değerlendirme durumlarında öz-duyarlığın kaygıya yönelik bir tampon işlevi gördüğünü, benlik saygısının ise sanılanın aksine öz-değerlendirme kaygısına karşı bireyleri korumadığını ifade etmişlerdir. MacBeth ve Gumley (2012), öz-duyarlığın psikopatolojiyle ilişkisini araştıran meta-analiz çalışmasında, yirmi farklı örneklemden elde edilen araştırma bulgularını incelemiş ve öz-duyarlık ve psikopatoloji arasındaki ilişkiye dair güçlü bir etki büyüklüğü katsayısı elde etmişlerdir. Alanyazındaki tüm bu bulgulara dayanarak öz-duyarlığın psikolojik müdahalelerde önemli bir yer tutacağı ve psikoterapi sonuçlarını iyileştirileceği düşünülmüş, böylece öz-duyarlık seviyesini yükseltmeyi hedefleyen çeşitli üçüncü dalga farkındalık ve kabullenme temelli psikolojik müdahale programları geliştirilmiştir (Barnard ve Curry, 2011; Neff ve Germer, 2013). Bu farkındalık temelli müdahalelerin altında yatan temel

mekanizmanın, kişinin kendisine ve yaşadığı güçlüklerle duyarlı ve sevecen bir şekilde yaklaşmasını teşvik etmeleri olabileceği ileri sürülmüştür (Kuyken vd., 2010). Sözü geçen psikolojik müdahaleler arasında birincil olarak öz-duyarlığa odaklanan Bilinçli Öz-Duyarlık Programının (Neff ve Germer, 2013) uygulama şekline ve içeriğine baktığımızda, programın her biri iki saat süren sekiz haftalık grup seanslarından oluştuğu, her seansta farklı bir konunun ele alındığı, program boyunca grup üyelerine yönelik kişilerarası egzersizler yaptırılarak ortak insanlık deneyiminin pekiştirildiği, kişinin kendisine şefkatli bir arkadaşın ağzından mektup yazma gibi haftalık ev ödevlerinin yer aldığı ve meditasyon uygulamaları yaptırıldığı görülmektedir:

- Programın ilk seansı giriş niteliğinde olup öz-duyarlık kavramını tanıtmaktadır.
- İkinci seansta bilinçli farkındalık konusu işlenmektedir.
- Üçüncü seans öz-duyarlığın yaşamın farklı alanlarına uygulanması üzerinedir.
- Dördüncü seansta grup üyelerinin öz-duyarlı bir iç ses geliştirmesi yönünde çalışmalar gerçekleştirilir.
- Beşinci seans çekirdek değerlerle uyumlu yaşamın önemi üzerinedir.
- Altıncı seansta grup üyelerine zor duygularla başa çıkma becerileri öğretilmektedir.
- Yedinci seans zor kişilerarası ilişkilerle baş etmeye odaklanır.
- Son seans bireyin olumlu yönleriyle nasıl ilişki kurabileceğini ve kendi hayatı nasıl hakkında minnet duyabileceğini ele alır.

Neff ve Germer (2013), programın etkililiğine dair biri pilot, biri randomize ve deney-kontrol gruplu olmak üzere iki çalışma yürütmüş ve bunun sonucunda programın öz-duyarlığı, bilinçli farkındalığı ve iyi oluşu anlamlı biçimde arttırdığını bulmuşlardır.

Öz-duyarlığın sadece klinik psikoloji alanında değil, aynı zamanda spor psikolojisi, sağlık psikolojisi, endüstri ve örgüt psikolojisi, geriatrı, sağlık, aile psikolojisi ve eğitim psikolojisi alanlarında da önem taşıdığı söylenebilir. Öz-duyarlığın çocuklar, ergenler, yetişkinler ve yaşlılar olmak üzere farklı gelişimsel gruplarda olduğu kadar; atletler, otizmli bireylerin ebeveynleri, kanser hastaları, yeme bozukluğu olan bireyler, travma yaşayan bireyler ve çeşitli meslek grupları gibi özel popülasyonlarda da incelendiği görülmektedir (Barnett ve Sharp, 2016; Bluth ve Eisenlohr-Moul, 2017; Campo ve ark., 2017; Fontana, Fry ve Cramer, 2017; Hiraoka ve ark., 2015; Imtiaz, 2016; McArthur ve ark., 2017; Neff ve Faso, 2015; Stolow ve ark., 2016). Alanyazında öz-duyarlığın incelendiği yüzlerce ampirik araştırma makalesi bulunmaktadır (bkz. Neff, 2018). Bu bağlamda öz-duyarlığın atletlerde egzersiz yapma motivasyonu (Magnus vd., 2010), sağlık davranışları (Gedik, 2019; Terry ve ark., 2013) ve akademik başarısızlıkla başa çıkma (Neff ve ark., 2005; Zhang ve ark., 2016) ile ilişkisini ortaya koyan araştırmalar örnek gösterilebilir. Yapılan meta-analiz çalışmaları ise öz-duyarlığın sağlık çalışanlarında algılanan stresi düşürdüğünü ve sunulan sağlık bakımının etkililiğini arttırdığını (Raab, 2014), beden imgesini iyileştirdiğini ve yeme bozukluklarından koruduğunu (Braun, Park ve Gorin, 2016) ve özellikle bilişsel ve psikolojik iyilik halini arttırdığını (Zessin, Dickhäuser ve Garbade, 2015) göstermiştir. Öz-duyarlığın cinsiyetle ilişkisini ele alan bir meta-analizde ise özellikle etnik azınlık gruplarında erkeklerin kadınlardan hafif düzeyde de olsa daha yüksek öz-duyarlığa sahip oldukları ortaya konmuştur (Yarnell ve ark., 2015).

Öz-duyarlık kavramını alanyazına kazandıran Neff (2003b), bu yapıyı değerlendirmede kullanılabilir bir ölçüm aracı geliştirmiştir. Öz-duyarlığı değerlendiren bir ölçüm aracı geliştirmek için yapılan çalışmalarda, ilk etapta maddelerin oluşturulabilmesi için üniversite öğrencilerinden oluşan odak gruplarla görüşmeler yapılmıştır. Söz konusu odak grup çalışmalarında öz-duyarlığı değerlendirmek amacıyla önceden hazırlanmış anketler katılımcılara uygulanmış, aynı işlem katılımcıların geri bildirimleri doğrultusunda maddeleri gözden geçirerek birkaç defa tekrarlanmıştır. Odak grubun yer almadığı bir diğer örnekte ise maddelerin anlaşılabilirliği sınanmıştır. Böylelikle oluşturulan ve 5'li Likert tipi 71 soru içeren madde havuzu, 391

üniversite öğrencisine uygulanarak ölçüm aracının açıklayıcı ve doğrulayıcı faktör analizleri yapılmıştır. Ölçüm aracının yakınsak geçerliğini test etmek amacıyla:

- Özeleştirici,
- Sosyal bağlanmışlık,
- Duygusal zekâ,
- Mükemmeliyetçilik,
- Kaygı,
- Depresyon,
- Yaşam doyumu ile ilişkilerine bakılmıştır.

Doğrulayıcı faktör analizi sonucunda ölçüm aracının nihai versiyonunun 26 maddeden ve altı boyuttan oluştuğu görülmüştür:

- Öz-sevecenlik 5 madde,
- Öz-yargılama 5 madde,
- Ortak insanlık deneyimi 4 madde,
- Yalıtılmışlık 4 madde,
- Bilinçli farkındalık, 4 madde,
- Aşırı özdeşim 4 madde olduğu görülmüştür.

Maddelerin faktör yükleri ise .57 ve .80 arasında değişmiştir. Yapılan bir diğer doğrulayıcı faktör analizinde, tek faktörlü bir modelin de veriye iyi uyum sağladığı ve dolayısıyla toplam bir öz-duyarlık puanı hesaplanmasının da uygun olduğu görülmüştür. Yakınsak geçerliğe bakıldığında, 26 maddelik Öz-Duyarlık Ölçeğinin ruh sağlığı parametreleriyle beklenen yönde ilişkiler sergilediği ve ölçeğin bu bakımdan geçerli olduğu görülmüştür. Sonrasında gerçekleştirilen ikinci bir çalışmada, ölçeğin yapı geçerliği tekrar doğrulanmış ve ölçeğin narsisizm, benlik saygısı, ruminasyon, düşünce baskılama ve duygusal işleme ile ilişkisi incelenmiştir. Öz-Duyarlık Ölçeği ortalama puanı, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ortalama puanı ile orta büyüklükte pozitif bir korelasyon sergilemiştir. Öz-duyarlık ve narsisizm arasında anlamlı bir bağıntı bulunmazken, ruminasyon ve düşünce baskılama ile negatif, duygusal işleme ile ise pozitif ilişkiler içinde olduğu görülmüştür (Neff, 2003b).

Öz-Duyarlık Ölçeği Japonca, Çekçe, İspanyolca, Çince, Almanca, Farsça, Fransızca ve Yunanca dahil olmak üzere birçok dile uyarlanmıştır. Öz-Duyarlık Ölçeğinin Türkçeye uyarlanması Akın ve ark. (2007) ile Deniz ve ark. (2008) tarafından yürütülen iki ayrı çalışmada gerçekleştirilmiştir. Türkçe Öz-Duyarlık Ölçeği, orijinal formda olduğu gibi 26 maddeden oluşan 5'li Likert tipi (1 = hiçbir zaman, 2 = nadiren, 3 = sık sık, 4 = genellikle, 5 = her zaman) bir ölçektir. Akın ve ark. (2007), Öz-Duyarlık Ölçeğinin:

- Türkçe formunun dilsel eşdeğerliğini,
- Yapı geçerliğini,
- İç tutarlık güvenilirliğini,
- Test-tekrar test güvenilirliğini incelemiştirlerdir.

Açıklayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi sonuçlarına göre ölçeğin Türkçe versiyonu, orijinal versiyonunda olduğu gibi altı faktörlü bir yapıya sahiptir. Yazarlar Öz-Duyarlık Ölçeğinin ülkemizde psikoloji ve eğitim alanlarında kullanılabilecek geçerli ve güvenilir bir ölçüm aracı olduğuna kanaat getirmişlerdir. Benzer biçimde Deniz ve ark. (2008), ölçeğin Türkçe formunun dil geçerliğini, yapı geçerliğini, ölçüt bağıntılı geçerliğini, iç tutarlık güvenilirliğini ve test-tekrar test güvenilirliğini incelemiştirlerdir. Açıklayıcı ve doğrulayıcı

faktör analizinde ölçeğin Türkçe versiyonunun tek faktörlü bir yapı sergilediği bulunmuştur. Ölçüt bağımlı geçerlik analizleri sonucunda, öz-duyarlığın benlik saygısı ve yaşam doyumu ile sırasıyla güçlü ve orta düzeyde pozitif anlamlı ilişkiler içinde olduğu görülmüştür. Yazarlar ölçeğin Türkçe versiyonunun geçerli ve güvenilir olduğu sonucuna varmışlardır.

Raes ve ark. (2011), öz-duyarlığın daha kısa bir ölçüm aracıyla değerlendirilmesinin bilimsel araştırmalarda, terapi etkililik çalışmalarında ve klinikte hastaların tedavilerini izlemeye zaman kazanılmasına yardımcı olacağını öne sürmüş ve bu amaçlarla Öz-Duyarlık Ölçeği Kısa Formunu geliştirmişlerdir. Kısa formu oluşturmak için öncelikle Felemenkçe Öz-Duyarlık Ölçeğinin altı boyutunu temsil eden ikişer madde, ölçeğin uzun formunun toplam puanıyla ve ilgili alt ölçeklerle olan korelasyonlarına dayanarak belirlenmiş ve bunların iç tutarlık katsayılarına bakılmıştır (Cronbach alfa  $\geq$  .86). Sonrasında yapılan doğrulayıcı faktör analizinde, ölçeğin 12 maddelik Felemenkçe ve İngilizce versiyonlarına dair bir birinci düzey faktörden ve altı ikinci düzey faktörden oluşan üst düzey (higher order) modelin 185 Belçikalı yetişkinden ve 415 Amerikalı üniversite öğrencisinden oluşan iki ayrı örneklemden elde edilen verilere iyi uyum gösterdiği bulunmuştur.

Bu çalışmanın amacı, Öz-Duyarlık Ölçeği Kısa Formunun Türk üniversite öğrencilerinden oluşan bir örnekleme geçerliğini ve güvenilirliğini inceleyerek ölçeğin kısa formunun Türk kültürüne kazandırılmasıdır. Bu doğrultuda öncelikle doğrulayıcı faktör analizi yapılarak ölçeğin yapı geçerliği sınanmış ve orijinal formdaki yapıya uyum gösterip göstermediği değerlendirilmiştir. Ölçüt bağımlı geçerliği incelemek için ölçeğin benlik saygısı ile ilişkisine bakılmıştır. Ölçeğin güvenilirliği iç tutarlılık katsayısı (Cronbach alfa) ve test-tekrar test yöntemleri ile incelenmiştir.

## YÖNTEM

Çalışmanın örneklemini İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi'nde öğrenim gören ve giriş düzeyinde bir psikoloji dersini alan 163 öğrenci oluşturmuştur. Örneklem seçiminde kolayda örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Çalışmaya katılım gönüllülük esasına dayanmaktadır. Anket uygulamasından önce katılımcıların yazılı bilgilendirilmiş onamları alınmıştır. Örneklemde 125 kadın (%76.7) ve 38 erkek öğrenci (%23.3) yer almıştır. Öğrencilerin yaş ortalaması 19.64 (SS=1.25) olup, yaşları 18 ve 29 arasında değişmektedir.

Çalışmada veri toplama araçları olarak Öz-Duyarlık Ölçeği Kısa Formu (ÖDÖK) ve Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ) kullanılmıştır. Genel öz-duyarlık düzeyini ve öz-duyarlığın altı boyutunu değerlendirmek (öz-sevecenliğe karşılık öz-yargılama, ortak insanlık deneyimine karşılık yalıtılmışlık, bilinçli farkındalığa karşılık aşırı özdeşim) üzere Raes ve ark. (2011) tarafından oluşturulan ÖDÖK 12 madde içeren 5'li Likert tipi bir ölçüm aracıdır. Ölçekte 2. ve 6. maddeler öz-sevecenliği, 11. ve 12. maddeler öz-yargılamayı, 5. ve 10. maddeler ortak insanlık deneyimini, 4. ve 8. maddeler yalıtılmışlığı, 3. ve 7. maddeler bilinçli farkındalığı, 1. ve 9. maddeler ise aşırı özdeşimi değerlendirmektedir. Alt ölçek puanları, ilgili maddelere verilen cevapların toplamı alınarak hesaplanır. Toplam puanın hesaplanabilmesi için olumsuz alt ölçek maddeleri (1, 4, 8, 9, 11 ve 12) ters puanlanarak tüm maddelere verilen cevaplar toplanır. Yüksek puanlar, genel öz-duyarlılıkta ve öz-duyarlığın alt boyutlarında artış olduğu şeklinde yorumlanmaktadır. Genel benlik saygısı düzeyini ölçmek amacıyla Rosenberg (1965) tarafından geliştirilen RBSÖ ise dört seçenek (çok doğru, doğru, yanlış, çok yanlış) üzerinden değerlendirilen 10 maddeden oluşmaktadır. Ölçek tüm dünyada yaygın olarak kullanılmaktadır. Ölçekten alınan yüksek puanlar, benlik saygısının olumlu olduğuna işaret etmektedir. Ölçeğin ülkemizdeki geçerlik ve güvenilirlik çalışması Çuhadaroğlu (1985) tarafından gerçekleştirilmiş ve iç tutarlık katsayısı .71 olarak bulunmuştur. Bu çalışmada RBSÖ, ÖDÖK'ün ölçüt bağımlı geçerliğini incelemek için kullanılmıştır.

ÖDÖK'ün ülkemizde geçerlik ve güvenilirlik çalışmasının yapılabilmesi için öncelikle Kirsten D. Neff ile e-posta aracılığıyla iletişim kurularak gerekli izinler alınmıştır. Kısa Öz-Duyarlık Ölçeğinin orijinal İngilizce versiyonu araştırmacının da dahil olduğu, çok iyi düzeyde İngilizce bilen üç klinik psikolog tarafından Türkçeye çevrilmiş, çevirinin yeterliği ise geri çeviri yöntemi ile kontrol edilmiştir. Ölçeğin Türkçe formunda yer alan maddelerin sıralaması, orijinal versiyonunda olduğu gibidir.

Geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları için katılımcılara sınıf ortamında ÖDÖK ve RBSÖ uygulanmıştır. Bu uygulamayı takip eden iki haftanın sonunda, ÖDÖK aynı öğrencilere ikinci kez uygulanmıştır. Ölçeğin yapı geçerliğini incelemek için en yüksek olabilirlik tahmini yöntemiyle doğrulayıcı faktör analizi gerçekleştirilmiştir. Ölçüt bağımlı geçerliği test etmek için ÖDÖK'ten alınan puanların RBSÖ'den alınan puanlarla korelasyonuna bakılmıştır. Ölçeğin güvenilirliği ise test-tekrar test yöntemi ve iç tutarlık güvenilirliği ile incelenmiştir. Test-tekrar test güvenilirliği için sınıf içi korelasyon katsayıları (ICC), ölçüt bağımlı geçerlik için ise Pearson momentler çarpımı korelasyon katsayıları hesaplanmıştır. Bu analizler SPSS 20 programı ile gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin doğrulayıcı faktör analizi ise AMOS 21 programı kullanılarak yapılmıştır.

## BULGULAR

Geçerlik ve güvenilirlik analizlerinden önce verinin normal dağılım gösterip göstermediği incelenmiştir. Bunun için basıklık ve çarpıklık değerlerinin normal dağılım varsayımlarına uyup uymadığına bakılmış ve bu değerlerinin uygun aralıkta olduğu görülmüştür (çarpıklık ranjı: -.01 - .29; basıklık ranjı: -.41 - -.88).

Ölçeğin yapı geçerliğini test etmek ve faktör yapısını incelemek amacıyla en yüksek olabilirlik tahmini yöntemiyle doğrulayıcı faktör analizi (DFA) yapılmıştır. DFA ile Türkçe ÖDÖK'ün orijinal ölçekteki altı faktörlü yapıya uyup uymadığı test edilmiştir. Elde edilen uyum iyilik indekslerine göre ölçek altı faktörlü yapıya kabul edilebilir düzeyde uyum göstermiştir ( $\chi^2 / df = 1.83$ , RMSEA = .072, AGFI = .868, GFI = .924, CFI = .93, TLI = .907). DFA sonuçları Şekil 1'de sunulmuştur.

ÖDÖK faktörlerinin ortalama ve standart sapma değerleri ile faktörler arasındaki korelasyon katsayıları Tablo 1'de verilmiştir. Görüldüğü gibi ÖDÖK'ün öz-sevecenlik, öz-yargılama, ortak insanlık deneyimi, yalıtılmışlık, bilinçli farkındalık ve aşırı özdeşim boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı ve kuramsal açıdan beklenen yönde korelasyonlar bulunmuştur.

**Tablo 1:** ÖDÖK faktörleri arasındaki korelasyonlar ile ortalama ve standart sapma değerleri

Faktör	Ort.	SS	1	2	3	4	5	6
1. Öz-Sevecenlik	6.38	1.94	1					
2. Öz-Yargılama	4.76	2	-.42**	1				
3. Ortak İnsanlık Deneyimi	5.67	1.74	.38**	-.35**	1			
4. Yalıtılmışlık	5.76	1.99	-.36**	.55**	-.23**	1		
5. Bilinçli Farkındalık	6.17	1.91	.55**	-.46**	.39**	-.45**	1	
6. Aşırı Özdeşim	5.86	2.15	-.45**	.63**	-.26**	.57**	-.55**	1

\*\*  $p < .01$

ÖDÖK'ün ölçüt bağımlı geçerliğini incelemek için RBSÖ ile olan ilişkisine bakılmıştır. ÖDÖK toplam puanı ile öz-sevecenlik, öz-yargılama, ortak insanlık deneyimi, yalıtılmışlık, bilinçli farkındalık ve aşırı özdeşim alt ölçekleri, RBSÖ toplam puanı ile pozitif ve anlamlı ilişkiler içindedir (sırasıyla  $r = .62$ ,  $p < .01$ ;  $r = .46$ ,  $p < .01$ ;  $r = -.50$ ,  $p < .01$ ;  $r = .33$ ,  $p < .01$ ;  $r = -.51$ ,  $p < .01$ ;  $r = .41$ ,  $p < .01$ ;  $r = -.49$ ,  $p < .01$ ).

**Tablo 2:** ÖDÖK güvenilirlik katsayıları

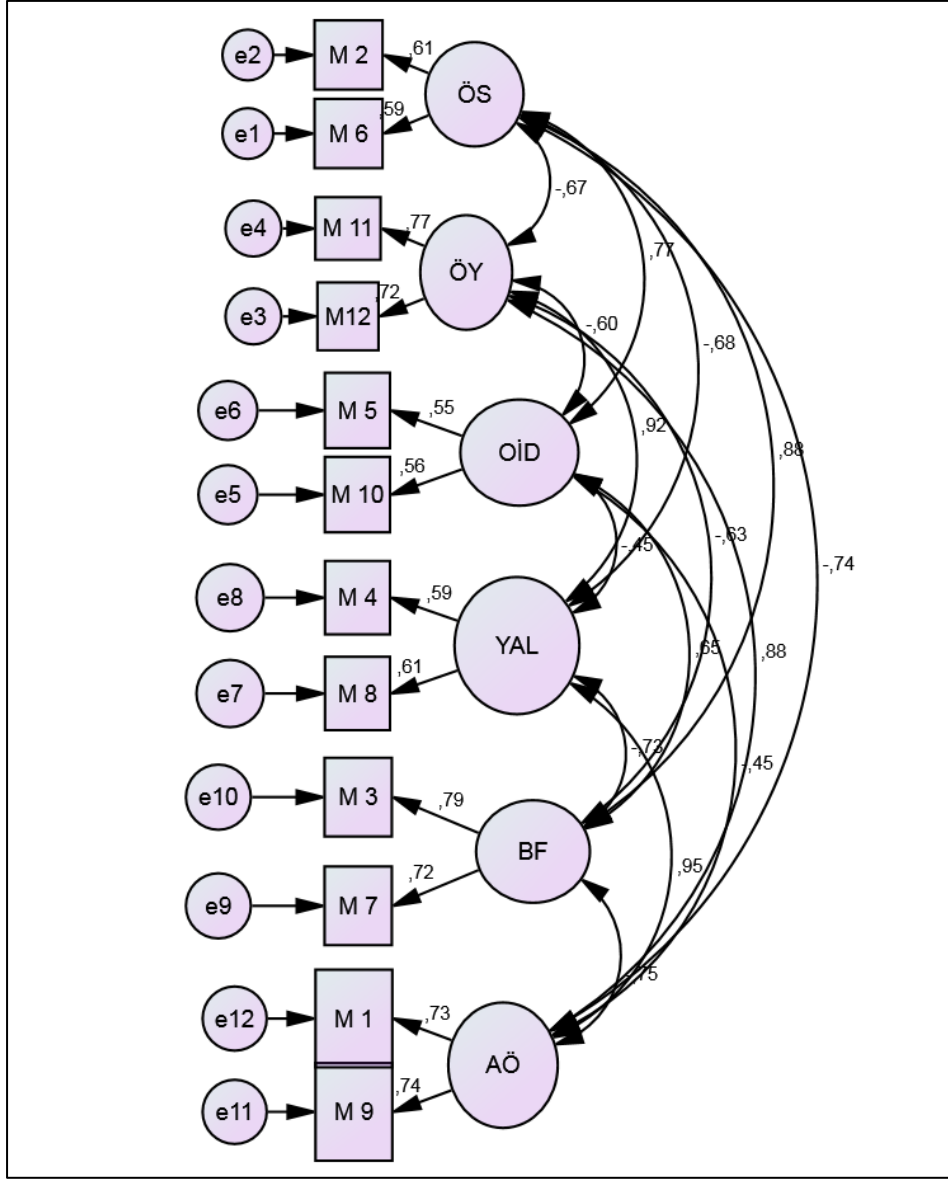
	İç Tutarlık	Test-Tekrar Test
ÖDÖK Toplam Puan	.86	.74 (%95 GA = .65 - .81)
Öz-Sevecenlik	.53	.68 (%95 GA = .57 - .77)
Öz-Yargılama	.72	.61 (%95 GA = .47 - .72)
Ortak İnsanlık Deneyimi	.47	.53 (%95 GA = .36 - .65)

Yalıtılmışlık	.53	.65 (%95 GA = .53 - .75)
Bilinçli Farkındalık	.73	.73 (%95 GA = .63 - .80)
Aşırı Özdeşim	.70	.76 (%95 GA = .68 - .83)

ÖDÖK: Öz-Duyarlık Ölçeği Kısa Formu, GA: Güven aralığı.

ÖDÖK'ün güvenilirliği test-tekrar test ve iç tutarlık yöntemleriyle incelenmiştir. Ölçeğin iç tutarlık (Cronbach alfa) ve test-tekrar test güvenilirliği için hesaplanan sınıfıçi korelasyon katsayıları Tablo 2'de gösterilmiştir. İç tutarlık katsayıları .47 ve .86 arasında değişmiştir. Buna göre toplam ölçeğin ve öz-yargılama, bilinçli farkındalık ve aşırı özdeşim alt ölçeklerinin iç tutarlık katsayıları kabul edilebilir düzeyde iken, öz-sevecenlik, ortak insanlık deneyimi ve yalıtılmışlık alt ölçeklerine dair katsayıların görece düşük olduğu görülmüştür. Test-tekrar test katsayıları ise .53 ve .76 arasında değişmiştir. Öz-yargılama, ortak insanlık deneyimi ve yalıtılmışlık alt ölçeklerinin test-tekrar test güvenilirliği görece düşük iken toplam öz-duyarlık, öz-sevecenlik, bilinçli farkındalık ve aşırı özdeşim puanlarının test-tekrar test güvenilirliği kabul edilebilir seviyededir.





Şekil 1: Doğrulayıcı faktör analizi sonuçları

ÖS= Öz-sevecenlik, ÖY = Öz-yargılama, OİD = Ortak insanlık deneyimi, YAL = Yalıtılmışlık, BF = Bilinçli farkındalık, AÖ = Aşırı özdeşim.

## SONUÇ

Öz-duyarlık psikolojinin birçok alanında sıklıkla ampirik araştırmalara konu olan ve üçüncü dalga farkındalık ve kabullenme temelli psikoterapilerde önemli yer tutan bir kavramdır. Bu çalışmada, öz-duyarlık kavramını ölçmeye yönelik hızlı ve kolay uygulanabilen bir ölçüm aracı olan Öz-Duyarlık Ölçeği Kısa Formunun (ÖDÖK) üniversite öğrencilerinde geçerliği ve güvenilirliği test edilmiştir. Böylece ÖDÖK'ün ülkemizde psikoterapi etkililik çalışmalarında olduğu kadar, kesitsel ve betimleyici ampirik araştırmalarda da kullanılabilmesi hedeflenmiştir.

Bu çalışmada, öncelikle ÖDÖK üç klinik psikolog tarafından Türkçeye çevrilmiş, sonrasında geri çeviri yöntemi ile son hali oluşturulmuştur. Dil geçerliği bu yolla sağlandıktan sonra, ölçeğin yapı geçerliğini test etmek için doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Bunun sonucunda ÖDÖK'ün orijinal versiyonunda yer alan altı faktörlü bir yapı elde edilmiştir. Bu model kabul edilebilir iyilik uyum endekslerine sahip bulunmuş, faktör yüklerinin ise .55-.79 arasında değiştiği görülmüştür. Bu bağlamda ÖDÖK'ün yapı geçerliğine sahip olduğu söylenebilir. ÖDÖK'ün İspanyolca versiyonunun geçerlik ve güvenilirlik çalışması için yapılan doğrulayıcı faktör analizinde de, bulgularımıza benzer biçimde altı faktörlü modelin veriye iyi uyum gösterdiği ve faktör yüklerinin .59 - .74 arasında değiştiği bildirilmiştir (Garcia-Campayo ve ark., 2014).

Bu çalışmada, ÖDÖK'ün ölçüt bağıntılı geçerliğine dair birtakım ön bulgular elde edilmiştir. Yapılan analizler sonucunda genel öz-duyarlık ve benlik saygısı arasında güçlü ve pozitif yönde bir bağıntı olduğu bulunmuştur ( $r = .62$ ). Alt ölçekler ve benlik saygısı arasındaki korelasyon katsayıları ise .33 ve -.51 arasında değişmiştir. Beklendiği üzere, ÖDÖK'ün olumlu boyutlarını oluşturan öz-sevecenlik, ortak insanlık deneyimi ve bilinçli farkındalık ile benlik saygısı arasında anlamlı ve pozitif ilişkiler söz konusudur. Diğer yandan ÖDÖK'ün olumsuz boyutları benlik saygısıyla anlamlı ve negatif ilişkiler içindedir. Genel öz-duyarlık ve benlik saygısı arasındaki korelasyon katsayısı, öz-duyarlığın benlik saygısıyla yakından ilişkili, ancak benlik saygısından farklı bir yapı olduğunu göstermiştir. Buna paralel olarak, Neff'in (2003b) ölçek geliştirme çalışmasında 24 maddelik orijinal Öz-Duyarlık Ölçeğinin benlik saygısıyla orta büyüklükte pozitif bir korelasyon ( $r = .59$ ) sergilediği görülmüştür. Gelecek çalışmalarda ÖDÖK'ün benlik saygısının yanı sıra bilinçli farkındalık, pozitif ve negatif duygulanım ve yaşam doyumu değişkenleriyle de ilişkisinin incelenerek ölçüt bağıntılı geçerliğe dair ek bulgular ortaya konması önerilebilir.

Bu çalışmada, ÖDÖK'ün iç tutarlığı incelenmiş ve genel öz-duyarlığın iç tutarlığının yüksek olduğu görülmüştür (Cronbach alfa = .86). Alanyazında kadın üniversite öğrencilerinde psikolojik dayanıklılığı ve iyilik halini arttırmak amacıyla uygulanan bir öz-duyarlık müdahalesinin etkililiğini ele alan bir çalışmada, Öz-Duyarlık Ölçeği Kısa Formunun iç tutarlık katsayısı çalışmamıza paralel biçimde .85 olarak bulunmuştur (Smeets ve ark., 2014). Öz-yargılama, bilinçli farkındalık ve aşırı özdeşim boyutlarının iç tutarlığı da yeterli seviyededir (Cronbach alfa = .70 - .73). Öte yandan öz-sevecenlik, ortak insanlık deneyimi ve yalıtılmışlık boyutlarına ait iç tutarlık katsayıları görece düşük düzeydedir (Cronbach alfa = .47 - .53). Test-tekrar test güvenilirliği açısından değerlendirildiğinde, genel öz-duyarlığın, öz-sevecenliğin, bilinçli farkındalığın ve aşırı özdeşimin sınıfıçı korelasyon katsayıları yeterli düzeyde iken (ICC = .68 - .76), öz-yargılama, ortak insanlık deneyimi ve yalıtılmışlık için bulunan değerler görece düşüktür (ICC = .53 - .65).

Neff (2016), yürütülecek çalışmalarda toplam veya genel öz-duyarlık puanını kullanmak isteyen araştırmacıların, ölçeğin uzun versiyonu yerine Öz-Duyarlık Ölçeği Kısa Formunu kullanabileceklerini belirterek, kısa formun uzun formula mükemmel ilişki içinde olduğunu ve özellikle ruhsal sorunları olan örneklemelerde kullanılabilirliğini ifade etmiştir. Öte yandan öz-duyarlığın altı boyutuna dair güvenilirliğin düşük olduğunu belirtmiştir. Soysa ve Wilcomb (2015) tarafından Amerikalı üniversite öğrencileriyle gerçekleştirilen bir çalışmada da, öz-duyarlığın olumsuz alt ölçekleri olan öz-yargılama, yalıtılmışlık ve aşırı özdeşime ait iç tutarlık katsayılarının .55 ve .70 arasında değiştiği bildirilmiştir. Bu bulgular çalışmamızda elde edilen güvenilirliğe dair sonuçlarla tutarlılık içindedir.

Bu çalışmanın birtakım sınırlılıkları bulunmaktadır. İlk olarak çalışma yalnızca üniversite öğrencileriyle yürütüldüğü için, elde edilen bulguların başka yaş ve eğitim gruplarına ne derece genellenebileceği tartışmalı bir konudur. Dolayısıyla ileride ÖDÖK'ü üniversite öğrencileri dışındaki popülasyonlarda kullanacak olan araştırmacıların öncelikle ölçeğin psikometrik özelliklerini ilgili popülasyonda tekrar sınamaları önerilmektedir. Çalışmamızda test-tekrar test uygulamasında karşılaşılan katılımcı kaybı nedeniyle örneklemin istenen büyüklüğe erişememiş olması da, bulguların genellenebilirliğini kısıtlamaktadır. Sonuç

olarak Türkçeye uyarlanan ÖDÖK'ün yapı geçerliğine ve ölçüt bağıntılı geçerliğe sahip olduğu bulunmuştur. Toplam ölçeğin, yani genel öz-duyarlık puanlarının da güvenilir olduğu belirlenmiştir.

## KAYNAKÇA

Akın, Ü., Akın, A. ve Abacı, R. Öz-duyarlık ölçeği: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33: 1-10, 2007.

Barnard, L.K. ve Curry, J.F. *Self-compassion: Conceptualizations, correlates, & interventions. Review of General Psychology*, 15(4): 289-303, 2011.

Barnett, M.D. ve Sharp, K.J. *Maladaptive perfectionism, body image satisfaction, and disordered eating behaviors among US college women: The mediating role of self-compassion. Personality and Individual Differences*, 99: 225-234, 2016.

Baumeister, R.F., Smart, L. ve Boden, J.M. *Relation of threatened egotism to violence and aggression: The dark side of high self-esteem. Psychological Review*, 103: 5-33, 1996.

Bluth, K. ve Eisenlohr-Moul, T.A. *Response to a mindful self-compassion intervention in teens: A within-person association of mindfulness, self-compassion, and emotional well-being outcomes. Journal of Adolescence*, 57: 108-118, 2017.

Braun, T.D., Park, C.L. ve Gorin, A. *Self-compassion, body image, and disordered eating: A review of the literature. Body Image*, 17: 117-131, 2016.

Campo, R.A., Bluth, K., Santacroce, S.J., Knapik, S., Tan, J., Gold, S. ve Asher, G.N. *A mindful self-compassion videoconference intervention for nationally recruited posttreatment young adult cancer survivors: Feasibility, acceptability, and psychosocial outcomes. Supportive Care in Cancer*, 25(6): 1759-1768, 2017.

Castilho, P., Pinto-Gouveia, J. ve Duarte, J. *Evaluating the multifactor structure of the long and short versions of the self-compassion scale in a clinical sample. Journal of Clinical Psychology*, 71(9): 856-870, 2015.

Çuhadaroğlu, F. *Gençlerde benlik saygısı ile ilgili bir araştırma. XXI. Ulusal Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Kongresi, Adana, 7-13 Ekim 1985.*

Deniz, M.E., Kesici, Ş. ve Sümer, A.S. *The validity and reliability of the Turkish version of the Self-Compassion Scale. Social Behavior and Personality*, 36(9): 1151-1160, 2008.

Duarte, C., Ferreira, C., Trindade, I.A. ve Pinto-Gouveia, J. *Body image and college women's quality of life: The importance of being self-compassionate. Journal of Health Psychology*, 20(6): 754-764, 2015.

Fontana, M.S., Fry, M.D. ve Cramer, E. *Exploring the Relationship Between Athletes' Perceptions of the Motivational Climate to Their Compassion, Self-Compassion, Shame, and Pride in Adult Recreational Sport. Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 21(2): 101-111, 2017.

Imtiaz, S. *Rumination, optimism, and psychological well-being among the elderly: Self-Compassion as a predictor. Journal of Behavioural Sciences*, 26(1): 32, 2016.

İkiz, E. ve Totan, T. Üniversite öğrencilerinde öz-duyarlık ve duygusal zekânın incelenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 14(1): 51-71, 2012.

Garcia-Campayo, J., Navarro-Gil, M., Andrés, E., Montero-Marin, J., López-Artal, L. ve Demarzo, M.M.P. Validation of the Spanish versions of the long (26 items) and short (12 items) forms of the Self-Compassion Scale (SCS). *Health and Quality of Life Outcomes*, 12(1): 4-13, 2014.

Gedik, Z. Öz-duyarlık ve öfke provokasyonu arasındaki ilişki. 19. Ulusal Psikoloji Kongresi, İzmir, 5-7 Eylül 2016.

Gedik, Z. Self-compassion and health-promoting lifestyle behaviors in college students. *Psychology, Health & Medicine*, 24(1): 108-114, 2019.

Goldstein, J. ve Kornfield, J. *Seeking the heart of wisdom: The path of insight meditation*. Shambhala, Boston, 1987.

Hiraoka, R., Meyer, E.C., Kimbrel, N.A., DeBeer, B.B., Gulliver, S.B., ve Morissette, S.B. Self-compassion as a prospective predictor of PTSD symptom severity among trauma-exposed U.S. Iraq and Afghanistan war veterans. *Journal of Traumatic Stress*, 28: 1-7, 2015.

Kuyken, W., Watkins, E., Holden, E., White, K., Taylor, R.S. ve Byford, S. How does mindfulness-based cognitive therapy work? *Behaviour Research and Therapy*, 48: 1105-1112, 2010.

Leary, M.R., Tate, E.B., Adams, C.E., Batts Allen, A. ve Hancock, J. Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92: 887-904, 2007.

MacBeth, A. ve Gumley, A. Exploring compassion: A meta-analysis of the association between self-compassion and psychopathology. *Clinical Psychology Review*, 32(6): 545-552, 2012.

Magnus, C.M.R., Kowalski, K.C. ve McHugh, T.L.F. The role of self-compassion in women's self-determined motives to exercise and exercise-related outcomes. *Self & Identity*, 9: 363-382, 2010.

Marshall, S.L., Parker, P.D., Ciarrochi, J., Sahdra, B., Jackson, C.J. ve Heaven, P.C. Self-compassion protects against the negative effects of low self-esteem: A longitudinal study in a large adolescent sample. *Personality and Individual Differences*, 74: 116-121, 2015.

McArthur, M., Mansfield, C., Matthew, S., Zaki, S., Brand, C., Andrews, J. ve Hazel, S. Resilience in veterinary students and the predictive role of mindfulness and self-compassion. *Journal of Veterinary Medical Education*, 44(1): 106-115, 2017.

Neff, K.D. Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self & Identity*, 2: 85-102, 2003a.

Neff, K.D. The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self & Identity*, 2: 223-250, 2003b.

Neff, K.D. The self-compassion scale is a valid and theoretically coherent measure of self-compassion. *Mindfulness*, 7(1): 264-274, 2016.

Neff, K. D. Self-compassion publications. <https://self-compassion.org/the-research/>, (Erişim tarihi: 25.11.2018).

Neff, K.D. ve Faso, D.J. Self-compassion and well-being in parents of children with autism. *Mindfulness*, 6(4): 938-947, 2015.

Neff, K.D., Hseih, Y. ve Dejithirat, K. Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self & Identity*, 4: 263-287, 2005.

Neff, K.D., Kirkpatrick, K.L. & Rude, S.S. Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, 41(1): 139-154, 2007.

Neff, K.D. ve Germer, C.K. A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program. *Journal of Clinical Psychology*, 69(1): 28-44, 2013.

Neff, K.D., Pisitsungkagarn, K. & Hseih, Y. Self-compassion and self-construal in the United States, Thailand, and Taiwan. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 39: 267-285, 2008.

Neff, K.D., Rude, S.S. ve Kirkpatrick, K.L. An examination of self-compassion in relative to positive psychological functioning and personality variables. *Journal of Research in Personality*, 41: 908-916, 2007.

Neff, K. D. ve Vonk, R. Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality*, 77(1): 23-50, 2009.

Raab, K. Mindfulness, self-compassion, and empathy among health care professionals: A review of the literature. *Journal of Health Care Chaplaincy*, 20(3): 95-108, 2014.

Raes, F., Pommier, E., Neff, K.D. ve Van Gucht, D. Construction and factorial validation of a short form of the self-compassion scale. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 18(3): 250-255, 2011.

Rosenberg, M. *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press, 1965.

Smeets, E., Neff, K., Alberts, H. ve Peters, M. Meeting suffering with kindness: Effects of a brief self-compassion intervention for female college students. *Journal of Clinical Psychology*, 70(9): 794-807, 2014.

Soysa, C.K. ve Wilcomb, C.J. Mindfulness, self-compassion, self-efficacy, and gender as predictors of depression, anxiety, stress, and well-being. *Mindfulness*, 6(2): 217-226, 2015.

Stolow, D., Zuroff, D.C., Young, J.F., Karlin, R.A. ve Abela, J.R. A prospective examination of self-compassion as a predictor of depressive symptoms in children and adolescents. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 35(1): 1-20, 2016.

Terry, M.L., Leary, M.R., Mehta, S. ve Henderson, K. Self-compassionate reactions to health threats. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 39(7): 911-926, 2013.

Trompeter, H.R., de Kleine, E. ve Bohlmeijer, E.T. Why does positive mental health buffer against psychopathology? An exploratory study on self-compassion as a resilience mechanism and adaptive emotion regulation strategy. *Cognitive Therapy and Research*, 41(3): 459-468, 2017.

*Yarnell, L.M., Stafford, R.E., Neff, K.D., Reilly, E.D., Knox, M.C. ve Mullarkey, M. Meta-analysis of gender differences in self-compassion. Self & Identity, 14(5): 499-520, 2015.*

*Zessin, U., Dickhäuser, O. ve Garbade, S. The relationship between self-compassion and well-being: A meta-analysis. Applied Psychology: Health and Well-Being, 7(3): 340-364, 2015.*

*Zhang, Y., Luo, X., Che, X. ve Duan, W. Protective effect of self-compassion to emotional response among students with chronic academic stress. Frontiers in Psychology, 22 (7): 1802-1809, 2016.*