



<http://kefad.ahievran.edu.tr>

# Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi

ISSN: 2147 - 1037

## The Effect of ACT Based Psychoeducation Program on University Students' Levels of Self-Compassion during the Pandemic

Gizem Yetiz  
Evrım Çetinkaya Yıldız

### Article Information



CrossMark

DOI: 10.29299/kefad.1216722

Received: 09.12.2022

Revised: 27.02.2023

Accepted: 14.06.2023

### Keywords:

Acceptance and  
Commitment Therapy,  
Self Compassion,  
Psychoeducation,  
Covid 19,  
Online

### Abstract

The COVID-19 pandemic has negatively affected people's wellness. It is proposed that developing acceptance and commitment therapy (ACT) based interventions that contain the essential components of self-compassion can benefit people in this process. The aim of this study is to examine the effect of ACT-based online psychoeducation programme on university students' self-compassion levels during the pandemic process. The research was conducted with a 2x3 experimental design. Personal Information Form and the Self-Compassion Scale (SCS) were used for data collection. Undergraduate students who continued their education through distance education in the 2020-2021 academic year and volunteered to participate in the announced programme constituted the sample. Participants were randomly assigned to the groups. The participants in the experimental group received an eight-session online ACT-based psychoeducation programme via Zoom application, while the participants in the control group did not receive any intervention. The findings showed that the self-compassion levels of the experimental group participants increased and this effect was maintained in the follow-up test conducted one month later. No significant difference was found in the self-compassion levels of the control group participants. The findings showed that the ACT-based online psychoeducation programme was effective in increasing the self-compassion levels of university students who continued their education online during the pandemic period.

## KKT Temelli Psikoeğitim Programının Pandemi Sürecinde Üniversite Öğrencilerinin Öz Şefkat Düzeyleri Üzerindeki Etkisi

### Makale Bilgileri



CrossMark

DOI: 10.29299/kefad.1216722

Yükleme: 09.12.2022

Düzelme: 27.02.2023

Kabul: 14.06.2023

### Anahtar Kelimeler:

Kabul ve Kararlılık,  
Öz Şefkat,  
Psikoeğitim,  
Covid 19,  
Çevrim içi

### Öz

Covid-19 pandemisinin insanların iyi oluşu üzerinde olumsuz etkileri olmuştur. Öz-şefkatın temel bileşenlerini içeren kabul ve kararlılık terapisi (ACT) temelli müdahaleler geliştirmenin bu süreçte kişilere fayda sağlayabileceği düşünülmektedir. Araştırmanın amacı, pandemi sürecinde KKT temelli çevrim içi psikoeğitim programının üniversite öğrencilerinin öz şefkat düzeyleri üzerindeki etkisini incelemektir. Araştırma 2x3'lük öntest-sontest-izleme ölçümlü deney-kontrol gruplu deneysel model ile yürütülmüştür. Veriler Kişisel Bilgi Formu ve Öz Şefkat Ölçeği (ÖŞÖ) ile toplanmıştır. 2020-2021 eğitim-öğretim yılında öğrenimlerine uzaktan eğitim yoluyla devam eden ve programa katılmaya gönüllü olan lisans öğrencileri örnekleme oluşturmuştur. Deney ve kontrol grubu katılımcıları KKT temelli psikoeğitim programına seçkisiz olarak atanmıştır. Deney grubu katılımcılarına Zoom uygulaması üzerinden sekiz oturumluk çevrim içi KKT temelli psikoeğitim programı uygulanırken, kontrol grubundaki katılımcılara herhangi bir müdahalede bulunulmamıştır. Bulgular, deney grubu katılımcılarının öz şefkat düzeylerinin arttığını ve bu etkinin bir ay sonrasında yapılan izleme testinde de kalıcılığını sürdürdüğünü göstermiştir. Kontrol grubu katılımcılarının öz şefkat düzeylerinde ise anlamlı bir farka rastlanmamıştır. Bulgular KKT temelli çevrim içi psikoeğitim programının pandemi döneminde eğitimlerine çevrim içi olarak devam eden üniversite öğrencilerinin öz şefkat düzeylerini arttırmada etkili olduğunu göstermiştir.

**Sorumlu Yazar:** Evrim Çetinkaya Yıldız, Doç. Dr., Akdeniz Üniversitesi, Türkiye, evrimcetinkaya@gmail.com, ORCID ID: 0000-0001-5924-3136.

Gizem Yetiz, Uzm. Psik. Dan., Akdeniz Üniversitesi, gizemyetiz@gmail.com, ORCID ID: 0000-0002-4623-1168.

Bu makale birinci yazarın yüksek lisans tez çalışmasından üretilmiştir.

**Atıf için:** Yetiz, G. & Çetinkaya Yıldız, E. (2023). KKT temelli psikoeğitim programının pandemi sürecinde üniversite öğrencilerinin öz şefkat düzeyleri üzerindeki etkisi. *Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 24(3), 1651-1680.

## Giriş

Bireyin stresli durumlarda kendisiyle nasıl ilişki kurduğu önemlidir. Bu stres verici faktörlerin ruh sağlığı üzerindeki etkisi, bireylerin zor zamanlarında kendilerine karşı takındıkları tutuma göre artabilir ya da azalabilir. Öz şefkatin zıttı olarak kabul edilen öz eleştiri; bireyin devamlı kendisini şiddetli ve yıkıcı şekilde eleştirmesi, kendisine yeteneklerini aşan hedefler oluşturup bunları kendisinden beklemesi, eksik yönleri için kendisini suçlaması, devamlı olarak diğer insanlar tarafından reddedileceği ya da onaylanmayacağı kaygısını içermektedir (Holle ve Ingram, 2008). Bireyin kendisiyle ilişkisinde sürekli acımasızca kendini eleştirmesi şimdi ve gelecekte acı çekmesine neden olabilmektedir (Yadavaia, 2013). Alanyazın incelendiğinde öz eleştirinin birçok psikolojik rahatsızlık ile (Castilho ve diğ., 2015), öz şefkatin ise psikolojik sağlık ve psikolojik iyi oluş ile pozitif yönde ilişkileri olduğu görülmektedir (Yadavaia, 2013). Öz şefkat; öz sevecenlik, ortak insanlık ve farkındalık bileşenleri ile öz eleştiriye sağlıklı bir alternatif olarak sunulmuştur (Neff, 2003b). Öz şefkat, kişinin başarısızlıkları, kendisi, geçmişi, bugünü ve geleceğiyle barışmasında kilit bir ögedir. Acı deneyimler karşısında bireyin yaşayabileceği duygusal risklere karşı koruyucu etkiye sahiptir (Atalay, 2019). Öz şefkat kişinin zor zamanlarında kendisine karşı nazik olmasını, acı verici düşünce veya duygularını farkındalıkla deneyimlemesini ve deneyimlediği acıyı insanlığın doğası olarak görmesini içermektedir (Neff, 2003a). Olumsuz yaşantılara karşı bariyer görevi görebilen öz şefkat, hoş olmayan deneyimler karşısında bireyin dengesini korumasını, şimdiki zamanda hayata açılmasını kapsamaktadır (Harris, 2009). Öz şefkat, psikolojik iyi oluş ve zihin sağlığını arttırabilen öğretiler bir beceridir (Neff ve Germer, 2013). Son zamanlarda terapistlerin danışanlarına, kendilerine karşı nasıl daha az eleştirel ve nasıl daha şefkatli olmayı öğretebilecekleri konusunda çalışmalar yaptıkları görülmektedir (Warren ve diğerleri., 2016).

Kabul ve kararlılık terapisi (KKT) üzerine çalışan uzmanlar, insanın iyilik halini geliştirmek için öz şefkatin kazandırılmasının oldukça önemli olduğunu belirtmişlerdir (Tirch ve diğ., 2014). Maalesef değerlendirmeye ve karşılaştırmaya yatkın olan zihinlerimiz kendimizden, düşüncelerimizden, duygularımızdan, davranışlarımızdan, geçmişimizden korkmayı ya da nefret etmeyi kolaylaştırmaktadır. Öz şefkat becerisi sayesinde birey kendisini eleştirmek yerine kıymet verdiği şeylere doğru ilerlemek için ihtiyaç duyduğu her türlü desteği kendisinden alarak, kendisinin en iyi arkadaşı olabilmektedir. Birey kendi acılarına yer açma becerisi ve cesareti kazandığında ise değişim çok daha kolaylaşmaktadır (Tirch ve diğerleri., 2014).

Yaşam dönemleri kriteri göz önüne alındığında, bireylerin kendilerine en çok şefkat göstermeleri gereken ergenlik döneminde ve genç yetişkinliğin ilk yıllarında, kendilerine karşı düşük düzeyde şefkat gösterdikleri görülmüştür (Neff, 2003b; Neff ve McGehee, 2010). Ergenlik dönemindeki ve genç yetişkinliğin başlarındaki bireylerin hem öz eleştiri düzeylerinin daha yüksek olduğu hem de daha idealist oldukları belirtilmiştir (Neff, 2003b). Sorumlulukları ve yaşadıkları

güçlükler arasında zorlanan gençler kendilerini sert bir tutumla eleştirebilmekte, çevresiyle kıyaslayabilmekte ve yetersiz oldukları durumları içselleştirebilmektedirler (Neff, 2003a). Öz şefkatin geliştirilmesi bireyleri kendi sorunlarına ve ihtiyaçlarına karşı duyarlı hale getirmekte, kendilerine karşı olan anlayışlarını genişletmelerini sağlamaktadır.

Bu araştırma, bağlamsal davranış bilimi temelinde öz şefkati, KKT modeli açısından ele almayı amaçlamaktadır. KKT, öz şefkat odaklı müdahalelerin entegrasyonu için uygun bir terapidir. Hayes ve diğerlerine (2006) göre, öz şefkat ve şefkatin kökleri, KKT modelindeki altı temel süreçte bulunmakta ve bütün bu süreçlerin öz şefkatin ortaya çıkışı ile ilişkisi bulunmaktadır. Öz şefkat henüz KKT modelinin resmi bileşenlerinden biri olmasa da öz şefkatin, KKT modelinde ortaya çıkan içsel bir değer olduğu ortaya konmuştur (Neff ve Tirsch, 2013; Tirsch, 2010). Neff ve Tirsch (2013) yaptığı araştırmalarda KKT'nin bileşenlerinin öz şefkatli bir zihin çerçevesi geliştirmek için uygun bir psikoterapi yaklaşımı olduğunu belirtmiştir. Buna paralel olarak alanyazındaki araştırmalar KKT bileşenleri ile öz şefkatin pozitif yönde ilişkili olduğunu göstermektedir (Watkins ve Blackledge, 2011).

KKT terapistleri şefkat üzerine çalışmışlar ve şefkatin KKT modelinin içerisindeki yerini ayrıntılı olarak incelemişlerdir (Tirsch ve diğerleri., 2014). Öz şefkatin birinci boyutu olan öz sevecenliğin KKT modelinde; anla temas, bağlamsal benlik, değerler ve değerler odaklı eylemler süreçlerinde yer aldığı görülmektedir. Öz şefkatin ikinci bileşeni olan ortak paylaşımların bilincinde olma bileşeninin, KKT modelindeki esnek perspektif almanın bir fonksiyonu olarak ortaya çıkan bağlamsal benlikle ilişkili olduğu belirtilmiştir (Hayes ve Long, 2013). Öz şefkatin üçüncü boyutu olan bilinçli farkındalık ise anla temas, kabul, bilişsel ayrışma ve bağlamsal benlik ile temsil edilmektedir (Wilson ve DuFrene, 2009).

Tüm dünyayı etkisi altına alan Covid-19 pandemisi bireylerin ruh sağlığını olumsuz yönde etkilemiştir. Bu süreçte sosyal mesafe ve kısıtlamalar, yüz yüze psikolojik yardım hizmetlerini engellemiş ve kolay erişim sağlama özelliği ile çevrim içi müdahaleler önemli bir hale gelmiştir. Dahası yapılan araştırmalarda çevrim içi psikolojik müdahalelerin, yüz yüze müdahaleler kadar etkili olduğu saptanmıştır (Murphy ve diğerleri., 2009). Ayrıca pandemi öncesi ve pandemi sürecinde yapılan araştırmalar KKT ve öz şefkat müdahalelerinin bireylerin ruh sağlığı üzerinde olumlu etkilerinin olduğunu göstermiştir (Al Alawi ve diğerleri., 2021; Kotera ve Gordon, 2021). Kroska ve diğerleri (2020) araştırmalarında KKT modelinin pandemi sürecinde psikolojik iyi oluşu arttırmaya ve psikolojik sıkıntıyı azaltmaya yardımcı olabileceğini bulmuştur. Araştırmada pandemiye bağlı sıkıntıların düşük deneyime açıklık ve düşük davranışsal farkındalık ile ilişkili olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Suresh (2021) yaptığı araştırma sonucunda, pandemi sürecinde öz şefkat düzeyi daha yüksek olan bireylerin hem karantina günleri sırasında hem de karantina sonrasında, stres

düzeylerinin daha düşük olduğu ve davranışlarının üzerinde daha çok kontrol sahibi olduklarını bulmuştur.

Üniversitelerin uzaktan eğitime geçiş yapması sebebiyle akademik ve sosyal çevrelerinden uzakta kalan üniversite öğrencilerinin, bu zorlu süreçte mevcut çalışma ile KKT bileşenlerini deneyimlemesinin, öğrencilerin mevcut davranış repertuarlarını genişleterek öz şefkat becerisi geliştirmelerine katkıda bulunabileceği, ruh sağlıklarına olumlu etkilerinin olacağı, koruyucu ve önleyici hedefler oluşturabileceği düşünülmüştür. Alanyazın incelendiğinde yurt dışında örnekleri olmasına rağmen, araştırmacının bilgisi dâhilinde Türkiye’de KKT ile öz şefkati geliştirmeye yönelik bir çevrim içi KKT müdahalesinin bulunmadığı görülmüştür. Bu bağlamda pandemi sürecinde yürütülen mevcut araştırma, çevrim içi KKT temelli bir psikoeğitim programının Türk üniversite öğrencilerinin öz şefkat düzeyleri üzerindeki etkisini ele alınması yönüyle güncel ve alanyazına katkı sağlayacak niteliktedir. Bu araştırmada temel amaç, KKT temelli psikoeğitim programının öz şefkat üzerindeki etkisinin incelenmesidir. Bu bağlamda araştırmanın hipotezleri; KKT temelli psikoeğitim programında yer alan deney grubu katılımcılarının öz şefkat düzeylerinin program sonrası anlamlı düzeyde artacağı ve bu artışın bir ay sonraki izleme sürecinde kalıcılığını sürdüreceği şeklinde belirlenmiştir.

## Yöntem

### Araştırma Deseni

Bu araştırma pandemi sürecinde KKT temelli çevrim içi psikoeğitim programının üniversite öğrencilerinin öz şefkat düzeyleri üzerindeki etkisini incelemek amacıyla deneysel bir araştırma olarak yürütülmüştür. Bu doğrultuda araştırmada 2x3'lük deneysel model kullanılmıştır. Araştırma modelinin birinci faktörü deney ve kontrol grubunu, ikinci faktörü ise ön-test, son-test ve izleme ölçümlerini ifade etmektedir (Büyüköztürk, 2002).

### Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu yaşları 19-28 arasında değişen (yaş ort: 21.56 olan) 16 (10 kadın, 6 erkek) lisans öğrencisi oluşturmaktadır. Katılımcılar 2020-2021 eğitim öğretim yılında araştırma duyurusuna gönüllü olarak başvuran kişilerdir. Deney ve kontrol grubu katılımcılarına ait demografik bilgiler ise Tablo 1’de verilmiştir.

Tablo 1. Demografik bilgiler

Değişkenler		Deney		Kontrol	
		%	<i>n</i>	%	<i>n</i>
Cinsiyet	Kadın	75	6	50	4
	Erkek	25	2	50	4
Yaş	19	12.5	1	0	0
	20	0	0	50	4
	21	37.5	3	12.5	1
	22	25	2	25	2
	23	12.5	1	12.5	1
	28	12.5	1	0	0
Bölüm	PDR	75	6	100	8
	Sınıf öğretmenliği	25	2	0	0
Sınıf	1	12.5	1	0	0
	3	62.5	5	100	8
	4	25	2	0	0

### Veri Toplama Araçları

Araştırmanın veri toplama araçlarını Kişisel Bilgi Formu ve Öz Şefkat Ölçeği (ÖŞÖ) oluşturmaktadır.

**Kişisel Bilgi Formu:** Araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu katılımcıların yaş, cinsiyet, sınıf ve öğrenim görmekte oldukları bölüm bilgilerini belirlemek amacıyla kullanılmıştır.

**Öz Şefkat Ölçeği (ÖŞÖ):** Bu çalışmada veri toplama aracı olarak Neff (2003b) tarafından geliştirilen ve Türk Kültürüne uyarlama çalışması Kantaş (2013) tarafından yapılan Öz-Şefkat Ölçeği (ÖŞÖ) kullanılmıştır. Ölçeğin iç tutarlık katsayısı .94'tür. Ölçek 26 maddeden ve altı alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin alt boyutları; kendine sevecenliğe karşı yargılayıcılık, ortak insanlığa karşılık sosyal yalıtılmışlık ve bilinçli farkındalığa karşılık aşırı özdeşleşmedir. Her bir madde, Neredeyse hiçbir zaman (1) ve Neredeyse her zaman (5) aralığında 5'li likert şeklinde derecelendirilmiştir. Ölçeğin kendini yargılayıcılık, sosyal yalıtılmışlık ve aşırı özdeşleşme alt ölçek maddeleri ters kodlanmaktadır. Ölçekten alınan yüksek puanlar, yüksek öz şefkat düzeyini temsil etmektedir.

### İşlem

Mevcut araştırma için öncelikle Akdeniz Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu'ndan 20.11.2020 tarihli ve 19/235 sayılı onay alınmıştır. Araştırma, internet üzerinden yapılan duyurular ve Eğitim Fakültesi'nde çevrim içi olarak derse giren öğretim üyeleri aracılığıyla öğrencilere duyurulmuş ve programa katılmak isteyen kişilerin başvurması istenmiştir. Araştırmaya katılmak üzere gönüllü olan 25 kişi ile telefonda görüşülmüş ve yürütülmesi planlanan çevrim içi grup süreci ile ilgili ayrıntılı bilgilendirme yapılmıştır. Bilgilendirme sonrasında 20 kişi araştırma için gönüllü olduklarını belirtmiştir. Gönüllü olan öğrenciler seçkisiz olarak deney (altı kadın, dört erkek) ve kontrol grubuna (beş kadın, beş erkek) atanmıştır. Ancak çevrim içi psikoeğitim programının başladığı ilk oturuma deney grubundan iki erkek katılımcı ve kontrol grubundan bir erkek ve bir kadın katılımcı katılmadığı için araştırmanın nihai katılımcıları deney

grubunda sekiz (altı kadın, iki erkek) ve kontrol grubunda sekiz (dört erkek, dört kadın) olmak üzere toplam 16 katılımcıdan oluşmuştur.

Araştırmada veriler çevrim içi ortamda oluşturulan Google formlar aracılığıyla toplanmıştır. Araştırmanın öntest verileri; KKT temelli çevrim içi psikoeğitim programı ilk oturumu başlanan hemen önce, son test verileri; program tamamlandıktan sonra, izleme testi verileri ise programın bitişinden bir ay sonra toplanmıştır.

Deney ve kontrol gruplarına seçkisiz olarak atanan katılımcıların öz şefkat ön test puanları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığı Mann Whitney U testi ile analiz edilmiş ve ön test puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunmadığı görülmüştür ( $U=31$ ,  $z=-.105$ ,  $p>.05$ ). Bu bulguya göre müdahale öncesinde öz şefkat değişkeni düzeyleri benzer gruplar oluşturulduğu söylenebilir. Deney ve kontrol grubu katılımcılarının Mann Whitney U testi sonucuna ilişkin bulguları Tablo 2’de verilmiştir.

Tablo 2. Deney ve kontrol grubu katılımcılarının öz şefkat ön test karşılaştırmasına ilişkin Mann Whitney U testi sonucu

		<i>n</i>	Sıra ortalamaları	Sıra toplamları	U	<i>p</i>	<i>Z</i>
Öz Şefkat öntest	Deney grubu	8	8.38	67	31	.91	-.105
	Kontrol grubu	8	8.63	69			

$p<.05$

### DeneySEL İŞLEM

Pandemi sürecinde yürütülen KKT temelli çevrim içi psikoeğitim programı 21 Aralık 2020-12 Şubat 2021 tarihleri arasında her biri 60-90 dakika süren, sekiz çevrim içi oturumdan oluşmaktadır. Program gün ve saati katılımcılara uygun olacak şekilde pazartesi ve perşembe günleri, 19.00-20.30 saatleri arasında planlanmıştır. Çevrim içi psikoeğitim programı için “zoom” platformu kullanılmıştır. Zoom platformunun zaman kısıtlamasını ortadan kaldırmak ve ısınma egzersizinde katılımcıların ikili gruplar halinde etkileşimini sağlayan zoom ara odaları (breakout rooms) özelliğinden yararlanabilmek amacıyla sekiz oturum süresi boyunca zoom üyeliği satın alınmıştır.

### Programın Geliştirilme Süreci

KKT temelli çevrim içi psikoeğitim programı hazırlanırken araştırmacı ilgili alanyazından, Yadavaia’nın (2013) geliştirdiği altı saatlik KKT atölye çalışmasından, Harris’in (2020) KKT ile öz şefkatin nasıl geliştirileceğine ilişkin seminerinde (Self-compassion: Building Blocks ve Barriers Webinar) paylaştıklarından, [www.imlearningact.com](http://www.imlearningact.com) internet adresindeki ve ‘ACT’İ Kolay Öğrenmek’ kitabındaki egzersizlerden (Karatepe ve Yavuz, 2018) faydalanılmıştır. Ayrıca ‘Mutluluk Tuzağı’ (Türkçapar ve Yavuz, 2016) ve ‘The Big Book of ACT Metaphors’ (Stoddard ve Afari, 2014) kitaplarındaki ve KKT eğitiminde deneyimlenen egzersizlerden ve Bağlamsal Bilimler ve Psikoterapiler Derneği’nin (TÜRBAD) internet sitesindeki formlardan yararlanılmıştır. Psikoeğitim

programının oturumları KKT'nin altı temel bileşeni olan değerler, bilişsel ayrışma, anla temas, kabul, bağlamsal benlik ve değerler doğrultusunda davranışlar temelinde şekillenmiştir. Programın içeriği hakkında Bağlamsal Bilimler ve Psikoterapiler Derneği'nden uzman görüşü alınmıştır. Yüz yüze uygulanması planlanan ve ona uygun olarak geliştirilen program Covid-19 pandemisi ve kısıtlamalar sebebiyle çevrim içi uygulanmak üzere revize edilmiş ve araştırmacı bu uygulama öncesi çevrim içi psikolojik danışma eğitimine katılmıştır. Psikoeğitim programının amaçları Tablo 3'te verilmiştir.

Tablo 3. Psikoeğitim programının amaçları

Oturumlar	Oturumların amaçları
1. Oturum	• Tanışma ve KKT temelli programın tanıtımı
2. Oturum Gündem: <b>Değerler</b>	• Değerlere yönelik farkındalık kazanma ve değerlerinin neler olduğunu belirleme • Kendisiyle olan ilişkisinde değerleri ile olan temasını fark etme
3. Oturum Gündem: <b>Yaratıcı Umutsuzluk, Kontrol Problemdir</b>	• Öz eleştirinin etkilerine yönelik farkındalık kazanma • KKT perspektifinden zihin makinasının nasıl çalıştığını kavrama • Düşünce ve duygulara yönelik kullanılan kontrol stratejilerinin işlevsiz olduğunu ve kontrolün problemin kendisi olduğunu kavrama
4. Oturum Gündem: <b>Bilişsel Ayrışma</b>	• Düşüncelerle birleştiğinde, onların akışına kapıldığında neler olduğunu fark edebilme • Düşüncelere yönelik ayrışma becerisi geliştirebilme
5. Oturum Gündem: <b>Anla Temas Etmek ve Kabul</b>	• Duygu ve düşüncelerin akışına kapılmadan, esnek bir şekilde deneyimlerine odaklanma becerisi geliştirme • Hoşa gitmeyen düşüncelere ya da duygulara karşı açık olma, esnek bir şekilde bu deneyimlerin varlığına izin verebilme ve onlara şefkatle karşılık verebilme
6. Oturum Gündem: <b>Bağlamsal Benlik</b>	• Bağlamsal benliği fark etme ve deneyimleme • Deneyimlerini perspektif alarak şefkatli tarafından gözlemleyebilme becerisi geliştirme
7. Oturum Gündem: <b>Değerler Doğrultusunda Davranışlar</b>	• Değerlere yönelik davranışlar belirleme • Değerlerine yönelik harekete geçebilme
8. Oturum	• Sonlandırma

### Verilerin Analizi

Psikoeğitim programının etkililiğinin incelenmesine yönelik elde edilen veriler SPSS 21 paket programında çözümlenmiştir. Veriler normal dağılım için uygunluk göstermediğinden araştırmada parametrik olmayan testler kullanılmıştır. Veriler analiz edilirken, deney grubu katılımcılarının öz şefkat son test puanları ile kontrol grubu katılımcılarının son test puanları arasında anlamlı fark olup olmadığı Mann Whitney U testi ile incelenmiştir. Deney grubu katılımcılarının öz şefkat izleme testi puanları ile kontrol grubu katılımcılarının izleme testi puanları arasında anlamlı fark olup olmadığı Mann Whitney U testi ile incelenmiştir.

Deney grubu katılımcılarının öz şefkat öntest, son test ve izleme testi puanları arasında anlamlı fark olup olmadığı Freedman Testi ile incelenmiştir. Deney grubundaki öntest, son test ve

izleme testleri arasındaki farklılaşmaların hangi ikili ölçümlerden kaynaklandığını saptayabilmek için ölçümler Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi ile karşılaştırılmıştır. Kontrol grubu katılımcılarının öz şefkat öntest, son test ve izleme testi puanları arasındaki farka Freedman Testi ile bakılmıştır.

### Araştırmanın Etik İzinleri

Bu çalışmada “Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi” kapsamında uyulması belirtilen tüm kurallara uyulmuştur. Yönergenin ikinci bölümü olan “Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiğine Aykırı Eylemler” başlığı altında belirtilen eylemlerden hiçbirini gerçekleştirilmemiştir.

**Etik kurul izin bilgileri:** Etik değerlendirmeyi yapan kurul adı=Akdeniz Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu

Etik değerlendirme kararının tarihi=20.11.2020

Etik değerlendirme belgesi sayı numarası=19/235

### Bulgular

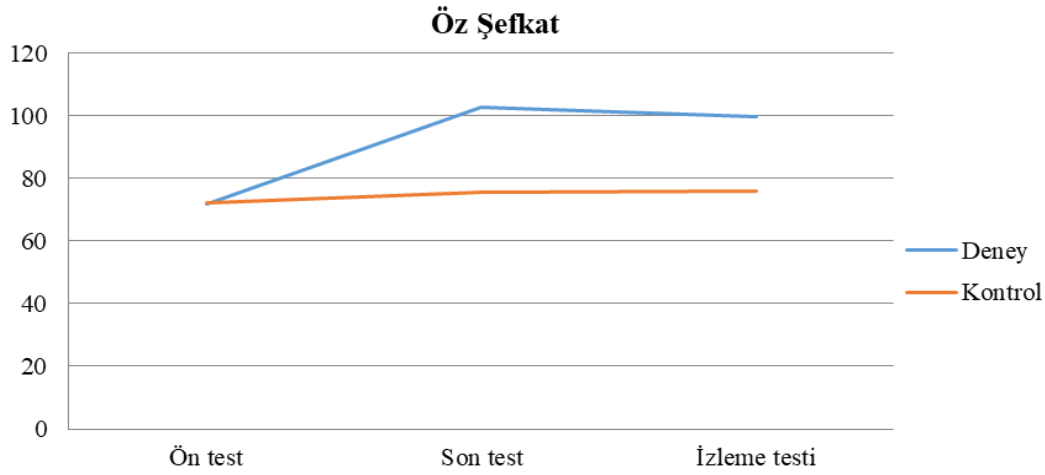
Uygulamalar deney grubunda sekiz, kontrol grubunda sekiz öğrenci ile tamamlanmıştır. Deney ve kontrol grubu katılımcılarının öz şefkat değişkenine yönelik aritmetik ortalama ve standart sapmaları Tablo 4’te verilmiştir.

Tablo 4. Deney ve kontrol grubunun öz şefkat değişkenlerine ilişkin ön test, son test ve izleme testi aritmetik ortalama ve standart sapmaları

Gruplar	Öz Şefkat	$\bar{X}$	Ss
Deney	Ön test	71.87	25.43
	Son test	102.87	11.35
	İzleme	99.62	10.30
Kontrol	Ön test	72.37	17.59
	Son test	75.62	20.98
	İzleme	76.00	23.45

Deney ve kontrol gruplarının öz şefkat ön test, son test ve izleme testi puan ortalamalarının daha iyi anlaşılması için ölçümler Şekil 1’de gösterilmiştir.





Şekil 1. Deney ve kontrol gruplarının öz şefkat ön test, son test ve izleme testi puan ortalamaları

Araştırmada deney grubu katılımcılarının öz şefkat ön test, son test ve izleme testi ölçümlerine yönelik Friedman Mertebeler Testi analizi uygulanmıştır. Bulgular Tablo 5'te sunulmuştur.

Tablo 5. Deney grubunun öz şefkat ön test, son test ve izleme testi puanlarının karşılaştırılmasına yönelik Friedman Mertebeler Testi sonuçları

	Ölçümler	Sıra ortalama	$\chi^2$	$p$
Öz şefkat	Ön-test	1.13	10.75	.00
	Son-test	2.75		
	İzleme testi	2.13		

$p < .05$

Tablo 5 incelendiğinde deney grubundaki katılımcıların öz şefkat ön test, son test ve izleme ölçümlerine yönelik Friedman analizi sonuçlarında deney grubu katılımcılarının öz şefkat [ $\chi^2=10.75$ ,  $p < .05$ ] öntest, sontest ve izleme testi arasında anlamlı bir farklılaşma olduğu saptanmıştır. Deney grubundaki ön test, son test ve izleme testleri arasındaki bu farklılaşmaların hangi ikili ölçümlerden kaynaklandığını saptayabilmek için ölçümler Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi ile karşılaştırılmıştır. Bulgular Tablo 6'da sunulmuştur.

Tablo 6. Deney grubunun öz şefkat ön test, son test ve izleme testi puanlarının karşılaştırılmasına yönelik Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi sonuçları

	İkili karşılaştırmalar	$n$	Sıra ortalamaları	Sıra toplamları	$Z$	$p$	
Öz Şefkat	Ön test-Son test	Negatif sıra	0	.00	.00	-2.521	.01
		Pozitif sıra	8	4.50	36.00		
		Eşit	0				
	Ön test-İzleme	Negatif sıra	1	1.00	1.00	-2.383	.01
		Pozitif sıra	7	5.00	35.00		
		Eşit	0				
	Son test-İzleme	Negatif sıra	6	4.92	29.50	-1.612	.10
		Pozitif sıra	2	3.25	6.50		
		Eşit	0				

$p < .05$

Yapılan analiz sonucu deney grubunda öz şefkat puanları arasındaki farklılaşmanın ön test-son test ( $z=-2.521$ ,  $p<.05$ ) ve ön test-izleme ( $z=-2.383$ ,  $p<.05$ ) ölçümlerinden kaynaklandığı görülmektedir. Katılımcıların son-test ve izleme testi ( $z=-1.612$ ,  $p>.05$ ) sıra ortalamaları arasında ise anlamlı bir farklılaşma olmadığı görülmektedir. Araştırmada kontrol grubu katılımcılarının öz şefkat ön test, son test ve izleme ölçümlerine yönelik Friedman Mertebeler Testi analizi uygulanmıştır. Bulgular Tablo 7’de sunulmuştur.

Tablo 7. Kontrol grubunun öz şefkat ön test, son test ve izleme testi puanlarının karşılaştırılmasına yönelik Friedman Mertebeler Testi sonuçları

	Ölçümler	Sıra ortalama	$\chi^2$	$p$
Öz Şefkat	Ön-test	1.88	.276	.87
	Son-test	2.13		
	İzleme testi	2.00		

$p<.05$

Tablo 7’de ki verilere göre kontrol grubu katılımcılarının öz şefkat [ $\chi^2=.276$ ,  $p>.05$ ] ve ön test, son test ve izleme testi puanları arasında anlamlı düzeyde bir farklılaşma olmadığı görülmektedir. Araştırmada deney ve kontrol grubunun deneysel süreçte öz şefkat puanlarındaki değişimi incelemek amacıyla Mann Whitney U testi analizi yapılmıştır. Bulgular Tablo 8’de sunulmuştur.

Tablo 8. Deney ve kontrol grubu katılımcılarının öz şefkat ön test, son test ve izleme testi karşılaştırmalarına ilişkin Mann Whitney U Testi sonuçları

		$n$	Sıra ortalamaları	Sıra toplamları	U	$p$	$z$
Öz şefkat son test	Deney grubu	8	11.75	94	6	.00	-2.733
	Kontrol grubu	8	5.25	42			
Öz şefkat izleme	Deney grubu	8	11.31	90.5	9.5	.01	-2.366
	Kontrol grubu	8	5.69	45.5			

$p<.05$

Tablo 8’e bakıldığında deney ve kontrol grubunun son test puanları sıra ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir farklılaşma olduğu saptanmıştır ( $U=6$ ,  $z=-2.733$ ,  $p<.05$ ). Grupların sıra ortalamalarına bakıldığında, deney grubunun öz şefkat son test sıra ortalamasının (11.75), kontrol grubunun son test sıra ortalamasından (5.25) anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmektedir. Deney ve kontrol grubunun öz şefkat izleme testi puanları sıra ortalamaları ise arasında anlamlı düzeyde bir farklılaşma olduğu saptanmıştır ( $U=9.5$ ,  $z=-2.366$ ,  $p<.05$ ). Grupların sıra ortalamaları incelendiğinde, deney grubunun öz şefkat izleme testi sıra ortalamasının (11.31), kontrol grubunun izleme testi sıra ortalamasından (5.69) anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmektedir.

### Tartışma

Bu araştırmanın amacı KKT temelli psikoeğitim programının üniversite öğrencilerinin öz şefkat düzeyleri üzerindeki etkisinin incelenmesidir. Araştırma bulgularına göre, psikoeğitim programına katılan deney grubu katılımcılarının öz şefkat düzeylerinin arttığı ve bu etkinin bir ay sonrasında yapılan izleme sürecinde de kalıcılığını sürdürdüğü görülmüştür. Deneysel müdahaleye

dâhil olmayan kontrol grubu katılımcılarının öz şefkat düzeylerinde ise anlamlı bir farka rastlanmamıştır. Alanyazındaki bulgular, öz şefkatin boyutlarını içerisinde barındırdığı bilinen esnek altıgen modelinin, bireylerin değerleri doğrultusunda adımlar atabilmesinde beceri repertuarlarını desteklediğini göstermektedir (Tirch ve diğerleri., 2014). Elde edilen bulgulardan hareketle, KKT temelli yürütülen psikoeğitim programının üniversite öğrencilerinin öz şefkat düzeyini arttırmasının ve bir ay sonrasında yürütülen izleme sürecinde programın kalıcılığını sürdürmesinin, katılımcıların KKT'nin esnek altıgenindeki becerileri kazanmaları ile ilişkili olduğu söylenebilir. Mevcut psikoeğitim programının uygulanmadığı kontrol grubu katılımcılarının öz şefkat düzeyinde herhangi bir değişim olmaması ise yaşamlarına mevcut beceri repertuarları ve mevcut farkındalıkları ile devam etmelerinden kaynaklanıyor olabilir.

KKT'nin öz şefkat üzerindeki etkililiğini araştıran bu çalışmada, katılımcılar sekiz oturum boyunca KKT'nin mihenk taşları olan kabul, bilişsel ayrışma, an ile esnek temas, bağlamsal benlik, değerler ve değer odaklı davranışlar bileşenlerini deneyimlemiştir. Alanyazında öz şefkatin, KKT'nin kabul (Marshall ve Brockman, 2016), bilişsel ayrışma (Marshall ve Brockman, 2016), bağlamsal benlik (Boland ve diğerleri., 2021), an ile esnek temas (Sünbül ve Malkoç, 2018), değerler (Marshall ve Brockman, 2016; Sünbül ve Malkoç, 2018) ve değer odaklı davranışlar (Levin ve diğerleri., 2021) bileşenleri ile pozitif ilişkilerinin olduğunu gösteren pek çok çalışma bulunmaktadır. Araştırmanın bulguları alanyazına paralel olarak bu altı çekirdek bileşenin ele alındığı sekiz haftalık KKT temelli psikoeğitim programının öz şefkat geliştirmede etkili olduğunu göstermiştir.

Alanyazında yer alan KKT ve öz şefkatin birlikte ele alındığı deneysel araştırmaların sonuçları, KKT temelli müdahalelerin öz şefkati arttırılabileceğine yönelik kanıtlar sunmaktadır (Amini ve Nejad, 2021; Berman ve Kurlancheek, 2021; Ghalenoi ve Mansouri, 2020; Graham, 2016; Jahromi ve Abudi, 2019; Köhle ve diğerleri., 2021; Viskovich ve Pakenham, 2019; Yadavaia, 2013). Alanyazın incelendiğinde öz şefkat teknikleri ile zenginleştirilmemiş bir KKT müdahalesinin dâhi, öz şefkati arttırdığı bulgusuna ulaşmıştır (Vowles ve diğerleri., 2014). Bu bulgu öz şefkatin KKT süreçlerinin doğasında yer aldığı altını çizmektedir.

Yadavaia (2013) üniversite öğrencileri ile öz şefkati arttırmaya yönelik KKT temelli bir atölye çalışması yürütmüştür. Müdahale sonucunda, deney grubu katılımcılarının kontrol grubuna kıyasla öz şefkat düzeylerinin arttığı, kaygı ve genel psikolojik sıkıntı düzeylerinin ise azaldığı bulgusuna ulaşılmıştır. Müdahaleden iki ay sonra yapılan izleme ölçümünde, katılımcıların müdahale kapsamında elde ettikleri becerilerin kalıcılığını koruduğu görülmüştür. Yadavaia'nın (2013) çalışması model alınarak hazırlanan mevcut çalışma, deney grubunun müdahale sonrası artan öz şefkat düzeyleri, bu artışın izleme ölçümünde kalıcılığını koruması ve araştırma örnekleminin üniversite öğrencileri olması yönü ile Yadavaia'nın (2013) çalışması ile benzerlik göstermektedir.

Üniversite öğrencileri ile yürütülen internet tabanlı KKT uygulamalarında da benzer sonuçların elde edildiği görülmüştür. Örneğin, Viskovich ve Pakenham (2019) tarafından üniversite öğrencilerinin ruh sağlığı becerilerini güçlendirmek amacıyla dört haftalık internet tabanlı bir KKT temelli kendine yardım programı olan “Sadece Bir Kez Yaşarsın” programı öğrencilere uygulanmıştır. Elde edilen sonuçlara göre, programın deney grubu katılımcılarının kontrol grubuna kıyasla öz şefkat, kabul, ayrışma, bilinçli farkındalık, değerlere yönelik yaşam, iyi oluş, yaşam doyumu ve akademik performans davranışını arttırdığı; akademik erteleme, depresyon, anksiyete ve stres düzeylerini ise azalttığı görülmüştür. Programdan 12 hafta sonrasında yapılan izleme ölçümünde ise programın katılımcılar üzerindeki etkilerinin devam ettiği bulgusuna ulaşılmıştır. Mevcut çalışma, Viskovich ve Pakenham’ın (2019) internet tabanlı modüller (asen kron) halinde tasarladığı çalışmasından farklı olarak çevrim içi ve senkron oturumlar halinde hazırlanmıştır. Her iki araştırmanın sonuçları, KKT müdahalelerinin öz şefkat düzeyini artırması ve bu kalıcılığın izleme ölçümünde kalıcılığını koruması açısından paralellik göstermektedir.

Üniversite öğrencileri dışında yetişkin gruplarla yürütülen farklı araştırmalarda da KKT kullanılarak öz şefkatin gelişmesine katkı sunulduğu görülmüştür. Örneğin, Graham (2016) KKT ile öz şefkati arttırmak amacı ile Yadavaia’nın (2013) atölye çalışmasından yararlanarak oluşturduğu, her biri 90 dakika olan altı haftalık bir KKT müdahalesi yürütmüştür. Araştırmanın katılımcıları, madde kullanım bozukluğu tanısı almış 20 yetişkin bireydir. Katılımcılar seçkisiz olarak deney ve kontrol gruplarına atanmıştır. Araştırmanın bulguları, terapi programının deney grubu katılımcılarının kontrol grubuna kıyasla öz şefkat düzeyini önemli düzeyde arttırdığını ve iki hafta sonrasında yapılan izleme ölçümünde katılımcıların program kapsamında elde ettikleri becerilerin kalıcılığını koruduğunu göstermiştir. Mevcut çalışma klinik olmayan popülasyondan üniversite öğrencileri örneklemeyle yürütülmesi ve terapi müdahalesi yerine grup psikoeğitimi olarak yürütülmesi yönüyle Graham’ın (2016) araştırmasından farklıdır. Her iki araştırmanın sonucu da KKT müdahalesinin öz şefkat üzerinde olumlu etkileri olması ve bu etkinin izleme sürecinde de kalıcılığını koruması açısından benzerlik göstermektedir.

Benzer şekilde Jahromi ve Abudi (2019) tarafından KKT’nin öz şefkat ve psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisi incelenmiştir. Sonuçlar deney grubu katılımcılarının kontrol grubuna kıyasla öz şefkat ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin arttığını göstermiştir. Mevcut çalışma Jahromi ve Abudi’nin (2019) çalışmasından farklı olarak üniversite öğrencileri ile yapılmış ve grup psikoeğitimi olarak yürütülmüştür. Her iki araştırmanın sonucu, KKT müdahalesinin öz şefkat düzeyini artırması açısından birbiri ile benzerlik göstermektedir. Yürütülen bir başka çalışmada Amini ve Nejad (2021) sekiz oturumluk KKT’nin öz şefkat üzerindeki etkililiğini incelemiştir. Araştırma sonuçları, deney grubundaki kadınların kontrol grubuna kıyasla öz şefkat düzeylerinin arttığını göstermektedir. Mevcut araştırma üniversite öğrencileri örneklemeyle ve terapi değil grup psikoeğitimi olarak

yürütülmesi ile Amini ve Nejad'ın (2021) araştırmasından farklıdır; ancak müdahale sonrası katılımcıların artan öz şefkat düzeyleri açısından mevcut araştırma ile paralellik göstermektedir.

### Sonuç

Bu araştırmanın amacı KKT temelli psikoeğitim programının öz şefkat üzerindeki etkisinin incelenmesidir. Bulgular değerlendirildiğinde çevrim içi ortamda sunulan sekiz oturumluk KKT temelli psikoeğitim çalışmasının pandemi döneminde öğrenimlerine uzaktan devam eden üniversite öğrencilerinin öz şefkat düzeylerini geliştirme konusunda etkili olduğu söylenebilir. Bu bağlamda alanda çalışan uzmanlar için iki temel öneri sunulabilir. Birincisi üniversitelerde bulunan psikolojik danışma merkezlerinde öğrencilerin öz şefkat düzeylerini geliştirmeye yönelik KKT temelli psikoeğitim ve grupla psikolojik danışma programlarının düzenli olarak uygulanması önerilebilir. İkincisi, çevrim içi sunulan ve etkili olduğu görülen mevcut programdan hareketle, özellikle eğitimin uzaktan sürdürüldüğü ve psikolojik sağlığın olumsuz etkilendiği pandemi dönemi gibi zorlu dönemlerde öğrencilere yüz yüze yardım sunulamadığında farklı çevrim içi programların hazırlanarak öğrencilere sunulması önerilebilir.

Bu konuda yürütülecek akademik çalışmalar için de bazı önerilerde bulunulabilir. Öncelikle mevcut program pandemi koşulları sebebiyle çevrim içi olarak tasarlandığından programın etkililiğinin yüz yüze uygulama ile test edilmesi önerilebilir. Araştırma, üniversite öğrencileri örnekleme dikkate alınarak hazırlanmıştır ve sadece bir üniversitede etkililiği sınanmıştır. Planlanacak yeni çalışmalarda bu program KKT eğitimini tamamlamış psikolojik danışmanlar tarafından mevcut haliyle ya da revize edilerek farklı örneklerde uygulanarak etkililiği test edilebilir. Literatür incelendiğinde yurt dışında yaygın olmasına rağmen araştırmacının bilgisi dâhilinde ülkemizde çevrim içi KKT müdahalelerinin bulunmadığı görülmektedir. Bu bağlamda çevrim içi, akıllı telefon uygulaması ve internet tabanlı KKT müdahalelerinin geliştirilmesi ve yaygınlaştırılması önerilebilir. Bu çalışmada etkililiği incelenen program psikoeğitim programı formatı olarak geliştirilmiş ve katılımcıların öz şefkat düzeylerini arttırdığı görülmüştür. Yeni araştırmalarda öz şefkat düzeyi düşük olan danışanlar için mevcut programa benzer KKT temelli grupla psikolojik danışma programları geliştirilip uygulanabilir. Araştırmada KKT temelli psikoeğitim programının öz şefkat düzeyi üzerindeki etkisinin bir ay sonrasında da kalıcılığını koruduğu görülmektedir. Araştırmanın etkililiğinin daha uzun süre devam edip etmediğini sınamak adına izleme süreci daha uzun tutulabilir. Mevcut psikoeğitim programının öz şefkat üzerindeki etkililiği sınanırken, farklı bir yaklaşım temelinde hazırlanmış herhangi bir program ile karşılaştırması yapılmamıştır. Bu bağlamda yapılacak yeni araştırmalarda programın, alternatif yaklaşımlar temel alınarak oluşturulan programlar ile karşılaştırılarak etkililiğinin sınanması önerilebilir.



## ENGLISH VERSION

### Introduction

How an individual relates to himself/herself in stressful situations is important. The impact of these stressful factors on mental health may increase or decrease depending on the attitude that individuals take towards themselves during difficult times. Self-judgement, which is accepted as the opposite of self-compassion, includes people's constantly criticizing themselves violently and destructively, setting goals that exceed their abilities and expecting them from themselves, blaming themselves for their shortcomings, the constant concern that they will be rejected or disapproved by other people (Holle and Ingram, 2008). Constant self-judgment of individuals in their relationship with themselves can cause suffering now and in the future (Yadavaia, 2013). Research reveals that many psychological problems have good relationships with self-judgement (Castilho et al., 2015), and self-compassion has positive relations with psychological health and psychological well-being (Yadavaia, 2013). Self-compassion, together with mindfulness, common humanity and self-kindness components, are presented as a healthy alternative to self-judgment (Neff, 2003b). Self-compassion is a key element in making peace with one's failures, himself/herself, his/her past, present, and future. It has a protective effect against the emotional risks that the individual may experience in the face of painful experiences (Atalay, 2019). Self-compassion involves the fact that a person is kind to him in difficult times, experiences his painful thoughts or feelings with mindfulness, and sees the pain he experiences as the nature of humanity (Neff, 2003a). Self-compassion, which can act as a barrier against negative experiences, includes maintaining the individual's balance in the face of unpleasant experiences, opening up to life in the present (Harris, 2009). Self-compassion is a learnable ability that can improve mental and psychological health (Neff and Germer, 2013). Recently, it has been observed that therapists have been working on how to teach their clients to be less critical and more compassionate towards themselves (Warren et al., 2016).

Experts who have worked on acceptance and commitment therapy (ACT) have described self-compassion as a skill that is important to acquire (Tirch et al., 2014). Unfortunately, our minds, which are prone to evaluation and comparison, make it easier to fear or hate ourselves, our thoughts, feelings, actions, and past. Thanks to the self-compassion skill, the individual can become his own best

friend by taking all the support he needs to move towards the things he values instead of criticizing himself. When an individual has the ability and courage to make room for their pain, the change becomes much easier (Tirch et al., 2014).

Given the criteria of life periods, it has been observed that individuals show low levels of self-compassion for themselves during adolescence and in the early years of young adulthood, when they need to be most compassionate (Neff, 2003b; Neff and McGehee, 2010). It has been stated that individuals in adolescence and early adulthood both have higher levels of self-criticism and are more idealistic (Neff, 2003b). Young people who have difficulties between their responsibilities and the difficulties they experience can criticize themselves harshly, compare them with their environment and internalize their inadequate situations (Neff, 2003a). Developing self-compassion makes individuals sensitive to their problems and needs, enabling them to broaden their understanding of themselves.

This research aims to address self-compassion in terms of the ACT model based on contextual behavioral science. ACT is a suitable therapy for the integration of self-compassion-focused interventions. According to Hayes et al. (2006), the roots of self-compassion and compassion are found in six basic processes in the ACT model, and all these processes are related to the emergence of self-compassion. Although self-compassion is not yet a formal component of the ACT model, it has been found that self-compassion is an intrinsic value that emerges in the ACT model (Neff and Tirch, 2013; Tirch, 2010). Neff and Tirch (2013) stated in their research that the components of ACT is an appropriate psychotherapy approach to develop a self-compassionate frame of mind. In parallel with this, studies in the literature show that components are positively related to self-compassion (Watkins and Blackledge, 2011).

The therapists of ACT studied on compassion and examined the position of compassion within the ACT model in detail (Tirch et al., 2014). The ACT model of self-kindness, which is the first dimension of self-compassion, seems to be involved in the process of touch with the present moment, the self as context, values, and committed acts based on values. The second component of self-compassion, common humanity, is associated with the self as context, a function of taking flexible perspective in the ACT model (Hayes and Long, 2013). Contact with the present moment, acceptance, cognitive dissonance, and self as context are examples of the third dimension of self-compassion, mindfulness. (Wilson and DuFrene, 2009).

The pandemic has taken over daily life around the globe and has a significant impact on people's mental health. In this process, social distance and restrictions prevented face-to-face psychological help services, and online interventions became important with the feature of providing easy access. Moreover, studies have found that online psychological interventions have become as effective as face-to-face interventions (Murphy et al., 2009). Furthermore, studies conducted before

and during the pandemic have shown that ACT and self-compassion interventions positively affect individuals' mental health (Al Alawi et al., 2021; Kotera and Gordon, 2021). Kroska et al. (2020) found in their research that the ACT model can help improve psychological wellness and reduce psychological distress during the pandemic. The study found that pandemic-related distress was associated with a low level of openness to experience and low behavioral mindfulness. According to Suresh's (2021) research, those who are more self-compassionate during the pandemic process experience less stress and have better control over their conduct both during and after the quarantine period.

The current study's components and the ACT in this difficult process are thought to help university students, who have been cut off from their academic and social networks as a result of universities switching to distance education, develop their self-compassion skills by broadening their current behavioral toolkit and setting preventive and protective goals. Reviewing the literature, to the researcher's knowledge, there is no ACT and an online ACT intervention to develop self-compassion in Turkey, although there are examples abroad. In this regard, the most recent research, done throughout the epidemic phase, is relevant and will add to the body of knowledge regarding the effects of an online psychoeducation program based on the ACT on Turkish university students' levels of self-compassion. The main aim of this research is to investigate the impact of ACT-based psychoeducation programs on self-compassion. In this context, the research hypotheses were determined as the levels of self-compassion of the experimental group participants in the psychoeducation program based on ACT will increase significantly after the program, and this increase will remain in the following up process one month later.

## **Method**

### **Research Design**

This study was carried out as experimental research to examine the effects of online psychoeducation programs based on the ACT on university students' levels of self-compassion during the pandemic. In this regard, a 2x3 experimental model was used with experimental and control groups, and pre-test, post-test, and follow-up tests (Büyüköztürk, 2002).

### **Study Group**

The study's sample comprises of 16 undergraduate students with an average age of 21.56 (ten women and six males). Their ages range from 19 to 28. The individuals who voluntarily submitted an application for the research announcement for the 2020–2021 academic year are considered participants. In Table 1, the participants in the experimental and control groups are described by their demographics.



Table 1. Demographic information

Variables		Experimental		Control	
		%	<i>n</i>	%	<i>n</i>
Gender	Female	75	6	50	4
	Male	25	2	50	4
Age	19	12.5	1	0	0
	20	0	0	50	4
	21	37.5	3	12.5	1
	22	25	2	25	2
	23	12.5	1	12.5	1
	28	12.5	1	0	0
Department	Counseling	75	6	100	8
	Classroom Education	25	2	0	0
Class	1	12.5	1	0	0
	3	62.5	5	100	8
	4	25	2	0	0

### Data Collection Tools

The Self-Compassion Scale (SCS) and the Personal Information Form are the instruments used in the study to collect data.

**Personal Information Form:** The personal information form prepared by the researcher was used to determine the age, gender, class, and department information of the participants.

**Self-Compassion Scale (SCS):** The Self-Compassion Scale (SCS), created by Neff (2003b) and adapted into Turkish by Kantaş (2013), was utilized in this study as a tool for gathering data. The scale's internal consistency coefficient is .94. Six sub-dimensions and 26 items make up the scale. The sub-dimensions of the scale are conscious mindfulness versus over-identification, common humanity versus social isolation, and self-compassion versus self-judgment. On a 5-point Likert scale, each item is scored from Almost never (1) to Almost always (5). The scale's subscale items for self-judgment, social isolation, and over-identification are reverse coded. A high level of self-compassion is indicated by high scores on the scale.

### Procedures

The current study was given approval by the Social and Human Sciences Scientific Research and Publication Ethics Committee of Akdeniz University in a letter dated 20.11.2020 and assigned the number 19/235. The research was delivered to the students through the announcements made on the internet. The instructors who taught the classes online at the Faculty of Education, and those who wanted to participate in the program were asked to apply. Twenty five people who volunteered to participate in the research were interviewed on the phone. Detailed information was given about the online group process planned to be carried out. After the information, 20 people stated that they volunteered for the research. Volunteer students were randomly assigned to the experimental (six females, four males) and control groups (five females, five males). However, since two male participants from the experimental group and one male and one female participant from the control

group did not attend the first session of the online psychoeducation program, the final participants of the study were eight (six females, two males) in the experimental group and eight (four males, four females) in the control group consisting of 16 participants.

Data were gathered for the study using online Google forms. The study's posttest data were obtained after the program was finished, the pretest data were collected right before the commencement of the first session of the ACT-based online psychoeducation program, and the follow-up test data were collected one month following the program's conclusion.

The self-compassion pretest mean scores of the participants randomly assigned to the experimental and control groups were compared using the Mann-Whitney U test, and it was discovered that there was no significant difference between the mean scores ( $U=31$ ,  $z=-.105$ ,  $p>.05$ ). This data indicates that prior to the intervention, groups with comparable values of the self-compassion variable were formed. Table 2 provides the results of the participants in the experimental and control groups with relation to the Mann Whitney U test result.

Table 2. Mann Whitney U test result on self-compassion pretest comparison of experimental and control group participants

		<i>n</i>	Mean ranks	Sum of ranks	U	<i>p</i>	<i>z</i>
Self-Compassion Pretest	Experimental group	8	8.38	67	31	.91	-.105
	Control Group	8	8.63	69			

$p<.05$

### Experimental Procedures

The online psychoeducation program, based on ACT, conducted during the pandemic process, consists of eight online sessions, each lasting 60-90 minutes between December 21, 2020, and February 12, 2021. The program is scheduled for Monday and Thursday evenings, between 19.00 and 20.30 p.m., so that the day and time will be convenient for the participants. The "zoom" platform was used for the online psychoeducation program. Zoom membership was purchased for eight sessions to remove the time constraints of the Zoom platform and benefit from the breakout rooms feature, which allows participants to interact in pairs during the warm-up exercise.

In the preparation of the online psychoeducation program based on ACT, the researcher used the relevant literature, the 6-hour ACT workshop developed by Yadavaia (2013), Harris' (2020) seminar on how to develop self-compassion with ACT (Self-compassion: Building Blocks and Barriers Webinar), exercises shared by Harris at [www.imlearningact.com](http://www.imlearningact.com), exercises in the book 'Learning ACT Easily' (Karatepe and Yavuz, 2018), exercises in the book 'Happiness Trap' (Türkçapar and Yavuz, 2016), exercises in 'The Big Book of ACT Metaphors' (Stoddard and Afari, 2014), exercises experienced in ACT training, and forms on the Contextual Sciences and Psychotherapies Association's (TURBAD) website. The sessions of the psychoeducation program were shaped on the basis of values, cognitive

defusion, contact with the present moment, acceptance, contextual self, and committed actions, which are the six basic components of ACT. Expert opinion was obtained from the Contextual Sciences and Psychotherapies Association about the content of the program. Due to the COVID-19 epidemic and its restrictions, the program was altered to be conducted online, and the researcher received training in online psychological counseling prior to the online implementation. The objectives of the psychoeducation program are given in Table 3.

Table 3. *Objectives of the psychoeducation program*

<b>Sessions</b>	<b>Objectives of the sessions</b>
1. Session	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Meeting and introducing the ACT-based program</li> </ul>
2. Session Agenda: <b>Values</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gaining mindfulness of values and determining what your values are</li> <li>• Recognizing your contact with your values in your relationship with yourself</li> </ul>
3. Session Agenda: <b>Creative Hopelessness , Control Is the Problem</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gaining mindfulness of the effects of self-judgment</li> <li>• Understanding how the mind machine works from the perspective of ACT</li> <li>• Realizing that control strategies used for thoughts and emotions are dysfunctional and control is the problem itself.</li> </ul>
4. Session Agenda: <b>Cognitive Defusion</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Being able to realize what happens when combined with thoughts and flowing with them.</li> <li>• Ability to develop separation skills for thoughts</li> </ul>
5. Session Agenda: <b>Contact with the present moment and acceptance</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Developing the ability to focus on experiences flexibly without being caught in the flow of emotions and thoughts.</li> <li>• Being open to unpleasant thoughts or feelings, flexibly allowing these experiences and responding to them with compassion.</li> </ul>
6. Session Agenda: <b>Self as Context</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Recognizing and experiencing the contextual self</li> <li>• Developing the ability to observe from the compassionate side by taking their experiences into perspective.</li> </ul>
7. Session Agenda: <b>Committed Action</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identifying values-oriented behaviors</li> <li>• Ability to take action towards their values</li> </ul>
8. Session	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conclusion</li> </ul>

### **Data Analysis**

The SPSS 21 package tool was used to evaluate the data collected to assess the psychoeducation program's efficacy. Non-parametric tests were utilized in the study since the data did not support a normal distribution. When evaluating the data, Mann Whitney U was used to determine whether there was a statistically significant difference between the posttest results for self-compassion for participants in the experimental group and those for those in the control group. Mann Whitney U was used to determine whether there was a statistically significant difference between the experimental group participants' follow-up test results for self-compassion and the follow-up test results for the control group participants.

The experimental group participants' self-compassion pretest, posttest, and follow-up test results were compared using the Freedman Test to determine whether there was a statistically

significant difference. To identify which pair of measurements was responsible for the differences in the experimental group's pretest, posttest, and follow-up tests, the measurements were compared using the Wilcoxon Signed Rank Test. We used the Freedman Test to compare the self-compassion ratings of the participants in the control group on the pretest, posttest, and follow-up tests.

### Ethical Considerations

In the current study, all guidelines outlined within the "Higher Education Institutions Scientific Research and Publication Ethics Directive" were adhered to. None of the actions listed under the second section of the directive, "Actions Contrary to Scientific Research and Publication Ethics," were performed, and activities against publication ethics were avoided.

**Ethics committee permission information:** Name of the committee that made the ethical evaluation= Akdeniz University Social and Humanities Sciences Scientific Research and Publication Ethics Committee

Date of ethical review decision=20.11.2020

Ethics assessment document issue number=19/235

### Findings

Eight students in the experimental group and eight students in the control group participated in the implementations. Table 4 provides the means and standard deviations for the self-compassion measure for the participants in the experimental and control groups.

Table 4. *Pretest, posttest and follow-up test arithmetic mean and standard deviations of self-compassion variables of experimental and control groups*

Groups	Self-compassion	$\bar{X}$	Ss
Experimental	Pretest	71.87	25.43
	Posttest	102.87	11.35
	Follow-up	99.62	10.30
Control	Pretest	72.37	17.59
	Posttest	75.62	20.98
	Follow-up	76.00	23.45

The measurements are represented in Figure 1 to better understand the self-compassion pretest, posttest, and follow-up mean scores of the experimental and control groups.



Figure 1. Self-Compassion pretest, posttest and follow-up mean scores of the experimental and control groups

The experimental group participants' self-compassion pretest, posttest, and follow-up tests were all analyzed using the Friedman Test in the study. The results are shown in Table 5.

Table 5. Friedman test results for comparing the self-compassion pretest, posttest, and follow-up test scores of the experimental group

	Measurements	Mean ranks	$\chi^2$	<i>p</i>
Self-Compassion	Pretest	1.13	10.75	.00
	Posttest	2.75		
	Follow up	2.13		

$p < .05$

Table 5 shows that there was a significant difference in the self-compassion [ $\chi^2 = 10.75, p < .05$ ] scores of the experimental group participants pretest, posttest, and follow-up test in the Friedman analysis results for the self-compassion pretest, posttest and follow-up measures of the experimental group members. The measurements were compared with the Wilcoxon Signed Rank Test to determine which paired measures caused these differences between the experimental group's pretest, posttest and follow-up tests. The findings are presented in Table 6.

Table 6. Wilcoxon signed ranks test results for comparison of self-compassion pretest, posttest, and follow-up test scores of the experimental group

	Paired Comparisons		<i>n</i>	Mean ranks	Sum of Ranks	<i>z</i>	<i>p</i>
Self-Compassion	Pretest-Posttest	Neg. ranks	0	.00	.00	-2.521	.01
		Pos. ranks	8	4.50	36.00		
		Ties	0				
	Pretest-Follow up	Neg. ranks	1	1.00	1.00	-2.383	.01
		Pos. ranks	7	5.00	35.00		
		Ties	0				
	Posttest-Follow up	Neg. ranks	6	4.92	29.50	-1.612	.10
		Pos. ranks	2	3.25	6.50		
		Ties	0				

p<.05

The analysis showed that the pretest-posttest ( $z=-2.521, p<.05$ ) and pretest-follow-up ( $z=-2.383, p<.05$ ) measures were responsible for the difference in self-compassion scores in the experimental group. The participants' mean rank did not alter significantly between the posttest and follow-up ( $z= -1.612, p>.05$ ).

The pretest, posttest, and follow-up assessments for self-compassion among the participants in the control group in the study were all analyzed using the Friedman Test of Orders. The results are shown in Table 7.

Table 7. Friedman test results for comparing the self-compassion pretest, posttest and follow-up test scores of the control group

	Measurement	Mean ranks	$\chi^2$	$p$
Self-Compassion	Pretest	1.88	.276	.87
	Posttest	2.13		
	Follow up test	2.00		

p<.05

Table 7's findings show that there is no significant difference between the control group participants' self-compassion scores and their pretest, posttest, and follow-up test results [ $\chi^2 =.276, p>.05$ ].

In the study, the change in self-compassion levels between the experimental and control groups during the experimental process was examined using a Mann Whitney U test analysis. The results are shown in Table 8.

Table 8. Mann Whitney U test results of experimental and control group participants' self-compassion pretest, posttest, and follow-up test comparisons

		$n$	Mean ranks	Sum of ranks	U	$p$	$z$
Self-Compassion Posttest	Exp. Group	8	11.75	94	6	.00	-2.733
	Cont. Group	8	5.25	42			
Self-Compassion Follow up	Exp. Group	8	11.31	90.5	9.5	.01	-2.366
	Cont. Group	8	5.69	45.5			

p<.05

A significant difference between the posttest scores of the experimental and control groups and their mean rank was found when Table 8 was examined ( $U=6, z= -2.733, p<.05$ ). The experimental group's self-compassion posttest mean rank (11.75) is considerably greater than the control group's posttest mean rank (5.25) when the mean rank of the groups is compared. It was discovered that there was a significant difference between the experimental and control groups' mean rank scores on the self-compassion follow-up test ( $U= 9.5, z= -2.366, p<.05$ ). The experimental group's mean rank (11.31)

on the self-compassion follow-up test is significantly higher when the mean rank of the groups is compared.

### Discussion

This study aims to investigate the impact of ACT-based psychoeducation programs on university students' self-compassion levels. Results revealed that the self-compassion levels of the experimental group participants who participated in the psychoeducation program increased, and this effect remained in the follow-up period one month later. There was no significant difference in the self-compassion levels of the control group participants who were not included in the experimental intervention. Related research findings from the literature show that the flexible hexagon model, which is known to contain the dimensions of self-compassion, supports the skill repertoires of individuals in order to take steps in line with their values (Tirch et al., 2014). Based on the findings, it can be said that the psychoeducation program based on ACT increases the self-compassion level of university students, and the persistence of the effect of the program after one month is related to the participants' acquisition of skills in the flexible hexagon of ACT. The absence of any change in the self-compassion level of the control group participants, who did not apply for the current psychoeducation program, may be because they continued their lives with their current skill repertoire and mindfulness.

In this study, participants experienced acceptance, cognitive defusion, contact with the present moment, self as context, values, and committed action, which are the foundations of ACT, over eight sessions. In the literature, many studies showing positive relationships with self-compassion and the components of ACT including acceptance (Marshall and Brockman, 2016), cognitive defusion (Marshall and Brockman, 2016), self as context (Boland et al., 2021), flexible contact with the present moment (Sünbül and Malkoç, 2018), values (Marshall and Brockman, 2016; Sünbül and Malkoç, 2018) and committed actions (Levin et al., 2021). The findings of the study showed that, in line with the literature, an eight-week ACT-based psychoeducation program, in which these six core components were addressed, was effective in developing self-compassion.

The results of experimental studies in the literature, in which ACT and self-compassion are considered together, provide evidence that interventions based on ACT can increase self-compassion (Amini and Nejad, 2021; Berman and Kurlancheek, 2021; Ghalenoei and Mansouri, 2020; Graham, 2016; Jahromi and Abudi, 2019; Köhle et al., 2021; Viskovich and Pakenham, 2019; Yadavaia, 2013). Reviewing the literature, it was found that even an ACT intervention that was not enriched with self-compassion techniques also increased self-compassion of the participants (Vowles et al., 2014). This finding underlines that self-compassion is already inherent in ACT processes.

Yadavaia (2013) conducted a workshop on ACT to increase self-compassion among university students. As a result of the intervention, it was found that the self-compassion levels of the

experimental group participants increased, while their anxiety and general psychological distress levels decreased compared to the control group. In the follow-up measurement conducted two months after the intervention, it was observed that the skills acquired by the participants within the scope of the intervention maintained their permanence. The present study, which was modelled on the study of Yadavaia (2013), is similar to the study of Yadavaia (2013) in terms of the increased self-compassion levels of the experimental group after the intervention, the permanence of this increase in the follow-up measurement, and the fact that the research sample was university students.

It was observed that similar results were obtained in internet-based ACT interventions conducted with university students. For example, the "You Only Live Once" program, a four-week internet-based ACT-based self-help program, was implemented by Viskovich and Pakenham (2019) to strengthen the mental health skills of university students. According to the results, the experimental group participants of the program increased self-compassion, acceptance, separation, mindfulness, values-oriented life, well-being, life satisfaction, and academic performance behaviors compared to the control group; and reduced academic procrastination, depression, anxiety, and stress levels. In the follow-up test conducted 12 weeks after the program, it was found that the program's effects on the participants were still present. Unlike the study of Viskovich and Pakenham (2019), which was designed as internet-based modules (asynchronous), the current study was prepared in online and synchronous session. However, the results of both studies show parallels in terms of the fact that ACT interventions increased the level of self-compassion and this permanence was maintained in the follow-up measurement.

In different studies conducted with adult groups other than university students, it was also found that ACT contribute to self-compassion development. For example, Graham (2016) conducted a six-week, 90-minute ACT intervention based on Yadavaia's (2013) workshop. The goal was to increase self-compassion through ACT. The participants of the study are 20 adults individuals diagnosed with substance use disorder. According to the study's findings, compared to the control group, participants in the therapy program had significantly higher levels of self-compassion. A follow-up test conducted two weeks later also revealed that the participants had maintained the permanence of the skills they had learned through the program. The current study differs from Graham's (2016) research in that it is conducted with non-clinical population and is conducted as a group psychoeducation instead of a therapy intervention. The results of both studies are similar in that the ACT intervention has positive effects on self-compassion and that this effect remains in the follow-up period.

Similarly, the impact of ACT on self-compassion and psychological wellness was examined by Jahromi and Abudi (2019). The results showed that the experimental group participants had higher levels of self-compassion and psychological wellness compared to the control group. Unlike the study of Jahromi and Abudi (2019), the current study was conducted with university students and was



conducted as a group psychoeducation. The results of both studies are similar in that the ACT intervention increased the level of self-compassion. In another study conducted, Amini and Nejad (2021) examined the effectiveness of eight sessions of ACT on self-compassion. The results of the research show that the women in the experimental group have an increased level of self-compassion compared to the control group. The current research differs from the research of Amini and Nejad (2021) with a sample of university students and conducted as group psychoeducation, not therapy; however, it parallels the current research in terms of increased self-compassion levels of participants after the intervention.

### **Result**

The purpose of this study is to investigate the impact of psychoeducational ACT-based interventions on self-compassion. When the findings are evaluated, it can be said that the eight-session ACT-based psychoeducation study offered online has effectively improved the self-compassion levels of university students who continue their education remotely during the pandemic period. In this context, two basic recommendations can be made for experts working in the field. First, it is suggested that university psychological counseling centers frequently perform ACT-based psychoeducational and group therapy programs to raise the self-compassion levels of students. Secondly, based on the current program offered online and seen to be effective, it can be recommended that different online programs be prepared and offered to students when face-to-face assistance cannot be offered to students, especially during difficult periods such as the pandemic period, when education is carried out remotely, and psychological health is negatively affected.

On this subject, several recommendations can be given for academic investigations to be done. Firstly, it may be suggested to test the program's effectiveness with face-to-face implementation since the current program is designed online due to pandemic conditions. The research was prepared considering the sample of university students, and its effectiveness was tested in only one university. In new studies to be planned, this program can be tested by psychological counselors who have completed ACT training as it is or by applying it in different samples by revising it. When the researches are examined, it is seen that although it is common abroad, there are no online ACT interventions in our country, to the knowledge of the researcher. In this context, the development and promotion of online smartphone app and internet-based ACT interventions can be recommended. The program, the effectiveness of which was examined in this study, was developed as a psychoeducation program format and was found to increase the self-compassion levels of the participants. In new studies, ACT-based group counselling programs similar to the current program can be developed and applied for clients with low self-compassion levels. In the study, it is seen that the effect of the ACT-based psychoeducation program on the level of self-compassion remained persistent after one month. In order to test whether the effectiveness of the research continues for a longer period of time, the

follow-up process can be kept longer. While the effectiveness of the current psychoeducation program on self-compassion was tested, it was not compared with any program prepared on the basis of a different approach. In this context, it can be suggested that the effectiveness of the program should be tested by comparing it with program based on alternative approaches.

## References

- Al-Alawi , M. , McCall, R.K. ,Sultan, A., Al Balushi, N. , Al-Mahrouqi , T., Al Ghailani, A., Al-Sabti, H., Al-Maniri, A., Panchatcharam, S. M., & Al-Sinawi, H. (2021). Efficacy of a six-week-long therapist-guided online therapy versus self-help internet-based therapy for covid-19-induced anxiety and depression: open-label, pragmatic, randomized controlled trial. *JMIR Mental Health*, 8,2. <https://doi.org/10.2196/26683>
- Amini, P., & Nejad, R. K. (2021). The effectiveness of acceptance and commitment therapy on marital burnout and self-compassion in unsupervised women under the cover of ngos of Tehran. *The Journal of Toloobehdasht*, 20(1), 25-37. <https://doi.org/10.18502/tbj.v20i1.6186>Atalay, Z. (2019). *Şefkat. İnkilap*.
- Berman, B. M., & Kurlancheek, K. (2021). The choice point model of acceptance and commitment therapy with inpatient substance use and co-occurring populations: A pilot study. *Frontiers in Psychology*, 12,758356. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.758356>
- Boland, L., Campbell, D., Fazekas, M., Kitagawa, W., MacIver, L., Rzeczowska, K., & Gillanders, D. (2021). An experimental investigation of the effects of perspective-taking on emotional discomfort, cognitive fusion and self-compassion. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 20, 27-34. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2021.02.004>
- Büyüköztürk, S. (2002). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. Pegem A Yayıncılık.
- Castilho, P., Pinto-Gouveia, J., & Duarte, J. (2015). Exploring self-criticism: Confirmatory factor analysis of the FSCRS in clinical and nonclinical samples. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 22, 153-164. <https://doi.org/10.1002/cpp.1881>
- Ghalenoei, S. K., & Mansouri, A. (2020). The effectiveness of acceptance and commitment therapy on self-compassion and self-criticism in individuals with opioid use disorder. *Scientific Quarterly Research on Addiction*, 14, 237-254. <https://doi.org/10.29252/etiadpajohi.14.57.237>
- Graham, C. (2016). *Examining the role of self-compassion in acceptance and commitment therapy with a substance abusing population* (Yayın No. 10139387) [Doktora Tezi, Spalding University]. ProQuest Dissertations & Theses Global.
- Harris, R. (2009). *Act made simple*. New Harbinger.
- Harris, R. (2020). Self-compassion: Building blocks and barriers webinar. Paper presented at the webinar of the Contextual Consulting.
- Hayes, S. C., & Long, D. M. (2013). *Contextual behavioral science, evolution and scientific epistemology*. New Harbinger.

- Hayes, S. C., Luoma, J., Bond, F., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: model, processes, and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 44(1), 1-25. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.06.006>
- Holle, C., & Ingram, R. (2008). On the psychological hazards of self-criticism. İçinde E. C. Chang (Ed.), *Self-criticism and self-enhancement: Theory, research, and clinical implications* (ss. 55-71). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/11624-004>
- Jahromi, N. J., & Abudi, A. (2019). Investigating the effectiveness of acceptance and commitment therapy (act) on self-compassion and psychological well-being of the experienced-infidelity women referring to the counseling centers of Shiraz. *Journal of Biochemical Technology*, 10, 2.
- Kantaş, Ö. (2013). *İlişki ve kendileşme benlik yönelimlerinin akademisyenlerin iyi-oluş halleri üzerindeki etkisi: Ego ve ekosistem motivasyonu, aşkınlık, öz-şefkat ve tükenmişlik değişkenlerinin rolü* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Orta Doğu Teknik Üniversitesi.
- Karatepe, H. T., & Yavuz, K. F. (Eds.). (2018). *Act'i kolay öğrenmek*. Litera Yayıncılık.
- Kroska, E. B., Roche, A. I., Adamowicz, J. L., & Stegall M. S. (2020). Psychological flexibility in the context of COVID-19 adversity: Associations with distress. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 18, 28-33. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2020.07.011>
- Köhle, N., Drossaert, C. H., Kooster, P. M., Schreurs, K. M., Hagedoorn, M., Uden-Kraan, C. F., Leeuw, I. M., & Bohlmeijer, E. T. (2021). Web-based self-help intervention for partners of cancer patients based on acceptance and commitment therapy and self-compassion training: a randomized controlled trial with automated versus personal feedback. *Supportive Care in Cancer*, 29, 5115-5125. <https://doi.org/10.1007/s00520-021-06051-w>
- Levin, M. E., Krafft, J., An, W., Ong, C. W., & Twohig, M. P. (2021). Preliminary findings on processes of change and moderators for cognitive defusion and restructuring delivered through mobile apps. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 20, 13-19. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2021.02.002>
- Marshall, E. J., & Brockman, R. N. (2016). The relationships between psychological flexibility, self-compassion, and emotional well-being. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 30(1), 60-72. <https://doi.org/10.1891/0889-8391.30.1.60>
- Murphy, L., Parnass, P., Mitchell, D., Hallett, R., Cayley, P., & Seagram, S. (2009). Client satisfaction and outcome comparisons of online and face-to-face counseling methods. *British Journal of Social Work*, 39, 627-640. <https://doi.org/10.1093/bjsw/bcp041>
- Neff, K. D. (2003a). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2, 85-102. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>
- Neff, K. D. (2003b). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2, 223-250. <https://doi.org/10.1080/15298860309027>

- Neff, K. D., & Germer, C. K. (2013). A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program. *Journal of Clinical Psychology, 69*(1), 28-44. <https://doi.org/10.1002/jclp.21923>
- Neff, K. D., & McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity, 9*, 225-240. <https://doi.org/10.1080/15298860902979307>
- Neff, K., & Tirch, D. (2013). Self compassion and ACT. İçinde T.B. Kashdan, & J. Ciarrochi (Eds.), *Mindfulness, acceptance and positive psychology* (ss. 78-106). New Harbinger.
- Stoddard, J. A., & Afari, N. (2014). *The big book of act metaphors*. New Harbinger.
- Suresh, S. (2021). *Self-compassion, stress and health behaviours during the COVID-19 crisis* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. University of Nevada.
- Sünbül, Z. A., & Malkoç, A. (2018). A mindful pathway to flourishing: mediating effects of self-compassion and valued living in college students. *European Journal of Education Studies, 5*, 1, 174-185.
- Tirch, D. D. (2010). Mindfulness as a context for the cultivation of compassion. *International Journal of Cognitive Therapy, 3*, 113-123. <https://doi.org/10.1521/ijct.2010.3.2.113>
- Tirch, D., Schoendorff, B., & Silberstein, L. R. (2014). *The act practitioner's guide to the science of compassion*. New Harbinger.
- Türkçapar, M. H., & Yavuz, K. F. (Eds.). (2016). *Mutluluk tuzağı*. Litera Yayıncılık.
- Viskovich, S., & Pakenham, K.I. (2019). Pilot evaluation of a web based acceptance and commitment therapy program to promote mental health skills in university students. *Clinical Psychology, 76*(1), 1-23. <https://doi.org/10.1002/jclp.22848>
- Vowles, K. E., Witkiewitz, K., Sowden, G., & Ashworth, J. (2014). Acceptance and commitment therapy for chronic pain: Evidence of mediation and clinically significant change following an abbreviated interdisciplinary program of rehabilitation. *Journal of Pain, 15*(1), 101-113. <https://doi.org/10.1016/j.jpain.2013.10.002>
- Yadavaia, J. E. (2013). *Using acceptance and commitment therapy to increase self-compassion: A randomized controlled trial* (Yayın No. 3595782) [Doktora Tezi] Doctoral Dissertation). ProQuest Dissertations & Theses Global.
- Warren, R., Smeets, E., & Neff, K. (2016). Being compassionate to oneself is associated with emotional resilience and psychological well-being. *Current Psychiatry, 15*(12), 19-32.
- Watkins, C. M., & Blackledge, J. T. (2011). Relationships between self-compassion, mindfulness, and acceptance. Paper presented at the meeting of the Annual Meeting of the Kentucky Academy of Science, Murray, KY.

Wilson, K. G., & DuFrene, T. (2009). *Mindfulness for two: An acceptance and commitment therapy approach to mindfulness in psychotherapy*. New Harbinger.