

ÖZNEL İYİ OLUŞTA PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK VE ÖZ ŞEFKAT ÜZERİNE BİR DERLEME

Dr. Öğr. Gör. Murathan Bekir KİRAZ¹

ÖZET

Mutluluk, yaşamın anlamı ve akışına yönelik geniş kapsamlı bir kavram olup, bireylerin yaşamdan aldıkları tatmini ve psikolojik sağlık düzeylerini belirlemede temel bir rol oynar. Bu kapsamda, öznel iyi oluş, mutluluk kavramı altında değerlendirilen bireysel bir yaklaşım olarak tanımlanır. Öznel iyi oluş, bireylerin yaşam memnuniyetini ve olumlu duygusal deneyimlerini içerir. Psikolojik dayanıklılık ve öz şefkat ise, bireylerin stresli yaşam olaylarına verdikleri tepkilerde etkili olan, öznel iyi oluş düzeylerini doğrudan etkileyebilen önemli psikolojik yapılar arasında yer almaktadır. Psikolojik dayanıklılık, bireylerin zorlu koşullara karşı esnek ve uyumlu bir şekilde tepki verme kapasitesini ifade ederken, öz şefkat, bireyin kendine karşı nazik, anlayışlı ve kabullenici bir tutum geliştirmesini tanımlar. Bu iki yapı, bireylerin stresle başa çıkma becerilerini artırmakta ve öznel iyi oluşlarını desteklemektedir. Söz konusu bağlamda, psikolojik dayanıklılık, öz şefkat ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkilerin incelenmesi, bireylerin yaşam kalitesini artırmak ve psikolojik sağlıklarını desteklemek açısından önem taşımaktadır. Mevcut çalışmanın amacı da literatür taraması yöntemi üzerinden psikolojik dayanıklılık, öz şefkat ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkileri incelemektir. Sonuç olarak öz şefkat, psikolojik dayanıklılık ve öznel iyi oluş arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır.

Anahtar Kelimeler: Öznel İyi Oluş, Psikolojik Dayanıklılık, Öz Şefkat

¹ Arel Üniversitesi, ORCID ID: 0009-0009-8708-9717, murathankiraz@gmail.com

A REVIEW ON THE ROLE OF PSYCHOLOGICAL RESILIENCE AND SELF-COMPASSION IN SUBJECTIVE WELL-BEING

ABSTRACT

Happiness is a broad concept related to the meaning and flow of life, playing a fundamental role in determining individuals' life satisfaction and levels of psychological well-being. In this context, subjective well-being is defined as an individual-centered approach considered under the overarching concept of happiness. Subjective well-being encompasses individuals' life satisfaction and their experiences of positive emotions. Psychological resilience and self-compassion are significant psychological constructs that directly influence the level of subjective well-being by affecting individuals' responses to stressful life events. Psychological resilience refers to the capacity of individuals to respond flexibly and adaptively to challenging circumstances, while self-compassion involves developing a kind, understanding, and accepting attitude toward oneself. These two constructs enhance individuals' abilities to cope with stress and support their subjective well-being. In this regard, examining the relationships between psychological resilience, self-compassion, and subjective well-being is important for improving individuals' quality of life and supporting their psychological health. The aim of the present study is to investigate the relationships among psychological resilience, self-compassion, and subjective well-being through a literature review. As a result, it has been found that there is a positive relationship between self-compassion, psychological resilience, and subjective well-being.

Keywords: Subjective Well-Being, Psychological Resilience, Self-Compassion

GİRİŞ

İnsanlar, yüzyıllar boyunca mutluluk ve yaşamın anlamı üzerine düşünmüş ve bu konularda çeşitli düşünce sistemleri geliştirmiştir. Mutluluk ve yaşamın anlamı, hem filozofların hem de bilim insanlarının temel ilgi alanlarından olmuştur. Söz edilen süreçte, bireyin yaşam memnuniyeti, duygusal deneyimleri ve anlam arayışı gibi unsurlar, mutluluğun temel bileşenleri olarak kabul edilmiştir. İnsanlığın bu arayışı, mutluluğun hem kişisel hem de toplumsal bir hedef olarak sürekli bir gelişim alanı olduğunu göstermektedir (Diener ve Seligman, 2004). Mutluluk kavramı, tarihsel süreçte farklı yaklaşımlarla ele alınmıştır. Antik Yunan'da Aristoteles, mutluluğu erdemli bir yaşamla ilişkilendirerek *eudaimonia* kavramını kullanmıştır. Epiküros ise mutluluğun hazzı dayandığını ve bu çerçevede hedonizmi (hazcılık) savunmuştur. Orta Çağ'da mutluluğun ele alınıp yorumlanmasında, dini ve ahlaki temalar ön planda yer almıştır. Modern dönemde ise mutluluk, özellikle öznel iyi oluş kavramı çerçevesinde bilimsel yöntemlerle incelenmeye başlanmıştır.

Öznel iyi oluş (subjective well-being), bireylerin yaşamlarını algılama biçimlerini ve yaşamlarından duydukları memnuniyeti değerlendiren bir kavramdır. Yaşam memnuniyeti, pozitif duyguların sıklığı ve negatif duyguların azlığı olmak üzere üç temel öğeden oluşur (Diener, 1984). Yaşam memnuniyeti, bireyin yaşamının genel değerlendirmesini içerirken, olumlu ve olumsuz duyguların dengesi, bireyin duygusal refahını belirler (Watson vd., 1988; Pavot ve Diener, 1993).

Öznel iyi oluşu etkileyen önemli psikolojik etmenlerden biri öz şefkattir (self-compassion). Öz şefkat, kişinin kendine karşı nazik, anlayışlı ve kabul edici bir yaklaşım sergilemesi anlamını taşır (Neff, 2003) ve öznel iyi oluşun önemli bir belirleyicisidir. Öz şefkatin öznel iyi oluş üzerindeki etkisini açıklayan temel mekanizmalardan biri, duygusal düzenleme sürecidir. Söz konusu süreç, bireyin kendine yönelik eleştirilerini azaltarak daha dengeli bir ruh hali geliştirmesine yardımcı olur (Neff, 2011).

Alan yazındaki birçok araştırma, öz şefkat ile öznel iyi oluş arasında kuvvetli ve pozitif bir ilişki bulunduğunu göstermektedir (Allen ve Leary, 2010; Neff ve Germer, 2013; Zessin vd., 2015; Dolunay Cuğ, 2022). Öz şefkat, bireylerin stresli durumlarda kendilerini daha az eleştirmelerine ve duygusal deneyimlerini kabul etmelerine olanak tanıyarak, olumsuz duyguları azaltır ve olumlu duyguları artırır. Söz konusu süreç, öznel iyi oluşun duygusal bileşenlerini doğrudan destekler. Araştırmalar, yüksek öz şefkat düzeyine sahip bireylerin daha yüksek yaşam memnuniyeti bildirdiklerini ve depresyon, kaygı gibi negatif ruh halleriyle daha az karşılaştıklarını ortaya koymaktadır (Neff vd., 2007). Öz şefkat, bireylerin yaşamlarının olumsuz yönlerini daha kabullenici bir şekilde değerlendirmelerine olanak tanıyarak öznel iyi oluşlarını artıran bir tampon işlevi görür (Neff ve Germer, 2013).

Aynı kapsamda, öznel iyi oluşu destekleyen bir diğer önemli alt boyut ise öz şefkatin bireylere daha sağlıklı başa çıkma mekanizmaları sunmasıdır. Öz şefkat, bireylerin başarısızlık veya hayal kırıklığı durumlarında kendilerini eleştirmek yerine, durumu bir öğrenme fırsatı olarak görmelerine yardımcı olur. Bu pozitif yaklaşım, bireylerin öznel iyi oluşunu uzun vadede artırır. Sonuç olarak, öz şefkat, bireylerin hem duygusal hem de bilişsel süreçlerini olumlu yönde etkilemekte ve öznel iyi oluşun temel belirleyicilerinden biri olarak görülmektedir (Neff, 2003; Neff ve Germer, 2013).

Alan yazına bakıldığında, öznel iyi oluş ve psikolojik dayanıklılık (psychological resilience) arasında da güçlü ve pozitif bir ilişki bulunduğu somut bir şekilde görülmektedir (Snyder ve Lopez, 2007; Akdoğan ve Yalçın 2018; Çelebi, 2023). Psikolojik dayanıklılık, bireylerin stresli yaşam olaylarına karşı esnek ve uyumlu bir şekilde başa çıkma kapasitelerini tanımlar (Masten, 2001). Öznel iyi oluşun önemli bir belirleyicisidir. Zira psikolojik dayanıklılığı yüksek olan bireyler, stresli süreçlerden ve travmalardan sonra daha hızlı toparlanabilme yeteneğine sahiptir. Bu yetenek de olumlu duyguların artmasına ve yaşam memnuniyetinin korunmasına dolayısıyla öznel iyi oluşa katkı sağlayabilmektedir (Tugade ve Fredrickson, 2004; Cohn vd., 2009).

Dayanıklı bireyler, olumsuz durumlarla başa çıkarken olumlu duyguları kullanma eğilimindedirler. Söz konusu eğilim de öznel iyi oluşu destekleyebilir. Araştırmalar, psikolojik dayanıklılığın, bireylerin pozitif yaşam deneyimlerini artırarak ve olumsuz duygularını azaltarak, öznel iyi oluş düzeylerini yükselttiğini göstermektedir (Bonanno, 2004). Ayrıca, yüksek öznel iyi oluş düzeyine sahip bireylerin, psikolojik dayanıklılıklarını geliştiren daha etkin başa çıkma yöntemlerine başvurabildikleri ve dolayısıyla psikolojik bağlamda iki kavram arasında pozitif yönde karşılıklı bir etkileşim sağlayabildikleri de ifade edilmektedir (Tugade ve Fredrickson, 2004).

Alan yazındaki birçok araştırma, öz şefkat ile psikolojik dayanıklılığın, öznel iyi oluşu destekleyen önemli etmenler olduğunu ortaya koymaktadır. Bununla birlikte, öznel iyi oluşun, kişilik özellikleri, sosyal ilişkiler, sağlık durumu ve ekonomik koşullar gibi çeşitli bireysel ve çevresel faktörlerden de etkilendiği gösterilmektedir (Lyubomirsky vd., 2005; Tekinarslan ve Sevi Tok, 2023; Çelebi, 2023; Ozer & Aslantas, 2023). Ayrıca, yüksek düzeyde öznel iyi oluşun bireylerin stresle başa çıkma becerilerini artırdığı; düşük düzeyde öznel iyi oluşun ise depresyon ve anksiyete gibi psikolojik sorunlarla ilişkili olduğu da belirtilmektedir (Diener vd., 1999). Mevcut çalışma, söz konusu bağlamlarda, öz şefkat, psikolojik dayanıklılık ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkileri, alan yazın taraması yöntemiyle inceleyerek, bu yapıların bireylerin psikolojik sağlıkları açısından önemini literatüre dayalı biçimde ortaya koymayı amaçlamaktadır.

1. ÖZNEL İYİ OLUŞ VE ÖZ ŞEFKAT

Öznel iyi oluş, bireylerin yaşamlarını nasıl değerlendirdiklerine ilişkin öznel yargıların bütününe ifade eden bir kavramdır. Genel yaşam memnuniyeti ile pozitif ve negatif duygusal deneyimlerin dengesini kapsar (Diener, 1984; Diener vd., 1999). Yani, öznel iyi oluş; hayat memnuniyeti, pozitif afekt (pozitif duyguların çokluğu) ve negatif afekt (negatif duyguların azlığı) gibi bileşenlerin birleşiminden meydana gelmektedir (Diener, 2000).

Diener (1984) tarafından ortaya konulan bu çerçevede, öznel iyi oluşun ölçülmesi, genellikle bireylerin yaşam kalitesi ve mutluluk düzeyleri hakkında yaptıkları öz bildirimlerle gerçekleştirilir. Bu bağlamda, öznel iyi oluş, hem duygusal hem de bilişsel değerlendirmeleri içeren çok boyutlu bir yapıdır. Duygusal bileşen, bireyin günlük yaşamında deneyimlediği olumlu ve olumsuz duyguların sıklığı ve yoğunluğunu ifade ederken; bilişsel bileşen ise, bireyin yaşamının genel kalitesi hakkındaki değerlendirmelerini yansıtır (Diener vd., 1999). Bu yaklaşım, bireyin çevresel koşullardan bağımsız olarak içsel olarak deneyimlediği mutluluk ve yaşam memnuniyeti düzeylerinin, genel psikolojik sağlık ve yaşam kalitesi üzerindeki etkilerini anlamaya yönelik önemli bir ölçüt olarak kabul edilmektedir (Diener, 2000). Böylece, öznel iyi oluş, bireysel farklılıkları ve yaşam koşullarını göz önüne alarak, kişilerin ruhsal sağlıklarını ve yaşam memnuniyetlerini değerlendirmede merkezi bir rol oynamaktadır.

Öznel iyi oluş üzerinde etkisi olan öz şefkat kavramı, “benlik” anlamını taşıyan *öz* ve “şefkat göstermek, merhametli olmak, acımak” gibi anlamlar taşıyan *şefkat* kelimelerinin bir araya gelmesinden oluşmaktadır. Bu kavram, bireyin kendine karşı nazik, anlayışlı ve hoşgörülü yaklaşmasını ifade etmekte ve kişinin hataları ya da zorluklar karşısında kendisini acımasızca eleştirmek yerine destekleyici ve yapıcı bir tutum benimsemesini içermektedir (TDK, 2018). Öz şefkat, bireylerin başarısızlık veya stresli durumlarla karşılaştıklarında kendilerini eleştirmek yerine, durumu bir öğrenme ve büyüme fırsatı olarak görmelerine de olanak *tanımaktadır*. Bu tutum da bireylerin olumsuz duyguları azaltmasına ve olumlu duyguları artırmasına katkı *sağlamaktadır*.

Neff ve meslektaşları (2007), öz şefkatin, bireylerin daha düşük depresyon ve anksiyete düzeylerine sahip olmalarını sağladığını ve yaşam memnuniyetlerini artırdığını ortaya koymuştur. Ayrıca, öz şefkatin bireylerin kendilerini daha az eleştirmelerine ve daha fazla kabul etmelerine katkı sağladığı, bu durumun da öznel iyi oluşu doğrudan desteklediği bulunmuştur. Öz şefkat, bireylerin stres ve başarısızlık durumlarında kendilerini daha az eleştirmelerine yardımcı olarak, olumsuz duyguları da düzenler (Neff, 2003).

Dolayısıyla, öznel iyi oluşun duygusal boyutunu destekler. Ayrıca bireylerin kendilerine nazik ve destekleyici bir tutum sergilemesi yoluyla olumlu duygularını artırır ve bu şekilde yaşamdan daha fazla memnuniyet duymalarını sağlar (Neff ve Germer, 2013). Ek olarak da bireylerin stresli durumlarla başa çıkarken daha sağlıklı stratejiler geliştirmelerine olanak tanır. Söz konusu durum, bireylerin kesitsel, boylamsal ve toplam öznel iyi oluş düzeylerini de korumalarını ve artırmalarını sağlar (Allen ve Leary, 2010). Alan yazında öz şefkat ile öznel iyi oluş arasında olumlu yönde bir ilişki bulunduğunu gösteren bir çok çalışma mevcuttur.

Zessin ve arkadaşlarının (2015) yaptığı bir meta analizde, öz şefkatin öznel iyi oluş üzerindeki olumlu etkileri doğrulanmış ve öz şefkat seviyesi yüksek kişilerin daha yüksek mutluluk seviyelerine sahip olduğu ortaya koyulmuştur. Neff ve Germer'in (2013) gerçekleştirdiği bir çalışmada ise, öz şefkat düzeyi yüksek bireylerin stresli durumlarda daha sağlıklı başa çıkma mekanizmaları kullandıkları ve yaşamdan daha fazla memnuniyet duydıkları bulunmuştur. Ayrıca, öz şefkatin bireylerin duygu düzenleme kapasitelerini geliştirdiği ve psikolojik dayanıklılıklarını da artırdığı gösterilmiştir. Benzer şekilde, Barnard ve Curry (2011), öz şefkatin bireylerin öznel iyi oluşunu artıran temel faktörlerden biri olduğunu vurgulamıştır. Öz şefkatin bireyin kendisini olduğu gibi kabul etmesini sağlaması, olumlu duyguların sürdürülmesine ve öznel iyi oluşun artmasına katkıda bulunmaktadır (Barnard ve Curry, 2011).

Öznel iyi oluşun, öz şefkat, iyimserlik ve öznel zindelik ile ilişkisini inceleyen Dolunay Cuğ'un 466 üniversite öğrencisinin katılımıyla gerçekleştirdiği çalışmada, çeşitli ölçekler kullanılarak öznel iyi oluş; pozitif duygular, negatif duygular ve hayat tatmini bileşenleri üzerinden ölçülmüştür. Sonuçlar, öz şefkat ve iyimserliğin öznel iyi oluş üzerindeki etkisinde öznel zindeliğin aracı rol oynadığını ortaya koymuştur. Yani, öz şefkat ve iyimserlik düzeyi yüksek bireylerin öznel zindelikleri artarken, öznel iyi oluş seviyeleri de yukarı çıkmaktadır.

Booker ve Dunsmore'un (2018) araştırmasında, iki farklı üniversite öğrencisi örneklemini kullanılarak (N = 161 ve N = 143) öz şefkatin, öznel iyilik hali (ÖİH) bileşenleriyle ilişkileri incelenmiştir. Demografik değişkenler kontrol edildikten sonra yapılan hiyerarşik regresyon analizleri sonucunda, öz şefkatin -tüm ÖİH bileşenleriyle korelasyon göstermiş olsa da- yalnızca öznel mutlulukla doğrudan ve benzersiz bir ilişki kurduğu tespit edilmiştir. Ek olarak, dolaylı etkiler incelenmiş; en iyi desteklenen model, ÖİH'den öz şefkate olan etkilerin öznel mutluluk aracılığıyla düzenlenmesi şeklinde bulunmuştur. İkinci örnekleme ise, pozitif duygular, negatif duygular ve hayat tatmini aracılığıyla anlamlı dolaylı etkiler de saptanmıştır. Genel olarak, bulgular, öz şefkat ile ÖİH arasında güçlü bağlantılar olduğunu ve özellikle öznel mutlulukla ilişkilerinin öne çıktığını göstermektedir.

Şimşek'in (2019) çalışması da lise öğrencilerinde öznel iyi oluş ile öz şefkat arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamıştır. Antalya'daki 649 lise öğrencisiyle gerçekleştirilen çalışmada, veriler toplanırken "Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği", "Öz Şefkat Ölçeği" ve "Kişisel Bilgi Formu" kullanılmıştır. Analizler sonucunda, öz şefkat ile öznel iyi oluş arasında orta seviyede olumlu bir ilişki bulunmuş; gelir durumu ve akademik başarı algısının da öznel iyi oluş üzerinde etkisinin olduğu tespit edilmiştir. Orta ve yüksek gelirli öğrencilerin öznel iyi oluş skorlarının düşük gelirli öğrencilerden daha yüksek olduğu; akademik başarı algısı yüksek öğrencilerin de öznel iyi oluş ve öz şefkat puanlarının daha yüksek olduğu da saptanmıştır.

Arslan ve arkadaşlarının (2024) araştırmasında, Türkiye’deki bir devlet üniversitesinde eğitim gören 445 genç yetişkin üzerinde, psikolojik esneklik, öz şefkat, öznel iyilik hali ve madde kötüye kullanımı arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Bulgulara göre öz şefkat, psikolojik esneklik ile öznel iyilik hali arasındaki ilişkiye aracılık etmektedir. Ayrıca psikolojik esnekliğin madde kötüye kullanımını, öznel iyilik halini ve öz şefkati anlamlı biçimde öngördüğü de ortaya konmuştur. Öte yandan, öznel iyilik hali, psikolojik esnekliğin madde kötüye kullanımına etkisine aracılık ederek azaltmada önemli bir rol oynamaktadır. Genel olarak, çalışma, üniversite ortamında psikolojik esneklik ve öz şefkatin, öznel iyilik halini destekleme ve madde kötüye kullanımını önlemedeki potansiyel önemine işaret etmektedir.

Psikolojik iyi oluş ve öznel iyi oluş, bireyin genel iyi oluşunu değerlendirmede kullanılan ancak farklı yönleri odaklanan iki kavramdır. Öznel iyi oluş, bireyin mutluluğunu, yaşam tatminini ve duygusal deneyimlerini kapsayan hedonik bir yaklaşımı temsil ederken (Diener vd., 1999), psikolojik iyi oluş, bireyin gelişimsel süreçleri, anlam arayışı ve kendini gerçekleştirme gibi eudaimonik unsurları içerir (Ryff, 1989; Ryff ve Keyes, 1995; Ryff, 2014). Araştırmalar, bu iki kavram arasında orta düzeyde olumlu bir ilişki bulunduğunu ve olumlu sosyal ilişkiler ile yaşamda anlam bulmanın her ikisi için de önemli belirleyiciler olduğunu göstermektedir (Keyes vd., 2002; Steger vd., 2009). Öznel iyi oluş, daha çok anlık duygusal durumlarla değişebilirken psikolojik iyi oluş, daha uzun vadeli ve stabil bir süreçtir (Deci ve Ryan, 2008). Özetle, psikolojik ve öznel iyi oluş, farklı teorik çerçeveler içinde ele alınan ancak birbirini tamamlayan ve birbiriyle ilişkili psikolojik yapılarıdır.

Küçük’ün (2020) araştırması, yetişkin bireylerin öz şefkat, bağlanma stilleri ve psikolojik iyi oluş özelliklerini incelemeyi amaçlamaktadır. 346 kişilik bir örneklem üzerinde yapılan analizler, öz şefkat düzeyinin artmasının psikolojik iyi oluşu da artırdığını göstermektedir. Öz şefkat, öz sevecenlik ve bilinçlilik düzeylerini yükseltirken öz yargı, yalıtım ve aşırı özdeşleşme düzeylerini düşürmektedir. Evli olan bireylerin izolasyon düzeyleri, bekarlara göre daha yüksek bulunmuş; demokratik ebeveyn tutumunun öz şefkat ve psikolojik iyi oluşu artırdığı tespit edilmiştir. Çocukluk döneminde duygusal veya fiziksel şiddet gören bireylerin öz şefkat ve psikolojik iyi oluş seviyeleri daha düşük çıkmıştır.

Kişisel branş sporcularının psikolojik iyi oluş ve öz şefkat seviyeleri arasındaki ilişkiyi belirlemeyi amaçlayan Özmaden ve Sevilmiş’in (2023) çalışmasında, toplamda 402 sporcuya ulaşılmıştır. Katılımcılara kişisel bilgi formu, Sporcu Öz Şefkat Ölçeği ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği uygulanmıştır. Sonuçlar, öz şefkatin, psikolojik iyi oluş üzerinde olumlu bir etkisi bulunduğunu göstermektedir.

Öznel iyi oluş, bireyin yaşam memnuniyeti ve duygusal deneyimlerine dair öznel değerlendirmelerini içerirken duygusal iyi oluş, bireyin duygusal düzenleme kapasitesi ve olumlu duygular yaşama sıklığıyla ilişkilidir (Diener, 1984; Fredrickson, 2001). Araştırmalar, duygusal iyi oluşun öznel iyi oluşun önemli bir belirleyicisi olduğunu göstermekte ve olumlu duyguların öznel iyi oluşu artırdığını öne sürmektedir (Fredrickson, 2001; Keyes, 2002). Yüksek duygusal iyi oluş, bireyin stresle başa çıkma kapasitesini artırarak öznel iyi oluşu desteklerken düşük duygusal iyi oluş, ise daha fazla stres ve negatif duygu deneyimi ile öznel iyi oluşu olumsuz etkilemektedir (Gross ve John, 2003; Larsen ve Prizmic, 2004). Öznel iyi oluşun yüksek olması, bireyin daha sık pozitif duygular deneyimlemesiyle doğrudan ilişkilidir (Lyubomirsky vd., 2005).

Ergenlerde farkındalık (mindfulness) ve öz şefkatin duygusal iyi oluş üzerindeki etkilerini inceleyen Bluth ve Blanton'ın (2014) çalışmasında, 67 lise öğrencisi üzerinde, farkındalığın duygusal iyi oluşa etkisinde, öz şefkatin aracı rol oynayıp oynamadığı test edilmiştir. Yol analizi sonuçları, hem farkındalığın hem de öz şefkatin, duygusal iyi oluş üzerinde önemli aracı roller üstlendiğini göstermiştir. Çalışma, farkındalık ve öz şefkatin birbirini güçlendirerek duygusal iyi oluşu artıran bir süreç oluşturduğunu öne sürmektedir.

Wei ve arkadaşlarının (2011) ikili çalışmasında, Neff'in (2003a, 2003b) tanımladığı öz şefkat kavramı çerçevesinde, bağlanma kaygısı ile öznel iyilik hali arasındaki ilişki incelenmiştir. Ayrıca başkalarına duyulan empatinin etkisiyle bağlanmadan kaçınma ile öznel iyilik hali arasındaki ilişki de araştırılmıştır. Çalışma 1'de, 195 üniversite öğrencisi kendini değerlendirme anketlerini doldurmuş; Çalışma 2'de ise 136 yetişkin, sonuçların çapraz doğrulamasını gerçekleştirmiştir. Beklendiği gibi her iki örnekleme elde edilen bulgular, öz şefkatin bağlanma kaygısı ile öznel iyilik hali arasındaki ilişkiye; duygusal empatinin ise bağlanmadan kaçınma ile öznel iyilik hali arasındaki ilişkiye aracılık ettiğini göstermiştir.

Yapılan birçok araştırma, öz şefkatin, öznel iyi oluşun önemli bir belirleyicisi olduğunu göz önüne sermektedir. Öz şefkat, kişilerin hem duygusal hem de bilişsel süreçlerini olumlu yönde etkilemektedir. Öz şefkatin, bireylerin yaşamdan daha fazla tatmin duymalarına, olumlu duygularını artırmalarına ve stresli durumlarla daha sağlıklı başa çıkmalarına katkıda bulunduğu, dolayısıyla öznel iyi oluş düzeylerini artırdığı bilimsel bulgularla desteklenmektedir.

2. ÖZNEL İYİ OLUŞ VE PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK

Öznel iyi oluş ve psikolojik dayanıklılık, bireyin ruh sağlığını ve yaşam kalitesini etkileyen iki önemli psikolojik kavramdır. Öznel iyi oluş, bireyin yaşamından duyduğu genel memnuniyeti, olumlu ve olumsuz duyguların dengesini içeren geniş bir psikolojik refah göstergesidir (Diener, 1984; Diener vd., 1999).

Psikolojik dayanıklılık ise bireyin zorluklar karşısında uyum sağlama kapasitesi, stresle başa çıkma becerisi ve esneklik düzeyi ile tanımlanır (Luthar vd., 2000; Masten, 2001). Diğer bir deyişle bireylerin stres, travma ve diğer olumsuz yaşam koşullarına karşı gösterdikleri adaptasyon ve toparlanma kapasitesi olarak da tanımlanmaktadır (Masten, 2001). Bu kavram, yalnızca zorluklara direnç göstermeyi değil, aynı zamanda bu deneyimlerden ders alarak ve bireysel algıyı yeniden yapılandırarak kişisel gelişimi sürdürebilmeyi de içermektedir (Bonanno, 2004). Masten (2001), psikolojik dayanıklılığı “sıradan sihir” olarak nitelendirerek, bireylerin zorlu durumlar karşısında ortaya koydukları esnek ve uyum sağlayıcı *davranışların*, hem içsel özellikleri hem de çevresel destek sistemleriyle şekillendiğini vurgulamıştır. Buna göre dayanıklılık süreçleri, bireylerin genetik yatkınlıkları, bilişsel değerlendirmeleri, sosyal destek ağları ve yaşam tecrübeleri gibi çeşitli faktörlerin etkileşimi sonucu ortaya çıkmaktadır (Luthar vd., 2000).

Ayrıca Connor ve Davidson (2003) tarafından geliştirilen dayanıklılık ölçütleri, bireylerin stresle başa çıkma becerilerini ve bu süreçte gösterdikleri psikolojik sağlamlığı değerlendirmede önemli bir araç olarak kullanılmaktadır. Söz konusu yaklaşımlar, psikolojik dayanıklılığın sadece zorluklar karşısında direnç göstermekle kalmayıp, aynı zamanda bu deneyimler üzerinden olumlu yönde dönüşüm yaşayabilme kapasitesini de içerdiğini ortaya koymaktadır.

Psikolojik dayanıklılığı yüksek bireyler, stresli yaşam olaylarıyla karşılaştıklarında öznel iyi oluş düzeylerini daha kolay koruyabilirler (Fredrickson vd., 2003; Ryff ve Singer, 2003). Bunun temel nedeni, psikolojik dayanıklılığın bireye duygusal düzenleme, olumlu bilişsel yeniden çerçeveleme ve problem çözme stratejileri kazandırmasıdır (Tugade ve Fredrickson, 2004). Bununla birlikte, öznel iyi oluşun psikolojik dayanıklılıkla çift yönlü bir ilişkiye sahip olduğu da öne sürülmektedir. Dayanıklı bireyler daha yüksek öznel iyi oluş seviyelerine sahipken, yüksek öznel iyi oluş da psikolojik dayanıklılığın gelişimini destekleyebilir (Snyder ve Lopez, 2007). Pozitif psikoloji alanındaki çalışmalar, öznel iyi oluşun yalnızca mutluluk ve yaşam doyumu ile değil, aynı zamanda bireyin stresli olaylarla başa çıkma kapasitesiyle de yakından ilişkili olduğunu göstermektedir (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000; Aslantas, 2024). Örneğin, Fredrickson'un (2001) Genişletme ve İnşa Teorisi (Broaden-and-Build Theory), pozitif duyguların bireyin psikolojik kaynaklarını artırarak uzun vadeli dayanıklılığı desteklediğini öne sürmektedir.

Psikolojik dayanıklılığı yüksek kişilerin, öznel iyi oluş seviyelerinin de yüksek olduğu, özellikle pozitif duyguların bireyin zorlayıcı yaşam olayları karşısında esneklik kazanmasına katkıda bulunduğu birçok çalışmada gösterilmiştir (Ryff ve Singer, 2003; Cohn vd., 2009; Aslantas, 2024). Ayrıca dayanıklılık geliştiren bireylerin olumsuz yaşantılar karşısında daha az depresif belirtiler gösterdiği ve yaşam doyumlarının daha yüksek olduğu saptanmıştır (Bonanno, 2004).

Akdoğan ve Yalçın (2018) araştırmalarında, lise öğrencilerinin çatışma çözme becerileri ile psikolojik dayanıklılık düzeylerinin öznel iyi oluşlarını nasıl etkilediğini incelemiştir. Kırıkkale il merkezindeki çeşitli ortaöğretim kurumlarında gerçekleştirilen çalışmada, 548 öğrenci (313 kız, 235 erkek) üzerinden veri toplanmıştır. Ölçme araçları olarak çatışma çözme becerileri, psikolojik dayanıklılık ve öznel iyi oluş ölçekleri kullanılmıştır. Bulgular, aile, akran ve okul desteği, mücadele azmi ve uyum gibi psikolojik dayanıklılık alt boyutlarının, öğrencilerin öznel iyi oluşunu önemli ölçüde yordadığını ayrıca saldırganlık ve problem çözme gibi çatışma çözme alt boyutları ile öznel iyi oluş arasında anlamlı ilişkiler bulunduğunu ortaya koymuştur.

Masten (2001) tarafından "sıradan sihir" olarak tanımlanan psikolojik dayanıklılık, kriz, travma veya benzeri stresli olaylar sonrasında bireyin toparlanma, uyum sağlama ve güçlenme süreçlerine vurgu yapar. Buna karşılık, Block ve Kremen (1996) tarafından "ego sağlamlığı" çerçevesinde değerlendirilen psikolojik sağlamlık, bireyin yaşam boyunca karşılaştığı zorluklara yönelik içsel kaynakları, stres yönetimi stratejilerini ve benlik bütünlüğünü koruyabilme kapasitesini kapsar. Temel fark, dayanıklılığın daha çok spesifik travmatik veya stresli olaylara verilen adaptif yanıtı ifade etmesi; sağlamlığın ise uzun vadeli direnç ve genel adaptasyon yeteneğini yansıtmasıdır. Özet olarak, bu iki kavram, bireylerin krizlere verdikleri yanıtları ve genel ruhsal sağlıklarını korumada birbirini tamamlayıcı özellikler sergilemektedir (Block ve Kremen, 1996; Masten, 2001).

Bostan ve Duru'nun (2019) çalışmasının amacı, algılanan psikolojik istismar ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide, psikolojik sağlamlık ve sosyal bağlılığın olası aracılık rollerini araştırmaktır. Denizli ilinde lise öğrenimi gören 1247 öğrenci üzerinde yürütülen araştırmada, veriler; Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği, Sosyal Bağlılık Ölçeği, Psikolojik İstismar Ölçeği, Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği aracılığıyla derlenmiştir. Elde edilen bulgular, psikolojik istismarın öznel iyi oluş, sosyal bağlılık ve psikolojik sağlamlıkla olumsuz yönde ilişkili olduğunu; psikolojik sağlamlığın psikolojik istismar ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide tam aracılık rolü oynadığını ortaya koymuştur.

Yaşar'ın (2015) araştırmasının amacı, Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi öğrencilerinin öznel iyi oluş seviyeleri ile affetme ve psikolojik sağlamlık seviyeleri arasındaki ilişkiyi belirlemektir. Araştırma grubunu, 486'sı kadın ve 175'i erkek olmak üzere toplam 661 öğrenci oluşturmuştur. Öznel iyi oluş düzeyi, Pozitif ve Negatif Duygu Durum Ölçeği ile Yaşam Doyumu Ölçeği; affetme, Heartland Affetme Ölçeği ve psikolojik sağlamlık ise Ego Sağlamlık Ölçeği kullanılarak ölçülmüştür. Bulgular, üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile psikolojik sağlamlık ve affetme düzeyleri arasında anlamlı ilişkiler mevcut olduğunu, buna ek olarak da öznel iyi oluş düzeylerinin cinsiyet ve süregen hastalık durumlarına göre farklılık gösterdiğini belirlemiştir.

Psikolojik kırılganlık, dayanıklılık ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkide umudun aracı rolünü inceleyen Satıcı'nın (2016) çalışmasına, Türkiye'deki iki üniversiteden 332 lisans öğrencisi (195 kadın, 137 erkek) katılmıştır. Veriler, Psikolojik Kırılganlık Ölçeği, Kısa Dayanıklılık Ölçeği, Durumsal Umut Ölçeği, Yaşam Memnuniyeti Ölçeği ve Pozitif ve Negatif Afekt Takvimi kullanılarak toplanmıştır. Yapısal eşitlik modeli sonuçları, umudun dayanıklılığın öznel iyi oluş üzerindeki etkisinde tamamen aracı olduğunu ve psikolojik kırılganlığın öznel iyi oluş üzerindeki etkisinde ise kısmen aracı olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca, umudun aracılığıyla psikolojik kırılganlık ve dayanıklılığın öznel iyi oluşa olan etkileri arasında anlamlı bağlantılar olduğu da bulgulanmıştır.

Psikolojik dayanıklılık, bireyin stresli yaşam olaylarına karşı uyum sağlayarak psikolojik işlevselliğini sürdürme kapasitesidir (Masten, 2001). Benlik saygısı ise kişinin kendine dönük pozitif veya negatif değerlendirmelerini ifade eder (Rosenberg, 1965). Araştırmalar, yüksek benlik saygısına sahip bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin de yüksek olduğunu göstermektedir (Dumont ve Provost, 1999). Düşük benlik saygısı, çaresizlik hissini artırarak psikolojik dayanıklılığı zayıflatabilmekte ve depresif belirtilerle ilişkilendirilmektedir (Taylor ve Stanton, 2007; Sowislo ve Orth, 2013).

Çelebi'nin (2023) çalışması, psikolojik dayanıklılık ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi ve bu ilişkide benlik saygısının aracılık rolünü incelemeyi amaçlamıştır. Konya'daki özel bir şirkette çalışan 236 kişi üzerinde gerçekleştirilen araştırmada, korelasyonel analiz sonuçları, psikolojik dayanıklılık, öznel iyi oluş ve benlik saygısı arasında olumlu ilişkiler olduğunu ortaya koymuştur. Yapısal eşitlik modeli analiziyle test edilen bulgulara, psikolojik dayanıklılığın doğrudan öznel iyi oluş üzerinde etkili olduğu ayrıca benlik saygısının bu etki üzerinde kısmi aracılık rolüne sahip olduğu belirlenmiştir.

Gelinen noktada, öznel iyi oluş ve psikolojik dayanıklılığın birbirini karşılıklı olarak besleyen dinamik süreçler olduğu görülmektedir. Olumlu duygular ve yaşam doyumu, bireyin dayanıklılığını artırırken; yüksek psikolojik dayanıklılık da bireyin öznel iyi oluş düzeyinin korunmasına ve geliştirilmesine katkıda bulunmaktadır.

3. ÖZ ŞEFKAT VE PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK

Neff'e göre, öz şefkat, bireyin kendisine karşı nazik ve anlayışlı olmasını; acı ve başarısızlıkları insan olmanın doğal bir parçası olarak görmesini ve duygularını farkındalıkla kabul etmesini içerir (Neff, 2003). Psikolojik dayanıklılık ise bireyin stres, travma veya zorlu yaşam olayları karşısında esneklik gösterebilme ve toparlanabilme kapasitesidir (Fletcher ve Sarkar, 2013).

Araştırmalar, öz şefkatin bireylerin olumsuz duygularını düzenleme kapasitesini artırarak psikolojik dayanıklılığı güçlendirdiğini ve yaşam memnuniyetini yükselttiğini göstermektedir (Neff ve Vonk, 2009; Zessin vd., 2015). Öz şefkatin psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkisini ele alan çalışmalar, yüksek öz şefkat seviyesine sahip bireylerin psikolojik açıdan daha dayanıklı olduklarını göstermektedir (Neff ve Germer, 2013). Öz şefkat, aynı kapsamda olumlu duyguların güçlenmesini de sağlar ve genel iyi oluş düzeyini yükseltir (Neff vd., 2007; Barnard ve Curry, 2011). Öz şefkat, bireyin hata yapma veya güçlüklerle karşılaşma durumunda kendisini acımasızca eleştirmek yerine sevgi ve anlayışla yaklaşmasını sağlayarak psikolojik dayanıklılığını artırır (Kurtoğlu ve Başgöl, 2021). Öz şefkat, bireylerin olumsuz deneyimleri kişisel başarısızlık olarak değil, insan olmanın bir parçası olarak görmelerine yardımcı olur. Söz edilen yaklaşım, kişilerin stresle başa çıkmada daha etkili stratejiler geliştirmelerine katkı sağlar (Trompetter vd., 2017).

Ayrıca öz şefkatin psikolojik dayanıklılığı destekleyici etkisi, duygusal düzenleme (emotion regulation) mekanizmaları ile de açıklanabilir. Öz şefkatin, olumsuz duyguları bastırmak yerine onları kabul etme ve sağlıklı bir şekilde işleme sürecini teşvik ettiği gösterilmiştir (Finlay-Jones, 2017). Bu bağlamda, öz şefkatli bireylerin stres ve travmatik olaylara karşı daha esnek olduğu ve psikolojik esenlik düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir (Zessin vd., 2015).

Kunuroğlu ve Vural Yüzbaşı'nın (2023) araştırmasında, Türkiye'de yaşayan 60 ila 96 yaş aralığında (ortalama yaş = 70) 264 birey üzerinde öz şefkat, psikolojik dayanıklılık, başarılı yaşlanma ve iyi oluş değişkenleri incelenmiştir. Çalışmanın temel bulgusu, öz şefkat, psikolojik dayanıklılık, algılanan psikolojik ve fizyolojik sağlık ile yaşın başarılı yaşlanmayı yordadığıdır. Yol analizi sonuçları, öz şefkat ve psikolojik dayanıklılığın yaşlanmaya yönelik tutum ve yaşam doyumunun başarılı yaşlanma üzerindeki etkisinde aracılık rolü oynadığını göstermektedir.

Üniversiteli öğrencilerin psikolojik dayanıklılıkları ile dini yönelimleri ve öz şefkatleri arasındaki ilişkileri inceleyen Yağbasanlar (2018) tarafından 2017-2018 eğitim döneminde Gazi Eğitim Fakültesi'nde kayıtlı olan 692 öğrenci üzerinde yapılan çalışmada, katılımcıların psikolojik dayanıklılık, dini yönelim ve öz şefkat düzeyleri çeşitli ölçeklerle ölçülmüştür. Sonuçlar, dini yönelim ve öz şefkatin psikolojik dayanıklılıkla pozitif yönde ilişkisinin bulunduğunu; dini yönelim ve öz şefkat seviyesi yüksek olan kişilerin daha yüksek psikolojik dayanıklılığa sahip olduğunu göstermiştir. Cinsiyet, sınıf düzeyi ve travmatik yaşantılar açısından anlamlı bir farklılık bulunmazken; psikolojik dayanıklılığın anabilim dallarına göre değiştiği belirlenmiştir.

Tekinarslan ve Sevi Tok'un (2023) araştırması, engelli çocuğu olan annelerin öz şefkat, sosyal destek, psikolojik dayanıklılık ve öznel iyi oluşları arasındaki ilişkileri incelemeyi amaçlamıştır. Araştırmanın örneklemi, zihinsel engelli çocuğa sahip 70 gönüllü anneden oluşmuştur. Araştırmadaki bütün değişkenler arasında yüksek düzeyde anlamlı korelasyonlar tespit edilmiştir. Regresyon analizi sonuçlarına göre, öz şefkat, psikolojik dayanıklılık ve sosyal destek toplam puanları beraber ele alındığında, öznel iyi oluş puanının varyansının %79'unu açıkladığı bulunmuştur. Ayrıca, yol analizi modeli kapsamında öz şefkat ve sosyal destek düzeylerinin psikolojik dayanıklılık aracılığıyla öznel iyi oluşu yordamakta olduğu belirlenmiştir.

Psikolojik sağlamlığın iş gören performansı üzerindeki etkisinde öz şefkatin aracılık rolünü incelemeyi amaçlayan Öztürk ve Çiçek'in (2023) araştırması, Batı Anadolu'daki bir üniversitede 286 öğrenci üzerinde gerçekleştirilmiştir. Sonuçlar, psikolojik sağlamlık, iş gören performansı ve öz şefkat arasında pozitif bir ilişki olduğunu ve öz şefkatin psikolojik sağlamlığın iş gören performansı üzerindeki etkisinde aracılık rolü üstlendiğini göstermektedir.

Psikolojik dayanıklılığın iş doyumu üzerindeki etkisinde öz şefkatin ve içsel motivasyonun aracılık rolünü incelemeyi amaçlayan Uzunbacak ve arkadaşlarının (2023) araştırmasında, kamu ve özel sektörde çalışan bireylerden oluşan örneklem kapsamında, 454 katılımcıdan veri toplanmıştır. Elde edilen bulgular, psikolojik dayanıklılığın iş doyumu üzerindeki etkisinde öz şefkatin ve içsel motivasyonun aracılık rolü üstlendiğini göstermektedir.

Psikolojik dayanıklılık ve öz şefkatin psikolojik iyi oluş üzerindeki katkılarını eş zamanlı olarak incelemeyi amaçlayan Bag ve arkadaşlarının (2022) araştırmasında, 168 katılımcı psikolojik dayanıklılık, öz şefkat, iyimserlik, yaşam doyumu, pozitif ve negatif duygulanım ile psikolojik sıkıntı ölçeklerini doldurmuştur. Çoklu doğrusal regresyon analizleri, öz şefkat ve psikolojik dayanıklılığın iyimserlik ve yaşam doyumu ile orta ila güçlü düzeyde pozitif ilişkili olduğunu, depresif semptomlarla ise negatif ilişkili olduğunu göstermiştir. Öz şefkatin anksiyete, stres ve negatif duygulanım ile orta ila güçlü düzeyde negatif ilişki gösterdiği; yalnızca psikolojik dayanıklılığın olumlu duygulanım ile olumlu ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Sonuçlar, öz şefkat ve psikolojik dayanıklılığın psikolojik iyi oluşa farklı mekanizmalarla katkı sağladığını ve her iki yapıyı güçlendirmeye yönelik müdahalelerin iyi oluşun farklı bileşenlerinde iyileşmeler sağlayabileceğini göstermektedir.

Bireyin fiziksel ve zihinsel sağlık algısını etkileyen psikolojik dayanıklılık, farkındalık ve öz şefkat gibi sağlık kaynaklarının rolünü incelemeyi amaçlayan Asensio-Martínez ve arkadaşlarının (2019) araştırması kapsamında, 845 katılımcının sağlık algısı, bağımsız değişkenler olarak sosyodemografik bilgiler, tıbbi veriler, fiziksel aktivite düzeyi, tütün ve alkol tüketimi, anksiyete ve depresyon düzeyi, psikolojik dayanıklılık, farkındalık ve öz şefkat düzeyleri üzerinden değerlendirilmiştir. Bulgular, psikolojik dayanıklılık, farkındalık ve öz şefkatin fiziksel ve zihinsel sağlık algısını önemli ölçüde etkilediğini göstermiştir. Ayrıca, cinsiyet, yaş, eğitim seviyesi, fiziksel aktivite düzeyi ve tütün kullanımı gibi değişkenlerin de sağlık algısını pozitif veya negatif yönde etkilediği belirlenmiştir. Genel popülasyonda sağlıklı yaşam tarzlarının düzenleyici süreçlerini anlamak açısından, psikolojik dayanıklılık, farkındalık ve öz şefkat gibi psikolojik yapıların güçlendirilmesinin bireylerin sağlık algısını iyileştirmede önemli katkılar sağlayabileceği sonucuna ulaşılmıştır. Özetle, öz şefkat psikolojik dayanıklılığı güçlendiren önemli bir faktördür. Kendinde yaşadığı olumsuzluklara karşı şefkatle yaklaşan bireyler, daha sağlıklı başa çıkma mekanizmaları geliştirir ve psikolojik esnekliklerini artırır. Bu nedenle, öz şefkatin bireylerin zorluklarla baş etme kapasitelerini artıran bir unsur olduğu ve psikolojik dayanıklılığı desteklediği söylenebilir.

SONUÇ

Öz şefkat, bireylerin stres, travma ve zorlayıcı yaşam olayları karşısında kendilerine karşı daha anlayışlı ve destekleyici bir tutum geliştirmelerine yardımcı olurken; psikolojik dayanıklılık bireylerin olumsuz yaşantılar karşısında toparlanma ve uyum sağlama kapasitelerini güçlendirmektedir. Bu süreçler, bireylerin öznel iyi oluş düzeylerini artırarak yaşam memnuniyetlerini ve mutluluk seviyelerini desteklemektedir.

Psikolojik dayanıklılığı yüksek bireyler, stresli yaşam olaylarını bir öğrenme ve büyüme fırsatı olarak görme eğilimindedir. Öz şefkat, bu süreci destekleyerek bireylerin kendilerini daha az eleştirmelerine ve olumsuz duygularını daha sağlıklı yönetmelerine yardımcı olmaktadır. Bu durum, yalnızca bireylerin psikolojik iyilik hallerini artırmakla kalmayıp, aynı zamanda iş yaşamı, akademik başarı, sosyal ilişkiler ve genel yaşam kalitesi gibi farklı alanlarda da olumlu sonuçlar doğurabilmektedir.

Çalışan bireyler üzerinde yapılan araştırmalar, öz şefkat ve psikolojik dayanıklılığın iş tatmini ve performansı artırıcı etkileri olduğunu göstermektedir. Öz şefkatli bireyler, iş stresiyle daha sağlıklı başa çıkabilirken, psikolojik dayanıklılığı yüksek bireyler de iş ortamındaki zorluklara daha kolay uyum sağlayarak üretkenliklerini koruyabilmektedir. Benzer şekilde, genç, yetişkin ve yaşlı bireylerde öz şefkat ve psikolojik dayanıklılığın yaşam doyumu ve başarılı yaşlanma süreçlerinde önemli bir rol oynadığı da belirlenmiştir.

Ayrıca, öz şefkat ve psikolojik dayanıklılığın bireylerin sağlık algıları üzerinde de belirleyici olduğu görülmektedir. Bireylerin fiziksel ve zihinsel sağlık algıları, genel yaşam memnuniyetleri ve iyi oluşları üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Öz şefkatin bireylerin sağlık durumlarını daha olumlu değerlendirmelerine yardımcı olduğu ve psikolojik dayanıklılığın sağlıkla ilgili olumsuzluklara karşı daha esnek bir bakış açısı geliştirmelerine katkı sağladığı tespit edilmiştir.

Sonuç olarak, öz şefkat ve psikolojik dayanıklılık, bireylerin öznel iyi oluşlarını artıran ve psikolojik sıkıntılarını azaltan iki temel psikolojik yapıdır. Öz şefkat, bireylerin duygusal düzenleme becerilerini geliştirerek stresle başa çıkmalarına yardımcı olurken; psikolojik dayanıklılık, bireylerin zorlayıcı yaşam olaylarına karşı esneklik kazanmalarını ve psikolojik sağlamlıklarını korumalarını sağlamaktadır. Bu iki kavramın birlikte ele alınmasının, öznel iyi oluş üzerinden bireylerin genel ruh sağlığı ve yaşam kalitesini iyileştirme potansiyeline sahip olduğu söylenebilir.

Gelecekte, kişilik özelliklerinin öz şefkat ve psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkisini daha iyi anlamak için hem kesitsel hem de boylamsal araştırmalar yapılabilir. Kesitsel çalışmalar, farklı kişilik özelliklerine sahip bireylerin öz şefkat ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki anlık ilişkileri ortaya koyabilirken boylamsal çalışmalar zaman içindeki değişimleri ve kişilik özelliklerinin bu süreçleri nasıl etkilediğini inceleyebilir. Özellikle, nevroz, dışadönüklük, uyumluluk ve sorumluluk gibi kişilik faktörlerinin uzun vadede öz şefkat ve psikolojik dayanıklılığın gelişimine nasıl katkıda bulunduğunu veya engellediğini anlamak için uzun süreli takip çalışmaları yapılması faydalı olabilir. Bu tür araştırmalar, bireylerin kişilik yapılarının psikolojik iyilik halleri üzerindeki etkilerini daha derinlemesine anlamaya ve olası müdahale yöntemleri geliştirmeye katkı sağlayabilir.

KAYNAKÇA

- Akdoğan, B., ve Yalçın, S. B. (2018). Lise öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık ve çatışma çözme davranışlarının öznel iyi oluşlarını yordaması. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 46, 174–197.
- Allen, A. B., & Leary, M. R. (2010). Self-compassion, stress, and coping. *Social and Personality Psychology Compass*, 4(2), 107–118. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2009.00246.x>
- Arslan, G., Uzun, K., Güven, A. Z., & Gürsu, O. (2024). Psychological flexibility, self-compassion, subjective well-being, and substance misuse in college students: a serial mediation model. *Journal of Ethnicity in Substance Abuse*, 1–22. <https://doi.org/10.1080/15332640.2024.2366981>

- Asensio-Martínez, Á., Oliván-Blázquez, B., Montero-Marín, J., Masluk, B., Fueyo-Díaz, R., Gascón-Santos, S., Gudé, F., González-Quintela, A., García-Campayo, J., & Magallón-Botaya, R. (2019). Relation of the psychological constructs of resilience, mindfulness, and self-compassion on the perception of physical and mental health. *Psychology Research and Behavior Management*, 12, 1155–1166. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S220786>
- Aslantas, M. (2024). Comparative Analysis of Employees' Work Engagement Behavior With Turnover Intention. *Journal of Global Social Sciences*, 5(17), 1–18. <https://doi.org/10.58934/jgss.v5i17.241>
- Aslantas, M. (2024). The Effect of Talent Management Strategies on Work Engagement in the Finance Sector: A Study on Bank Employees. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 11(2), 290-317
- Bag, S. D., Kilby, C. J., Kent, J. N., Brooker, J., & Sherman, K. A. (2022). Resilience, self-compassion, and indices of psychological wellbeing: A not so simple set of relationships. *Australian Psychologist*, 57(4), 249–257. <https://doi.org/10.1080/00050067.2022.2090095>
- Barnard, L. K., & Curry, J. F. (2011). Self-compassion: Conceptualizations, correlates, & interventions. *Review of General Psychology*, 15(4), 289–303. <https://doi.org/10.1037/a0025754>
- Block, J., & Kremen, A. M. (1996). IQ and ego-resiliency: Conceptual and empirical connections and separateness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(2), 349–361.
- Bluth, K., & Blanton, P. W. (2014). Mindfulness and self-compassion: Exploring pathways to adolescent emotional well-being. *Journal of Child and Family Studies*, 23(7), 1298–1309. <https://doi.org/10.1007/s10826-013-9830-2>
- Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*, 59(1), 20–28. <https://doi:10.1037/0003-066x.59.1.20>
- Booker, J. A., & Dunsmore, J. C. (2018). *Testing Direct and Indirect Ties of Self-Compassion with Subjective Well-Being*. *Journal of Happiness Studies*. <https://doi:10.1007/s10902-018-0011-2>
- Bostan, B. C., ve Duru, E. (2019). Ergenlerde Algılanan Psikolojik İstismar İle Öznel İyi Oluş İlişkinde Psikolojik Sağlamlık ve Sosyal Bağlılığın Rolü. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 47, 205-224. <https://doi.org/10.9779/pauefd.568123>
- Cohn, M. A., Fredrickson, B. L., Brown, S. L., Mikels, J. A., & Conway, A. M. (2009). Happiness unpacked: Positive emotions increase life satisfaction by building resilience. *Emotion*, 9(3), 361–368. <https://doi.org/10.1037/a0015952>
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76-82.
- Çelebi, M. A. (2023). Psikolojik dayanıklılık ile öznel iyi oluş ilişkisi ve benlik saygısının aracı rolü [The mediating role of self-esteem in the relationship between psychological resilience and subjective well-being]. *İş ve İnsan Dergisi | The Journal of Human and Work*, 10(2), 97-107. <https://doi.org/10.18394/iid.1333759>

- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Hedonia, eudaimonia, and well-being: An introduction. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 1–11. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9018-1>
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542–575. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34–43.
- Diener, E., & Seligman, M. E. P. (2004). Beyond money: Toward an economy of well-being. *Psychological Science in the Public Interest*, 5(1), 1–31. <https://doi.org/10.1111/j.0963-7214.2004.00501001.x>
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276–302. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276>
- Dolunay Cuğ, F. (2022). Öz duyarlılık, iyimserlik ve öznel iyi oluş arasında öznel zindeliğin aracı rolü. *Kocaeli Üniversitesi Eğitim Dergisi*, 5(1), 19–32. <https://doi.org/10.33400/kuje.961445>
- Dumont, M., & Provost, M. A. (1999). Resilience in adolescents: Protective role of social support, coping strategies, self-esteem, and social activities on experience of stress and depression. *Journal of Youth and Adolescence*, 28(3), 343–363. <https://doi.org/10.1023/A:1021637011732>
- Finlay-Jones, A. L. (2017). The relevance of self-compassion as an intervention target in mood and anxiety disorders: A narrative review based on an emotion regulation framework. *Clinical Psychologist*, 21(2), 90–103. <https://doi.org/10.1111/cp.12131>
- Fletcher, D., & Sarkar, M. (2013). Psychological resilience: A review and critique of definitions, concepts, and theory. *European Psychologist*, 18(1), 12–23. <https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000124>
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218–226. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.218>
- Fredrickson, B. L., Tugade, M. M., Waugh, C. E., & Larkin, G. R. (2003). What good are positive emotions in crises? A prospective study of resilience and emotions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 365–376. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.2.365>
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348–362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Kurtoğlu, M. ve Başgöl, Ş.S. (2021). Koruyucu Faktör Olarak Öz Şefkat Üzerine Bir Derleme Çalışması. *Journal of Cognitive Behavioral Psychotherapy*, 10(1), 56–65. <https://doi.org/10.5455/JCBPR.1930>
- Küçük, M. (2020). *Yetişkinlerin öz şefkat, bağlanma stilleri ve psikolojik iyi oluş özelliklerinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Klinik Psikoloji Bilim Dalı, İstanbul.

- Keyes, C. L. M. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43(2), 207–222. <https://doi.org/10.2307/3090197>
- Keyes, C. L. M., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007–1022. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.6.1007>
- Kunuroğlu, F., & Vural Yüzbaşı, D. (2021). *Factors Promoting Successful Aging in Turkish Older Adults: Self Compassion, Psychological Resilience, and Attitudes towards Aging*. *Journal of Happiness Studies*. <https://doi:10.1007/s10902-021-00388-z>
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71(3), 543–562.
- Larsen, R. J., & Prizmic, Z. (2004). Affect regulation. In R. F. Baumeister & K. D. Vohs (Eds.), *Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications* (pp. 40–61). Guilford Press.
- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131(6), 803–855. <https://doi:10.1037/0033-2909.131.6.803>
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227–238. <https://doi:10.1037/0003-066x.56.3.227>
- Neff, K. D. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85–101. <https://doi:10.1080/15298860309032>
- 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:10.1002/jclp.21923>
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L., & Rude, S. S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, 41(1), 139–154. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2006.03.004>
- Neff, K. D., & Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality*, 77(1), 23–50. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2008.00537.x>
- Orth, U., & Robins, R. W. (2014). The development of self-esteem. *Current Directions in Psychological Science*, 23(5), 381–387. <https://doi.org/10.1177/0963721414547414>
- Ozer, C. & Aslantas, M. (2023). Comparison of Academicians' Work Engagement Behavior and Intentions to Turnover. *Eurasian Journal of Management & Social Sciences*, 4(2).
- Özmaden, M., ve Sevilmiş, U. (2023). Bireysel Branş Sporcularının Psikolojik İyi Oluş ve Öz Şefkat Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Iğdır Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 6(2), 64–72. <https://doi.org/10.48133/igdirsd.1379246>
- Öztürk, F. ve Çiçek, H. (2023). Psikolojik sağlamlığın işgören performansı üzerindeki etkisinde öz şefkatin aracı rolü. *Ahi Evran Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9(2), 363–381.

- Pavot, W., & Diener, E. (1993). Review of the Satisfaction With Life Scale. *Psychological Assessment*, 5(2), 164–172. <https://doi.org/10.1037/1040-3590.5.2.164>
- Ryan, R., & Deci, E. (2001). On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166. <http://dx.doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>
- Ryff, C. D., & Singer, B. (2003). Flourishing under fire: Resilience as a prototype of challenged thriving. In C. L. M. Keyes & J. Haidt (Eds.), *Flourishing: Positive psychology and the life well-lived* (pp. 15–36). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10594-001>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C. D. (2014). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), 10–28. <https://doi.org/10.1159/000353263>
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Satıcı, S. A. (2016). *Psychological vulnerability, resilience, and subjective well-being: The mediating role of hope. Personality and Individual Differences*, 102, 68–73. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.06.057>
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5–14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>
- Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2007). Positive psychology: The scientific and practical explorations of human strengths. SAGE Publications.
- Sowislo, J. F., & Orth, U. (2013). Does low self-esteem predict depression and anxiety? A meta-analysis of longitudinal studies. *Psychological Bulletin*, 139(1), 213–240. <https://doi.org/10.1037/a0028931>
- Steger, M. F., Oishi, S., & Kashdan, T. B. (2009). Meaning in life across the lifespan. *Journal of Positive Psychology*, 4(1), 43–52. <https://doi.org/10.1080/17439760802303127>
- Şimşek, N. S. (2019). *Lise öğrencilerinde öznel iyi oluş ve öz şefkat arasındaki ilişki (Yüksek lisans tezi)*. Akdeniz Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Antalya.
- Taylor, S. E., & Stanton, A. L. (2007). Coping resources, coping processes, and mental health. *Annual Review of Clinical Psychology*, 3, 377-401. <http://dx.doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.3.022806.091520>
- Tekinarslan, F. G., ve Sevi Tok, E. S. (2023). Engelli Çocuğu Olan Annelerde Öz-Şefkat, Sosyal Destek ve Psikolojik Dayanıklılığın Öznel İyi Oluşla İlişkisi. *AYNA Klinik Psikoloji Dergisi*, 10(1), 145-164. <https://doi.org/10.31682/ayna.1145256>

- Trompetter, H. R., de Kleine, E., & Bohlmeijer, E. T. (2017). 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. <https://doi:10.1007/s10608-016-9774-0>
- Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86(2), 320–333. <https://doi:10.1037/0022-3514.86.2.320>
- Türk Dil Kurumu (2018). <http://sozluk.gov.tr/>
- Uzunbacak, H. H., Erhan, T., & Karagöz, Ş. (2023). Psikolojik Dayanıklılık ve İş Tatmini Arasındaki İlişkide Öz Şefkatin ve İçsel Motivasyonun Rolü. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Meslek Yüksekokulu Dergisi*, 26(2), 267-282. <https://doi.org/10.29249/selcuksbmyd.1233291>
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063–1070. <https://doi:10.1037/0022-3514.54.6.1063>
- Wei, M., Liao, K. Y.-H., Ku, T.-Y., & Shaffer, P. A. (2011). Attachment, self-compassion, empathy, and subjective well-being among college students and community adults. *Journal of Personality*, 79(1), 191-221. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2010.00677.x>
- Yağbasanlar, O. (2018). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları ile dini yönelimleri ve öz şefkatleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Yaşar, K. (2015). *Öğrencilerin öznel iyi oluş düzeyleri ile psikolojik sağlamlık ve affetme düzeyleri arasındaki ilişki*. Yüksek lisans tezi. Uludağ Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı, Eğitim Fakültesi
- Zessin, U., Dickhäuser, O., & Garbade, S. (2015). The relationship between self-compassion and well-being: A meta-analysis. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 7(3), 340–364. <https://doi.org/10.1111/aphw.12051>