

Öz Şefkat Ve Ruh Sağlığı İlişkisinde Psikolojik Esnekliğin Aracı Rolü

Yaren Gökörük¹, Yaren Gündoğan¹

¹ Hasan Kalyoncu Üniversitesi

Öz

Bu araştırmanın amacı, yetişkin bireylerde öz şefkat ile ruh sağlığı arasındaki ilişkiyi incelemek ve bu ilişkide psikolojik esnekliğin aracı rolünü belirlemektir. Araştırma kapsamında veriler, Gaziantep'te yaşayan 388 yetişkine uygulanan ölçekler aracılığıyla toplanmış ve SPSS 26 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Veri toplamak amacıyla Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu, Depresyon, Anksiyete, Stres Ölçeği ve Psikolojik Esneklik Ölçeği ve Demografik Bilgi Formu kullanılmıştır. Veri analizi kapsamında öncelikle demografik değişkenlere ait frekans ve yüzde dağılımları incelenmiştir. Ardından betimsel istatistikler ele alınmış ve değişkenler arasındaki ilişkiler Pearson Korelasyon Analizi ile incelenmiştir. Değişkenlere ilişkin korelasyon katsayısı ve betimleyici istatistik değerleri raporlanmıştır. Son aşamada ise psikolojik esnekliğin aracı rolü, Hayes tarafından geliştirilen PROCESS Macro aracılığıyla incelenmiştir. Araştırmanın sonucunda öz şefkat ile depresyon, anksiyete, stres arasında negatif yönde; öz şefkat ile psikolojik esneklik arasında pozitif yönde, depresyon, anksiyete, stres ile psikolojik esneklik arasında negatif yönde anlamlı ilişkilerin olduğu tespit edilmiştir. Araştırma değişkenleri ile medeni durum değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma tespit edilmemiştir ($t=-,76$; $t=-,33$, $t=-,44$; $p>.05$). Cinsiyet değişkeni, öz şefkat ile psikolojik esneklik arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma tespit edilmemiştir. Depresyon, Anksiyete ve Stres Ölçeği göre anlamlı düzeyde farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan bağımsız gruplar t testi sonuçlarına göre ölçekten elde edilen puanlar cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşma saptanmıştır ($t=-2,018$; $p<0.05$). Erkek katılımcıların kadın katılımcılara göre depresyon, anksiyete ve stres değerlerinin daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Araştırma sonucunda, psikolojik esnekliğin, öz şefkat ile depresyon, stres, anksiyete arasındaki ilişkide kısmi aracı rol olduğu tespit edilmiştir. Elde edilen bulgular, alanyazın ışığında tartışılmış ve önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Öz Şefkat, Psikolojik Esneklik, Ruh Sağlığı

Abstract

The aim of this study is to investigate the mediating role of psychological flexibility in the relationship between self-compassion and mental health in adults. Data were collected from 388 adults in Gaziantep through various scales and analyzed using SPSS 26. The Self-Compassion Scale – Short Form, Depression Anxiety Stress Scales (DASS), Psychological Flexibility Scale, and a Demographic Information Form were used for data collection. As part of the data analysis, frequency and percentage distributions of demographic variables were first examined. Then, descriptive statistics were analyzed, and relationships between variables were evaluated using Pearson Correlation Analysis. Correlation coefficients and descriptive statistics for the variables were reported. In the final stage, the mediating role of psychological flexibility was tested using the PROCESS Macro developed by Hayes. The results indicated that self-compassion was negatively associated with depression, anxiety, and stress, and positively associated with psychological flexibility. Additionally, psychological flexibility was negatively associated with depression, anxiety, and stress. No statistically significant differences were found between the research variables and marital status ($t=-.76$; $t=-.33$; $t=-.44$; $p>.05$). Regarding gender, there was no statistically significant difference in self-compassion and psychological flexibility. However, according to the Depression, Anxiety, and Stress Scales, statistically significant gender differences were found in the scores ($t=-2.018$; $p<0.05$), indicating that male participants reported lower levels of depression, anxiety, and stress compared to female participants. The findings revealed that psychological flexibility partially mediates the relationship between self-compassion and depression, anxiety, and stress. The results were discussed in light of the relevant literature, and suggestions were provided.

Keywords: *Self-Compassion, Psychological Flexibility, Mental Health*

Yazışma / Correspondence: Yaren Gökkoruk, yaren.gokkoruk@std.hku.edu.tr

Yayın Geliş Tarihi: 04.03.2025

Yayına Kabul Tarihi: 03.07.2025

Online Yayın Tarihi: 03.11.2025

GİRİŞ

Mücadeleler, zorluklar, kayıplar, başarısızlıklar, ayrılıklar, yetersizlik hissi ve hayal kırıklıkları, yaşamın ve insan olmanın temel bir parçasıdır. Hayat, hem güzel hem de

zor anları içinde barındıran bir bütündür. Yaşamı olumlu ve olumsuz tüm yönleriyle kabul etmek bireylerin psikolojik yetkinlikleriyle ilgilidir (Hayes vd., 2012). Son yıllarda pozitif psikolojiye duyulan ilginin artmasıyla birlikte ruh sağlığına yönelik bakış

açısı büyük ölçüde değişim göstermekle birlikte, sağlıklı olmanın sorunların hiç olmamasının aksine bireylerin güçlü yanlarını keşfederek pozitif öğeleri hayatın içine dahil etmesi gerektiği anlayışı ön plana çıkmaktadır (Arslan ve Allen, 2022). Depresyon, anksiyete ve stres bireylerin ruh sağlığı üzerinde olumsuz bir etki bırakmaktadır (Allen ve Leary, 2010). Öz şefkat ve psikolojik esneklikleri yüksek olan bireylerin, zorlu yaşam mücadeleleri karşısında, bu zorlu sürece daha hızlı adaptasyon sağlayarak olumsuz koşullardan psikolojik olarak güçlenerek çıkabilmektedir (Neff ve McGehee, 2010).

Hayatı bir bütün olarak algılayıp, doğru bir şekilde değerlendirildiğinde olumsuz veya hoşla gitmeyen duygular bazen olumlu duygulardan daha faydalı olabilmektedir. Bu değerlendirme ise psikolojik esneklik kavramıyla ilişkilidir ve duygusal deneyimleri değiştirmeden kabul etmek ve bireylerin daha anlamlı bir yaşam sürmesine katkı sağlamaktadır (Kashdan ve Rottenberg, 2010). Öz şefkatin, kabul, deneyimleri yeniden düzenleme, aktif baş etme ve problem çözebilme ile pozitif ilişkili olduğu belirtilmektedir (Lloyd vd., 2019). Bu bağlamda, öz-şefkat ile ruh sağlığı arasındaki ilişkide, psikolojik esnekliğin aracı rolünün incelenmesinin önemli olabileceği düşünülmüştür.

Yapılan araştırmalarda, öz şefkatin bireylerin yaşadıkları zorluklarla baş etmektan kaçmadan alternatif çözümler üretebilmesini sağlayan geliştirici bir beceri olduğunu öne sürmüştür

(Allen ve Leary, 2010; Gilbert ve Procter, 2006; MacBeth ve Gumley, 2012). Terry ve Leary (2011) öz şefkatin olumsuz yaşam olayları karşısında bireylerin kendilerine karşı nazik, anlayışlı ve sabırlı olmaları kendilerine karşı hoşgörülü olmalarını sağlayarak iyilik hallerini arttırmakta olduğunu belirtmiştir. Öz şefkati yüksek olan bireyler, genellikle daha düşük stres seviyesine sahip olur ve yaşamın zorluklarıyla daha iyi başa çıkabildiklerini raporlamıştır. Bu durum öz şefkatin ruh sağlığı üzerinde olumlu etkilerinin olduğunu göstermektedir. Ruh sağlığının yapı taşlarından bir diğeri ise psikolojik esnekliktir (Kashdan vd., 2020).

Bu doğrultuda bakıldığında Kabul ve Kararlılık Terapisi'nin temel yapıtaşı olan "psikolojik esneklik" kavramının bireylerin yaşadıkları zorluklar konusunda yeni bir bakış açısı kazanmaları açısından uygun olabileceği düşünülmüştür (Hayes vd., 2006; Hebert ve Forman, 2011). ACT, psikolojik olarak zorlanan bireylerin yeni stratejiler kurması gereken destekleyici bir tutumla yeni yol arayışına girmelerini desteklemektedir (Bennet ve Oliver, 2023).

Psikolojik esneklik düzeyleri yüksek olan bireylerin, zorlayıcı duygu ve düşünceler ve olaylara karşı etkili başa çıkma olasılıkları daha yüksektir (Rofls vd., 2018). Psikolojik esneklik, bireylerin içsel deneyimlerini kontrol etmeye çalışmak yerine bu enerjiyi, çevreleriyle daha sağlıklı bir iletişim kurmaya yönlendirmelerine olanak tanır. Bu durum, ruh sağlığını olumlu yönde destekler (Lloyd vd.,

2013). Psikolojik esnekliğe sahip olmayan bireylerin zorlayıcı yaşam deneyimlerine karşı etkisiz başa çıkma stratejileri kullanma olasılıkları daha yüksek bulunmuştur (Silberstein vd., 2012).

Öz şefkat, psikolojik esneklik ve ruh sağlığı üzerine yapılan bazı araştırmalar anlamlı bir ilişkinin mevcut olduğunu göstermektedir (Arslan vd., 2024; Gür ve Çapri, 2023; Marshall ve Brockman, 2016; Yela vd., 2022). Pozitif psikoloji bireylerin ruhsal iyilik halini ve yaşam doyumunu arttırarak hayatını daha iyi bir konuma getirebilmesini için gereklidir (Sheldon ve King, 2001).

Bu araştırma, pozitif psikoloji bakış açısıyla bireylerin yaşam doyumu ve ruhsal iyilik hâlini güçlendirmeye yönelik bilimsel veri sunmayı hedeflemektedir. Bu bağlamda çalışma, bireylerin ruh sağlığını koruma ve geliştirme süreçlerinde öz şefkat ve psikolojik esnekliğin nasıl bir rol oynadığını açıklamaya çalışmaktadır. Cinsiyet ve medeni durum gibi demografik faktörlerin bu ilişkiler üzerindeki etkisini inceleyerek farklı gruplar için ruh sağlığını destekleyici öneriler sunulabilmeyi amaçlamaktadır.

Bu çalışmada genel amaç doğrultusunda test edilmesi planlanan model ve araştırma sorusu aşağıda verilmiştir:

- Öz şefkat ile psikolojik esnekliğin ruh sağlığı ile anlamlı bir ilişkisi var mıdır?
- Öz şefkat ile psikolojik esnekliğin ruh sağlığı ile olan anlamlı ilişkisinde medeni duruma göre farklılaşma var mıdır?

- Öz şefkat ile psikolojik esnekliğin ruh sağlığı ile olan anlamlı ilişkisinde cinsiyete göre farklılaşma var mıdır?

YÖNTEM

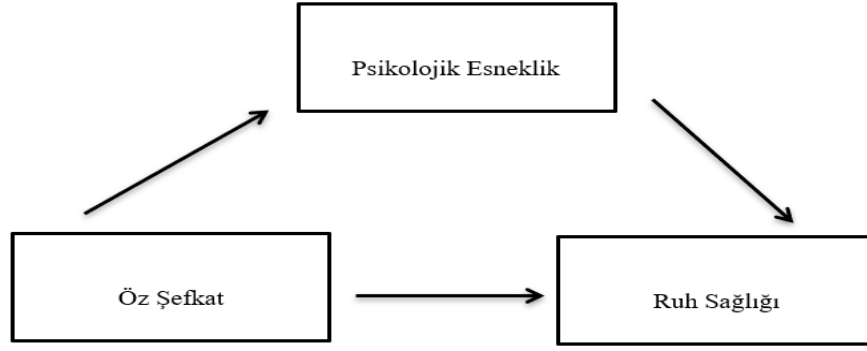
Bu araştırma modelinde, araştırmanın evreni ve örnekleme, veri toplama araçlarının özelliklerine ve veri analiz sürecinde uygulanacak istatistiksel yöntemlere ilişkin bilgilere yer verilmiştir.

Araştırmanın Deseni

Bu araştırmanın amacı yetişkinlerin öz-şefkat ile ruh sağlığı arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracı rolünü incelemektir. Bu amaçla, nicel araştırma yöntemlerinden korelasyonel desen tercih edilmiştir. Korelasyonel model iki veya daha çok değişken arasındaki ilişkiyi saptamayı ve sonuca bağlı ipuçlarına ulaşmayı hedefleyen araştırma modelidir (Büyüköztürk vd., 2013).

Örneklem

Araştırmanın örnekleme belirlenirken, Cohen (2000)'in araştırmada örneklem belirlenirken %5 hata ve %95 güvenle, evrenin 1.000.000 birim ve daha fazla örneklem sayısından oluştuğu durumda ise en az 384 adet verinin örneklemden seçilmesi yeterlidir görüşü dikkate alınmıştır (Cohen vd., 2000: 95). Bu görüşten yola çıkarak örneklem "384" kişi olarak belirlenmiştir. Araştırmanın örneklem grubu, 186'sı (%47,9) kadın; 202'si (%52,1) erkek olmak üzere toplam 388 yetişkin bireyden oluşmaktadır. Örneklem grubunu oluşturan yetişkinlerin 201'i (51,8) bekar; 187'si (%48,2) ise evlidir.



Şekil 1. Araştırmanın modeli.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplamak için yazar tarafından oluşturulan “Demografik Bilgi Formu, Öz-Şefkat Ölçeği- Kısa Formu, Psikolojik Esneklik Ölçeği ve Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği” kullanılmıştır.

Demografik Bilgi Formu

Demografik bilgi formu katılımcıların kişisel ve demografik özelliklerini belirlemek amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanmıştır. Katılımcıların cinsiyeti, yaşı ve medeni durumu gibi bilgileri içermektedir.

Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu

Raes, Pommier, Neff ve Van Gucht (2011) tarafından geliştirilen Öz Şefkat Ölçeği-Kısa Formu, Barutçu-Yıldırım ve arkadaşları (2023) tarafından Türkçeye uyarlaması gerçekleştirilmiştir. Ölçek tek boyutlu olup, 12 maddeden oluşmaktadır. 5’li likert olarak derecelendirilen ölçekten alınabilecek puanlar 12 ile 60 arasında değişmektedir. Ölçekten alınan yüksek toplam puanlar, yüksek öz-şefkate işaret etmekteyken ölçekten alınan düşük puanlar ise öz-şefkatin düşük olduğunu

göstermektedir. Ölçekte “1, 4, 8, 9, 11, 12” nolu maddeler ters kodlanmaktadır. Ölçeğin uyarlama çalışmasında Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayı iki farklı örneklemden .86 ve .90 bulunmuştur. Bu araştırma için Cronbach Alfa değeri .90 bulunmuştur.

Psikolojik Esneklik Ölçeği

Ölçek, Francis, Dawson ve Golijani-Moghaddam (2016) tarafından geliştirilmiş olan ölçek, 28 maddeden oluşmakta ve beş alt boyuta sahiptir. Bu alt boyutlar; değerler ve değerler doğrultusunda davranış, an’da olma, kabul, bağlamsal benlik ve ayrışmadır. 7 puanlık Likert tipi derecelendirme sistemine sahiptir. Ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışması Karakuş ve Akbay (2020) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin uyarlama çalışmasında Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayıları sırasıyla değer ve değer doğrultusunda davranış boyutu .84, an’da olma .60, kabul .72, bağlamsal benlik .73 ve ayrışma .59 bulunmuştur. Çalışmada Psikolojik Esneklik Ölçeğinin Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı ise .79 olarak hesaplanmıştır. Bu

araştırma için Cronbach Alfa değeri .94 bulunmuştur.

Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği (DASÖ-21)

Ölçek, Lovibond ve Lovibond (1995) tarafından son bir hafta boyunca depresyon, anksiyete ve stres belirtilerini değerlendirebilmek amacıyla geliştirilmiştir. 21 maddeden oluşan öz bildirim ölçeğidir. Ölçeğin Türkçeye uyarlaması Yıldırım ve arkadaşları (2018) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçek, depresyon, anksiyete ve stres olmak üzere üç alt boyuttan oluşmaktadır ve dördümlü likert tipi puanlama sisteminden oluşmaktadır. Ölçek alt boyutlarından alınan yüksek toplam puanlar yüksek duygulanıma işaret etmektedir. Depresyon, anksiyete ve stres alt boyutları için Cronbach alfa iç tutarlılık katsayıları sırasıyla 0.89, 0.87 ve 0.90 olarak raporlanmışken; test tekrar test katsayıları ise sırasıyla 0.93, 0.83 ve 0.82 olarak bulunmuştur. Bu araştırma için toplam puan Cronbach Alfa değeri .96 bulunmuştur.

Verilerin Analizi

Araştırmada veriler toplandıktan sonra Demografik Bilgi Formu, Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu ve Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği'ne verilen cevapların toplam puanları hesaplanmıştır. 388 yetişkinden elde edilen veriler "Statistical Package for the Social Sciences 26" programı ile analiz edilmiştir. Analize başlamadan önce katılımcıların demografik bilgi formuna verdikleri yanıtların yüzde ve frekans değerlerine bakılmıştır. Bu

işlemlerden sonra araştırma sorusu kapsamında istatistiksel analizler yapılmıştır. Verilerin normallik düzeylerine göre yapılacak analizler değişeceği için normallik düzeylerine bakılmıştır. Kim'e (2013) göre örneklem sayısı 300'den fazla ise çarpıklık ve basıklık değerlerine bakılmaktadır. Bu değerler doğrultusunda, çarpıklık değeri 2'den büyük, basıklık değeri ise 7'den büyük bir değere sahip ise verilerin normal bir dağılım göstermediğine karar verilmektedir. Basıklık ve çarpıklık katsayılarının araştırmada kullanılan tüm ölçeklerde -1 ve +1 arasında olduğu görülmüştür. Bu nedenle verilerin normal dağılım gösterdiği kabul edilmiştir. Araştırma modelini kurabilmek için değişkenler arası ilişki varsayımının karşılanıp karşılanmadığını incelemek için ise Pearson Momentler Çarpım Korelasyon Katsayısı hesaplanmıştır. İlişki varsayımının karşılanmasının ardından ise dolaylı etkinin gücü ve istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığı incelenmiştir. Öz şefkatin ruh sağlığı ile ilişkisinde psikolojik esnekliğin aracı rolünü incelemek adına SPSS'de bootstrap kullanılarak 5.000 yeniden örnekleme seçeneğiyle aracılık analizleri tamamlanmıştır. %95 güven aralıkları sıfır ile kesişim göstermemesinden dolayı etkilerin anlamlı olduğu kabul edilmiştir (Hayes, 2013; Preacher ve Hayes, 2004).

Bulgular

Bu bölümde elde edilen nicel verilerin istatistiksel bulguları raporlanmıştır. İlk olarak örneklem grubunu tanımlayan frekans (f) ve

yüzde (%) değerlerine, sonrasında ise değişkenler arası korelasyon ve betimleyici istatistik değerleri raporlanmıştır. Son olarak ise araştırma sorusuna dair bulgular sunulmaktadır.

Örneklem grubunun genel yapısına ait tanımlayıcı analiz değerleri

Bu bölümde araştırmaya katılan yetişkinlerin cinsiyet, medeni durum ve yaş değişkenleri için frekans (f) ve yüzde (%) değerlerine yer verilmiştir.

1. Araştırmaya Katılan Yetişkinlerin Demografik Değişkenlere Göre Dağılımı

Tablo 1. Araştırmaya Katılan Yetişkinlerin Cinsiyet ve Medeni Durum Dağılımı

Değişkenler	f	%
Cinsiyet		
Kadın	186	47,9
Erkek	202	52,1
Medeni Durum		
Bekar	201	51,8
Evli	187	48,2
Toplam	388	100

Tablo 1’de örneklem grubu, 186’sı (%47,9) kadın; 202’si (%52,1) erkek olmak üzere toplam 388 yetişkin bireyden oluşmaktadır. Örneklem grubunu oluşturan yetişkinlerin 201’i (51,8) bekar; 187’si (%48,2) ise evlidir.

Öz Şefkat Ölçeği, Psikolojik Esneklik Ölçeği ve Depresyon, Anksiyete ve Stres Ölçeği Puanlarının Sosyodemografik Değişkenlere Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular

Tablo 2. Medeni Durum ve Cinsiyet Değişkenlerine Ait Bağımsız Örneklem t-Testi Tablosu

Puan	Gruplar	N	Ort.	SS	SHx	t testi		
						t	sd	p
Öz Şefkat	Bekar	201	43,39	7,49	0,52	-0,760	385	0,448
	Evli	187	43,97	7,37	0,54			
PE	Bekar	201	135,25	21,15	1,49	-0,338	386	0,736
	Evli	186	135,97	20,78	1,51			
DASÖ	Bekar	201	22,98	13,36	0,94	0,448	386	0,654
	Evli	186	22,36	13,93	1,01			
Öz Şefkat	Kadın	186	44,3	7,27	0,534	1,83	385	0,068
	Erkek	202	43,0	7,53	0,530			
PE	Kadın	186	136,63	19,76	1,44	0,937	385,7	0,349
	Erkek	202	134,64	21,98	1,54			

DASÖ	Kadın	186	21,23	13,49	0,98	-2,017	386	0,044
	Erkek	202	24,01	13,65	0,96			

*PE= Psikolojik Esneklik Ölçeği; DASÖ=Depresyon, Anksiyete, Stres Ölçeği

Tablo 2’de görüldüğü üzere, Öz Şefkat Ölçeği Kısa Formu, Psikolojik Esneklik Ölçeği ve Depresyon, Anksiyete, Stres Ölçeği puanlarının medeni durum değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan bağımsız gruplar t testi sonuçlarına göre ölçekten elde edilen puanlar medeni durum değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı saptanmıştır. Cinsiyet değişkenine göre bakıldığında ise, sırasıyla Öz Şefkat Ölçeği Kısa Formu ve Psikolojik Esneklik Ölçeği sonuçlarına göre elde edilen puanlar cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı saptanmıştır. Bağımsız gruplar t-testi sonuçlarına göre, Depresyon, Anksiyete ve Stres Ölçeği’nden elde edilen puanlar cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir. Analiz

bulguları, erkek katılımcıların depresyon, anksiyete ve stres puanlarının kadın katılımcılara kıyasla anlamlı düzeyde daha düşük olduğunu ortaya koymuştur.

Değişkenlere İlişkin Korelasyon Katsayısı ve Betimleyici İstatistik Değerleri

Bu çalışmada öz şefkat ve ruh sağlığı arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracı rolünü incelemek amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda öncelikle Pearson Momentler Çarpım Korelasyon Katsayısı hesaplanmıştır. Sonrasında aracılık rolünü test etmek amacıyla Hayes (2018) tarafından geliştirilen bootstrapa dayalı PROCESS MACRO yöntemi kullanılarak istatistiksel analizler gerçekleştirilmiştir. Ruh sağlığı bağımlı değişken olarak belirlenirken öz şefkat bağımsız değişken, psikolojik esneklik ise aracı değişken olarak ele alınmıştır.

Tablo 3. Değişkenlere İlişkin Korelasyon Katsayısı ve Betimleyici İstatistik Değerleri

	1	2	3	4
1.ÖŞÖ	-			
2.PEÖ	0,838**	-		
3.DASÖ	-0,801**	-0,857**	-	
4.Yaş	0,047*	-0,007*	-0,029*	-
(Ort.) (S)	43,67 (7,43)	135,59 (20,97)	22,66 (13,64)	35,49 (10,38)
Cronbach’s α	0.904	0.940	0.963	-
Çarpıklık	-0,736	-0,419	0,452	-
Basıklık	-0,542	-0,948	-0,981	-

* $p < 0.05$ ** $p < 0.01$, ÖŞÖ: Öz Şefkat Ölçeği Kısa Formu, Stres Ölçeği, PEÖ= Psikolojik Esneklik Ölçeği, DASÖ= Depresyon, Anksiyete, Stres Ölçeği, X= ortalama, S= Standart Sapma

Bu araştırmada katılımcıların yaş ortalaması 35,49’dur(S=10,38). Dağılım basıklık ve

çarpıklık değerleri açısından incelendiğinde tüm değişkenlerin normallik koşullarını

sağladığı görülmektedir. İlişkiler açısından ise Depresyon, Stres, Anksiyete (DASÖ) ölçeği ($Ort=22,68$, $SS= 13,63$), Psikolojik Esneklik Ölçeği ($Ort= 135,60$, $SS= 20,95$) ve Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu ($Ort=43,67$, $SS= 7,43$) arasındaki ilişki Pearson Korelasyonu ile ölçülmüştür. Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu ile Depresyon, Anksiyete ve Stres Ölçeği arasında ($r=-,80$) yüksek düzeyde ve negatif yönde; Psikolojik Esneklik Ölçeği ile Öz Şefkat Ölçeği Kısa Formu arasında ($r=0,84$) yüksek düzeyde ve pozitif yönde; Psikolojik Esneklik Ölçeği ile Depresyon, Anksiyete ve Stres Ölçeği arasında ($r=-0,86$) yüksek düzeyde ve negatif yönde istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p<.001$).

Tablo 4. Doğrudan Etki

	B	SHB	β	R ²	p
OŞÖ→DASO	-1,470	0,056	-0,276	0,64	<0.000
OŞÖ→PEO	2,365	0,079	0,837	0,702	<0.000
PEO→DASO	-0,557	0,017	-0,625	0,734	<0.000

* $p<0.001$, OŞÖ: Öz Şefkat Ölçeği Kısa Formu, Stres Ölçeği, PEO= Psikolojik Esneklik Ölçeği, DASÖ= Depresyon, Anksiyete, Stres Ölçeği

Tablo 5. Dolaylı Etki (5000 yeniden örnekleme)

Model	Dolaylı Etki	SH	%95GA	
			Alt Limit	Üst Limit
OŞÖ→PEÖ→DASO	-,5241	-,0491	-,6234	-,4331

*OŞÖ: Öz Şefkat Ölçeği Kısa Formu, Stres Ölçeği, PEÖ= Psikolojik Esneklik Ölçeği, DASÖ= Depresyon, Anksiyete, Stres Ölçeği

Doğrudan etkilerin incelendiği Tablo 4’de görüldüğü üzere, Öz şefkatin, depresyon anksiyete, stres ($p<0.000$, $\beta= -0.209$) ve psikolojik esneklik ($p<0.000$, $\beta= 0.838$) üzerinde dolaylı ve istatistiksel olarak anlamlı bir etkisi vardır. Ayrıca psikolojik esnekliğin depresyon, anksiyete ve stres üzerinde

Öz Şefkat Ölçeği ile Depresyon, Anksiyete ve Stres Ölçeği Puanları Arasında Psikolojik Esneklik Ölçeği Puanlarının Aracı Rolüne İlişkin Bulgular

Öz şefkat ile depresyon arasındaki psikolojik esneklik değişkenin rolü incelenmeden önce Öz Şefkat Ölçeği puanlarının Depresyon, Anksiyete ve Stres Ölçeği puanlarına doğrudan etkisi değerlendirilmiştir. Bu sonuca göre öz şefkat puanlarının depresyon puanlarına doğrudan etkisi aşağıdaki tabloda raporlandırılmıştır.

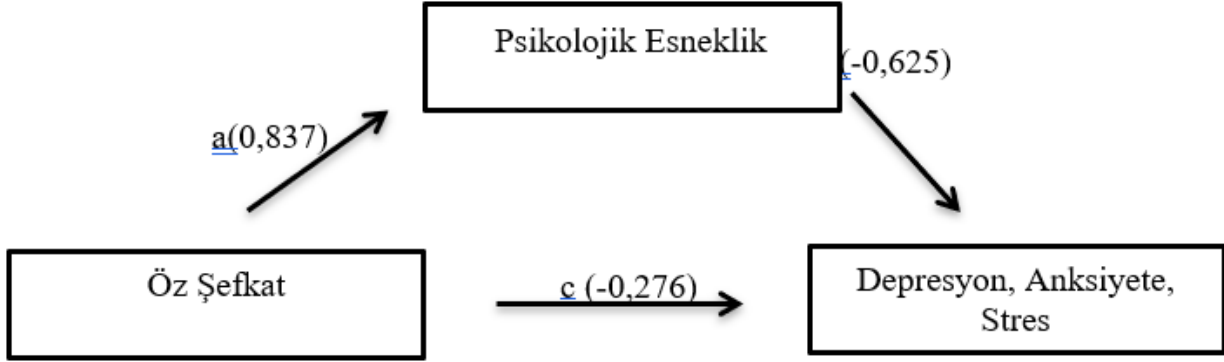
Bu analizden sonra modele aracı rolü olarak psikolojik esneklik değişkeni dahil edilmiş ve model test edilmiştir. Analiz sonucunda model kısmi aracı rolü olduğunu söyleyebiliriz.

istatistiksel olarak anlamlı bir etkisi olduğu bulunmuştur ($p<0,000$, $\beta= -0.857$).

Dolaylı etkinin incelendiği Tablo 5’de görüldüğü üzere, psikolojik esnekliğin, öz şefkat ve depresyon, anksiyete ve stres arasında kısmi aracılık rolü olduğu

görülmektedir($SH = -0,0991$; %95 $GA = -1,1685, -0,7846$). Bootstrap yönteminde üst limit ve alt limitlerinin sıfırı içermediği görüldüğü için, dolaylı etkinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu sonucuna varılmıştır.

Özetle, öz şefkatin psikolojik esneklik üzerinden depresyon anksiyete ve stres değişkenine dolaylı etkisi istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Etki %52 olarak tespit edilmiştir ($p < 0,001$). Aracılık modeli şekil 2’de gösterilmiştir



Şekil 2. Psikolojik Esneklik Aracılığıyla Öz Şefkatin Depresyon, Anksiyete ve Stres Üzerindeki Etkisi

Tartışma ve Sonuç

Bu araştırmanın temel amacı yetişkin bireylerin öz şefkat düzeylerinin depresyon, anksiyete, stres için anlamlı bir ilişki olup olmadığını belirlemek ve bu ilişkide psikolojik esnekliğin aracılık rolünü ortaya koymaktır. Araştırmanın sonucunda öz şefkat ile depresyon, anksiyete, stres arasında negatif yönde; öz şefkat ile psikolojik esneklik arasında pozitif yönde, depresyon, anksiyete, stres ile psikolojik esneklik arasında negatif yönde anlamlı ilişkilerin olduğu tespit edilmiştir. Bu durum, öz şefkati yüksek olan bireylerin ruh sağlığının da daha iyi olduğunu göstermektedir. Öz şefkat, bireylerin stresle başa çıkma yeteneğini artırarak ve olumsuz duygularla başa çıkmalarına yardımcı olarak

ruh sağlığını olumlu yönde etkilemektedir. Psikolojik esneklik ise öz şefkat düzeyinin artmasını destekleyici birer değişkendir, depresyon, anksiyete, stres düzeylerini ise azaltmaktadır. Bu sonuçlar önceki çalışmaları desteklemektedir (Brenjstanaki, Abbasi ve Mirzaian, 2020; Kashdan ve Rottenberg, 2010; Neff, 2003; Panayiotou vd., 2014; Roemer vd., 2008). Araştırma sonuçları, öz şefkatin yüksek olmasının ruh sağlığını iyileştirdiğini ve psikolojik esnekliğin bu ilişkiyi güçlendirdiğini göstermektedir.

Araştırmada elde edilen bulgular, ruh sağlığının öz şefkat ile psikolojik esneklik arasındaki ilişkide kısmi bir aracı rol oynadığını ortaya koymaktadır. Bu sonuç, öz şefkatli bireylerin ruh sağlığı düzeylerinin

daha yüksek olmasıyla birlikte, bu iyi oluşun psikolojik esnekliklerini desteklediğini göstermektedir. Bir başka ifadeyle, öz şefkatin doğrudan psikolojik esnekliği artırmasından ziyade, bireyin ruhsal iyilik halini güçlendirerek dolaylı yoldan bu etkiyi sağladığı anlaşılmaktadır. Öz şefkat, bireylerin kendilerine karşı daha nazik, anlayışlı ve yargılayıcı olmayan bir tutum geliştirmelerine yardımcı olur. Bu tutum, stresli ya da zorlayıcı durumlarla karşılaşıldığında, kişinin yaşadığı içsel deneyimlere daha sağlıklı bir şekilde yaklaşmasına olanak tanır. Bu durum, bireyin genel ruh sağlığını olumlu yönde etkiler; çünkü olumsuz duygu ve düşüncelerle başa çıkma becerisi gelişir (Neff, 2003). Ruh sağlığı düzeyi yüksek olan bireyler, yaşamın getirdiği belirsizlikler, duygusal dalgalanmalar ve zorlayıcı olaylara karşı daha dirençli olabilirler. Bu direnç, bireyin psikolojik esneklik düzeyini artıran önemli bir faktördür. Öz şefkatli tutumun bireyin ruhsal dengesini koruması, onun psikolojik esneklik kapasitesini inşa etmesinde belirleyici bir süreçtir. Bu nedenle ruh sağlığının, öz şefkat ve psikolojik esneklik arasındaki ilişkide anlamlı bir aracı rol üstlenmiş olması beklenen bir sonuçtur. Ünsal ve diğerlerinin (2008) yaptığı araştırma sonuçları bu durumu desteklemektedir. Bu çalışmada elde edilen bulgular doğrultusunda, öz şefkat, depresyon, anksiyete, stres ve psikolojik esneklik değişkenlerinin birbirini etkilediği sonucuna varılmıştır. Bu sonuç yapılan diğer çalışmalarla tutarlıdır.

Araştırma sonuçları doğrultusunda, medeni durum ve cinsiyet değişkenlerinin öz şefkat, psikolojik esneklik ve depresyon, anksiyete ve strese göre farklılaşma gösterip göstermediği incelenmiştir. Analiz sonucunda, medeni durum ile doğrudan bir farklılaşma tespit edilmemiştir. Bu durum öz şefkat, psikolojik esneklik ve depresyon, anksiyete ve stres üzerine yapılan başka araştırma sonuçlarıyla benzetilmektedir (Donald vd., 2018; Fernandez vd., 2020; Lopez ve ark., 2018). Bu durum evli veya bekar olma gibi durumların yetişkin bireyleri etkilemediği görüşünü ortaya çıkarmaktadır. Toplumda yaygın olarak evliliğin bireyin ruh sağlığını destekleyici bir unsur olduğu düşünülse de, evli olmak her zaman ruhsal iyilik haliyle ilişkili değildir. Evlilikte yaşanan çatışmalar, roller arası denge sorunları veya eşler arası iletişim problemleri, bireyin ruhsal durumunu olumsuz etkileyebilir. Bu nedenle, sadece medeni duruma odaklanmak bireyin ruhsal durumunu açıklamak için yeterli olmayabilir. Cinsiyet değişkenine göre depresyon, stres, anksiyete ölçeğine göre farklılaşma tespit edilmiştir. Araştırma sonucuna göre erkek katılımcıların puanlarının kadın katılımcılara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu durum literatür incelendiğinde benzer çalışmalardan farklılık göstermektedir. Erkek katılımcıların depresyon, anksiyete ve stres düzeylerinin kadınlara kıyasla daha düşük bulunması; yalnızca psikolojik durumun daha iyi olmasıyla değil, aynı zamanda duyguları ifade etme biçimleri, toplumsal normlar, rol

beklentileri ve yardım arama davranışlarındaki farklarla da ilişkili olabilir. Öz şefkat ve psikolojik esneklik, cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılaşma göstermemektedir. Benzer şekilde birçok araştırmada psikolojik esneklik ve cinsiyet arasında ilişki bulunamamıştır. Diğer yandan öz şefkat ile cinsiyet arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmayan çalışmalar mevcuttur (Bond ve ark., 2011; Yavuz ve ark., 2016). Öz şefkat ile yaş arasındaki ilişki yapılan araştırmada yaş arttıkça öz şefkatin arttığını göstermektedir elde edilen bu sonuç yapılan diğer araştırmalarla benzerlik göstermektedir (Bluth ve ark., 2016; Hwang ve ark., 2016; Neff ve Vonk, 2009). Bu durumun sebebi, bireylerin yaşları arttıkça olumlu veya olumsuz pek çok deneyim yaşamalarıyla ilişkili olabilir. Çalışmanın değişkenleri olan öz şefkat, depresyon, anksiyete ve stres değişkenlerinin ruh sağlığı alanında önemli bir etkiye sahip olduğu ve bu değişkenler arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracı rolünün test edilmesinin alanyazına katkı sağlayabileceği düşünüldüğünde, kurulan modelin kısmi aracı role sahip olması çalışmanın güçlü yönünü ortaya koymaktadır. Yetişkinler ile yapılan bu araştırmanın sonucunda öz şefkat ve psikolojik esnekliğin depresyon, anksiyete, stres için koruyucu bir etkiye sahip olduğu görülmektedir.

Tüm bu bulgular ışığında, yetişkin bireylerde öz şefkatin artması, depresyon, anksiyete, stresin azaltılabilmesi için psikolojik

esnekliğin artırılması önemlidir. Bu çalışma, öz şefkat, psikolojik esneklik düzeylerini arttırmayı hedeflerken depresyon, anksiyete, stresi azaltmaya yönelik uygulamaların geliştirilmesine katkı sağlayarak ruh sağlığına yönelik çalışmalarına katkı sağlayacak nitelikte olduğu söylenebilir.

Öz şefkati ve psikolojik esnekliği arttırmaya yönelik müdahalelerin, bireylerin ruhsal iyi oluşlarını iyileştirmelerine yardımcı olabileceği düşünülmektedir. Bu araştırmanın sınırlılıkları katılımcıların sadece Gaziantep ilinde yaşayan yetişkin bireylerden olmasıdır. Bu sınırlılık araştırmanın genellenebilirliğini azaltmıştır. Ancak yeni çalışmalarda farklı örneklemelerde ele alınabilmesi açısından temel oluşturmaktadır. Çalışma kesitsel bir araştırma tasarımına sahiptir. Bu bağlamda, değişkenler arasındaki ilişkinin yönü ya da nedenselliği hakkında kesin yargılara varmak mümkün değildir. İlişkilerin zaman içinde nasıl değiştiğini inceleyebilmek için boylamsal araştırmalara ihtiyaç duyulmaktadır. Tüm bu sınırlılıklar ışığında, gelecekte yapılacak çalışmaların daha geniş örneklemelerle, boylamsal tasarımlarla ve çoklu veri toplama yöntemleriyle zenginleştirilmesi önerilmektedir. Ayrıca, öz şefkat ve psikolojik esnekliği geliştirmeye yönelik müdahale programlarının etkililiğini ölçen uygulamalı araştırmaların yapılması, bu alandaki bilgi birikimini arttıracaktır.

KAYNAKÇA

- Allen, A. B., & Leary, M. R. (2010). Self-Compassion, stress, and coping. *Social and personality psychology compass*, 4(2), 107-118.
- Allen, A. B., ve 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., K. Uzun, A. Z. Güven, ve O. Gürsu. 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>.
- Arslan, G., ve Allen, K. A. (2021). Exploring the association between coronavirus stress, meaning in life, psychological flexibility, and subjective well-being. *Psychology, Health & Medicine*, 27(4), 803-814. <https://doi.org/10.1080/13548506.2021.1876892>
- Barutçu-Yıldırım, F., Onaylı, S. ve Taşkesen, N. (2023). Türk üniversite öğrencileri örnekleminde Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu'nun psikometrik özellikleri, *Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23(1), 23-34.
- Bennett, R. ve Oliver, J.E. (2023). *Kabul ve Kararlılık Terapisi 100 Anahtar Kavram*. Litera Yayıncılık.
- Bluth, K., Campo, R.A., Futch, W.S., and Gaylord, S.A. (2016). Age and gender differences in the associations of self-compassion and emotional well-being in a large adolescent sample. *Journal of youth and adolescenc*, 46(4), 840-853.
- Bond, F. W., Hayes, S. C., Baer, R. A., Carpenter, K. C., Guenole, N., Orcutt, H. K., ...Zettle, R.D. (2011). Preliminary psychometric properties of the Acceptance and Action Questionnaire-II: A revised measure of psychological flexibility and acceptance. *Behavior Therapy*, 42(4), 676-688.
- Brenjestanaki, M. R., Abbasi, G., & Mirzaian, B. (2020). Effectiveness of compassion-focused therapy on psychological flexibility recovery and selfcriticism decrease in mothers with mentally retarded children. *Biannual Journal of Applied Counseling*, 10(1), 1-18.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö., Karadeniz, Ş., ve Demirel, F. (2013). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Cohen, L., Manion, L., ve Morrison, K. (2000). *Research Methods in Education*.
- Donald, J. N., Ciarrochi, J., Parker, P. D., Sahdra, B. K., Marshall, S. L., & Guo, J. (2018). A Worthy Self Is a Caring Self: Examining The Developmental Relations Between Self-Esteem and Self-Compassion in Adolescents. *Journal of Personality*, 86(4): 1-41.
- Fernandez, M. D., Ramos-Pichardo, J. D., Ibáñez-Masero, O., Carmona-Rega, M. I., Sánchez-Ruiz, M. J., & Ortega-Galán, Á. M. (2021). Professional Quality of Life, Self-Compassion, Resilience, and Empathy in Healthcare Professionals During COVID-19 Crisis in Spain. *Research In Nursing & Health*, 44(4): 1-13.
- Francis, A. W., Dawson, D. L., ve Golijani-Moghaddam, N. (2016). The development and validation of the Comprehensive assessment of Acceptance and Commitment Therapy processes (CompACT). *Journal of contextual behavioral science*, 5(3), 134-145. <http://doi.org/10.1016/j.jcbs.2016.05.003>

- Gilbert, P. ve Procter, S. (2006). Compassionate mind training for people with high shame and self-criticism: Overview and pilot study of a group therapy approach. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 13(6), 353-379.
<https://doi.org/10.1002/cpp.507>
- Gür, M., ve Çapri, B. (2023). Utanç ve kendini eleştirme ile öz şefkat arasındaki ilişkide ruminasyon ve psikolojik esnekliğin aracı rolü. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19(3), 379-393.
- Hayes, A. F. (2013). *Mediation, moderation, and conditional process analysis. Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach* (3. baskı). Guilford Press.
- Hayes, A. F. (2018). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach* (2nd ed.). New York, NY: Guilford Press
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., ve 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>
- Hayes, S. C., Pistorello, J. ve Levin, M. E. (2012). Acceptance and commitment therapy as a unified model of behavior change. *The Counseling Psychologist*, 40(7), 976-1002.
- Herbert, J. D., & Forman, E. M. (2011). Acceptance and mindfulness in cognitive behavior therapy. *Acceptance and Mindfulness in Cognitive Behavior Therapy*.
- Hwang, S., Kim, G., Yang, J. W., ve Yang, E. (2016). The moderating effects of age on the relationships of self-compassion, self-esteem, and mental health. *Japanese Psychological Research*, 58(2), 194-205.
- Karakuş, S., ve Akbay, S. E. (2020). Psikolojik esneklik ölçeği: Uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16(1), 32-43.
- Kashdan, T. B., & Rottenberg, J. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical psychology review*, 30(7), 865-878.
- Kashdan, T. B., Disabato, D. J., Goodman, F. R., Doorley, J. D., & Mcknight, P. E. (2020). Understanding psychological flexibility: A multimethod exploration of pursuing valued goals despite the presence of distress. *Psychological Assessment*, 32(9), 829-850.
<https://doi.org/10.1037/pas0000834>.
- Kim, H. Y. (2013). Statistical notes for clinical researchers: assessing normal distribution (2) using skewness and kurtosis. *Restorative Dentistry & Endodontics*, 38(1), 52-54.
- Lloyd, J., Bond, F. W., ve Flaxman, P. E. (2013). The value of psychological flexibility: Examining psychological mechanisms underpinning a cognitive behavioural therapy intervention for burnout. *Work & Stress*, 27(2), 181-199.
<https://doi.org/10.1080/02678373.2013.782157>
- Lloyd, J., Muers, J., Patterson, T. G., & Marczak, M. (2019). Self-compassion, coping strategies, and caregiver burden in caregivers of people with dementia. *Clinical gerontologist*, 42(1), 47-59.
- Lopez, A., Sanderman, R., Ranchor, A. V., & Schroevers, M. J. (2018). Compassion for Others and Self-Compassion: Levels, Correlates, and Relationship with Psychological Well-Being. *Mindfulness*, 9(1): 325-331.
- Lovibond, P. F. ve Lovibond, S. H. (1995). The structure of negative emotional states: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behaviour Research and Therapy*,

- 33(3), 335–343. [http://doi.org/0005-7967\(94\)00075-1](http://doi.org/0005-7967(94)00075-1) [https://doi.org/0005-7967\(94\)00075-1](https://doi.org/0005-7967(94)00075-1)
- MacBeth, A., ve Gumley, A. (2012). Exploring compassion: A meta-analysis of the association between self-compassion and psychopathology. *Clinical psychology review*, 32(6), 545-552.
- Marshall, E. J., ve Brockman, R. N. (2016). The relationships between psychological flexibility, self-compassion, and emotional well-being. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 30(1), 60-72.
- Neff, K. D. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-101.
- Neff, K. D., ve McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and identity*, 9(3), 225-240.
- Neff, K. D., ve Vonk, R. (2009). Self-Compassion Versus Global Self-Esteem: Two Different Ways of Relating to Oneself. *Journal of Personality: 77*(1), 23-50.
- Panayiotou, G., Karekla, M., ve Mete, I. (2014). Dispositional coping in individuals with anxiety disorder symptomatology: Avoidance predicts distress. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 3(4), 314-321.
- Petrocchi, N., Ottaviani, C., and Couyoumdjian, A. (2014). Dimensionality of selfcompassion: translation and construct validation of the self-compassion scale in an Italian sample. *Journal of Mental Health*, 23(2), 72-77.
- Raes, F., Pommier, E., Neff, K. D., ve Van Gucht, D. (2011). Construction and factorial validation of a short form of the self-compassion scale. *Clinical psychology and psychotherapy*, 18(3), 250-255. <https://doi.org/10.1002/cpp.702>
- Roemer, L., Orsillo, S. M., & Salters-Pedneault, K. (2008). Efficacy of an acceptance-based behavior therapy for generalized anxiety disorder: evaluation in a randomized controlled trial. *Journal of consulting and clinical psychology*, 76(6), 1083.
- Rolfs, J. L., Rogge, R. D., & Wilson, K. G. (2018). Disentangling components of flexibility via the Hexaflex model: development and validation of the Multidimensional Psychological Flexibility Inventory (MPFI). *Assessment*, 25(4), 458–482. <https://doi.org/10.1177/1073191116645905>.
- Sheldon, K. M., ve King, L. (2001). Why positive psychology is necessary. *American psychologist*, 56(3), 216. <https://doi.org/10.1037//0003-066X.56.3.216>
- Silberstein, L. R., Tirch, D., Leahy, R. L., & McGinn, L. (2012). Mindfulness, psychological flexibility and emotional schemas. *International Journal of Cognitive Therapy*, 5(4), 406–419. <https://doi.org/10.1521/ijct.2012.5.4.406>.
- Terry, M. L., ve Leary, M. R. (2011). Self-compassion, self-regulation, and health. *Self and identity*, 10(3), 352-362.
- Ünsal, A., Ayrancı, Ü., ve Tozun, M. (2008). Batı Türkiye'nin kırsal bir kasabasında kadınlar arasında depresyon sıklığı ve sosyodemografik özelliklerle ilişkisi. *Anatolian Journal of Psychiatry*. 9, 148-155.
- Yavuz, F., Ulusoy, S., Işkın, M., Esen, F. B., Burhan, H. S., Karadere, M. E. ve Yavuz, N. (2016). Turkish version of Acceptance and Action Questionnaire-II (AAQ-II): reliability and validity analysis in clinical and non-clinical samples. *Klinik Psikofarmakoloji Bulteni*, 26(4), 329-444.
- Yela, J. R., Crego, A., Buz, J., Sánchez-Zaballos, E., & Gómez-Martínez, M.

Á. (2022). Reductions in experiential avoidance explain changes in anxiety, depression and well-being after a mindfulness and self-compassion (MSC) training. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 95(2), 402-422.

Yıldırım, A., Boysan, M. ve Kefeli, M. C. (2018). Psychometric properties of the Turkish version of the Depression Anxiety Stress Scale-21 (DASS 21). *British Journal of Guidance & Counselling*, 46(5), 582–595.