

# Öz Şefkat ve Bilinçli Farkındalık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

## Examining the Relationship Between Self-Compassion and Mindful Awareness

Özgenur TAŞKIN\*, Z. Abidin KOCADAĞ\*\*

Doi: 10.32739/usmut.2023.8.14.87

### Öz

Öz şefkat zorluklarla baş ederken bireyin kendisine karşılıksız ilgi, nezaket ve kabul göstermesidir (Neff, 2003). Bilinçli farkındalık kavramı ise yaşantıların sürekli olarak ana odaklandığı bir mekanizmayı ifade eder (Brown ve Ryan, 2003). Bu çalışmanın amacı Bilinçli farkındalık ve öz şefkat kavramlarının demografik verilerden nasıl etkilendiğini tespit etmek ve bilinçli farkındalık ile öz şefkat arasındaki ilişkiyi belirlemektir. Bu araştırmada Bilinçli Farkındalık Ölçeği Kısa Formu'nun Türkçe versiyonu ve Öz Şefkat Ölçeği Kısa Formu Türkçe versiyonunun her yaş grubu, her iki cinsiyet, her meslek grubu, daha önce psikolojik destek alıp almama durumu, son zamanlarda umutsuz hissedip hissetmeme durumu üzerindeki psikometrik özelliklerini incelemek amaçlanmıştır. Bu amaçla çalışmaya örneklem hesabı yapılarak farklı popülasyondan 155 katılımcı katılmıştır. Veriler SPSS 25.0 paket programı uygulanarak analiz sağlanmıştır. Çalışma sonuçları incelenirken tanımlayıcı istatistiksel metotlar, Independent t testi, One Way Anova Testi ve Pearson korelasyon analizi kullanılmıştır. Elde edilen sonuçlarda öz şefkat ile bilinçli farkındalıkta bazı alanlarda ortak bir ivme kazanılırken bazı alanlarda ise bir bağdaşıklık olmadığı tespit edilmiştir.

### Anahtar Kelimeler:

Bilinçli Farkındalık, Öz Şefkat, Psikoloji

### Abstract

Self-compassion is the individual's showing unconditional interest, kindness and acceptance to himself while coping with difficulties (Neff, 2003). The concept of mindfulness, on the other hand, refers to a mechanism in which experiences are constantly focused on the moment. In this study, it is aimed to examine the psychometric properties of the Turkish version of the Conscious Awareness Scale Short Form and the Turkish version of the Self-Compassion Scale by looking at all age groups, both genders, each occupational group, whether they received psychological support before, and whether they felt hopeless recently. With the intention of this, 155 participants from different populations in the study by making a sample calculation. The data were analyzed using the SPSS 25.0 package program. Descriptive statistical methods, Independent t test, One Way Anova Test and Pearson correlation analysis were used while evaluating the study data. In the results obtained, it was determined that while self-compassion and mindfulness gained a common momentum in some areas, there was no coherence in some areas.

### Keywords:

Mindfulness, Self-Compassion, Psychology

\* NP İstanbul Hastanesi, Uzm. Klinik Psikolog, Üsküdar Üniversitesi İİBF, Öğr. Gör., ozgenur.taskin@uskudar.edu.tr, ORCID ID:0000-0001-9008-257X.

\*\* Üsküdar Üniversitesi, Sağlık Yönetimi, Psikolog, zeynelabidin.kocadag@uskudar.edu.tr, ORCID ID: 0000-0001-6049-117X.

## GİRİŞ

### Bilinçli Farkındalık Nedir?

Bilinçli farkındalık (mindfulness), aslen bir dikkat yönlendirme yöntemidir temelini ise Doğu kültüründen almaktadır, daha sonrasında batıda da kullanılmaya ve çalışılmaya başlanmıştır (Kabat-Zinn, 2000). Budizm'e göre psikolojide farkındalık ve biliş düzeyi çok önemlidir (Nydahl, 2008). Farkındalık deneyimlerin algılanmasını ve bunun da duygular yöntemi ile olması gerektiğini ileri sürer ve belki de diğer farkındalıklardan ayıran yapısı farkındalığın deneyimsel olmasıdır. Deneyimsel olduğundan dolayı kavramsal olarak ele alınmaz, bu nokta bilinçli farkındalığın ayrılan bir yönüdür (Chambers ve ark., 2009). Budizm birçok terapide yol gösterici olmuştur. Örneğin Budizm ve bilişsel terapiler "kendi düşüncelerimiz kendi dünyamızdır" görüşünde birleşmiştir. Bilişsel Davranışçı Terapi ekolünde düşüncenin nasıl oluştuğu, sonuçlarının neler olabileceği, sonuçlarının hangi anlama geleceği ve sonuçların zihin üzerindeki etkileri ele alınır. Bilinçli farkındalık tanımında ise duygu ve düşünceleri hiçbir yargı içermeksizin herhangi bir tepki vermeksizin sadece düşünce merkezinden uzaklaştırarak o anda yaşanan güçlük ve sıkıntıların düzenlenebileceği **gösterilmektedir** (Wilson ve Gilbert, 2005).

Bilinçli farkındalıkta önemli olan kişinin 'şimdi, burada' oluşan olaylara kibarca, yargısız ve kabul eden bir yapı ile odaklanmasıdır (Kabat-Zinn, 1994; Brown ve Ryan, 2003; Linehan, 1993).

Germer, Siegel ve Fulton'a (2005)'e göre bilinçli farkındalık; hayatta hareket edebilmeye, aktif olabilmeye, duygu aktarımına kolaylık sağlayan bir yöntemdir. Bilinçli farkındalık; mutluluk, mutsuzluk, nötrlük gibi tüm deneyimler ile psikolojik iyi oluşun ve psikolojik esnekliğinin artması ile doğrudan ilişkilidir. Bilinçli farkındalık aslında bir yaşama tekrar doğmak gibidir. Hayatı umursama ve hayata daha özenle yaklaşmadır. Bilinçli farkındalığı tanımazken hayatı ve yaşamı önemsemiyor olarak bile sayabiliriz kendimizi.

Kimi zamanlarda bireylerin anılarından kaçması ve o anda keyifli olana odaklanması tercih edilebilir ve bu durumda bilinçli farkındalık anı hatırlamayı gerektirir. Eğer birey o anda negatif bir durumu deneyimliyorsa tüm farkındalığı ve dikkatiyle beraber, kabul ve yargısızca dikkatini ve farkındalığını kararlı duran ve kabul eden bir yöntemle şu ana, anda yaşadıklarına yönlendirir. Bu deneyim sonucu acı ya da tatlı tüm duyguları kabullenmeyi ve yaşamayı yargısız kabul etmeyi gerektirir (Biegel ve ark.,2009). Bugüne kadar filozoflar, ruh sağlığı uzmanları psikolojik iyi oluş halinin sağlanması için çok önemli olan bilinç kavramının üzerinde durmuşlardır, farkındalık ve bilincin birleşmesi sonucunda bilinçli farkındalık kavramı ortaya çıkmıştır. Farkındalığın en çok kullanılan tabiri 'Şimdi ve burada' nın farkında olmaktır (Brown ve Ryan, 2003).

Fulton (2005)'a göre;

1. An odaklıdır, bilinçli farkındalık 'şimdi ve buradadır'.
2. Özgürlüktür, bilinçli farkındalık kabullenilmiş olan acıdan özgürleşmeyi hedefler.
3. Algı odaklıdır, her zaman algıyı ve deneyimlemeyi önemser.

4. Amacı vardır, bir yere dikkat ve algılama süreci yönlendirilir.
5. Şefkatlidir, kişiye şefkat ile yaklaşır.
6. Yargıdan kurtulmuştur.
7. Merak uyandırıcıdır, keşif odaklıdır.

### Öz-Şefkat Nedir?

Öz şefkat kavramının kaynağı Kristinn Neff (2003) tarafından Budist felsefesinden alınarak psikoloji literatürüne kazandırılmıştır. Budist felsefesine göre öz şefkat kişiliğin olumsuz etkilerine yol açan düşüncelerden kurtulmayı amaçlamaktadır. Böyle durumlarda yargıdan kurtulma esası ve bireyin kendisine şefkatle yaklaşabilme esası sıcak bir battaniye gibidir. Belki yaraları o anda sarmaz ama kendini güvende hissetme ve kapsanma için oldukça önemlidir (Omay, 2019). Öz şefkatin şefkat başlığını ele alacak olursak ‘acı çeken için üzölmek’ anlamına gelmektedir (Garner, B. A. 2000).

Şefkat denildiğinde hep başkasına karşı gösterilen bir davranış olarak düşünölmektedir. Fakat kişinin şefkati kendisine göstermesi oldukça önemlidir ve öz şefkat kişinin kendisine gösterdiği şefkati ve kendisini yargılamaması anlamına gelmektedir (Neff, 2003). Kùltürler arasındaki kişinin şefkati kendisine mi çevresine mi uygulayacağı düşüncesi öz şefkat teriminin oluşmasına ve olgunlaşmasına zemin hazırlamıştır. Bu terim Türkçe çevirisinde ‘öz anlama’, ‘öz duyar’ ve ‘öz şefkat’ terimleri olarak dile getirilir. Bu terimlerin her biri aynı anlamdadır (Garner, B. A. 2000).

İnsanın kötü duygulara sahip olduğunu hissettiğinde şefkati, sevgiyi, pozitif duyguları ve empatiyi kendine yönlendirmesi, yargısız bir şekilde yaşananları kabul edip kendisini ve duyguları kabul etmesidir. Pozitif ve negatif duyguların hepsinin yaşamın bir parçası olduğunu kabul edip ‘kabul ve kararlılık’ kavramını ele alması oldukça destekleyicidir (Neff, 2003).

Son zamanlarda Batı psikolojisinde önemli bir ivme kazanmış olan öz şefkat birçok araştırmanın gündemidir. Öz şefkat birçok farklı bilimin odak noktası haline gelmiştir. Böylelikle insana ve insanın iyi oluş serüvenine olan katkısı da ortaya çıkmaya başlamıştır ve bununla birlikte öz şefkatin son yıllarda birçok alanda çalışmalarının yapıldığı gözlemlenmektedir (Thurman, 2006).

Pozitif psikoloji alanına bakıldığında ise öz şefkatin kişinin başkalarının yaptığı hatalara gösterdiği şefkati kendilerine de gösterebilmesidir (Neff, 2003). Buradaki en önemli faktör ise yargılamadan anlamaya çalışmaktır. Öz şefkat kavramı farkındalığı içinde barındırır ve yeni bakış açıları kazandırmayı amaçlar. En önemli noktası ise öz şefkat ile yeni tanışanlar içindir. Öz şefkate sahip olmayabilirsiniz, tanımayabilirsiniz fakat öz şefkati hangi yaşta olursanız olun öğrenebilir ve öz şefkat düzeyinizi geliştirebilirsiniz (Öveç, 2007).

Öz şefkatin pek çok alana etki ettiği ve özellikle de ruh sağlığı noktasında önemli adımlar attığı ortaya konulmuştur ve bu kavram olumlu duygular olarak ifade edilmiştir. Kavramın pozitif bakış açısını, umutsuzluk yerine umudu, yargıdan uzak kalmayı ön planda tuttuğu gösterilmiştir (Neff 2003; Hollis-Walker ve Colosimo, 2011). Yapılan çalışmalar öz şefkatin koruyucu ruh sağlığı için çok önemli bir yere sahip olduğu anlamına gelmektedir (Neff,

2003; Neff, Hsieh ve Dejitterat, 2005). Bu açıdan ele alındığında ise kişinin hayatı anlamlı kılması yaşamaya değer olarak düşünmesi için bile oldukça önemlidir (Neff, 2003). Birçok araştırma yaşamı sevmek için öz şefkatın öneminden bahsetmiştir. Öz şefkat intihar vakalarında da önleyici bir faktör olarak gösterilmiştir (Smith, 2010). Yine aynı şekilde patolojilerde de öz şefkatın önleyici bir etkeni vardır ve bir yandan da keşfedilmeyen yanları hala bulunmaktadır. Ayrıca iş ortamındaki kişiler için de öz şefkat kavramı oldukça önemlidir (Smith, 2010). İş ortamı belirsizlikler, rekabet ve hızlı değişen koşulları içerecektir. Öz şefkat ise kişinin üzerinde hissettiği iş baskısını azaltacaktır (Smith, 2010).

## YÖNTEM

### Araştırmanın Amacı

Son çalışmalarda bireyin üzüntü duyduğu durumlarda kendisine şefkat göstermesi, kendisini kabul ve kararlılık içerisinde benimsemesi, bireylerin psikolojik sağlamlığını etkileyen tüm faktörlerin anlaşılması açısından oldukça önemlidir. Bireylerin öz ilişkisinin, kendisine nasıl baktığının, ne hissettiğinin, kendisiyle ilgili olan davranışının kişinin yaşamını ciddi düzeyde etkilediği düşünülmektedir. Tam da bu noktada “şimdi ve burada” düşüncesine sahip olup kendisine şefkatle bakabilen kişilerin, psikolojik iyi oluşları üzerinde öz şefkat kavramının etkili olabileceği düşünülmektedir. Aynı zamanda bireylerin anda kalabilmeyi öğrenmesi de oldukça önemlidir ve bilinçli farkındalık da kişinin şimdi ve burada algısı ile anın farkında olmasıdır. Bu çalışmada ile kişinin öz şefkat ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişkinin yanında sosyodemografik özellikler üzerinde olan etkisi de araştırılmıştır. Sosyodemografik açıdan incelenmesinin önemi ise öz şefkat ve bilinçli farkındalık arasında bir paralellik olup olmadığını ölçmeyi hedeflemektedir. Bu ölçüm ile beraber ‘öz-şefkat ve bilinçli farkındalık’ terimleri hakkında farkındalığın artması amaçlanmıştır.

### Araştırma Soruları

Araştırmanın amacı ele alınarak belirtilmiş olan aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır.

1. Bilinçli Farkındalık Ölçeği ve Öz Şefkat Ölçeği puanları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
2. Bilinçli farkındalık toplam puanı, sosyodemografik özelliklere göre farklılaşmakta mıdır?
3. Öz şefkat toplam puanı, sosyodemografik özelliklere göre farklılaşmakta mıdır?

### Araştırmanın Yeri ve Belirlenen Çalışma Süresi

Araştırma çevrimiçi olarak anket platformu üzerinde yapılmıştır. Araştırma, Kasım 2022 ve Aralık 2023 arasında yapılmıştır. Araştırmanın etik kurul onayı Üsküdar Üniversitesi Girişimsel Olmayan Etik Kurulu’ndan 27.12.2022 tarihinde alınmıştır.

### Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

Çalışmanın evreni olarak İstanbul Ümraniye ilçesinde yaşayan bireylerden örneklemi belirlemek için çevrimiçi platform üzerinden gönüllülük esasına dayanarak 155 katılımcıya ulaşılmıştır. Araştırma evreni örneklem büyüklüğünü belirlemek amacıyla G\*Power(v3.1.9) programı kullanılarak güç analizi yapıldı. Çalışmanın gücü 1- ( =II. tip hata olasılığı) olarak

ifade edilmekte ve %80 güce sahiptir. Cohen tarafından belirlenen etki büyüklüğü katsayılarına göre etki büyüklüğü ( $d=0.36$ ) gözleneceği varsayılarak, toplam 155 örneklem sayısı gerektiği saptanmıştır.

### **Veri Toplama Araçları**

Araştırmanın veri toplama aracı olarak sosyodemografik sorular için kişisel bilgi formu, Öz Şefkat Ölçeği ve Bilinçli Farkındalık Ölçeği kullanılmıştır. Çalışmaya katılanlara çalışmanın kim tarafından yapıldığı, bu çalışmanın amacının ne olduğu, bu çalışmaya katılımın gönüllülük esasına dayandığı, cevapların gizliliği ve yalnızca bu çalışmada kullanılacağı belirten “Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formu” gönderilmiştir. Araştırmada kullanılan anket iki temel bölümü kapsamaktadır. Birinci Bölümde çalışmaya katılanların demografik özellikleri ile ilgili soruların bulunduğu Kişisel Bilgi Formu, ikinci bölümde katılımcıların bilinçli farkındalıklarını ölçmek için Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Öz şefkatlerini ölçmek için ise Öz Şefkat Ölçeği yer almaktadır.

### **Kişisel Bilgi Formu**

Araştırmada ulaşılmak istenen hipotezler doğrultusunda araştırmacı tarafından hazırlanmış olan Kişisel Bilgi Formunda, cinsiyet, yaş, eğitim durumu, meslek, daha önce ruh sağlığı uzmanına gitme durumu, son zamanlarda kendisini değersiz hissetme olmak üzere toplam 6 sorudan oluşmaktadır.

### **Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ)**

Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ) Brown ve Ryan (2003) tarafından geliştirilmiştir. Gündelik yaşananların bilincinde ve bunlara karşı konsantrasyonu sağlama ve dikkati sürdürme yönündeki eğilimi ölçen 15 maddelik bir ölçektir. BİFÖ tek faktörlü bir yapıya sahiptir ve tek bir toplam puan verir. Alınabilecek en fazla puan 90’dır. Doğru orantılı olarak yüksek puan bilinçli farkındalığın yüksek olduğunu göstermektedir. BİFÖ 6 dereceli Likert tipinde bir ölçektir. BİFÖ’nün yapı geçerliğini belirlemek için açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi uygulanmıştır. Açımlayıcı faktör analizi sonucunda, Bilinçli Farkındalık Ölçeği’nin tek faktörlü olduğu sonucuna ulaşılmıştır. BİFÖ’nün maddelerinin faktör yükleri .484 ile .805 arasında olduğu görülmektedir. Ölçeğin güvenilirliğini test etmek için hesaplanan Cronbach Alpha değeri .80 ve test-tekrar test korelasyon değeri .86’dır. Yapılan araştırmada kullanılacak ölçme araçları için belirlenen güvenilirlik düzeyinin .70 olduğu göz önüne alınırsa, ölçeğin güvenilirlik derecesinin yeterli olduğu sonucuna ulaşılabilir (Anastasi, 1985). Ayrıca BİFÖ’nün İngilizce çalışmasında hesaplanan Cronbach Alpha katsayısı ve tekrar test güvenilirlik korelasyonu değeri ile Türkçe formu birbirine benzer sonuçlar ortaya koymuştur (Ryan ve Brown, 2003). Bilinçli Farkındalık Ölçeği’nin uyarlaması Özyeşil ve arkadaşları (2011) tarafından yapılmıştır.

### **Öz Şefkat Ölçeği Kısa Formu**

Öz Şefkat Formu; Kristin Neff (2003) tarafından geliştirilmiştir ve bireylerin öz-şefkat düzeyini ölçen, özsevecenlik, özyargılama, bilinçli paylaşımında bulunma, aşırı özdeşleşme, izolasyon ve bilinçlilik adlı boyutlardan ve 26 maddeden oluşan beşli likert tipi (1’den 5’e kadar derecelendirme) türünde bir ölçme aracıdır. Ölçeğin 11 maddelik kısa formu Yıldırım ve Sarı (2018) tarafından oluşturulmuştur. Ölçeğin tümüne dair Cronbach Alfa katsayısı

0,75 bulunmuştur ve mevcut çalışmada Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu uygulanmıştır (Yıldırım ve Sarı, 2028). Ölçekten en yüksek 55 skor elde edilmektedir ve yüksek puan alınması öz-şefkat düzeyinin fazla olduğunun göstergesidir. Ölçeğin ters kodlanan maddeleri bulunmaktadır ve bunlar 1., 4., 8., 9. ve 10. maddeleridir (Yıldırım ve Sarı, 2018).

### Verilerin İstatistik Analizi

Bulguların analiz edilmesinden önce değerleri uç değerlerden ayıklanmıştır, eksik değerler yerine ortalamaları eklenmiş ve verilerin dağılıma uyup uymadığını anlamak amacıyla Kolmogorov-Smirnov testi ile analiz edilmiştir ve bu test sonucunda ölçek puanlarının normal dağıldığı görülmektedir. Analiz sonucunda, ölçek puanlarının  $p>0,05$  olduğu sonucu görülmüştür. Bu sonuca göre veriler normal dağılıma uymaktadır. SPSS 25.0 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Çalışma verileri analiz edilirken tanımlayıcı istatistiksel metodlarına başvurulmuştur. Normal dağılım gösteren iki grup karşılaştırması için Independent t testi, ikiden fazla grup karşılaştırılması için One Way Anova Testi yönteminden faydalanılmıştır. Aralarında olan ilişkiyi tespit etmek için Pearson korelasyon analizi yapılmıştır ve anlamlılık için tüm değerler  $p<0,05$  düzeylerinde değerlendirilmiştir.

### BULGULAR

*Tablo-1. Sosyodemografik Özelliklerin Tanımlayıcı Bulguları*

		n	%
Cinsiyet	Erkek	50	32,3
	Kadın	105	67,7
Yaş	18-25 yaş	38	24,5
	26-30 yaş	34	21,9
	31-36 yaş	31	20,0
	37-45 yaş	25	16,1
	46 +	27	17,4
Eğitim durumu	Lise	21	13,5
	Lisans	83	53,5
	Lisansüstü	51	32,9
Meslek	Ev hanımı	8	5,2
	Öğrenci	21	13,5
	Sağlık personeli	47	30,3
	Akademisyen	22	14,2
	Serbest meslek	57	36,8
Ruh sağlığı uzmanına gitme durumu	Evet	73	47,1
	Hayır	82	52,9
Kendinizi son zamanlarda değersiz hissetme durumu	Evet	87	56,1
	Hayır	68	43,9

Çalışmaya örneklem hesabı yapılarak farklı popülasyondan 155 katılımcı katılmıştır.

Çalışmamıza katılanların cinsiyetlerine bakıldığında %67,7'sinin (n=105) kadın, %32,3'ünün (n=50) erkek olduğu, yaş aralıklarına bakıldığında %24,5'inin (n=38) 18-25 yaş, %21,9'unun (n=34) 26-30 yaş arası, %20,0'inin (n=31) 31-36 yaş, %17,4'ünün (n=27) 46 yaş üzeri, %16,1'inin (n=25) ise 37-45 yaş arasında olduğu görülmektedir. Eğitim durumlarına bakıldığında %53,5'inin (n=83) lisans, %32,9'unun (n=51) lisansüstü, %13,5'inin (n=21) lise mezunu oldukları görülmektedir. Mesleklerine bakıldığında %36,8'inin (n=57) serbest meslek, %30,3'ünün (n=47) sağlık personeli, %14,3'sinin (n=22) akademisyen, %13,5'inin (n=21) öğrenci, %5,2'sinin (n=8) ise ev hanımı olduğu görülmektedir. Daha önceden ruh sağlığı uzmanına gitme durumlarına bakıldığında %47,1'inin (n=73) daha önceden ruh sağlığı uzmanına gittikleri görülmektedir. "Kendinizi son zamanlarda değersiz hissettiğiniz oldunuz mu?" sorusuna verilen cevaplara bakıldığında %56,1'inin (n=87) son zamanlarda kendini değersiz hissettiği yanıtını vermişlerdir.

**Tablo-2.** Öz Şefkat Ölçeği ve Bilinçli Farkındalık Ölçeği Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Karşılaştırılması

	Cinsiyet	n	Ort.	Ss.	t	p
Öz şefkat	Erkek	50	33,8	6,12	0,366	0,715
	Kadın	105	33,4	7,58		
Bilinçli farkındalık	Erkek	50	58,2	13,6	-0,183	0,855
	Kadın	105	58,6	13,0		

\*student t test

Öz Şefkat Ölçeği puan ortalamalarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Student T testi sonucunda aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ( $p>0,05$ ).

Bilinçli Farkındalık puan ortalamalarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Student T testi sonucunda aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ( $p>0,05$ ).

**Tablo-3.** Öz Şefkat Ölçeği ve Bilinçli Farkındalık Ölçeği Puanlarının Yaş Değişkenine Göre Karşılaştırılması

	Yaş	n	Ort.	Ss.	F	p
Öz şefkat	18-25 yaş	38	31,92	6,84	1,155	0,333
	26-30 yaş	34	33,65	7,01		
	31-36 yaş	31	33,77	7,69		
	37-45 yaş	25	33,28	7,17		
	46 üstü	27	35,74	6,91		
Bilinçli farkındalık	18-25 yaş	38	58,63	13,06	1,705	0,152
	26-30 yaş	34	58,76	14,03		
	31-36 yaş	31	59,87	11,52		
	37-45 yaş	25	52,80	14,58		
	46 üstü	27	61,81	12,16		

\*One Way Anova

Öz Şefkat Ölçeği puan ortalamalarının yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan One Way Anova testi sonucunda aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ( $p>0,05$ ).

Bilinçli Farkındalık puan ortalamalarının yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan One Way Anova testi sonucunda aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ( $p>0,05$ ).

**Tablo-4.** Öz Şefkat Ölçeği ve Bilinçli Farkındalık Ölçeği Puanlarının Eğitim Durumu Değişkenine Göre Karşılaştırılması

	Eğitim Durumu	n	Ort.	Ss.	F	p
Öz şefkat	Lise	21	33,76	6,28	3,509	0,032
	Lisans	83	32,27	7,05		
	Lisansüstü	51	35,57	7,24		
Bilinçli farkındalık	Lise	21	59,10	14,22	1,001	0,370
	Lisans	83	57,18	13,00		
	Lisansüstü	51	60,47	13,16		

\*One Way Anova

Öz Şefkat Ölçeği puan ortalamalarının eğitim durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan One Way Anova testi sonucunda aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ( $p<0,05$ ). Anlamlı farklılığı test etmek amacıyla yapılan Post Hoc testlerinden Tukey Testi sonucunda anlamlı fark lisans ve lisansüstü ikilileri arasında olduğu görülmektedir. Bu sonuca göre lisansüstü mezunlarının lisans mezunlarına kıyasla öz şefkat puanları daha yüksektir.



Bilinçli Farkındalık puan ortalamalarının eğitim durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan One Way Anova testi sonucunda aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ( $p>0,05$ ).

**Tablo-5.** Öz Şefkat Ölçeği ve Bilinçli Farkındalık Ölçeği Puanlarının Meslek Değişkenine Göre Karşılaştırılması

	Meslek	n	Ort.	Ss.	F	p
Öz şefkat	Ev hanımı	8	32,88	8,31	4,763	0,027
	Öğrenci	21	32,43	5,95		
	Sağlık personeli	47	39,94	4,62		
	Akademisyen	22	39,14	5,93		
	Serbest meslek	57	32,79	6,68		
Bilinçli farkındalık	Ev hanımı	8	59,88	12,68	5,774	0,035
	Öğrenci	21	56,43	11,60		
	Sağlık personeli	47	68,09	7,22		
	Akademisyen	22	64,50	8,94		
	Serbest meslek	57	57,77	13,23		

\*One Way Anova

Öz Şefkat Ölçeği puan ortalamalarının meslek değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan One Way Anova testi sonucunda aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ( $p<0,05$ ). Anlamlı farklılığı test etmek amacıyla yapılan Post Hoc testlerinden Tukey Testi sonucunda anlamlı fark ev hanımı, öğrenci ve sağlık personeli, akademisyen ikilileri arasında olduğu görülmektedir. Bu sonuca göre sağlık çalışanları ve akademisyenlerin, ev hanımı ve öğrencilere kıyasla öz şefkat puanlarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Bilinçli Farkındalık puan ortalamalarının meslek değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan One Way Anova testi sonucunda aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ( $p<0,05$ ). Anlamlı farklılığı test etmek amacıyla yapılan Post Hoc testlerinden Tukey Testi sonucunda anlamlı fark ev hanımı, öğrenci ve sağlık personeli, akademisyen ikilileri arasında olduğu görülmektedir. Bu sonuca göre sağlık çalışanları ve akademisyenlerin ev hanımı ve öğrencilere kıyasla bilinçli farkındalık puanlarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo-6 Öz Şefkat Ölçeği ve Bilinçli Farkındalık Ölçeği Puanlarının Daha Önceden Ruh Sağlığı Uzmanına Gitme Durumu Değişkenine Göre Karşılaştırılması

	Ruh Sağlığı Uzmanına Gitme Durumu	n	Ort.	Ss.	F	p
Öz şefkat	Evet	73	32,36	7,19	-1,993	0,048
	Hayır	82	34,62	6,95		
Bilinçli farkındalık	Evet	73	57,92	13,66	-0,536	0,593
	Hayır	82	59,06	12,87		

\*student t test

Öz Şefkat Ölçeği puan ortalamalarının daha önceden ruh sağlığı uzmanına gitme durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Student T testi sonucunda aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ( $p < 0,05$ ). Bu sonuca göre daha önceden ruh sağlığı uzmanına gitmeyen katılımcıların gidenlere kıyasla öz şefkat puanlarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Bilinçli Farkındalık Ölçeği puan ortalamalarının daha önceden ruh sağlığı uzmanına gitme durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Student T testi sonucunda aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ( $p > 0,05$ ).

Tablo-7. Öz Şefkat Ölçeği ve Bilinçli Farkındalık Ölçeği Puanlarının Kendilerini Son Zamanlarda Değersiz Hissetme Durumu Değişkenine Göre Karşılaştırılması

	Kendinizi son zamanlarda değersiz hissettiğiniz oluyor mu?	n	Ort.	Ss.	F	p
Öz şefkat	Evet	87	30,7	6,42	-6,238	0,000
	Hayır	68	37,1	6,34		
Bilinçli farkındalık	Evet	87	54,9	12,4	-4,010	0,000
	Hayır	68	63,1	12,7		

\*student t test

Öz Şefkat Ölçeği puan ortalamalarının çalışmaya katılanların kendilerini son zamanlarda değersiz hissetme durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Student T testi sonucunda aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ( $p<0,05$ ). Bu sonuca göre kendilerini son zamanda değersiz hissetmeyenlerin kendilerini son zamanda değersiz hissedenlere kıyasla öz şefkat puanlarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Bilinçli Farkındalık Ölçeği puan ortalamalarının çalışmaya katılanların kendilerini son zamanlarda değersiz hissetme durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Student T testi sonucunda aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ( $p<0,05$ ). Bu sonuca göre kendilerini son zamanda değersiz hissetmeyenlerin kendilerini son zamanda değersiz hissedenlere kıyasla bilinçli farkındalıklarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

**Tablo-8.** Öz Şefkat Ölçeği ve Bilinçli Farkındalık Ölçeği Arasındaki Korelasyon

		Öz şefkat	Bilinçli Farkındalık
Öz şefkat	r	1	
	p*		
Bilinçli farkındalık	r	0,576*	1
	p*	p<0,001	

\*Pearson korelasyon analizi

Bu analize göre, Öz şefkat ölçeği puanı ile Bilinçli farkındalık ölçeği puanları arasında pozitif yönlü istatistikçe anlamlı bir ilişki saptanmıştır ( $r=0,576$ ;  $p<0.001$ ). İstatistiksel verilere göre çalışmaya katılanların bilinçli farkındalıkları ve öz şefkatleri doğru oranda artmaktadır.

## TARTIŞMA

Bu bölümde araştırmanın bulguları literatür çerçevesinde tartışılmıştır. Hemşirelik öğrencilerinde yapılan çalışmada bilinçli farkındalık ile öz şefkat arasında pozitif ilişki bulunmuştur (Yaman ve ark., 2022). Literatür çalışmasının çalışmayı destekler nitelikte olduğu tespit edilmiştir. Yapılan literatür çalışmalarında öz şefkatin cinsiyete göre anlamlı farklılık yaratmadığını gösteren çalışmada; öz şefkatin cinsiyete göre, her iki cinsiyetinde üzüntü ve galip gelememe de kendileri ile savaşmak yerine kendilerine dikkat etme, olumsuzlukların herkesin başına geleceğini düşünme, düşüncelere takılmama, bu düşüncelerden arınıp yeni yollar arama gibi öz şefkati oluşturan özellikler bakımından aralarında fark olmadığı şeklinde yorumlanmıştır (Çetin, 2022; İskender, 2009; Neff ve Pommier, 2013; Özyeşil ve ark., 2011; Raque-Bogdan, Ericson, Jackson, Martin ve Bryan, 2011; Sadioğlu ve Onur Sezer, 2016). Literatür çalışmaları yapılan çalışmayı destekler niteliktedir.

Literatür çalışmalarında öz şefkatin yaşa göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir,

öz şefkat seviyeleri ile yaş arasında da anlamlı bir bağlantı bulunmaktadır (Tüccaroğlu ve ark., 2021).

Yapılan literatür çalışmalarında öz şefkatin yaşa göre anlamlı farklılık gösteren çalışmada, lise öğrencilerinin öz şefkat puanlarının yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Solak Şimşek, 2019). Bizim çalışmamızın sonucunda ise lisansüstü mezunlarının lisans mezunlarına kıyasla öz şefkat puanlarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yapılan literatür çalışmalarında öz şefkatin son zamanlarda kendini değersiz hissetme durumuna göre anlamlı farklılık gösteren çalışmada, öz şefkatin kendini son zamanda değersiz hissedip hissetmeme durumuna göre, farklılığına bakıldığında öz-şefkatin negatif duygulanım ile bağlantısı olduğu bulunmuştur (Neff, 2003; Leary, Tate, Adams, Allen ve Hancock, 2007). Bu çalışma bizim çalışmamızı destekler nitelikte olup çalışmaya katılanlardan kendilerini son zamanda değersiz hissetmeyenlerin kendilerini son zamanda değersiz hissedenlere kıyasla öz şefkat puanlarının daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır.

Yapılan literatür çalışmalarında bilinçli farkındalığın cinsiyete göre anlamlı farklılık yaratmadığını gösteren çalışmada; Azak (2018), 322 hemşirelik öğrencisi ile Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ) kullanılarak yapılan araştırmada bilinçli farkındalık ve cinsiyet arasında bir farklılaşma bulunmadığı görülmüştür (Albayrak ve ark., 2015) ve çalışmanın bizim çalışmamızı destekler nitelikte olduğu görülmüştür.

Yapılan literatür çalışmalarında Bilinçli farkındalığın yaşa göre anlamlı farklılık yaratmadığını gösteren çalışmada; bilinçli farkındalık düzeylerinin yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermediğini ortaya koyan çalışmalar da bulunmaktadır (Bayram, 2019; Dönmez, 2018; Özgün, 2018; Tuncer, 2017) ve literatür bilgisi yapılan çalışmayı destekler niteliktedir.

Yapılan literatür çalışmalarında bilinçli farkındalığın eğitim durumuna göre anlamlı farklılık yaratmadığını gösteren çalışmada; Babahanoğlu'nun (2016) araştırma sonuçlarına göre öğrencilerin mezun oldukları lise türü ile bilinçli farkındalık puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farkın olmadığı gözlemlenmiştir ve bu çalışma yapılan çalışmayı destekler niteliktedir.

## SONUÇ

Bu araştırma ile kişinin öz şefkat ve bilinçli farkındalığı arasındaki ilişkinin yanında sosyo-demografik özellikler üzerinde olan etkisi araştırılmıştır. Öz Şefkat Ölçeği, Bilinçli Farkındalık Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Kişisel Bilgi Formu, cinsiyet, yaş, eğitim durumu, meslek, daha önce ruh sağlığı uzmanına gitme durumu, son zamanlarda kendisini değersiz hissetme olmak üzere toplam 6 soru açısından araştırılmıştır.

Çalışmada lisansüstü mezunlarının lisans mezunlarına kıyasla öz şefkat puanları daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır ve bu durum eğitim düzeyi arttıkça kişilerin kendilerine öz şefkati daha çok gösterdiklerini ortaya koymaktadır. Sağlık çalışanları ve akademisyenlerin, ev hanımı ve öğrencilere kıyasla öz şefkat puanlarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır ve bu durumda çalışan kişilerin kendilerine daha fazla şefkat gösterdikleri sonucunu ortaya koymaktadır. Daha önceden ruh sağlığı uzmanına gitmeyen katılımcıların gidenlere kıyasla öz şefkat puanlarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Öz şefkatin yüksek olması kişinin psikolojik desteğe ihtiyaç duymaması noktasında önemli

bir yere sahiptir ve öz şefkatin düşük olması kişiyi psikolojik destek almaya yönlendirebilir. Kendilerini son zamanda değersiz hissetmeyenlerin kendilerini son zamanda değersiz hissedenlere kıyasla öz şefkat puanlarının ve bilinçli farkındalık puanlarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Kişilerin kendini değersiz hissetmesi ile kendilerine şefkat göstermedikleri ortaya çıkmaktadır. Aynı şekilde kendilerine değer veren insanların bilinçli farkındalık düzeylerinde de artış olduğu gözlenmiştir. İstatistiksel verilere göre çalışmaya katılanların bilinçli farkındalıkları ve öz şefkatleri doğru oranda artmaktadır. Sonuç olarak kişide bilinçli farkındalığın artması kişinin kendine şefkat verdiğini gösterirken; kişinin kendine şefkat vermesi farkındalığının da arttığını göstermektedir. Bundan sonraki yapılacak olan çalışmaların daha geniş örneklem sayısı üzerinden yapılması ve daha kapsamlı meslek grupları açısından değerlendirilmesi önerilmektedir ve ek olarak sağlık durumu sorusu katılımcılara yöneltilebilir.

### KAYNAKÇA

- Albayrak, Z., & Dilek, A. T. Ç. I. (2015). Otel işletmelerinde çalışanların iş yerindeki şefkate ilişkin algılarının örgütselbağlılıklarına etkisi. *Journal of Tourism Theory and Research*, 6(1), 47-61.
- Anastasi, A. (1985). Psychological testing: Basic concepts and common misconceptions. In *Annual Meeting of the American Psychological Association, 1984, Toronto, ON, Canada; This lecture was presented at the aforementioned meeting.*. American Psychological Association.
- Azak A., (2018). Hemşirelik öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeylerinin belirlenmesi. *Hemşirelikte Eğitim ve Araştırma Dergisi*, 15(3), 170-176.
- Babahanoğlu, R. (2020). Eş Seçiminde Öncelikler: Bilimsel Bir Araştırma. *Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi (UKSAD)*, 6(2), 584-596.
- Bayram, E. (2019). *Üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygı düzeyleri ile bilinçli farkındalık düzeyi arasındaki ilişkinin spor ve farklı değişkenler açısından incelenmesi (Atatürk Üniversitesi)* (Master's thesis, Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü).
- Biegel, G. M., Brown, K. W., Shapiro, S. L., & Schubert, C. M. (2009). Mindfulness-based stress reduction for the treatment of adolescent psychiatric outpatients: A randomized clinical trial. *Journal of consulting and clinical psychology*, 77(5), 855.
- Brown, R. P. (2003). Measuring individual differences in the tendency to forgive: Construct validity and links with depression. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29(6), 759-771.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 84(4), 822.
- Chambers, R., Gullone, E., & Allen, N. B. (2009). Mindful emotion regulation: An integrative review. *Clinical psychology review*, 29(6), 560-572.
- Çetin, K. (2022). *Üniversite öğrencilerinin travma ile başa çıkabilme algısı ile öz şefkat ve yaşam stresi arasındaki ilişkinin karma yöntemle incelenmesi* (Master's thesis, Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü).
- Dönmez, Ş. (2018). *Çevrimiçi oyun bağımlılığının bilinçli farkındalık ve yaşam doyumu ile ilişkisi* (Master's thesis, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Fulton, P. R. (2005). *Mindfulness as Clinical Training*.
- Garner, B. A. (2000). *The Oxford dictionary of American usage and style*. Oxford University Press.
- Germer, C. K., Siegel, R. D., & Fulton, P. R. (2005). *Mindfulness and psychotherapy*. The Guilford Press.
- Hollis-Walker, L., & Colosimo, K. (2011). Mindfulness, self-compassion, and happiness in non-meditators: A theoretical and empirical examination. *Personality and Individual Differences*

- ences, 50(2), 222-227.
- İskender, M. (2009). The relationship between self-compassion, self-efficacy, and control belief about learning in Turkish university students. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 37(5), 711-720.
- Kabat-Zinn, J. (1994, September). Catalyzing movement towards a more contemplative/sacred-appreciating/non-dualistic society. In *Meeting of the working group*.
- Kabat-Zinn, J. (2000). Indra's net at work: The mainstreaming of Dharma practice in society.
- Kahneman, D., Diener, E., & Schwarz, N., eds. (1999) *Wellbeing: The Foundations of Hedonic Psychology*, Russell Sage Foundation, New York.
- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Batts Allen, A., & Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: the implications of treating oneself kindly. *Journal of personality and social psychology*, 92(5), 887.
- Linehan, M. M. (1993). *Skills training manual for treating borderline personality disorder*. Guilford press.
- Nas, E., & Sak, R. (2021). A new compassion scale for children and its psychometric properties. *Child Psychiatry & Human Development*, 52(3), 477-487.
- Nydahl, M. (2008). Practical Health Promotion Intervention in Sweden: Food Classes for Old People.
- Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and identity*, 2(3), 223-250.
- Neff, K. D., Hsieh, Y. P., & Dejitterat, K. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and identity*, 4(3), 263-287.
- Neff, K. D., Rude, S. S., & Kirkpatrick, K. L. (2007). An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. *Journal of research in personality*, 41(4), 908-916.
- Neff, K. D., & Pommier, E. (2013). The relationship between self-compassion and other-focused concern among college undergraduates, community adults, and practicing meditators. *Self and identity*, 12(2), 160-176.
- Nydahl, P., Bäckman, C. G., Bereuther, J., & Thelen, M. (2014). How much time do nurses need to write an ICU diary?. *Nursing in critical care*, 19(5), 222-227.
- Omay, Z. M. (2019). *Üniversite öğrencilerinin öz-anlayış düzeylerinin hayat memnuniyeti ve dindarlık yönelimleri açısından incelenmesi (MÜ ilâhiyat fakültesi öğrencileri örneği)* (Doctoral dissertation, Marmara Üniversitesi (Turkey)).
- Öveç, Ü. (2007). *Öz-duyarlılık ile öz-bilinç, depresyon anksiyete ve stres arasındaki ilişkilerin yapısal eşitlik modeliyle incelenmesi* (Doctoral dissertation, Sakarya Üniversitesi (Turkey)).
- Özgün, M. (2018). *Lise müdürlerinin bilinçli farkındalıkları ile problem çözme becerileri arasındaki ilişki* (Doctoral dissertation, Yüksek lisans tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara).
- Özyeşil, Z., Arslan, C., Kesici, Ş., & Deniz, M. E. (2011). Bilinçli farkındalık ölçeği'ni Türkçeye uyarlama çalışması. *Eğitim ve Bilim*, 36(160).
- Raque-Bogdan, T. L., Ericson, S. K., Jackson, J., Martin, H. M., & Bryan, N. A. (2011). Attachment and mental and physical health: self-compassion and mattering as mediators. *Journal of counseling psychology*, 58(2), 272.
- Ryan, R. M., & Brown, K. W. (2003). Why we don't need self-esteem: On fundamental needs, contingent love, and mindfulness. *Psychological inquiry*, 14(1), 71-76.
- Sadioğlu, Ö., & Sezer, G. O. (2016). KPSS'ye girecek olan adayların sınav kaygıları ile öz duyarlılık

- arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Adıyaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (22), 223-244.
- Smith, V. S. (2010). *Systema Naturae 250—The Linnaean Ark*.
- Solak Şimşek, N. (2019). *Lise öğrencilerinde öznel iyi oluş ve öz şefkat arasındaki ilişki* (Yayınlanmış yüksek lisans tezi) İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Thurman, R. A. (2006). Meditation and education: India, Tibet, and modern America. *Teachers College Record*, 108(9), 1765-1774.
- Tuncer, N. (2017). *Bir grup üniversite öğrencisinde belirlenen sosyal anksiyete düzeylerine göre bilinçli farkındalık ve yaşam doyumu düzeylerinin incelenmesi* (Master's thesis, Işık Üniversitesi).
- Tüccaroğlu, N. B. (2021). *Üniversite öğrencilerinde çocukluk çağı travmaları ile duygu düzenleme güçlüğü ve öz şefkatin incelenmesi*. (Yayınlanmış yüksek lisans tezi) İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Yaman, Z., Boğahan, M., Türkleş, S., Elif, A. K., Hatice, Özalp, D. (2022). Hemşirelik Öğrencilerin sosyal medya bağımlılığı ile bilinçli farkındalık ve öz şefkat düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi. *YOBÜ Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 3(2), 219-229.
- Yıldırım, M., & Tuğba, Sarı (2018). Öz-şefkat ölçeği kısa formunun Türkçe 'ye uyarlanması: geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Abant izzet baysal üniversitesi eğitim fakültesi dergisi*, 18(4), 2502-2517.
- Wilson, T. D., & Gilbert, D. T. (2005). Affective forecasting: Knowing what to want. *Current directions in psychological science*, 14(3), 131-134.
-