

## Çevrimiçi Kısa Öz-Şefkati Deneyimleme Grup Çalışmasının Kadınların Öz-Şefkat, Durumluk Kaygı ve Mutluluk Korkusu Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi\*

*Investigating the Effects of a Brief Online Experiencing Self-Compassion Group on Women's Levels of Self-Compassion, State Anxiety, and Fear of Happiness*

### ÖZET

Öz-şefkat diğer insanlara gösterdiğimiz şefkatin kendimize yönlendirilmiş halidir. En çok ihtiyacımız olan zamanlarda kendimize iyi bir arkadaş olabilmeyi öğrendiğimiz bir uygulamadır. Şefkat araştırmacıları şefkatin bir bilgi olarak bilinmesinden öte onun deneyim yoluyla edinilmesi ve içselleştirilmesi gereken bir kavram olduğunu savunmaktadır. Bu nedenle çalışmanın amacı, “Çevrimiçi Kısa-Öz-Şefkati Deneyimleme Grup Çalışmasının” kadınların öz şefkat, durumluk kaygı ve mutluluk korkusu düzeylerine etkisini incelemek olarak belirlenmiştir. Çalışma her bir oturum 40-50 dakika olmak üzere üç oturum şeklinde 24 kadın katılımcıya çevrimiçi uygulanmıştır. Çalışmada karma yöntem araştırma desenlerinden yakınsayan desen tercih edilmiştir. Nicel aşamada veri toplama araçları olarak Durumluk Öz-Şefkat Ölçeği Uzun Formu, Durumluk-Sürekli Kaygı Ölçeği, Mutluluk Korkusu Ölçeği ve kişisel bilgi formu, nitel aşamada ise Google form anketleri kullanılmıştır. Nicel veriler parametrik olmayan istatistiksel yöntemlerden Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi ile nitel veriler ise içerik analizi yöntemi ile çözümlenmiştir. Nicel veriler grup çalışması sonucunda katılımcıların öz-şefkat düzeylerinin arttığını, buna karşın kaygı düzeyleri ile mutluluk korkusunun azaldığını göstermektedir. Nitel veriler ise nicel verileri desteklemiş ve uygulanan program sonucunda katılımcıların öz-şefkatli benliklerini geliştirme yolunda olumlu yönde değişimler olduğu görülmüştür. Bulgular alan yazın doğrultusunda tartışılmış ve önerilere yer verilmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Öz-şefkat, grup çalışması, kadınlar, karma yöntem

### ABSTRACT

Self-compassion is the compassion we show to other people directed towards ourselves. It is a practice where we learn to be a good friend to ourselves when we need it most. Compassion researchers argue that compassion is a concept that needs to be acquired and internalized through experience rather than being known as knowledge. For this reason, the aim of the study was determined to examine the effect of the "Online Brief Self-Compassion Experiencing Group Study" on women's self-compassion, state anxiety and fear of happiness levels. The study was applied online to 24 female participants in three sessions, each session lasting 40-50 minutes. Convergent design, one of the mixed method research designs, was preferred in the study. In the quantitative phase, State-Trait Self-Compassion Scale Long Form, State-Trait Anxiety Scale, Fear of Happiness Scale and personal information form were used as data collection tools, and in the qualitative phase, Google form questionnaires were used. Quantitative data were analyzed using Wilcoxon Signed Rank Test, a nonparametric statistical method, and qualitative data were analyzed using content analysis. Quantitative data show that the participants' self-compassion levels increased as a result of the group work, while their anxiety levels and fear of happiness decreased. Qualitative data supported the quantitative data and as a result of the program, it was seen that there were positive changes in the way of developing self-compassionate selves of the participants. The findings were discussed in line with the literature and recommendations were given.

**Keywords:** Self-compassion, group work, women, mixed method

### GİRİŞ

Öz-şefkat psikolojik terimler içerisinde yakın zamanda ele alınan, araştırılan ve çeşitli gruplar üzerinde pratikler yapılarak sonuçları tartışılan bir kavramdır. Bu anlamda öz-şefkat, insan olmaya dair kadim öğretiler barındıran ve tüm insanlığın derinlerinde arzuladığı bir ihtiyaç olarak görülmektedir (Gilbert, 2009). Öz-şefkat konusundaki çalışmalarda öncü olarak kabul edilen Neff'e göre (2023) ise öz-şefkat, kişinin kendisine, zor zamanlardan geçen

Songül Çalışkan<sup>1</sup>  
Tuğba Demirbağ<sup>2</sup>  
Tuğba Sarı<sup>3</sup>

### How to Cite This Article

Çalışkan, S., Demirbağ, T. & Sarı, T. (2025). “Çevrimiçi Kısa Öz-Şefkati Deneyimleme Grup Çalışmasının Kadınların Öz-Şefkat, Durumluk Kaygı ve Mutluluk Korkusu Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi” International Social Sciences Studies Journal, (e-ISSN:2587-1587) Vol:11, Issue:9; pp:1462-1475. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.17215145>

Arrival: 24 May 2025

Published: 27 September 2025

Social Sciences Studies Journal is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.

\* Bu çalışma 18-19 Nisan 2025 tarihlerinde düzenlenen “İstanbul Üsküdar Üniversitesi 7. Uluslararası Pozitif Psikoloji Kongresinde” özet bildirisi olarak sunulmuştur.

<sup>1</sup> Uzman Psikolojik Danışman, MEB, İstanbul, Türkiye. ORCID: 0000-0002-9326-670X

<sup>2</sup> Doktor Psikolojik Danışman, MEB, Çanakkale, Türkiye. ORCID: 0000-0002-1288-9199

<sup>3</sup> Profesör Doktor, Akdeniz Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık, Antalya, Türkiye. ORCID: 0000-0002-9902-9879

bir arkadaşına davranacağı gibi davranması demektir. Aynı zamanda şiddeti hangi boyutta olursa olsun karşılaşılan acılarla temas kurabilmek için bir yol sunarak, kalbin açılmasını sağlayan bir kavramdır (Brink vd., 2021).

Şefkat araştırmacıları şefkatin bir bilgi olarak bilinmesinden öte onun deneyim yoluyla edinilmesi ve içselleştirilmesi gereken bir kavram olduğunu savunmaktadır (Germer, 2009; Gilbert, 2009). Germer (2009), şefkatin zihinsel çaba gerektiren değil, kalp yoluyla çaba gerektiren bir olgu olduğunu belirtmiştir. Gilbert (2009) öz-şefkat pratiklerinde, kişilerin derinlerde uzun zamandır içlerine attıkları arzuların açığa çıktığından bahsetmiştir. Bu arzu yakınlık, başkaları tarafından sevilme, onaylanma, istenme ve yalnız olmadığını bilmek olarak sıralanabilir. Bu sebeple araştırmacılar şefkati geliştirme programlarında şefkatin pratik edilmesine yönelik uygulamalar geliştirmişlerdir (Brink vd., 2021).

İnsanların şefkati içselleştirmelerine katkı sağlayacak uygulamalar üzerinde çok fazla çalışma yapmış olan Gilbert (2009), insanların şefkatli benliğini geliştirmesinin bazı engelleri olduğundan bahsetmektedir. Örneğin, öz-şefkatin bencillik veya kendini beğenmişlik olarak algılanması, zayıflık, yumuşaklık veya yavanlık olarak görülmesi olasıdır. Bunun yanında Gilbert, kişilerin çoğunlukla kendilerine şefkatli davrandıklarını düşünme yanılgısına da kapıldıklarını öne sürmekte ve bu durumun kişilerin başarısızlık durumlarında, çatışmalarda veya hata yaptıkları zamanlarda kendilerine yaklaşımlarının daha az nazik ve bağışlayıcı olduğunda anlaşılabilirliğinden bahsetmektedir (Gilbert, 2009). Dolayısıyla Gilbert (2009), insanların bilişsel olarak şefkati bilseler de pratikte uygulayabilmek için bilinçli çaba göstermelerinin önemine değinmektedir.

Şefkati pratikte uygulama çalışmaları ise öz şefkatin bileşenlerine odaklanarak gerçekleştirilmektedir. Neff (2023) öz-şefkatin, öz nezaket, ortak insanlık hissiyatı ve bilinçli farkındalık olmak üzere üç temel bileşeni barındırdığını belirtmektedir. Öz nezaket, kişinin hata yaptığında kendini sert bir şekilde yargılamak yerine, *"Bu herkesin başına gelebilir, önemli olan ders çıkarmak"* diyebilmektir. Ortak insanlık hissiyatı, kişinin *"Neden ben?"* demek yerine, *"Bunu yaşayan tek kişi ben değilim, herkes zaman zaman benzer şeyler yaşar"* diyebilmektir. Bilinçli farkındalık ise kişinin duygularını dengeli bir şekilde kabul etmesidir. Örneğin, üzgünken *"Üzgünüm ve bu normal, bu duygumu kabul ediyorum"* diyerek kendisine alan açmasıdır (Germer, 2009).

Hem teorik hem de pratik çalışmalar incelendiğinde, öz-şefkat ile genel olarak psikolojik iyi oluş, duygu regülasyonu, bedensel iyi oluş ve bilinçli farkındalık gibi konuların çalışıldığı görülmektedir (Brink vd., 2021; Germer, 2009; Gilbert, 2009). Aynı zamanda öz-şefkat, öznel iyi oluş, öz-şefkat korkusu (Yıldırım & Sarı, 2022), psikolojik sağlamlık ve mutluluk (Kıran Gen & Demir, 2023) gibi farklı alanlarda da çalışılmaktadır. Son yıllarda öz-şefkati öğrenmek ve deneyimlemek temalı grup çalışmaları da yaygınlık kazanmaya başlamıştır. Örneğin, öz şefkat çalışmalarının sonuçlarına göre, katılımcıların öz-şefkat, mutluluk (Finlay-Jones vd., 2017) ve yaşam doyumu (Karakasidou & Stalikas, 2017) düzeylerinde anlamlı bir artış gözlemlenirken, depresyon, stres ve duygu düzenlemede güçlük düzeylerinde ise anlamlı bir azalma saptanmıştır (Finlay-Jones vd., 2017; Karakasidou & Stalikas, 2017).

### Çalışmanın Amacı

Çalışmanın amacı, "Çevrimiçi Kısa-Öz-Şefkati Deneyimleme Grup Çalışmasının" kadınların öz şefkat, durumluk kaygı ve mutluluk korkusu düzeylerine etkisini incelemek olarak belirlenmiştir. Bu noktada çalışmanın alt problemleri ise şu şekildedir:

- 1) Çevrimiçi Kısa Öz-Şefkati Deneyimleme Grup Çalışması, kadınların öz-şefkat düzeylerini artırmakta mıdır?
- 2) Çevrimiçi Kısa Öz-Şefkati Deneyimleme Grup Çalışması, kadınların durumluk kaygı düzeyini azaltmakta mıdır?
- 3) Çevrimiçi Kısa Öz-Şefkati Deneyimleme Grup Çalışması, kadınların mutluluk korkusu düzeyini azaltmakta mıdır?
- 4) Kadınların öz-şefkat, durumluk kaygı ve mutluluk korkusu düzeyleri ön test ve son test puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
- 5) Kadınların çalışma süresince deneyimleri nelerdir?

### Çalışmanın Önemi

Bu çalışma ile öz-şefkati deneyimlemenin zihinde yeni nöronal bağlantılar ve yeni pozitif deneyimler oluşturacağı ve böylece bireylerde öz-şefkat becerisinin artacağı ve öz-şefkatli benliğin gelişeceği ön görülmektedir. Öz-şefkatli benliği gelişen bireylerin ise, mutluluk korkusu ve durumluk kaygı düzeylerinin azalacağı düşünüldüğünden, bu çalışma önemli görülmektedir. Öz-şefkat kavramı, nörobilimsel olarak uzun zamandır incelenmektedir. Beyin

araştırmaları beyinde üç duygu düzenleme sistemi olduğundan bahsetmektedir. İlk sistem tehdit sistemidir ve kişiyi tehlike durumlarında uyararak kendisini korumasını sağlayan ilkel beyin sistemi olarak ifade edilir. İkinci sistem, teşvik ve kaynak arama sistemidir ve kişiyi güdüleyen, cesaretlendiren, mutlu eden kaynakları bulmak için tasarlanmıştır, motive olduğunda enerjinin artması bu sistemle ilgilidir. Üçüncü sistem sakinleştirici/memnuniyet sağlayan sistemdir ve bu iki sistemden farklı olarak yeni beyin sistemidir, bu sistem sevgi, bağlanma ve nezaketle ilişkili sistemdir. Sakinleştirici sistem endorfin ve oksitosin hormonlarının salınımını sağlar. Dolayısıyla öz-şefkat pratikleri de yatıştırıcı sistemi aktive eder, bu pratikler ile yatıştırıcı sistemin daha kolay aktive olmasını sağlamak mümkündür. Aktive edilen yatıştırıcı sistem hayaller, düşünceler ve ifadeleri olumlu anlamda değiştirebilir, böylece daha sağlıklı ve dengeli bir yaşama ulaşılabilir (Gilbert, 2009).

Alan yazın incelendiğinde, öz-şefkat ile kaygı ve öz-şefkat ile mutluluk korkusu kavramları arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar mevcuttur (Gilbert vd., 2014a, 2014b). Ancak öz-şefkatin hem durumluk kaygı hem de mutluluk korkusu üzerindeki etkisinin incelendiği bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu bakımdan şefkat uygulamalarına katılan bireylerin öz-şefkat, mutluluk korkusu ve durumluk kaygı seviyelerindeki değişimleri incelemenin alan yazına katkı sağlayacağı düşünüldüğünden, çalışma önemli görülmektedir.

Durumluk kaygı kişinin belirli bir anda kendisini nasıl hissettiği, sürekli kaygı ise kişinin genel anlamda kendisini nasıl hissettiği anlamına gelmektedir (Öner & Le Compte, 1983). Durumluk-sürekli kaygı ile ilgili araştırmalara bakıldığında, yaşam doyumu (Deniz vd., 2009) ve bakım verme yükü (Özyeşil vd., 2014) gibi değişkenlerle çalışıldığı görülmüştür. Dolayısıyla zorlu durumlardan geçen kişilerin durumluk ve sürekli kaygılarının artış göstermesi muhtemeldir. Mutluluk korkusu kavramı da son zamanlarda araştırılmaya başlanan kavramlardan biridir. Mutluluk korkusu genel anlamda bireylerin mutlu olmak ile ilgili çarpıtılmış inanışlara sahip olması ve mutlu olmaktan korkmaları olarak tanımlanabilir (Joshnloo, 2014). Mutluluk korkusunun öznel ve psikolojik iyi oluş üzerinde olumsuz bir etkisi olduğu bilinmekte (Sarı & Çakır, 2016), depresyonu olan bireylerin ise mutluluk korkusu ve öz-şefkat korkusunun depresyon seviyesine bağlı olarak artış gösterdiği (Gilbert vd., 2014a, 2014b) görülmektedir. Benzer şekilde öz-şefkat korkusu ile mutluluk korkusu arasında da pozitif düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Dolayısıyla mutluluk korkusu olan kişilerin kendilerine şefkat gösterme konusunda zorlandıkları söylenebilir (Gilbert vd., 2014a, 2014b).

Çalışmanın bir diğer önemi, programın kadınlar üzerinde uygulanması olarak ifade edilebilir. İçinde yetiştikleri kültür nedeniyle kadınlar, başkalarının ihtiyaçları için kendilerini feda etmeye koşullandırılmışlardır. Bu durum da kendileriyle olan ilişkilerine zarar verebilmekte ve düşük öz saygı ve öz şefkatle sonuçlanabilmektedir (Raffaelli & Ontai, 2004). Koç ve diğerlerine göre (2017), Türkiye'de kadınların sorumluluklarının bir sonucu olarak stres ve yorgunluk yaşadıkları bilinmektedir. Aldıkları sorumluluk ve kadın olmanın getirdiği başka pek çok yük ile stres, kaygı, depresyon seviyelerinin yükseldiği ve bu durumun da onların yaşam doyumlarının düşmesine sebep olduğu görülmektedir (Çömlekçi, 2021). Bu anlamda kadın katılımcıların öz-şefkatli benliklerinin gelişerek, olumsuz duygu durumlarını daha az yaşayacakları düşünülmüş ve stresle baş etme becerilerinin ise güçleneceği ön görülmüştür.

## YÖNTEM

### Araştırmanın Deseni

Bu çalışmada, üç oturumluk “Çevrimiçi Kısa-Öz-Şefkati Deneyimleme Grup Çalışmasının” kadınların öz şefkat, durumluk kaygı ve mutluluk korkusu düzeylerine etkisini incelemek amacıyla karma yöntem araştırma desenlerinden yakınsayan desen kullanılmıştır (Creswell & Plano Clark, 2020). Yakınsayan desende, nicel ve nitel veriler aynı zamanda toplanır, fakat ayrı ayrı analiz edilir. Ardından her iki veri seti, yorumlama kısmında birleştirilir. Bu desende amaç, nicel ve nitel verilerin analizinden elde edilen sonuçları birleştirmektir. Bu birleştirmenin amacı, her iki veri türünün farklı bakış açısı sağlaması dolayısıyla, problem durumunun hem nicel hem de nitel olarak tanımlanmasını ve bu verilerin birleştirilmesi yoluyla probleme farklı bakış açılarından yaklaşılmasını sağlamaktır (Creswell, 2022). Çalışmanın nicel aşaması tek gruplu ön test-son test yarı deneysel desende yürütülürken, nitel aşamasında fenomenolojik desen kullanılmıştır. Fenomenolojik desen, derinlemesine ve ayrıntılı olarak incelemek istenilen olgulara odaklanmaktadır. Bu olgular, yaşanan dünyadaki olaylar, yaşantılar, algılar, kavramlar ve yönelimler olarak tanımlanabilir (Yıldırım & Şimşek, 2021). Bu çalışmada kadın katılımcılardan ölçek sorularıyla nitel veriler, Google form anketleri, Zoom Chat ve sanatla dışa vurum çalışmaları ile de nitel veriler eş zamanlı olarak toplanmış, ardından nicel ve nitel veriler ayrı ayrı analiz edilmiş ve yorumlamada bu veriler birleştirilmiştir. Böylece karma yöntemin temel ilkelerinden biri olan karşılıklı bütünleştirme boyutu sağlanmıştır (Creswell, 2022).

## Katılımcılar

Çalışma 24 kadın katılımcı ile gerçekleştirilmiştir. Çalışma duyurusu sosyal medya aracılığıyla bir afiş üzerinden yapılmıştır. Hazırlanan afişte çalışmanın başlama tarihi, oturumların saatleri, çalışmanın çevrimiçi olarak yapılacağı, grup liderlerinin ve süpervizörün bilgilerine yer verilmiştir. Sosyal medya yolu ile paylaşılan linkte bulunan ön testi cevaplandıran 45 kadın katılımcı arasından, ölçek puanlamalarında ortalamanın altında kalan 30 kadın katılımcı belirlenmiştir. Çivitçi'ye göre (2020), grup eğitiminde programın konusu, amacı ve hedef kitlesini belirlerken bazı faktörlerin dikkate alınması gerekir. Bu faktörlerin en başında katılımcıların ihtiyaçları gelmektedir. Grup eğitiminde katılımcıların yardıma ihtiyaç duydukları alanların tespit edilmesi önem taşımaktadır (Çivitçi, 2020). Ölçek puanlamalarında ortalamanın altında kalan katılımcıların seçilme nedeni, öz-şefkat düzeyi gelişmeye ihtiyacı olan katılımcıları belirlemeye yöneliktir. Bu bakımdan ölçekler uygulanarak, ihtiyaç belirleme çalışması yapılmıştır. Alan yazın öz-şefkatin bir ihtiyaç olduğu ve deneyim yoluyla içselleştirilmesi gerektiğini ifade ettiğinden (Gilbert, 2009), katılımcıların ön test sonuçlarına göre seçilmesi, ihtiyacı belirlemek amacıyla yapılmıştır. Ayrıca çalışmanın dışlama ölçütlerinden birisi, daha önce hiç şefkat meditasyonu yapmamış olan katılımcıları belirlemektir. Dolayısıyla bu çalışma öz-şefkat düzeyi düşük katılımcıları içermektedir. Bu sebeple uygulanan ölçeklerde öz-şefkat düzeyleri yüksek olan katılımcılar çalışmaya dahil edilmemiştir.

Çalışmaya dahil edilen katılımcıların her birisiyle beş dakikalık ön görüşme yapılmıştır. Ön görüşme sonucunda çalışmaya katılabilmek için gerekli kriterleri sağlayan 30 kadın katılımcı ile deney grubu oluşturulmuştur. Ancak altı katılımcının oturumlara devam etmemesi sebebiyle çalışma, ön test ve son test ölçümleri düzenli katılım gösteren 24 katılımcıdan toplanmıştır. Çalışmada amaçlı örnekleme yöntemlerinden kolay ulaşılabilir örnekleme ile ölçüt örnekleme yöntemi kullanılmıştır (Patton, 2018). Katılımcılara sosyal medya aracılığıyla ulaşmak kolay ulaşılabilir örnekleme yöntemini temsil ederken, bunlar arasından araştırmaya katılabilmek ölçütlerini karşılayan katılımcılar ise ölçüt örnekleme yöntemini oluşturmuştur. Araştırmaya katılabilmek ölçütleri olarak şunlar belirlenmiştir: 1) Araştırmaya gönüllü katılım formunu imzalamayı kabul etmek, 2) Oturumlara düzenli katılabilecek durumda olmak, 3) Daha önce hiç şefkat meditasyonu yapmamış olmak 4) Herhangi bir ruhsal sağlık sorunu yaşamıyor olmak. Çalışmaya dışlama ölçütleri olarak ise şunlar belirlenmiştir: 1) Herhangi bir psikiyatrik tanı almış olmak, 2) Psikiyatrik bir ilaç tedavisinin devam ediyor olması, 3) Çalışmalara zamanında ve düzenli katılamamak olarak belirlenmiştir. Katılımcılara yönelik demografik bilgiler Tablo 1'de gösterilmiştir.

**Tablo 1:** Katılımcıların Demografik Bilgileri

| Gruplar              | Deney Grubu<br>N=24 |           |
|----------------------|---------------------|-----------|
|                      | Kişi (n)            | Yüzde (%) |
| 20-24                | 4                   | 16,67     |
| 25-29                | 5                   | 20,83     |
| 30-34                | 9                   | 37,5      |
| 35 ve üstü           | 6                   | 25        |
| Toplam               | 24                  | 100       |
| Psikolojik Danışman  | 7                   | 29,17     |
| Finans Uzmanı        | 2                   | 8,33      |
| Akademisyen          | 2                   | 8,33      |
| Öğretmen             | 7                   | 29,17     |
| Öğrenci              | 4                   | 16,67     |
| Bilgisayar Mühendisi | 1                   | 4,17      |
| Psikolog             | 1                   | 4,17      |
| Toplam               | 24                  | 100       |

Tablo 1'de görüldüğü üzere, katılımcıların çoğunluğunun 30-34 yaş arasında olduğu, mesleklerinin ise psikolojik danışman ve öğretmen olduğu ifade edilebilir. Çalışmaya katılan katılımcıların tamamı kadınlardan oluşmaktadır. Çalışmaya katılmak isteyen erkek katılımcı olmamıştır.

## Veri Toplama Araçları

Çalışmada veri toplama araçları olarak Durumluk Öz-Şefkat Ölçeği Uzun Formu, Durumluk-Sürekli Kaygı Ölçeği, Mutluluk Korkusu Ölçeği ve kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Aynı zamanda katılımcılardan Google form anketleri, Zoom Chat ve sanatla dışa vurum etkinlikleriyle programın etkililiğine yönelik görüş alınmıştır. Durumluk Öz-Şefkat Ölçeği kullanılma gerekçesi, katılımcıların mevcut zamanda, acı verici ya da zor bir durum içerisinde olduklarında, kendilerini nasıl hissettiklerine ilişkin durumlarını anlayabilmek, böylece kendilerine



ilişkin öz-şefkat düzeylerini saptayabilmektir. Program sonrasında öz-şefkat düzeylerindeki farklılığı tespit edebilmek amacıyla bu ölçek kullanılmıştır. Google form anketlerinin kullanılma nedeni ise, katılımcıların öz-şefkatle ilgili program öncesi ve sonrası duygu, düşünce ve deneyimleri hakkında bilgi sahibi olabilmek ve elde edilen nitel verileri nicel verilerle birleştirmektir.

**Durumluk Öz-Şefkat Ölçeği Uzun Formu:** Ölçek, Neff ve diğerleri (2021) tarafından geliştirilmiş ve Türkçe'ye uyarlaması Ümmet ve diğerleri (2023) tarafından yapılmıştır. Ölçek 5'li likert tipinde puanlanmakta ve 18 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin alt boyutları öz nezaket, öz yargılama, ortak paylaşım, izolasyon, bilinçli farkındalık ve aşırı özdeşleşme olmak üzere 6 faktörden oluşmaktadır. Ölçeğin dilsel eş değerlilik çalışmaları, orijinal maddeler ile Türkçe maddeler arasında pozitif yönde anlamlı bir korelasyon ( $r=.384-.909$ ) olduğunu saptamıştır. Doğrulamalı Faktör Analizi (DFA) çalışmaları ise, madde uyum indeks değerlerinin ( $\chi^2/sd=386.886/120=3.224$ ,  $p=.00$ ) anlamlı olduğunu göstermiştir (RMSEA=.064, NFI=.915, CFI=.939, IFI=.940, RFI=.892, GFI=.923 ve SRMR=.046). Ölçek faktörlerinin iç tutarlılık katsayısı 742 ile .923 arasında değişmekte ve spearman sıra korelasyon katsayısı ise .841 olarak hesaplanmıştır. Son olarak madde-toplam korelasyonları .39 ile .80 arasında, üst-alt grup madde ayırt edicilik indeks değerleri ise 8.22 ile 22.3 arasında puanlanmaktadır.

**Durumluk-Sürekli Kaygı Ölçeği:** Ölçek, Öner ve Le Compte (1983) tarafından Türk kültürüne uyarlanmış Durumluk Kaygı Ölçeği ve Sürekli Kaygı Ölçeği olmak üzere 20'şer maddeden oluşan, iki farklı ölçekten oluşmaktadır. Durumluk kaygı, kişinin belirli bir anda kendisini nasıl hissettiğini, sürekli kaygı ise kişinin genel anlamda kendisini nasıl hissettiğini ölçmektedir. Durumluk kaygı ölçeğinin iç tutarlılık katsayısı .83 ile .92 arasında, sürekli kaygı ölçeğinin ise iç tutarlılık katsayısı .86 ile .92 arasında bulunmuştur. Ölçeklerden alınabilecek en düşük puan 20, en yüksek puan ise 80 olarak belirlenmiştir. Ölçeklerden alınacak yüksek puanlar, kişi de kaygı düzeyinin yükseldiği anlamına gelmektedir. Bu çalışmada Durumluk Kaygı Ölçeği kullanılmıştır.

**Mutluluk Korkusu Ölçeği:** Ölçek, Joshanloo (2013) tarafından geliştirilmiş, Türkçe'ye uyarlaması ise Sarı ve Çakır (2016) tarafından yapılmıştır. 5 maddeden oluşan ölçek 7'li likert tipinde (Hiç uygun değil-Çok uygun) puanlanmaktadır. Yapı geçerliği için Açıklayıcı Faktör Analizi (AFA) çalışması 182 öğrenciyle, Doğrulamalı Faktör Analizi (DFA) çalışması ise 245 öğrenciyle yapılmıştır. AFA sonucu, tek faktörlü ölçeğin toplam varyansın %73,94'ünü açıkladığını saptamıştır. DFA sonucu ise modelin uyum indeks değerleri (RMSEA=0.068, NFI=.98, CFI=0.99) hesaplanmış ve minimum Ki kare değerinin ( $\chi^2=10.7$ ,  $p=0.01$ ) yeterli olduğu görülmüştür (Brown, 2006; Hu & Bentler, 1999). Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı incelendiğinde, .89 oranının iç tutarlılığı sağladığı ifade edilebilir. Yapılan analizler sonucu ölçeğin Türkçe formunun orijinal formuyla benzer olduğu ve mutluluk korkusu ile ilgili çalışmalarda kullanılabileceği sonucuna ulaşılmıştır (Sarı & Çakır, 2016).

**Katılımcı Bilgi Formu:** Araştırmacılar tarafından hazırlanan kişisel bilgi formunda katılımcıların yaş, meslek, cinsiyet ve çalışmaya neden katılmak istediklerine dair bilgiler yer almaktadır.

**Google Form Anketleri:** Araştırmacılar tarafından hazırlanan Google form anketleri ön test ve son test olarak uygulanmıştır. Formda “Sizce şefkat nedir?”, “Sizce şefkat neden önemlidir?”, “Birine şefkat gösterdiğinizde ne hissedersiniz?”, “Birisi size şefkat gösterdiğinde ne hissedersiniz?”, “Sizce öz-şefkat nedir?”, “Sizce öz-şefkatli biri nasıl görünür?” olmak üzere altı açık uçlu soru bulunmaktadır. Bu soruların yanında iki kapalı uçlu soru vardır. Bu sorular aşağıda gösterilmiştir:

*Bir hata yaptığımda bana şefkatle yaklaşılsa;*

- ✓ Sorunlu olduğumu hissederim,
- ✓ Çocuk gibi hissederim,
- ✓ Utanırım,
- ✓ Kızarım,
- ✓ Kandırılmış hissederim,
- ✓ Altında bir şey ararım,
- ✓ Tuhaf (boşlukta, anlamsız) hissederim,
- ✓ Diğer...

*Bir hata yaptığımda ya da zor bir zamandan geçerken kendime şefkat göstermek;*

- ✓ Pembe bir gözlük takmış gibi hissettirir,
- ✓ Hatamı görmemi engeller,

- ✓ Yanlışımı düzeltmemi engeller,
- ✓ Bana çok uzaktır,
- ✓ Halının altına süpürmek gibidir,
- ✓ Sahtedir,
- ✓ Gereksizdir,
- ✓ Diğer...

Son oturumda ise “Oturumlarda neler öğrendiniz?”, “Oturumlarda öğrendiğiniz hangi bilgiyi denemek istiyorsunuz?” soruları da yer almıştır.

### Çevrimiçi Kısa-Öz-Şefkati Deneyimleme Grup Çalışması

“Çevrimiçi Kısa-Öz-Şefkati Deneyimleme Grup Çalışması” öz-şefkate dayalı olarak hazırlanmış, her oturumu 40-50 dakikadan oluşan üç oturumluk çevrimiçi bir programdır. Programın temel amacı bireylerin şefkat kavramını deneyimleyebilmeleri, kendilerine nazik olma, ortak insanlık hali ve bilinçli farkındalık olarak ifade edilen öz-şefkatin bileşenlerini öğrenebilmeleri, hata yapılan durumlarda ya da zor bir dönemden geçerken tutumlarını fark ederek, kendilerine şefkatle yaklaşabilme becerileri kazanabilmeleridir (Atalay, 2019; Gilbert, 2009). Programın kapsamını oluşturabilmek için öncelikle alan yazın taraması yapılmış ve öz-şefkat kavramı, bileşenleri ve uygulamaları temel alınmıştır (Atalay, 2019; Bring vd., 2021, Germer, 2018, Gilbert, 2009; Neff, 2023; Neff & Dahm, 2015). Ayrıca alan yazında uygulanan öz-şefkat grup çalışmalarından yararlanılmıştır (Finlay Jones vd., 2017; Karakasidou & Stalikas, 2017; Kıran Gen & Demir, 2023; Yıldırım & Sarı, 2022). Program çalışmanın yazarları tarafından oluşturulmuş, üçüncü yazarın süpervizörlüğünde içerik geçerliği sağlanmıştır. Programın hem hazırlanma hem de uygulama sürecinde üçüncü yazar, diğer yazarlara süpervizyon desteği sunmuştur.

Uygulanan bu program pilot çalışma niteliğindedir. Program süresince önce öz-şefkatle ilgili uygulamalar yapılmış, ardından katılımcıların deneyimleri alınmış ve sanatla dışa vurum etkinlikleri gerçekleştirilmiştir. Programdaki sanatla dışa vurum etkinliklerine ise şu şekilde bir örnek verilebilir: Katılımcılardan şefkatin kendileri için ne anlama geldiğini çizimleri istenmiş, katılımcılar çizim çalışmalarını gerçekleştirmişler, Zoom Chat üzerinden çizimlerini ve kendileri için ne anlama geldiğini paylaşmışlardır. Gönüllü olanlar sözlü olarak, büyük grupta da deneyimlerini aktarmışlardır. Zoom Chat’e yazılan veriler, nitel analiz kapsamında değerlendirilmiş ve analiz edilmiştir. Dolayısıyla sanatla dışa vurum etkinlikleri de nitel analiz kapsamında ele alınmıştır.

Çalışmada uygulanan egzersizler Türk kültürüne uygun biçimde uyarlanarak, katılımcılara uygulanmıştır. Uygulamaların kültüre uyarlama sürecinde, üçüncü yazardan süpervizyon desteği alınmıştır. Çevrimiçi gerçekleşen bu çalışmada özellikle meditasyon uygulamaları için çeşitli güvenlik tedbirleri bulunmaktadır. Bunlar arasında tüm katılımcıların çalışma başlamadan önce kendilerine sessiz ve uygun bir ortam sağlamaları, meditasyon esnasında isterlerse gözlerinin kapalı olabileceği ya da sabit bir noktaya bakabilecekleri ve tüm katılımcıların kameralarının açık olması sayılabilir. Ayrıca katılımcılara kendilerini rahatsız hissettiklerinde ve çalışmayı bırakmak istediklerinde ayrılacakları bilgisi verilmiştir. Tüm katılımcılar yukarıda bahsedilen kurallara uymuş, meditasyon çalışmalarına katılmış ve çalışmadan ayrılmak isteyen herhangi bir katılımcı olmamıştır.

### Birinci Oturum

Bu oturumda şefkat kavramının deneyimlenmesi ve şefkatin bileşenlerini fark etme hedeflenmiştir. Bu kapsamda grup üyelerinin kendi içlerine dönebilecekleri ve kendilerine nazikçe yaklaşabilecekleri bir alan oluşturulması ve grup üyelerinin çocukluklarına şefkat iletebilmesi ve kendi içlerinde şefkatli bir imgeyi canlandırabilmeleri amacıyla iki öz şefkat uygulaması gerçekleştirilmiştir. İlk uygulama “Şefkat Bileşenlerini Fark Etme Meditasyonu-İşsel Şefkat Figürünü Oluşturma” (Germer, 2018), ikinci uygulama ise “Öz Nezaketi ve Birine Karşı Şefkati Deneyimleme” olarak belirlenmiştir (Germer, 2018). Uygulamalar yapıldıktan sonra grup üyeleri için şefkatin ne anlama geldiğinin resim olarak çizilmesi şeklinde sanatla dışa vurum etkinliği gerçekleştirilmiştir.

### İkinci Oturum

Bu oturumda hata yapılan durumlarda ya da zor bir dönemden geçerken öz şefkati deneyimlemek ve öz şefkatin ortak insanlık hali, bilinçli farkındalık ve kendine nazik olma olmak üzere üç bileşenini öğrenerek kendine şefkat gösterebilmek hedeflenmiştir. Bu kapsamda iki uygulama gerçekleştirilmiştir. Birinci uygulama uyarlama bir egzersiz olan “Şefkatli Babaanne Görselleştirmesi”, ikinci uygulama ise “Şefkatin Üç Bileşeni” olarak belirlenmiştir (Germer, 2018). Uygulamalar yapıldıktan sonra grup üyelerinin hatalı oldukları zamanlarda

kendilerine karşı yaklaşımlarını çizmeleri ve bu yaklaşımları şefkatin hangi bileşenini kullanarak değiştirebileceklerini belirlemeleri şeklinde sanatla dışa vurum etkinliği gerçekleştirilmiştir.

### Üçüncü Oturum

Bu oturumda zor bir dönemden geçerken bedene odaklanarak öz şefkati kullanabilmek ve yaşamla bağ kurabilmenin yollarını keşfedebilmek hedeflenmiştir. Bu kapsamda iki uygulama gerçekleştirilmiştir. Birinci uygulama “Şefkatle Nefes Molası” (Brink vd., 2021), ikinci uygulama ise uyarlama bir egzersiz olan “Ağaç Kökleri Egzersizi” olarak belirlenmiştir. Uygulamalar yapıldıktan sonra katılımcıların deneyimleri alınmıştır. Tablo 2’de “Çevrimiçi Kısa-Öz-Şefkati Deneyimleme Grup Çalışmasının tema ve kazanımları verilmiştir.

**Tablo 2: Çevrimiçi Kısa-Öz Şefkati Deneyimleme Grup Çalışması**

| Oturum | Tema                           | Kazanımlar                                                                                                                                                                      |
|--------|--------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.     | Öz Şefkat ve Bileşenleri       | Grup üyelerinin başkalarına karşı şefkati deneyimlemesi<br>Grup üyelerinin kendine karşı şefkati deneyimlemesi<br>Grup üyelerinin şefkatin bileşenlerini deneyimlemesi          |
| 2.     | Hatalı Durumlarda Öz Şefkat    | Grup üyelerinin hatalı durumlarda kendine öz şefkat gösterebilmesi<br>Grup üyelerinin hatalı durumlarda şefkatin bileşenlerini kullanabilmesi                                   |
| 3.     | Öz Şefkat ve Yaşamla Bağ Kurma | Grup üyelerinin bedene odaklanarak zor zamanlardan geçerken öz şefkati deneyimlemesi<br>Grup üyelerinin öz şefkati deneyimleyerek yaşamla bağ kurmanın yollarını keşfedebilmesi |

### Uygulama Süreci

Oturumlar Nisan 2025 ayında iki hafta içinde gerçekleştirilmiştir. Zoom platformu üzerinden her bir oturum 40-50 dakika olacak şekilde toplamda üç oturum uygulanmıştır. Program boyunca iki lider aktif olarak çalışmaları birlikte yürütmüş ve Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bilim dalında profesör olan öğretim üyesinden süpervizyon desteği almıştır. Katılımcı seçim aşamasında uygulanan ölçek verileri çalışmanın ön testini oluşturmaktadır. Son test verileri ise deney grubuna grup çalışmasının üçüncü oturumunda uygulanmıştır. Tüm ölçümler Google form anketleriyle gerçekleştirilmiştir. Aynı zamanda katılımcılardan Google Form anketleriyle ön test ve son test olarak öz şefkat ile ilgili görüş ve deneyimleri alınmıştır. Sanatla dışa vurum etkinlikleri de Zoom Chat üzerinden kaydedilmiştir. Deney protokolü Helsinki Deklarasyonu ilkelerine uygun olarak tasarlanmıştır. Tüm katılımcılardan bilgilendirilmiş onam alınmıştır. Bu çalışma, Helsinki Bildirgesi’nin etik ilkelerine uygun olarak yürütülmüştür. Tüm katılımcılardan araştırmaya gönüllü katıldıklarına dair yazılı onam alınmıştır.

### Verilerin Analizi

Çalışmanın deseni karma araştırma yöntemlerinden yakınsayan desenin gerektirdiği gibi, nicel ve nitel veriler aynı anda toplanmış, fakat ayrı ayrı analiz edilmiştir (Creswell, 2022; Creswell & Plano Clark, 2020). Yakınsayan desende nicel ve nitel verilerin herhangi bir öncelik durumu olmamakla birlikte, her veri süreci aynı öneme sahiptir. Bu aşamada öncelikle nicel veriler analiz edilmiş olup, ardından nitel veriler analiz edilmiştir. Sonra nicel ve nitel veriler birleştirilerek bulgularda sunulmuştur. Nicel ve nitel verilerin birbirini ne kadar desteklediğine bakılmıştır (Creswell, 2022).

Çalışmada öncelikle nicel veriler analiz edilmiş ve bu analizde katılımcı sayısının 30’dan az olması nedeniyle parametrik olmayan istatistiki yöntem tercih edilmiştir (Tabachnick & Fidell, 2014). Deney grubunun ön test ve son testlerini karşılaştırmak için “Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi” kullanılmıştır (Pallant, 2010). İstatistiksel analiz sonuçlarını yorumlamak için 0.05 anlamlılık düzeyi kabul edilmiştir. Anlamlı farklılıkların etki büyüklüğü Rosenthal’ın  $r = Z/\sqrt{N}$  formülü kullanılarak hesaplanmıştır (Büyüköztürk, 2015; Pallant, 2010).

Çalışmada ikinci olarak nitel veriler analiz edilmiştir. Katılımcılardan Google form anketleri ile elde edilen nitel veriler fenomenolojik desen benimsenerek ve içerik analizi yöntemi kullanılarak analiz edilmiştir. İçerik analizinin temel ilkesi, benzer verileri belirli temalar ve kavramlar halinde gruplandırmak, bunları tutarlı bir şekilde düzenlemek ve yorumlamaktır (Yıldırım & Şimşek, 2021). Çalışmada öncelikle Google form anketlerine yazılan açık uçlu sorular, kapalı uçlu soruların cevapları ve Zoom Chat’e yazılan sanatla dışa vurum etkinliklerinin cevapları Word dosyasına alınmıştır. Sonrasında iki kodlayıcı birbirlerinden bağımsız olarak verileri kodlamış, her birisi kendi kodlarına göre a..temaları karşılaştırarak, ortak bir noktada birleşmeye çalışmışlardır. Kodlayıcılar arası ortak bir bakış açısı oluşturmada, güvenilirlik hesaplamaları kullanılan yöntemlerdendir. Kodlayıcılar arası güvenilirlik, Miles ve Huberman’ın (1994) formülü kullanılarak hesaplanmıştır. Buna göre kodlayıcılar arası güvenilirlik için .80 ve üzeri hesaplamalar yeterli görülmektedir. Miles ve Huberman Uzlaşma Güvenirliği Yüzdesi = Görüş Birliği/ (Görüş Birliği+Görüş Ayrılığı)\*100 olarak ifade edilmektedir. Buna göre hem temalar için hem de genel güvenilirlik katsayıları hesaplanmıştır. “Şefkatin Bileşenleri” teması için kodlayıcılar arası güvenilirlik .88,24 olarak hesaplanmıştır. “Şefkatin Önemi” teması için kodlayıcılar arası güvenilirlik .92,31 olarak bulunmuştur.

“Şefkati Deneyimleme” teması için kodlayıcılar arası güvenilirlik .90,91 saptanmıştır. Genel güvenilirlik katsayısı ise .90,83 olarak hesaplanmıştır. Bu sonuçlar baz alındığında güvenilirlik değerlerinin yeterli olduğu görülmüştür.

## BULGULAR

Çalışmanın bulguları nicel analiz ve nitel analiz sırası ile verilmiş ve son aşamada ise hem nicel hem de nitel bulguların entegrasyonu sağlanmış ve yorumlanmıştır.

### Nicel Bulgular

Çalışmanın ilk aşaması olan bu bölümde nicel bulgular sunulmuştur. Buna göre “Çevrimiçi-Kısa Öz Şefkati Deneyimleme Grup Çalışmasının” öz-şefkat, durumluk kaygı ve mutluluk korkusu düzeyleri üzerindeki etkisine ilişkin bulgular verilmiştir. Tablo 3'te deney grubunun durumluk kaygı, mutluluk korkusu ve öz şefkat ön test ve son test puanlarının grup içi karşılaştırmasına yönelik Wilcoxon İşaretler Testi sonuçları yer almaktadır.

**Tablo 3:** Wilcoxon İşaretler Testi sonuçları

|                  | Gruplar      | N               | Sıra Ortalamaları | Z     | p     | r     |
|------------------|--------------|-----------------|-------------------|-------|-------|-------|
| Durumluk Kaygı   | Negatif Sıra | 19 <sup>a</sup> | 12,95             | -2,74 | .006* | -.560 |
|                  | Pozitif Sıra | 5 <sup>b</sup>  | 10,80             |       |       |       |
|                  | Eşit         | 0 <sup>c</sup>  |                   |       |       |       |
| Mutluluk Korkusu | Negatif Sıra | 17 <sup>a</sup> | 9,74              | -2,84 | .004* | -.580 |
|                  | Pozitif Sıra | 2 <sup>b</sup>  | 12,25             |       |       |       |
|                  | Eşit         | 5 <sup>c</sup>  |                   |       |       |       |
| Öz Şefkat        | Negatif Sıra | 5 <sup>a</sup>  | 5,40              | -3,51 | .001* | -.717 |
|                  | Pozitif Sıra | 19 <sup>b</sup> | 14,37             |       |       |       |
|                  | Eşit         | 0 <sup>c</sup>  |                   |       |       |       |

(\*p<.05), n=24)

\*p<.05; r: Etki büyüklüğü; p: Wilcoxon Sıralı İşaretler Testi yöntemi anlamlılık değeri

a: son test sıra < ön test sıra

b: son test sıra > ön test sıra

c: son test sıra = ön test sıra

Tablo 3'te, deney grubunun durumluk kaygı, mutluluk korkusu ve öz şefkat puanları ön test ve son test ölçümleri arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık olduğu görülmektedir. Bu durum öz şefkati deneyimleme grup çalışmasının katılımcıların durumluk kaygı puanları ( $z=-2,74$   $p<.05$ ,  $r =-.560$ ) ve mutluluk korkusu puanlarında ( $z=-2,84$   $p<.05$ ,  $r =-.580$ ) azalma olduğu ve öz şefkat puanlarında ise artış olduğu anlamına gelmektedir ( $z=-3,51$   $p<.05$ ,  $r =-.717$ ). Bu noktada nicel veriler grup çalışması sonucunda, katılımcıların kendilerine daha şefkatle yaklaştıklarını gösterirken, mevcut kaygı düzeylerinin azaldığını ve aynı zamanda mutluluk korkularının da azaldığı şeklinde yorumlanmıştır.

### Nitel Bulgular

Çalışmanın ikinci aşaması olan bu bölümde nitel bulgular sunulmuştur. Nitel bulgular içerik analizi yöntemiyle önce kodlar, ardından kategori ve son olarak da temalar belirlenerek gerçekleştirilmiştir. Bu noktada iki kodlayıcı ayrı olarak analizlerini yaptıktan sonra, bir araya gelerek değerlendirmede bulunmuşlardır. Güvenirliğin sağlanması için, kodlayıcılar arası güvenilirlik katsayıları hesaplanmıştır. İki kodlayıcı “Sizce şefkat nedir?”, “Sizce şefkat neden önemlidir?”, “Birine şefkat gösterdiğinizde ne hissedersiniz?”, “Birisi size şefkat gösterdiğinde ne hissedersiniz?”, “Sizce öz-şefkat nedir?”, “Sizce öz-şefkatli biri nasıl görünür?” gibi Google form anketlerine yazılan açık uçlu sorular ile “Bir hata yaptığımda bana şefkatle yaklaşılsa...”, “Bir hata yaptığımda ya da zor bir zamandan geçerken kendime şefkat göstermek... şeklinde kapalı uçlu sorular ve “Şefkati çizmenizi istesek nasıl çizersiniz?”, “Kendinizi bir çakıl taşı olarak düşünün. Çakıl taşının köşeleri sizin zorlandığınız hangi noktaları oluşturmaktadır? Bu köşeleri şefkatin hangi bileşenlerini sunarsanız esneyebilir?” gibi sanatla dışa vurum etkinliklerinde yer alan sorulardan yola çıkarak üç tema belirlemişlerdir. Bu temalar “Şefkatin Bileşenleri”, “Şefkatin Önemi” ve “Şefkati Deneyimleme” olmak üzere üç adettir. “Şefkatin Bileşenleri” teması “Başkalarına Şefkat”, “Kendine Şefkat”, “Bilinçli Farkındalık” olmak üzere üç kategoriden, “Şefkatin Önemi” teması “Zor Zamanlarda Şefkat”, “Şefkatle İlgili Duygular”, “Şefkatli Birinin Özellikleri” olmak üzere üç kategoriden, “Şefkati Deneyimleme” teması ise “Şefkatli Dokunuş”, “Şefkatli Sözler” ve “Nefes Egzersizleri” olmak üzere üç kategoriden oluşmaktadır. Tablo 4'te bu temalara ilişkin kategoriler, kodlar ve katılımcı ifadelerinden doğrudan alıntılara yer verilmiştir.



**Tablo 4:** Nitel Bulgular

| Tema                 | Kategori                     | Kodlar                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Örnek Doğrudan Alıntılar                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----------------------|------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Şefkatin Bileşenleri | Başkalarına Şefkat           | <i>Başkalarına karşı anlayışlı olmak, empati kurmak, kimseyi ayırmadan destek sunmak, ilgi göstermek, hoşgörülü olmak, başkalarının ihtiyaçlarına duyarlı olmak, saygı göstermek, özverili olmak, merhametli olmak, hoşgörülü olmak, sevgiyle yaklaşmak, destek sunmak</i>                                                                                                                             | <b>K12:</b> Şefkat bireylere karşı anlayışlı, merhametli olmaktır. Onların yaralarını, üzüntülerini fark edebilmek ve acıları konusunda onlara destek olabilmektir.<br><b>K17:</b> Şefkat birine karşı hoşgörülü olma, anlayışla ve sevgiyle yaklaşımdır.                                                                                                                                                                                                                   |
|                      | Kendine Şefkat               | <i>Kendine anlayışlı olmak, kendini sarıp sarmalamak, kendine karşı nazik olmak, kendini kabul etmek, merhamet etmek, kendini korumak, sınır çizmek, kendini sevmek, kendi ihtiyaçlarının farkında olmak, kendine saygı duymak, kendine değer vermek, açık olmak</i>                                                                                                                                   | <b>K15:</b> Kişinin kendisini sevmesi, anlayışla yaklaşması ve olduğu gibi kabul etmesidir.<br><b>K18:</b> Kendine nezaket, açıklık ve sevgi ile yaklaşımdır.                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                      | Bilinçli Farkındalık         | <i>Anda olmak, meditasyon yapmak, nefesi hissetmek, sakinlemek, yavaşlamak, tadına varmak, zamanın keyfini çıkarmak, dingin hissetmek, duyguları fark etmek, kendi iç sesini duyabilmek</i>                                                                                                                                                                                                            | <b>K9:</b> Kendimi sarıp sarmalamayı, anda kalmayı, nefes egzersizleri yapmayı, dünyadan birkaç dakika da olsa sıyrılıp kendi iç sesimi duyabilmeyi, duygularımın farkında olmayı ve onların da aslında sürekli benimle kalmayacağını ve bu yüzden anlık hislerle tepkiler vermenin aslında çok doğru olmadığını öğrendim.<br><b>K28:</b> Uygulama yapıyor olmak anda kalabilmeyi deneyimlemek güzeldi. Nezaket, ortak insanlık ve mindful birlikteliği hoşuma gitti en çok |
| Şefkatin Önemi       | Zor Zamanlarda Şefkat        | <i>Yalnız hissettiğim zamanlarda, hata yaptığım zamanlarda, zor zamanlarda, olumsuz duygular hissettiğim zamanlarda (üzgün, korkmuş gibi), güvende hissetmek, sevgiyi hissedebilmek, ilişkileri güçlendirmek, anlamak, anlaşılacak için, temel ihtiyaç olduğu için, değerli hissedebilmek, sağlıklı bir ruh ve beden sağlığı, yaşamda dengede kalabilmek, esneklik kazanabilmek, birlik olabilmek.</i> | <b>K16:</b> Şefkat her zaman önemlidir. Fakat zor zamanlarda özellikle acı içindeyken daha kıymetlidir.<br><b>K3:</b> Şefkat yalnız hissettiğim zamanlarda ve hata yaptığım zamanlarda önemlidir.                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                      | Şefkatle İlgili Duygular     | <i>Kabul, sevgi, yumuşaklık/nezaket, açıklık, koruma, sıcaklık, samimiyet, merhamet, huzur, mutluluk, değerli, umut, özgüven, mutluluk, coşku, huzur, şükür</i>                                                                                                                                                                                                                                        | <b>K7:</b> Birine şefkat gösterdiğimde samimiyet, sevgi, sıcaklık ve şükür hissedirim.<br><b>K27:</b> Birisi bana şefkat gösterdiğinde içimdeki çocuğu gördüğümü ve beni sevdiğini düşünürüm. Bu anda içimden ağlamak gelir ve genelde de ağlarım.                                                                                                                                                                                                                          |
|                      | Şefkatli Birinin Özellikleri | <i>Paylaşımçı, samimi, sıcak, temas kurmayı seven, sevgi dolu, güçlü, pozitif, kararlı, nezaketli, yardımsever, anlayışlı/empatik, özgüvenli, sakin, bilge, enerjik, huzurlu, rahatlamış, kabul edici, esnek, kendi sınırlarını koruyabilen</i>                                                                                                                                                        | <b>K9:</b> Şefkatli biri telaşsız, sakin, özgüvenli, pozitif, güçlü ve kararlı görünür.<br><b>K5:</b> Şefkatli biri, kocaman kanatlarını açmış ve sevgisini göstermekten imtina etmeyen bir Anka kuşu gibi görünür                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Şefkati Deneyimleme  | Şefkatli Dokunuş             | <i>Sarılma, sarıp sarmalanmak, gücünü tekrar toparlamak, sorun çözme kolaylaştırıcı, yeni alanlar açar, hata yaptığımda yine de değerli olduğumu gösterir, güvende hissettirir, daha kabul edici yaklaşmamı sağlar, kendini sevmek, kendine değer vermek, kendimle olan temasım, kendimle olan bağım.</i>                                                                                              | <b>K7:</b> Hayatın akışında ihtiyaç duyduğumda zamanı durdurup şefkatli dokunuşu kullanmayı çok istiyorum.<br><b>K29:</b> Oturumlar sırasında kendime sarılabilmeyi ve sıcak bir dokunuşla dokunabilmeyi öğrendim.                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                      | Şefkatli Sözler              | <i>Mutluyum, anlaşıyorum, kendimi anlıyorum, desteklendiğimi hissediyorum, kendimi destekleyebiliyorum, kendime güveniyorum, güvende hissediyorum, değerliyim, sakinim, kendimi seviyorum, kendimi kucaklıyorum, kendime</i>                                                                                                                                                                           | <b>K24:</b> İnsanın kendisini şefkatli sözlerle iyileştirebileceğini, insan olarak bazı duvarlara sahip olduğumuz gerçeğini öğrendim.<br><b>K8:</b> Kendime şefkat dolu sözler söylemeyi denemek istiyorum.                                                                                                                                                                                                                                                                 |

| Tema | Kategori           | Kodlar                                                                                                                                                                                                     | Örnek Doğrudan Alıntılar                                                                                                                                                                              |
|------|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      |                    | <i>sarıyorum, kendimi tüm hatalarımla kabul ediyorum, umutluyum.</i>                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                       |
|      | Nefes Egzersizleri | <i>Nefesi hissetmek, nefesi olduğu gibi kabul edebilmek, nefesi takip edebilmek, nefesle anda olabilmek, nefesle sakinleşmek, nefesle yavaşlamak, nefesle huzurlu hissetmek, nefesin gücünü hissetmek.</i> | <p><b>K21:</b> Kendine sarılma, nefes egzersizlerini yaşamda ihtiyaç duydukça deneyimlemeyi isterim.</p> <p><b>K10:</b> Nefesi hissetmek ve onu olduğu gibi kabul edip takip edebilmeyi öğrendim.</p> |

Nitel verilerden elde edilen birinci tema olan “Şefkatin Bileşenleri” incelendiğinde, katılımcıların uygulamalar yolu ile hem kendilerine hem de başkalarına yönelik şefkati deneyimledikleri ve bilinçli farkındalıkla yaşamaya çaba gösterdikleri görülmüştür. Şefkatin anlayışlı olma ve sevgi gösterme biçimi olduğunu dile getirmişler, kişinin kendisini sevmesinin, anlayışla yaklaşmasının ve olduğu gibi kabul etmesinin çok önemli olduğunu söylemişlerdir. Aynı zamanda bilinçli farkındalıkla anda olabilmenin keyfine varmışlar, şefkatin bileşenleri olan nezaket, ortak insanlık hali ve bilinçli farkındalık birlikteliğinin önemine değinmişlerdir. Nefes egzersizleriyle anda kalabilmeyi deneyimlemişler, duygularını fark edebilmeyi ve kendilerine sevgi gösterebilmeye çok ihtiyaçları olduklarını dile getirmişlerdir.

Nitel verilerde ikinci tema olan “Şefkatin Önemi” incelendiğinde, katılımcıların uygulamalar yolu ile zor zamanlarda kendilerine şefkat gösterebilmenin önemini fark ettikleri görülmüştür. Şefkatin her zaman önemli olduğunu, fakat acı içindeyken, yalnız hissettikleri zamanlarda ve hata yaptıkları zamanlarda daha da kıymetli olduğunu ifade etmişlerdir. Birisi kendilerine şefkat gösterdiğinde kendilerinin sevildiğini hissedip, uygulandıklarını dile getirmişlerdir. Kendilerinin başkalarına şefkat gösterdiklerinde ise samimiyet, sevgi, sıcaklık ve şükür gibi duygular hissettiklerini belirtmişlerdir. Aynı zamanda şefkatli birinin özelliklerini, sevgisini göstermekten kaçınmayan, sakin, telaşsız, özgüvenli, güçlü, pozitif ve kararlı şeklinde tanımlamışlardır.

Nitel verilerde üçüncü tema olan “Şefkati Deneyimleme” incelendiğinde, katılımcıların uygulamalar yolu ile kendilerine şefkatle dokunabilmeyi öğrendiklerini ve bu dokunuşun çok iyi hissettirdiğini dile getirmişlerdir. Şefkatli dokunuşu ihtiyaç duydukları zamanlarda kullanmak istediklerini belirtmişlerdir. Aynı zamanda kendilerine şefkatli sözler söylemek istediklerini ifade etmişler ve insanın kendisini şefkatli sözlerle iyileştirebileceğini açıklamışlardır. Nefes egzersizleri aracılığıyla nefesi takip edebilmenin kendilerini sakinleştirdiğini ve bu egzersizleri yaşamlarında kullanmak istediklerini söylemişlerdir.

Google form anketleri aracılığıyla alınan kapalı uçlu sorular incelendiğinde ise ön testten son teste katılımcıların öz-şefkate ilişkin bakış açıları değişimler olmuştur. Örneğin, bir hata yaptığımda bana şefkatle yaklaşırsa ifadesine ön testte “utanırım, çocuk gibi hissederim, yetersiz hissederim, bazen içimde ağlamak gelir, öz eleştiri yaparım, sorunlu olduğumu hissederim” şeklinde belirtilen cevaplar son testte, “anlaşıldığımı ve desteklendiğimi hissederim, mutlu olurum, değerli hissederim, güvende hissederim, sakin ve rahatlamış hissederim” şeklinde değişmiştir. Benzer şekilde bir hata yaptığımda veya zor bir zamandan geçerken kendime şefkat göstermek ifadesinde ön testte, “hatayı halının altına süpürmek gibidir, pembe bir gözlük takmış gibi hissettirir, bana çok uzaktır, sahtedir” şeklinde belirtilen cevaplar son testte, “herkes hata yapabiliri anlamamı ve kabul etmemi sağlar, güçlendirir, sakinleştirir/rahatlatır, ihtiyacım olan şeydir, kendimi tanımamı sağlar ve iyileştirir, anlamlıdır, değerlidir, gereklidir, doğaldır, seçenekleri görmemi sağlar, dengede kalabilmeyi sağlar, öz güveni güçlendirir, gerçekçi hissettirir ve umut verir” şeklinde değişmiştir.

Hem nicel hem de nitel bulgular incelendiğinde, her iki bulgu türünün birbirini desteklediği görülmüştür. Bu anlamda çalışmada nicel ve nitel bulguların karma yöntemin temel ilkelerinden biri olan karşılıklı birleştirme boyutunu sağladığı söylenebilir. Nicel bulgularda katılımcıların öz-şefkat düzeylerinin arttığı sonucuna varılmış, bu durum nitel bulgularla desteklenmiştir. Nitel bulgular, katılımcıların şefkatin bileşenlerini (nezaket, ortak insanlık hali, bilinçli farkındalık) ve şefkatin önemini öğrendiklerini ve şefkati deneyimleme ile iyi oluş düzeylerinin arttığını göstermektedir. Benzer şekilde nicel bulgular katılımcıların durumluk kaygı düzeylerinin azaldığını saptamıştır. Bu anlamda nitel bulgular nicel bulgularla örtüşmüş, şefkati deneyimleyen katılımcıların kendilerini daha sakin, telaşsız ve rahatlamış hissetmeleriyle, kaygı düzeylerinin azaldığı görülmüştür. Son olarak nicel bulgular katılımcıların mutluluk korkusu düzeylerinin azaldığını saptamıştır. Nitel bulgular ise katılımcıların zor zamanlarda kendilerine şefkatli dokunuşla yaklaşmanın, şefkatli sözler söylemenin hem kendilerine hem de diğerlerine şefkat göstermenin kendilerini iyileştirdiğini, şefkatin kendileri için anlamlı ve değerli olduğunu göstermiştir. Katılımcıların öz-şefkatle birlikte yaşamlarındaki seçenekleri fark ettikleri ve kendilerine daha dengeli bir yaşam oluşturmaya çalıştıkları saptanmış ve böylece mutluluk korkusu gibi olumsuz duygularının azaldığı görülmüştür.

## TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu çalışma daha önce öz-şefkati hiç deneyimlememiş olan 24 kadın katılımcı ile her oturumu 40-50 dakikadan oluşan üç oturumluk programın katılımcıların öz-şefkat, durumluk kaygı ve mutluluk korkusu düzeylerine etkisini incelemek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Program katılımcıların şefkat kavramını deneyimleyebilmelerini, kendilerine nazik olmalarını, ortak insanlık halini fark etmelerini ve bilinçli farkındalık olarak ifade edilen şefkatin bileşenlerini öğrenebilmelerini, hata yapılan durumlarda ya da zor bir dönemden geçerken tutumlarını fark ederek, kendilerine şefkatle yaklaşabilme becerilerini kazanabilmelerini hedeflemiştir. Çalışma karma yöntem araştırma desenlerinden yakınsayan desende yürütülmüştür. Çalışmanın nicel kısmı için katılımcılardan ön-test ve son test alınmış, nitel kısmı için ise katılımcılara ön testte ve son testte cevaplayacakları sorular Google form anketleriyle yazılı olarak sorulmuş, aynı zamanda her oturum sırasında katılımcıların sanatla dışa vurum çalışmaları da kayıt altına alınmış ve oturumlara dair geribildirimleri benzer şekilde yazılı olarak alınmıştır.

Çalışmanın nicel bulgularına bakıldığında, katılımcıların oturumlar sonucunda, öz-şefkat puanlarında anlamlı bir artış, durumluk kaygı ve mutluluk korkusu puanlarında ise anlamlı bir düşüş olduğu görülmüştür. Dolayısıyla “Çevrimiçi Kısa-Öz-Şefkati Deneyimleme Grup Çalışmasının” kadınların öz şefkat becerilerini artırdığı, durumluk kaygı ve mutluluk korkusunu azalttığı görülmüştür. Nitel bulgulara bakıldığında ise katılımcıların ifadelerinden grup çalışmasının şefkat ve öz-şefkati öğrenmelerine ve yaşamlarına katabilmelerine katkısının olduğu, oturumlar boyunca rahatladıkları, bedenlerinin dinlendiği ve kendileriyle temas kurmanın onlara iyi geldiği sonuçları ortaya çıkmıştır. Bunun sebebi uygulamalar boyunca, meditasyonun katılımcıların hayal güçlerini kullanmalarına olanak sağlanması olarak değerlendirilebilir. Hayal gücü, beynin bedene hormonları yayan hipofiz bezini uyarmaktadır. Şefkat meditasyonlarında beynin gerekli kısımlarına sinyaller verilir ve kişiler gerçekten biri tarafından şefkat görüyor gibi algılar, bunu deneyimlerken bedenlerinde oksitosin hormonu ve serotonin hormonu salgılanır. Böylece hayal gücü sayesinde günlük yaşamda sürekli tetiklenen tehdit/korunma sistemi pasivize olur ve sakinleştirici/rahatlatıcı sinir sistemi aktive olur. Kişi sakinleşir, kendisini rahat ve güvende hisseder (Gilbert, 2009).

Öz-şefkati deneyimleme odaklı oluşturulmuş bir başka çalışmada da 25-58 yaşları arasında 106 kadın katılımcı ile sekiz oturum boyunca öz-şefkat çalışılmış ve sonrasında programın kadın katılımcıların öz-şefkat, mutluluk, psikolojik sağlamlık düzeyleri üzerindeki etkisi incelenmiştir. Çalışma bulguları katılımcıların psikolojik sağlamlıklarının ve mutluluk düzeylerinin arttığını ve öz-şefkat becerilerinin geliştiğini göstermiştir (Kıran Gen & Demir, 2023). Araştırma bulguları bu çalışmaya benzer olarak gerçekleştirilen grup çalışmasının üç oturum sonrasında katılımcıların mutlu olmakla ilgili korkularını azalttığını, dolayısı ile mutluluklarına katkı sağladığını göstermektedir.

Gilbert (2009) insanın kendini gerçekten umursamasıyla başkalarını umursaması el ele yürür demektedir. Bu nedenle bu çalışmada öncelikle sevilen bir kişiye şefkat sunmayı deneyimleme ve ardından gelen uygulamalarda öz-şefkati deneyimleme çalışmaları yapılmıştır. Çalışma sonuçlarına bakıldığında, katılımcıların çocukluklarına ve sevilen bir kişiye şefkat göstermelerinin ilk etapta kendilerine şefkat göstermekten daha kolay olduğunu ifade ettikleri görülmüştür. Bunun kendilerine şefkat göstermede model olabileceği düşünülmektedir.

Sevdiğimiz, bağ kurduğumuz ve yalnız olmadığımızı hissettiğimiz anılar bağlanma sistemimizde yani memnuniyet sağlayan/sakinleştirici sistemimizde kayıtlıdır. Öz-şefkat uygulamaları da bağlanma sistemimizi aktive etmekte ve bizi güvenli bir alanda, sakin ve rahatlatmış hissettirmektedir (Brink vd., 2021). Çalışma sonuçları incelendiğinde, katılımcıların ağrı hissettikleri yerlerin hafiflediği, huzurlu ve sakin hissettiği, kendisiyle temas kurmalarının iyi geldiği görülmektedir. Örnek olarak “*Oturumdan önce gözlerim çok seğiriyordu hocam, ama şimdi hiç kalmadı, çok rahatlamış hissediyorum*” (K22) ifadesi verilebilir.

Gilbert (2017) öz-şefkatin deneyimlenmesinin bazı kişiler için zorlayıcı olduğundan bahsetmektedir. Bunun sebebi bağlanma sisteminde kayıtlı anılarda ilk etapta iyi ve sevgi dolu olan ancak daha sonra ihmal eden, suistimal eden veya şiddet uygulayan bir yakınına hatırlatması olabilir. Bu kişiler şefkate dair güvensizlik hissi geliştirmiş olabilirler. Bunun sebebi şefkati deneyimlerken beyinde bağlanma sistemlerinde kodlanan olumsuz anıların tekrar canlanmasıdır (Gilbert, 2017). Ancak zor olsa da öz-şefkat pratikleri adım adım uygulanmalı ve yavaş yavaş özümsemelidir (Atalay, 2019; Germer, 2009; Gilbert, 2009). Nitel bulgulara bakıldığında, bazı katılımcıların kendi çocukluklarına bakmanın onları çok ağlattığı, sarstığı, ilk oturumda kendine şefkatle davranmanın zor olduğu ancak diğer oturumların daha kolay olduğu, daha çabuk zihinlerinde canlandırabildikleri ve meditasyona kolayca uyum sağlayabildikleri sonucu ortaya çıkmıştır. Bu durum çalışmaya seçilen katılımcı sayısı 30 olmasına rağmen, altı katılımcının çalışmayı erken bırakmasının nedeni olarak da açıklanabilir. Çalışmayı erken bırakan katılımcılar için öz şefkati deneyimlemenin zorlayıcı olabileceği düşünülmüştür. Bu katılımcıların daha önceki yaşantılarında

şefkate dair güvensizlik hissi geliştirmiş olabilecekleri düşünüldüğünden, çalışmayı erken bırakmak istedikleri tahmin edilmiştir.

Öz-şefkat kavramını en iyi ifade eden soru, “*Şu anda neye ihtiyacım var?*” şeklinde formüle edilebilir (Neff & Germer, 2019). Çalışma boyunca meditasyonların içerikleri katılımcıların kendileriyle temas kurabileceği şekilde tasarlanmıştır, ikinci ve üçüncü oturumda zorlu durumlarda yine de kişinin kendisine ihtiyacı olan anlayışı verebilmesi için çalışılmıştır. Kişinin kendi acısından kaçmak ya da onunla bağlantısını kesmek yerine acısına dokunabilmesi, kendine dönük bir nezaketle acısını hafifletebilmesi, yetersizliklerine yargılamayan bir anlayışla yaklaşabilmesi öz-şefkat pratiklerinin vurgulandığı noktalardır (Neff, 2023). Çalışma sonucuna bakıldığında katılımcıların öz-şefkat becerileri puanlarının anlamlı şekilde arttığı görülmektedir. Nitel bulgulara bakıldığında ise zorlu zamanlarda nezaketin önemi, güçlü hissettirdiği, anlamlı ve gerekli olduğu, sakinleştirdiği ve kabulü artırdığı katılımcılar tarafından ifade edilmiştir.

Öz-şefkat kişinin acı çektiği ya da başarısız olduğu anlarda kendisine eleştirel yaklaşımdan ziyade, nazik ve anlayışlı bir tutum sergilemesi becerisidir. Bu da zihinde yeni bilişsel kalıpların oluşması ve yeni duygu repertuarlarının oluşması ile ilgili, aynı zamanda kişinin iç sesinin değişmesi ile mümkündür (Neff & Germer, 2018). Çalışma sonucunda sanatla dışavurum çalışmalarına bakıldığında, katılımcıların kendi bedenleri ile şefkatli temas kurma, anın içinde ne yaşadığını fark etme, şefkatli ses tonu ile içsel konuşma yapma ve ortak insanlık halini içselleştirmenin kendilerini çok iyi hissettirdiğine dair yansımalar yaptıkları görülmüştür. Katılımcılar sanatla dışavurum çalışmalarında şefkatli imgelerini çizmiş, şefkatin bileşenlerini kendi katı ve geliştirilmesi gereken özelliklerine sunmuş; bir ağaç gibi bedeni ile sıkı sıkıya toprağa ve yer katmanına bağlanmış, köklenmiş; bilge, anlayışlı, kapsayıcı, kabul eden ve onaylayan bir şefkatli imge olarak imgesel yolla okyanus ile temas kurmuşlardır.

Neff (2023), öz-şefkatin son bileşeni olan bilinçli farkındalık ile acı veren düşünce ve hislerin aşırı özdeşleşme yapmadan dengeli bir farkındalıkta yaşanmasının önemini vurgulamıştır. Bu çalışmada 20 dakika kadar olan meditasyonlarda katılımcılar bu ana gelmeye davet edilmiş ve ne yaşadıklarını fark etmeleri için cesaretlendirilmişlerdir. Bilinçli farkındalık kişilerin zorlayıcı durumları olduğu gibi kabul edebilmesine katkıda bulunur ve kişiyi geçmiş veya gelecek ağına kapılmaktan alıkoyar, böylece psikolojik iyi oluşunu artırır (Kabat-Zinn, 2021). Çalışmada mutluluk korkusu ve durumluk kaygının azaldığı bulgusu ile, bireylerin anda kalma becerilerinin artmış olduğu ve içinde bulundukları durumu olduğu gibi görebilme becerilerini geliştirmiş oldukları söylenebilir.

Çalışmada öz-şefkatle ilgili kavram yanılgıları hakkında sahibi olabilmek için katılımcılara iki adet kapalı uçlu soru (*Bir hata yaptığımda bana şefkatle yaklaşırsa...*, “*Bir hata yaptığımda ya da zor bir zamandan geçerken kendime şefkat göstermek...*”) sorulmuş ve çalışma öncesi ve sonrasında görüşleri alınmıştır. Çalışmanın nicel bulguları katılımcıların öz-şefkate dair gerçekçi bilgilerinin ve aynı zamanda becerilerinin artmış olduğunu göstermekteyken, nitel bulgular bu durumu desteklemekte ve katılımcıların kavramla ilgili görüşlerinin değiştiğini göstermektedir. Bu noktada cevaplar öz-şefkati utanç, küçük düşme ya da pembe bir gözlük takma olarak algıladıklarını aksine, güçlendiren, sakinleştiren, umut veren, değerli olan bir kavram olarak algıladıklarını göstermektedir. Bu durum, öz-şefkatin kendine acımanın panzehri olması dolayısıyla (Neff & Dahm, 2015), şefkatin çaba gerektiren bir olgu olması ve şefkatle ilgili bakış açısının değişebileceği (Gilbert, 2009) alan yazın bilgisiyle tutarlıdır.

### Araştırmanın Sınırlılıkları

Öz-şefkat grup çalışması katılımcılara fayda sağlamakla birlikte, aynı zamanda çalışmanın çeşitli sınırlılıkları da bulunmaktadır. Çalışmada, kontrol grubunun bulunmaması bunlardan biridir. Dolayısıyla kontrol grubu olmadığından katılımcılarda olan etkilerin sadece müdahaleye bağlanması zordur ve bu durum araştırmanın bir sınırlılığıdır. Çalışma grubundan izleme ölçümü alınmamıştır, bu sebeple programın uzun süreli etkisi değerlendirilememiştir. Gelecek çalışmalar müdahalenin uzun dönemli etkisini görebilmek amacıyla izleme ölçümü alabilir. Kısa çevrimiçi uygulama niteliğindeki bu çalışmanın katılımcılarının yalnızca kadınlar olması, kadınların şehir merkezinde yaşayan bireyler olması, eğitim düzeyi olarak orta ve üst düzey katılımcılardan oluşması gibi nedenlerle sonuçlar benzer özellikteki gruplar için genellenebilir. Benzer şekilde deney grubu 30 kadın katılımcı olmasına rağmen, oturumlara devam etmeyen altı katılımcının olması, çalışmanın yöntemsel bir sınırlılığı olarak ifade edilebilir. Çünkü katılımcıların %20’si oturumlara devam etmeyerek, çalışmayı erken bırakmıştır. Çalışmaya devam etmek istemeyen katılımcıların, öz-şefkati deneyimlemeye ve içselleştirmeye hazır olmadıkları, acılarına temas etmenin kendileri için zorlayıcı olduğu düşünülmüştür. Bu sınırlılıklarla beraber, araştırma bulguları katılımcıların mutluluk korkularının azaldığını, iyi oluşlarının arttığını ve katılımcıların öz-şefkatli benliklerini geliştirme yolunda ilerlediklerini ortaya koymaktadır. Kadınların öz-şefkati bir uygulama pratiği olarak deneyimleyebilecekleri benzer programlar yaygınlaşabilir.

### KAYNAKÇA





- Atalay, Z. (2019). *Şefkat: Zorlayıcı duygu ve durumlarla yaşayabilme sanatı*. İnkılap Kitabevi, İstanbul.
- Brink, E. V. D., Koster, F., & Atalay, Z. (2021). *Şefkat korkaklara göre değil*. (Çev. Z. Atalay). İnkılap Kitabevi, İstanbul.
- Büyüköztürk, Ş. (2015). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. Pegem Akademi, Ankara.
- Creswell, W. J. (2022). *A concise introduction to mixed methods research*. Sage Publications, London.
- Creswell, W. J., & Plano Clark, L. V. (2020). (Eds.) *Karma yöntem araştırmaları; Tasarımı ve yürütülmesi* (Çev. Ed. Dede Y. ve Demir B. S.). Anı Yayıncılık, Ankara.
- Çivitci, A. (2020). *Grup psikoeğitimi*. Anı Yayıncılık, Ankara.
- Çömlekçi, K. N. (2021). *Evli ve bekar kadınların depresyon, kaygı, stres ve somatizasyon düzeylerinin yaşam doyumu düzeyleri üzerine etkisinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Deniz, M. E., Dilmaç, B., & Arıca, O. T. (2009). Engelli çocuğa sahip olan ebeveynlerin durumluk-sürekli kaygı ve yaşam doyumlarının incelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 6 (1), 953-968.
- Finlay-Jones, A., Kane, R., & Rees, C. (2017). Self-compassion online: A pilot study of an internet-based self-compassion cultivation program for psychology trainees. *Journal of Clinical Psychology*, 73(7), 797-816.
- Germer, C. K. (2009). *The mindful path to self-compassion: Freeing yourself from destructive thoughts and emotions*. Guilford Press, London.
- Germer, C. K. (2018). *Öz şefkatli farkındalık*. (Çev. H. Ü. Haktanır). Diyojen Yayıncılık, İstanbul.
- Gilbert, P. (2009). *The compassionate mind*. Robinson, London.
- Gilbert, P. (2017). Compassion: Definitions and controversies. In P. Gilbert (Ed.), *Compassion: Concepts, research and applications* (pp. 3-15). Routledge/Taylor & Francis Group, United Kingdom.
- Gilbert, P., McEwan, K., Catarino, F., & Baião, R. (2014a). Fears of negative emotions in relation to fears of happiness, compassion, alexithymia and psychopathology in a depressed population: A preliminary study. *Journal of Depression and Anxiety*.
- Gilbert, P., McEwan, K., Catarino, F., Baião, R., & Palmeira, L. (2014b). Fears of happiness and compassion in relationship with depression, alexithymia, and attachment security in a depressed sample. *British Journal of Clinical Psychology*, 53(2), 228-244.
- Joshanloo, M. (2013). The influence of fear of happiness beliefs on responses to the satisfaction with life scale. *Personality and Individual Differences*, 54(5), 647-651.
- Joshanloo, M. (2014). Differences in the endorsement of various conceptions of well-being between two Iranian groups. *Psychology of Religion and Spirituality*, 6(2), 138.
- Kabat-Zinn, J. (2021). *Mindfulness' in iyileştirici gücü*. (Çev. F. Tarımtay Altun & G. Demirci.). Diyojen Yayıncılık, İstanbul.
- Karakasidou, E., & Stalikas, A. (2017). Empowering the battered women: The effectiveness of a self-compassion program. *Psychology*, 8(13), 2200-2214.
- Kıran Gen, K., & Demir, V. (2023). Şefkatli zihin psikoeğitim programının kadınların psikolojik sağlık, mutluluk ve öz-şefkat düzeylerine etkisi. *KADEM Kadın Araştırmaları Dergisi*, 9 (2), 395-426. <https://doi.org/10.21798/kadem.2023.140>
- Miles, M. B. & Huberman, A. M. (1994). *Qualitative data analysis: An expanded sourcebook*. Sage Publications, London.
- Neff, K. D. (2023). Self-compassion: Theory, method, research, and intervention. *Annual Review of Psychology*, 74(1), 193-218.
- Neff, K. D., & Dahm, K. A. (2015). Self-compassion: What it is, what it does, and how it relates to mindfulness. In B. D. Ostafin, M. D. Robinson, & B. P. Meier (Eds.), *Handbook of mindfulness and self-regulation* (pp. 121-137). Springer Science + Business Media, Germany.

- Neff, K., & Germer, C. (2018). *The mindful self-compassion workbook: A proven way to accept yourself, build inner strength, and thrive*. Guilford Publications, New York.
- Neff, K. D., Tóth-Király, I., Knox, M. C., Kuchar, A., & Davidson, O. (2021). The development and validation of the State Self-Compassion Scale (long- and short form). *Mindfulness*, 12(1), 121–140.
- Öner N., & Le Compte, A. (1983). *Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri elkitabı*. Boğaziçi Üniversitesi Yayınları, İstanbul.
- Özyeşil, Z., Oluk, A., & Çakmak, D. (2014). Yaşlı hastalara bakım verme yükünün durumluk-sürekli kaygıyı yordama düzeyi. *Anatolian Journal of Psychiatry/Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 15(1).
- Pallant J. (2010). *SPSS survival manual: A Step-by-step guide to data analysis using SPSS*. Allen & Unwin, London.
- Patton, M. Q. (2018). *Nitel araştırma ve değerlendirme yöntemleri* (Ed. & Çev. M. Bütün & S. B. Demir). Pegem Akademi, Ankara.
- Raffaelli, M., & Ontai, L. L. (2004). Gender socialization in Latino families: Results from two retrospective studies. *Sex Roles*, 50, 287-299. <https://doi.org/10.1023/B:SERS.0000018886.58945.06>
- Sarı, T., & Çakır, S. G. (2016). Mutluluk korkusu ile öznel ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 5 (Özel Sayı 2), 222-229.
- Ümmet, D., Ünal, H., & Eksi, H. (2023). The Adaptation of the State Self-Compassion Scale Long and Short Form to Turkish Culture: Validity and Reliability Study. *International Journal of Educational Research Review*, 8(3), 610-622.
- Tabachnick, B. G. & Fidell, L. S. (2014). *Using multivariate statistics*. Pearson Education, New York.
- Yıldırım, M., & Sarı, T. (2022). Exploring the effects of self-compassion development program for adolescents on self-compassion, fear of self-compassion and subjective well-being. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 12(64), 109-129.
- Yıldırım, A. & Şimşek, H. (2021). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri*. Seçkin Yayıncılık, Ankara.