

Öğretmen Adaylarının Öz şefkat ve Mutluluk Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Investigation of the relationship between self-compassion and the level of happiness of preservice teachers

ÖZET

Mutluluk en yüksek iyilik hali ve tüm insan eylemleri için temel bir güdülenme kaynağı olarak kabul edilmektedir. Mutlu bir hayat için potansiyel olarak mutluluğun belirleyicilerini inceleyen bilimsel çalışmalarla yönlendirilebilir. Bu araştırmanın amacı öz şefkat ile mutluluk arasındaki ilişkilerin incelenmesidir. Araştırmaya 638 öğretmen adayı gönüllü katılım sağlamıştır. Araştırmada Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu, Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu ve Kişisel Bilgi Formu veri toplama aracı olarak kullanılmıştır. Öz şefkat ile mutluluk arasındaki ilişkileri belirlemek için Pearson korelasyon katsayısı analizi yapılmıştır. Öğretmen adaylarının öz şefkat düzeylerinin mutluluk düzeylerini yordayıp yordamadığını belirlemek için basit doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır. Bulgulara göre öz şefkat ile mutluluk arasında pozitif yönde orta düzeyde ilişki olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca mutluluk düzeylerini öz şefkat anlamlı düzeyde yordamaktadır. Yordayıcı değişken öz şefkat mutluluğun toplam varyansının yaklaşık %23'ünü açıklamaktadır. Sonuç olarak öğretmen adaylarının öz şefkat düzeyleri arttıkça mutluluk düzeyleride artmaktadır. Araştırmadan elde edilen bulgular literatür bağlamında tartışılarak uygulama ve araştırmalara yönelik önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Öz şefkat, Mutluluk, Öğretmen adayları, Psikoeğitim.

ABSTRACT

Happiness is recognised as the highest state of well-being and a fundamental source of motivation for all human action. The potential for a happy life can potentially be guided by scientific studies that examine the determinants of happiness. The aim of this study is to investigate the relationship between self-compassion and happiness. 638 pre-service teachers voluntarily participated in the study. The Self-Compassion Scale Short Form, the Oxford Happiness Scale Short Form and the Personal Information Form were used as data collection instruments. Pearson correlation coefficient analysis was used to determine the relationship between self-compassion and happiness. Simple linear regression analysis was used to determine whether pre-service teachers' levels of self-compassion predicted their levels of happiness. According to the results, it was found that there was a moderate positive relationship between self-compassion and happiness. In addition, self-compassion significantly predicted levels of happiness. The predictor variable self-compassion explained approximately 23% of the total variance in happiness. As a result, as pre-service teachers' levels of self-compassion increase, so do their levels of happiness. The research findings were discussed in the context of the literature and implications for practice and research were made.

Keywords: Self-compassion, Happiness, Preservice teachers, Psychoeducation.

GİRİŞ

Mutluluk, bireylerin toplumun sağlıklı ve üretken üyeleri olmalarına yardımcı olan yaşamın temel bir özelliğidir (Inam vd., 2021). Mutluluk en yüksek iyilik ve tüm insan eylemleri için temel motivasyon olarak kabul edilmektedir. Mutluluk ve iyi oluş arayışı geleneksel olarak araştırmacılar ve ruh sağlığı uzmanları için önemli bir ilgi unsuru olmaya devam etmektedir (Ryan ve Deci, 2000). Mutlulukla ilgili kavramlar, insanların mutluluğun doğası ve deneyimi hakkındaki inançlarını ve fikirlerini ifade etmektedir. Bu kavramlar mutluluk araştırmaları için önemli bir alan haline gelmiştir. Yapılan çalışmalar, insanların iyi oluşunu ve ruh sağlığını etkileyebileceğini göstermektedir (Wong ve Yuen, 2023). Mutluluk, insanların iyi oluşu, sağlığı ve genel yaşam kalitesi için çok önemlidir. Daha mutlu olanlar daha iyi fiziksel sağlığa sahip, psikolojik olarak daha iyi uyumlu ve hayatta daha başarılı olabilmektedir (Lyubomirsky vd., 2005). Mutluluğun önemi açık ve sezgisel görünse de insanların mutluluk hakkındaki inançları ve varsayımları oldukça karmaşık olabilir. Mutluluk birçok farklı boyutta kavranır ve yorumlanma biçimi bireyler arasında büyük ölçüde değişir. Bazı insanlar mutluluğu kendileri için son derece önemli görebilir. Diğerleri mutluluğun istenmeyen sonuçlar getirebileceğini düşünebilir. Bazıları ise mutlulukları üzerinde kontrollerinin olmadığını düşünebilir. Mutluluk hakkındaki bu çok yönlü fikirler topluca mutluluk kavramları olarak tanımlanır ve bunlar insanların mutluluğun doğası ve deneyimi hakkındaki inançlarını ifade eder (Bojanowska & Zalewska, 2016; McMahan & Estes, 2011).

Mutlulukla ilgili kavramlar, son yıllarda mutluluk araştırmalarında giderek daha belirgin bir tema haline geldi. Çalışmalar, bu kavramlarla bireylerin iyi oluşu ve uyumu arasında yakın bir bağlantı olduğunu saptamıştır (Joshano vd., 2016). Mutluluğun dışsallığı, mutluluğun kişinin kontrolü dışında olduğu görüşü de öznel iyi oluşu

Nezir Ekinci ¹ 
Durmuş Ahmet Ekinci ² 

How to Cite This Article
Ekinci, N. & Ekinci, D. A.
(2025). “Öğretmen Adaylarının Öz şefkat ve Mutluluk Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”, International Academic Social Resources Journal, (e-ISSN: 2636-7637), Vol:10, Issue:2; pp:108-115. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.15277436>

Arrival: 14 March 2025
Published: 28 April 2025

Academic Social Resources Journal is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.

¹ Doç. Dr. Nezir Ekinci, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, Karaman, Türkiye.

² Öğretmen Durmuş Ahmet Ekinci, MEB, Mersin, Türkiye.

olumsuz yönde açıkladığı sonucuna ulaşılmaktadır (Joshnloo, 2017). Bununla birlikte mutluluk insan hayatındaki tek amaç değildir. Ancak birçok insan için en önemli amaçlardan biridir (Benjamin vd. 2012). Bir araştırmada dokuz ülkede binlerce insana mutlu bir hayatı, anlamlı bir hayatı mı yoksa yenilik ve çeşitlilikle dolu psikolojik olarak zengin bir hayatı mı tercih edecekleri soruldu. Birçok farklı ülkede insanların çoğu mutlu bir hayatı seçtiklerini ifade etmektedir (Oishi vd. 2020). Mutlu bir hayat için bu ortak arayış, potansiyel olarak mutluluğun belirleyicilerini inceleyen bilimsel çalışmalarla yönlendirilebilir. Son yıllarda, birçok alandaki araştırmacılar çalışmalar yürüttü. Bu çalışmalar sonucunda insan mutluluğunun artırılma potansiyeli hakkında heyecan verici bulgular elde edildi (Folk ve Dunn, 2024).

Bireylerin yaşamlarının farklı evrelerindeki mutluluk kaynaklarını araştırıldığı çalışmada birden çok mutluluk kaynağı olduğu bulgulanmıştır. Her yaşam evresi için ortak temalar raporlanmıştır. Temaların analizi, çocuk ve ergenlerin mutluluk kaynaklarını çoğunlukla hedonik değerler aracılığıyla ifade ettiklerini, orta yetişkinlik ve geç orta yaştaki bireylerin ise bunları ağırlıklı olarak eudaimonik değerler aracılığıyla ifade ettiklerini ortaya koymuştur. Sağlık, para, başarılı olmak, umut, hobiler, değer verilmek ve takdir edilmek de yaşamın çeşitli evrelerinde mutluluğun diğer yaygın kaynakları olarak tespit edilmiştir (Baytemir ve Gökalp, 2025). Diğer taraftan kişiliğin mutluluğun ana belirleyicilerinden biri olduğu saptanmıştır. (Gale vd., 2013). Dahası iyi oluş ve mutluluk hakkındaki insan değerleri ve daha spesifik olarak mutluluk yönelimleri gibi diğer kişisel faktörler, hedonik ve eudaimonik iyi oluşun gelişiminde önemli yollar olarak kabul edilmektedir (Peterson vd., 2005; Seligman, 2004). Mutluluk yönelimi, bir kişinin seçtiği davranışların ardındaki kişisel öncelikler, nedenler, hareket etme güdüler, değerler ve hedefler, davranışın nedeni olarak tanımlanır (Huta, 2016). Bu nedenle, bu yönelimler yaşam kararlarını, seçimleri ve dolayısıyla insanların mutluluk ve iyi oluş deneyimlerini etkileyebilir. Hedonia ve eudaimonia arasındaki ayrım (Ryff, 1989), ruh sağlığı uzmanları tarafından uzun süredir tartışılmaktadır. Hedonik bileşen, hazzı en üst düzeye çıkarmanın ve acıyı en aza indirmenin mutluluğa giden ana yol olduğunu öne sürmektedir (Ryan ve Deci, 2000). Üç yapıdan oluşur: duygusal tepkiler (yüksek pozitif etki ve negatif etki yokluğu veya düşük negatif etki), alan tatminleri (örn. iş tatmini) ve yaşam tatmini hakkındaki genel yargılar (Diener vd., 1999); bu yönler genel bir eğilim eğilimini veya daha geçici bir durum tepkisini yansıtan daha dar kategorilere ayrılabilir (Tenney, Poole ve Diener, 2016). Eudaimonik bileşen, gerçek mutluluğun kişinin erdemlerini belirlemesini, bunları geliştirmesini ve bunlara uygun şekilde yaşamasını gerektirdiğini savunur. Ryff (1989) bu olumlu işleyişin altı yönünü içerir: Yaşam amacı, kişisel gelişim, kendini kabul etme, olumlu ilişkiler, çevresel hakimiyet ve özerklik. Bu iki bileşen, daha yakın tarihli ruh sağlığı uzmanları tarafından bir iyi oluş bilimi geliştirmek için benimsenmiş ve entegre edilmiştir. Her iki bakış açısı hakkında kapsamlı tartışma ve münazaraya yol açmış ve mutluluğa giden yollar olarak haz (hazcı bileşen) ve anlamın (hazcı bileşen) değerlerine işaret etmeye çalışılmıştır. Aslında, araştırmalar hazcı ve hazcı unsurların birbirleriyle ilişkili olduğunu ve aynı genel iyi oluş yapısının bir parçası olduğunu (Peiró vd., 2014) ve her ikisinin de verilerle desteklenebileceğini (Ryan & Deci, 2000) göstermektedir.

Aristoteles, Nikomakhos'a Etik'i iyi yaşam için çeşitli adayları ele alarak açar: haz dolu bir yaşam, onur dolu bir yaşam, zenginlik veya sağlık veya üstünlük dolu bir yaşam. Ya da Aristoteles'in ikna edici bir şekilde savunduğu gibi, erdem ve mükemmelliğe uygun olarak yaşanan bir yaşam. Bunlardan sadece ikisi zaman testinden sağ çıkmıştır: haz dolu yaşam (Aristoteles'in öğütlerine rağmen) ve eudaimonik yaşam (yani, Aristoteles'in tercih ettiği yarışmacı). Yunan filozoflarının bu soruyu tartışmaya başlamasından bu yana geçen bin yılda, Aristoteles'in "iyi yaşam" anlayışı birçok ince ayarlı iyi oluş teorisine dönüşmüştür. Ancak, bu iki baskın model arasındaki güçlü ikilik -hedonik ve eudaimonik iyi oluş- iyi yaşam üzerine psikolojik araştırmalara hâkim olmaya devam ediyor. Üçüncü bir etken psikolojik olarak zengin bir yaşam veya çeşitli ilginç ve bakış açısını değiştiren deneyimlerle karakterize edilen bir yaşamdır (Oishi ve Westgate, 2022).

Araştırmalar mutlu bireylerin evlilik, arkadaşlık, gelir, iş performansı ve sağlık dahil olmak üzere birden fazla yaşam alanında başarılı olduğunu göstermektedir. Bu bulguları açıklamak için kavramsal bir model önerilmektedir. Mutluluk-başarı bağlantısının yalnızca başarının insanları mutlu etmesi nedeniyle değil, aynı zamanda olumlu etkinin başarıyı doğurması nedeniyle de var olduğu savunulmaktadır. Mutluluğun çok sayıda başarılı sonuçla ve başarıyla paralel davranışlarla ilişkili olduğunu ve öncesinde geldiğini ortaya koymaktadır. Dahası, bulgular, olumlu etkinin – iyi oluşun ayırt edici özelliği- mutlulukla ilişkilendirilen birçok arzu edilen özelliğin, kaynağın ve başarının nedeni olabileceğini göstermektedir (Lyubomirsky vd., 2005). Bu kaynaklardan en önemli kişilik özelliklerinden biri de öz şefkattir. Çalışan bireylerde öz şefkatin mutluluk ve iyi oluşla anlamlı ve bağımsız bir şekilde ilişkili olduğu saptanmıştır (Benzo vd., 2017). Dahası araştırma sonuçları, öz şefkatin bireylerin iyi oluşu için önemini açıkça vurgulamaktadır (Zessin vd., 2015).

Öz Şefkat

Öz şefkat, psikoloji alanında nispeten yeni bir kavramdır (Leary vd., 2007). Diğer taraftan insanlık tarihi için şefkat yeni bir kavram değildir. Binlerce yıldır kadim manevi ve dini gelenekler tarafından tartışılmaktadır (Goetz vd., 2010; Kirby ve Gilbert, 2017). Bununla birlikte bilimsel araştırmalarda şefkat ile ilgili çalışmalar artarak devam etmektedir (Gilbert, 2014; Singer ve Bolz, 2013). Şefkat ile ilgili öz-şefkat kavramının yazında önemli bir yer kapladığı ve ilgili araştırmaların yıllar geçtikçe artmaya başladığı görülmektedir (Karagöz ve Uzunbacak, 2023).

Özellikle son 20 yılda şefkate yönelik bilimsel ilgi artış göstermiştir. Çok sayıda şefkat temelli müdahale programı mevcuttur (Kirby vd., 2017). Son 20 yılda yapılan çalışmalar, şefkatin fizyolojik sağlığımız için bir dizi fayda ve olumlu ilişkileri olduğunu göstermiştir. Bunlar arasında kesitsel ve müdahale çalışmaları bulunmaktadır (Fredrickson vd., 2013; Klimecki vd., 2014) Ayrıca ruh sağlığı ve duygu düzenlemesi ile şefkat arasında olumlu anlamlı ilişkiler saptanmıştır (MacBeth ve Gumley, 2012). Şefkatle ilişkilendirilen önemli olumlu ilişkiler ve faydalar ışığında, özel olarak şefkati geliştirmeyi amaçlayan bir dizi şefkat temelli müdahale geliştirilmiştir (Gilbert, 2014; Neff ve Germer, 2013; Jazaieri vd., 2013).

Literatürde şefkatin tanımları çeşitlilik göstermektedir. Bazı araştırmacılar şefkati bir duygu olarak tanımlamaktadır (Goetz vd., 2010). Diğer taraftan şefkat çok boyutlu bir yapı olarak da tanımlanır (Jazaieri vd., 2013; Strauss vd., 2016). Ayrıca şefkat bir motivasyon sistemi olarak da tanımlanmaktadır (Gilbert, 2014). Goetz ve meslektaşları (2010) şefkati özellikle "başkasının acısına tanıklık ederken ortaya çıkan ve daha sonra yardım etme isteğini harekete geçiren duygu" olarak tanımlamaktadır. Bu tanım şefkati bir duygu olarak vurgular. Ancak duygu bilimcileri arasında şefkatin bir duygu olduğu konusunda yalnızca %20'si hemfikir. Öfke, korku, iğrenme, üzüntü gibi diğer duygular konusunda ise %80'den fazlası hemfikir (Ekman, 2016). Öz-şefkat, acı veya başarısızlık durumlarında sert bir şekilde özeleştiri yapmak yerine kendine karşı nazik ve anlayışlı olmayı ifade etmektedir. Ayrıca birey deneyimlerini izole edici olarak görmek yerine daha büyük insan deneyiminin bir parçası olarak algılamayı ve acı verici düşünceleri ve duyguları aşırı özdeşleşmek yerine bilinçli bir farkındalıkla tutmayı gerektiğini açıklar (Neff, 2003b). Öz şefkat, kişinin acı çekme duygularını sıcaklık, bağlantı ve ilgi duygusuyla taşıyabilme yeteneği olarak tanımlar. Ayrıca öz şefkatin üç ana bileşeni bulunmaktadır. Birincisi öz (nezaket) sevecenliktir: Kişinin kendine karşı sert yargılamalar yerine özenle davranabilme yeteneğidir. İkincisi ise ortak insanlık tarihidir. Kişinin başarısızlıkları nedeniyle izole hissetmektense kusurların insan deneyiminin paylaşılan bir yönü olduğunu fark etmesidir. Üçüncüsü ise farkındalıktır. Kişinin acı çekmenin dramatik hikayesini abartmak yerine deneyimini dengeli bir perspektifte tutmasıdır (Neff, 2003a; 2003b).

Öz şefkat, pozitif psikoloji alanında yeni geliştirilen bir yapıdır ve çok sayıda çalışma, insanların iyi oluşu üzerindeki faydalı sonuçlarını vurgulamıştır. Pozitif psikoloji, yalnızca ruhsal hastalıkların (örneğin depresyon) hafifletilmesine değil, aynı zamanda ruhsal sağlığın ve gelişimin desteklenmesine de odaklanan, optimum insan işleyişinin incelenmesidir (Linley vd., 2006). Öz-şefkatin daha az depresyon ve kaygı ve daha fazla yaşam memnuniyeti gibi olumlu ruh sağlığı sonuçlarıyla önemli ölçüde ilişkili olduğunu göstermektedir (Neff, 2003b). Bibliyometrik analiz bulgularına göre öz-şefkat konusu ile ilgili değişkenlere göre değerlendirildiğinde psikolojik sağlamlık, affetme, anksiyete, depresyon, psikolojik iyi oluş, mükemmeliyetçilik değişkenleri ile en fazla incelendiği saptanmıştır. Değişkenlerin arasında travmatik yaşantılar, yalnızlık, umutsuzluk ve tükenmişlik gibi negatif değişkenler bulunmaktadır. Diğer taraftan iyimserlik, umut, iş yeri mutluluğu, iş tatmini ve örgütsel bağlılık gibi pozitif değişkenlerde yer almaktadır. (Karagöz ve Uzunbacak, 2023). Araştırma sonuçları öz şefkat odaklı hazırlanan psikoeğitim programı ile bireylerin mutluluk, psikolojik sağlamlık ve öz-şefkat düzeylerini yükseltmede olumlu bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir (Gen ve Demir, 2023). Sonuçlar, şefkat temelli müdahalelerin hem şefkati hem de öz şefkati geliştirmeye, acıyı azaltmaya (özellikle depresyon, anksiyete ve psikolojik sıkıntı) ve iyi oluşu artırmaya yardımcı olmak için bir müdahale biçimi olarak umut vadettiğini göstermektedir (Kirby vd., 2017).

Mutluluk ve Öz Şefkat İlişkisi

Öz şefkat, benliğin sağlıklı bir kavramsallaştırılmasıdır ve sayısız sağlık yararıyla ilişkilendirilmiştir. Öz şefkat ile mutluluk arasında zaman içinde olumlu bir çift yönlü ilişki bulunmaktadır Her ne kadar çok sayıda çalışma öz şefkat ile psikolojik sonuçlar arasındaki ilişkiyi incelemiş olsa da pozitif psikoloji bağlamında öz şefkat hakkında daha az şey bilinmektedir (Pastore vd., 2023). Öz şefkat araştırmalarında son zamanlarda dikkat çeken bir diğer pozitif psikolojik değişken ise haz, katılım ve anlamlılığın bütünsel deneyimi olan mutluluktur (Schueller ve Seligman, 2010). Öz şefkatin artan mutlulukla ilişkili olduğu varsayılmaktadır. Çünkü öz şefkatli bireyler olumsuz duygularından veya acılarından kaçınmaz, onları bastırmaz veya bunlar üzerinde düşünmez, bunun yerine bunları yargısız bir farkındalık ve öz kabulle kabul eder ve kucaklar (Neff ve Germer, 2017).

İnsanların mutluluk hakkındaki inançları ve fikirleri, mutluluğu ve diğer duyguları nasıl deneyimledikleri üzerinde bir etkiye sahip olma olasılığı yüksektir ve bu da öznel iyi oluşlarını, ruh sağlıklarını ve yaşam kalitelerini etkileyebilir. Bu nedenle, bireyler üzerindeki etkilerini daha iyi anlamak için bu kavramları incelemek gerekir. Bu çalışmada öğretmen adaylarının öz şefkat ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Öğretmen adayları mesleki faaliyetlerinde hem eğitim hem de toplum için en kritik süreçlere etki etmektedir. Çocuklar ilk eğitimlerini aileden aldıktan sonra ikinci eğitimleri okul yaşantısı ile gerçekleşmektedir. Okul yaşantısı içerisinde en önemli etkenler arasında öğretmenler bulunmaktadır. Öğretmenlerin kişisel özellikleri yaşam ve iş doyumunu, mesleki performansını ve öğrencilerin öğrenme düzeylerini etkilemektedir. Nispeten daha az araştırılmış öğretmen adaylarının mutluluk ve öz şefkat düzeyleri incelenmiştir. Bu nedenle mevcut araştırmanın sonuçları öğretmen adayları için müdahale programlarının geliştirilmesine potansiyel olarak bilgi sağlayabilir.

YÖNTEM

Bu çalışma nicel araştırma yöntemi ile gerçekleştirilmiştir. Çalışma tarama modellerinden ilişkisel tarama modeline dayalı olarak yapılmıştır. İlişkisel tarama modeli iki ya da daha fazla değişken arasındaki birlikte değişimin olup olmadığını ya da derecesini tespit etmek amacıyla kullanılır (Karasar, 2015). İlişkisel tarama modeli ile bu çalışmada öz şefkat ile mutluluk arasındaki ilişkiler incelenmiştir.

Çalışma Grubu

Bu araştırmanın çalışma grubunu 462 (%72) kadın, 176 (%28) erkek öğretmen adayı oluşturmaktadır. Çalışma grubunun yaş aralığı 18-24'tür. Yaş ortalaması ise 19.74'tür. Çalışma grubu uygun örnekleme tekniği ile belirlenmiştir. Uygun örnekleme tekniği bireylerin evrenin özelliklerini taşıdığı varsayılarak gerçekleştirilmektedir (Johnson ve Christensen, 2014). Çalışma grubunda 638 öğretmen adayı bulunmaktadır. Yüzde 95 güven aralığı ve yüzde 5 hata payı dikkate alınarak mevcut çalışma grubu sayısı öğretmen adayı popülasyonunu temsil etmektedir.

Veri Toplama Araçları

Öz Şefkat Ölçeği Kısa Formu

Öz şefkat Ölçeği Raes ve diğerleri (2011) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türk kültürü için uyarlama, geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Yıldırım ve Sarı (2018) tarafından yapılmıştır. Ölçek 11 maddeden oluşmaktadır ve tek boyutlu olup 5'li Likert tipindedir (1= hemen hemen hiç, 5= hemen hemen her zaman). Ölçekten alınabilecek toplam puan 11 ile 55 arasında değişmektedir. Yüksek puanlar daha fazla öz şefkati göstermektedir. Açıklayıcı Faktör Analiz sonucuna göre ölçek tek faktörlü bir yapı göstermektedir. Ölçeğin Cronbach α iç tutarlılık güvenilirlik değeri .75 olarak hesaplanmıştır. Yapısal geçerliliğe bakıldığında ise ölçek iyi değerlere sahiptir (NFI=.91, NNFI=.94, CFI=.95, GFI=.96, RMSEA=.06, RMSR=.09). Mevcut çalışmada Ölçeğin Cronbach α iç tutarlılık güvenilirlik değeri .70 olarak hesaplanmıştır.

Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu

Oxford Kısa Mutluluk Ölçeği (OSH-S), Hills ve Argyle (2002) tarafından bireylerin mutluluğunu veya öznel iyi oluşunu değerlendirmek için geliştirilen bir ölçektir. Ölçeğin Türk kültürüne uyarlama çalışması Doğan ve Çotok (2011) tarafından yapılmıştır. Ölçek 7 maddeden oluşan Likert tipi bir ölçüm aracıdır. Açıklayıcı Faktör Analiz sonucuna göre ölçek tek faktörlü bir yapı göstermektedir. Türkçe'ye uyarlanması sonucunda uyum değerlerinin iyi düzeyde olduğu bulunmuştur ($\chi^2/df=2.77$, AGFI=0.93, GFI=0.97, CFI=0.95, NFI=0.92, IFI=0.95, RMSEA=0.07). Ölçeğin uyarlama çalışmasında iç tutarlılık katsayısı .74, test-tekrar test güvenilirlik katsayısı ise .85 olarak bulunmuştur. Mevcut çalışmada Ölçeğin Cronbach α iç tutarlılık güvenilirlik değeri .79 olarak hesaplanmıştır.

Kişisel Bilgi Formu

Çalışma grubundan sosyo-demografik bilgiler alınmıştır. Kişisel bilgi formunda katılımcıların yaş, cinsiyet ve algılanan sosyoekonomik düzey bilgileri yer almaktadır.

Verilerin Analizi

İlk olarak veri toplama sürecinde öğretmen adaylarının çalışmaya gönüllü katılım sağladıklarını ifade eden işaretleme seçeneği eklenmiştir. Gönüllü katılım sağlandıktan sonra ölçek sorularından katılımcıyı rahatsız eden bir madde ile karşılaştığında çalışmayı bırakabileceği de yazılı olup açıklanmıştır. Bu çalışmanın amacı öğretmen adaylarının öz şefkat ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemektir. Bu amaç için öncelikle parametrik testlerin varsayımları karşılanıp karşılanmadığı incelenmiştir. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediği incelenmiştir. Normallik değerleri için ilk olarak çarpıklık ve basıklık değerleri incelenmiştir. Bu değerlerin +1.5 ile -1.5 arasında olduğu gözlenmiştir. Daha sonra Kolmogorov Smirnov testi sonuçları incelenmiştir. Verilerin normallik varsayımlarını karşıladığı görülmüştür. Verilerin homojen bir dağılım gösterdiği anlaşılmaktadır. Normallik varsayımları karşılandıktan sonra parametrik analizler uygulanmıştır. Öz şefkat ve mutluluk değişkenlerinin betimsel istatistikleri tespit edilmiştir. Daha sonra öz şefkat ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkileri tespit etmek amacıyla Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi yapılmıştır. Son olarak ise öz şefkat düzeylerinin mutluluğu açıklama düzeyini belirleyebilmek amacıyla Basit Doğrusal Regresyon Analizi yapılmıştır. Çalışmada veriler analiz edilirken, 0,05 anlamlılık düzeyi temel alınmıştır. Verilerin analizinde SPSS 25 istatistik programı kullanılmıştır.

BULGULAR

Tablo 1: Değişkenlerin Tanımlayıcı İstatistikleri ve Korelasyon Değerleri

Variables	1.	2.	Mean	Ss	Skewness	Kurtosis
1. Öz şefkat	-		4.68	.61	.52	.02
2. Mutluluk	.48	-	3.43	.43	.05	-.30

Not: n = 638

Tablo 1 incelendiğinde öz şefkat ile mutluluk düzeyleri arasındaki korelasyon değerleri görülmektedir. Buna göre öz şefkat düzeylerinin mutluluk ile ($p<0.001$) anlamlılık düzeyinde ilişkili olduğu bulunmuştur. İlişkilerin yönü

incelendiğinde ise öz şefkat düzeyi ile mutluluk arasındaki ilişkinin pozitif yönde ve orta düzeyde olduğu görülmektedir.

Tablo 2: Mutluluğun Yordanmasına İlişkin Basit Doğrusal Regresyon Analizi

Model	Değişken	B	Standart Hata	β	t	p	R	R ²	F
Model	Sabit	.932	.189		5.147	.000	.483	.23	193.405
	Öz şefkat	.679	.049	.483	13.907	.000			

p<0,001

Öz şefkat düzeyinin mutluluğu açıklama gücünü ortaya koymak amacıyla basit doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Tablo 2 incelendiğinde öz şefkat düzeyinin mutluluğa ilişkin varyansın yaklaşık olarak %23'ünü açıkladığı görülmektedir. Standardize edilmiş regresyon katsayıları (β) incelendiğinde öz şefkat düzeyinin mutluluğu pozitif yönde yordadığı sonucu elde edilmiştir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışmada, öğretmen adaylarının öz şefkat ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Daha sonra öz şefkatin mutluluğu ne derece yordadığı basit doğrusal regresyon analizi kullanılarak tespit edilmiştir. Bu araştırmanın sonuçlarına göre öğretmen adaylarının öz şefkat ile mutluluk düzeyleri arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Araştırmanın bir diğer bulgusu ise öğretmen adaylarının öz şefkat düzeylerinin mutluluk düzeylerini anlamlı bir şekilde yordadığı görülmüştür. Öğretmen adaylarının eğitim ve topluma olumlu etkileri bakımından araştırma sonuçları önemlidir.

Bu çalışmada ilk olarak öz şefkat ve mutluluk düzeyleri arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Yani öğretmen adaylarının öz şefkat düzeyi arttıkça mutluluk düzeyleri artmaktadır. Literatürde öz şefkat ile mutluluk arasındaki ilişkiyi inceleyen benzer çalışmalar bulunmaktadır. Pozitif psikoloji bağlamında öz şefkat üzerine yapılan birkaç çalışma, bunu artan yaşam memnuniyeti, iyimserlik, minnettarlık, gerçek-kalıcı mutluluk ve umut ile ilişkilendirmiştir (El Keshky vd., 2024; Inwood ve Ferrari, 2018; Nalipay ve Alfonso, 2018; Wu vd., 2022). Başka bir çalışmada farkındalık, öz şefkat ve mutluluk arasında anlamlı ve pozitif korelasyonlar bulunmuştur (Tingaz vd., 2022). Diğer taraftan öz şefkat ile mutluluk arasındaki bağlantının bir başka nedeni de öz şefkatli bireylerin fiziksel aktivite, sağlıklı beslenme ve uyku gibi daha sağlıklı davranışlarda bulunma eğiliminde olmalarıdır (Biber ve Ellis, 2017; Sirois, 2015). Öz şefkat ve minnettarlık gibi pozitif kişilik özelliklerinin bireylerin yaşam memnuniyetini ve mutluluk düzeylerini artırabileceği sonucuna ulaşıldı (El Keshky vd., 2024). Sonuç olarak öğretmen adaylarının kendine karşı sevecen, ortak insanlık tarihi ve yaşantılarının farkında olmaları mutluluk düzeylerini artırmaktadır.

İkinci olarak öğretmen adaylarının öz şefkat düzeylerinin mutluluk düzeylerini yordadığı tespit edilmiştir. Yani öğretmen adaylarının öz şefkat düzeyleri mutluluk düzeylerinin bir kısmını açıklamaktadır. Literatürde mevcut araştırmadan farklı örneklem gruplarında benzer sonuçlar olduğu görülmüştür. Öz şefkat ölçeğinin iki alt boyutu (öz-sevecenlik ve Ortak insanlık) mutluluğun önemli yordayıcıları olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Campos vd., 2016). Dahası öz şefkatin öznel mutluluktaki önemini ortaya koyan çalışmalar bulunmaktadır (de Zoysa vd., 2022). Öz şefkat ve empati, insanların daha mutlu bir hayata yol açan en iyi duygularından ve ahlaki değerlerinden bazıları olarak kabul edilir. Öz şefkat ve empatiyi geç ergenlik dönemindeki gençler arasında mutluluğun yordayıcıları olduğu görülmüştür (Inam vd., 2021). Diğer bir çalışmada bireylerin öz şefkat seviyesi ne kadar yüksekse, gönüllülerin fiziksel, psikolojik ve ruhsal iyi oluşu da o kadar fazla deneyimlediği görülmüştür. Ayrıca öz şefkat, .58 yol katsayısıyla mutluluğu üzerinde yüksek bir etkiye sahip olduğu görülmüştür (Thammarongpreechachai vd., 2021).

Araştırma sonuçlarına göre, mutluluğun belirleyicileri yaşam boyunca statik ve tekil olmaktan ziyade dinamik ve esnektir (Baytemir ve Gökalp, 2025). Ruhsal iyilik hali ve yaşam memnuniyeti sonuçları için önemi göz önüne alındığında ve eğitilebilen bir beceri olduğu düşünüldüğünde, farklı popülasyonlarda öz şefkati anlamak psikolojide değerli bir amaç olarak ortaya çıkmaktadır (Deniz vd., 2022). Pozitif psikoloji olumsuz ya da patolojiye odaklanmak yerine bireyin var olan olumlu özelliklerinin geliştirilmesi ve güçlendirilmesi yaklaşımı ile geleneksel psikoloji kuramlarından ayrılmaktadır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Mevcut araştırmanın sonuçları öğretmen adaylarının eğitiminde lisans, lisansüstü ve akademi eğitimlerinde iyi oluşu artırmayı amaçlayan gelecekteki programlarda hedeflenecek belirli öz şefkat bileşenlerini sağlayarak pratik çıkarımlara sahip olabilir. Sonuçlar, öz şefkat ile mutluluk arasında zaman içinde olumlu bir çift yönlü ilişki olduğunu, daha güçlü etkinin mutluluktan öz şefkate doğru olduğunu ortaya çıkardı. Bunun nedeni muhtemelen daha mutlu bireylerin kendilerine karşı daha sevecen olmaları ve başkalarıyla güçlü bir şekilde bağlantılı olduklarından kaynaklanmaktadır. Ayrıca, sonuçlar farkındalığın mutluluğu olumlu yönde etkileyen öz şefkatin en güçlü alt bileşeni olduğunu ve mutluluğun izolasyonun en güçlü olumsuz öngörücüsü olduğunu gösterdi (Pastore vd., 2023). Bununla birlikte öz şefkat, özellikle kimliklerini ve öz değerlerini geliştirmeye dahil olan ergenler için, kendileriyle ilişki kurmak açısından oldukça faydalı olabilir ve ergenlikten yetişkinliğe geçişlerini kolaylaştırır (Inam vd., 2021).

Mevcut araştırmanın bazı sınırlılıkları vardır. Araştırma ilişkisel tarama modelinde gerçekleştirilmiştir. Öz şefkatin mutluluk üzerindeki etkisi deneysel çalışmalarla sınanabilir. Öğretmen adaylarından genç yetişkinlik döneminde veriler kesitsel yöntem ile toplanmıştır. Öz şefkatin mutluluk üzerindeki etkisi diğer gelişim dönemlerinde ergenlik ve orta yetişkinlikte boylamsal çalışmalarla araştırılabilir. Öz şefkatin geliştirilebilir olması nedeniyle Üniversitelerin Psikolojik Danışma ve Rehberlik Uygulama ve Araştırma Merkezleri tarafından öğrencilerin öz şefkatini güçlendirici ve koruyucu psikoeğitim programları geliştirilebilir ve uygulanabilir.

KAYNAKÇA

- Baytemir, K., & Şimşir Gökalep, Z. (2025). Sources of Happiness According to Life Periods. *The Journal of Genetic Psychology*, 1–16. <https://doi.org/10.1080/00221325.2025.2459275>
- Benzo, R. P., Kirsch, J. L., & Nelson, C. (2017). Compassion, mindfulness, and the happiness of healthcare workers. *Explore*, 13(3), 201-206. <https://doi.org/10.1016/j.explore.2017.02.001>
- Biber, D. D., & Ellis, R. (2019). The effect of self-compassion on the self-regulation of health behaviors: A systematic review. *Journal of health psychology*, 24(14), 2060-2071. <https://doi.org/10.1177/1359105317713361>
- Bojanowska, A., & Zalewska, A. M. (2016). Lay understanding of happiness and the experience of well-being: Are some conceptions of happiness more beneficial than others? *Journal of Happiness Studies*, 17, 793–815. <https://doi.org/10.1007/s10902-015-9620-1>
- Campos, D., Cebolla, A., Quero, S., Bretón-López, J., Botella, C., Soler, J., ... & Baños, R. M. (2016). Meditation and happiness: Mindfulness and self-compassion may mediate the meditation-happiness relationship. *Personality and individual differences*, 93, 80-85. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.08.04>
- de Zoysa, P., Kumar, S., Amarasuriya, S. D., & Mendis, N. S. (2022). Cultural validation of the self-compassion scale and the subjective happiness scale and the influence of gender on self-compassion and subjective happiness in a Sri Lankan undergraduate population. *Asian Journal of Social Psychology*, 25(3), 421-432. <https://doi.org/10.1111/ajsp.12505>
- Deniz, M. E., Satıcı, S. A., Doeniyas, C., & Caglar, A. (2022). Self-Compassion Scale for Youth: Turkish adaptation and exploration of the relationship with resilience, depression, and well-being. *Child Indicators Research*, 15(4), 1255-1267. <https://doi.org/10.1007/s12187-022-09915-7>
- Diener E., Suh E. M., Lucas R. E., & Smith H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276–302. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276>
- Doğan, T., & Çötök, N. A. (2011). Oxford mutluluk ölçeği kısa formunun Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması [Adaptation of the short form of the Oxford happiness questionnaire into Turkish: A validity and reliability study]. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(36), 165-172.
- El Keshky, M. E. S., & Sarour, E. O. (2024). The relationships between work-family conflict and life satisfaction and happiness among nurses: a moderated mediation model of gratitude and self-compassion. *Frontiers in public health*, 12, 1340074.
- Folk, D., & Dunn, E. (2024). How can people become happier? A systematic review of preregistered experiments. *Annual review of psychology*, 75(1), 467-493. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-022423-030818>
- Gale C. R., Booth T., Möttus R., Kuh D., & Deary I. J. (2013). Neuroticism and extraversion in youth predict mental wellbeing and life satisfaction 40 years later. *Journal of Research in Personality*, 47, 687–697. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2013.06.005>
- Gen, K. K., & Demir, V. (2023). Şefkatli zihin psiko-eğitim programının kadınların psikolojik sağlamlık, mutluluk ve öz-şefkat düzeylerine etkisi. *KADEM Kadın Araştırmaları Dergisi*, 9(2), 395-426. <https://doi.org/10.21798/kadem.2023.140>
- Gilbert, P. (2014). The origins and nature of compassion focused therapy. *British Journal of Clinical Psychology*, 53, 6–41. <http://dx.doi.org/10.1111/bjc.12043>
- Goetz, J. L., Keltner, D., & Simon-Thomas, E. (2010). Compassion: An evolutionary analysis and empirical review. *Psychological Bulletin*, 136, 351–374. <http://dx.doi.org/10.1037/a0018807>
- Huta V. (2016). Eudaimonic and hedonic orientations: Theoretical considerations and research findings. En J. Vittersø (Ed.), *In Handbook of eudaimonic well-being* (pp. 215–231). NY: Springer.
- Inam, A., Fatima, H., Naeem, H., Mujeeb, H., Khatoon, R., Wajahat, T., ... & Sher, F. (2021). Self-compassion and empathy as predictors of happiness among late adolescents. *Social Sciences*, 10(10), 380. <https://doi.org/10.3390/socsci10100380>
- Inwood, E., & Ferrari, M. (2018). Mechanisms of change in the relationship between self-compassion, emotion regulation, and mental health: A systematic review. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 10(2), 215-235. <https://doi.org/10.1111/aphw.12127>

- Jazaieri, H., Jinpa, T., McGonigal, K., Rosenberg, E. L., Finkelstein, J., Simon-Thomas, E., . . . Goldin, P. R. (2013). Enhancing compassion: A randomized controlled trial of a compassion cultivation training program. *Journal of Happiness Studies*, 14, 1113–1126. <http://dx.doi.org/10.1007/s10902-012-9373-z>
- Johnson B. & Cristensen, L. (2014). Eğitim Araştırmaları: Nicel, Nitel ve Karma Yaklaşımlar (Çev. Ed. S. B. Demir), Eğitimci Kitap.
- Joshanloo, M. (2017). Mediators of the relationship between externality of happiness and subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, 119, 147–151. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.07.017>
- Joshanloo, M., Weijer, D., Jiang, D. Y., Han, G., Bae, J., Pang, J. S., Ho, L. S., Ferreira, M. C., Demir, M., Rizwan, M., Khilji, I. A., Achoui, M., Asano, R., Igarashi, T., Tsukamoto, S., Lamers, S. M. A., Turan, Y., Sundaram, S., Yeung, V. W. L., ... Natalia, A. (2015). Fragility of happiness beliefs across 15 national groups. *Journal of Happiness Studies*, 16, 1185-1210. <https://doi.org/10.1007/s10902-014-9553-0>
- Karagöz, Ş., & Uzunbacak, H. H. (2023). Öz-şefkat konusunda yayınlanan makalelerin bibliyometrik analizi. *Uluslararası Yönetim Akademisi Dergisi*, 6(2), 410-420. <https://doi.org/10.33712/mana.1276099>
- Karasar, N. (2015). Bilimsel araştırma yöntemleri (28. basım). Nobel Akademik Yayıncılık.
- Kirby, J. N., & Gilbert, P. (2017). The emergence of the compassion focused therapies. In P. Gilbert (Ed.), *Compassion: concepts, research and applications* (pp. 258–285). London: Routledge.
- Kirby, J. N., Tellegen, C. L., & Steindl, S. R. (2017). A meta-analysis of compassion-based interventions: Current state of knowledge and future directions. *Behavior therapy*, 48(6), 778-792. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2017.06.003>
- Klimecki, O. M., Leiberg, S., Ricard, M., & Singer, T. (2014). Differential pattern of functional brain plasticity after compassion and empathy training. *Social Cognitive & Affective Neuroscience*, 7, 9, 873–879. <http://dx.doi.org/10.1093/scan/nst060>
- 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.
- Linley, P., Joseph, S., Harrington, S., & Wood, A. M. (2006). Positive psychology: Past, present, and (possible) future. *The Journal of Positive Psychology*, 1(1), 3–16. <https://doi.org/10.1080/17439760500372796>
- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131, 803–855. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.131.6.803>
- MacBeth, A., & Gumley, A. (2012). Exploring compassion: A meta-analysis of the association between self-compassion and psychopathology. *Clinical Psychology Review*, 32, 545–552. <http://dx.doi.org/10.1016/j.cpr.2012.06.003>
- McMahan, E. A., & Estes, D. (2011). Measuring lay conceptions of well-being: The Beliefs about Well-being Scale. *Journal of Happiness Studies*, 12, 267–287. <https://doi.org/10.1007/s10902-010-9194-x>
- Nalipay, J., & Alfonso, M. K. (2018). Career and talent development self-efficacy of Filipino students: The role of self-compassion and hope. *Philippine Journal of Psychology*, 51(1), 101–120. <https://doi.org/10.31710/pjp/0051.01.06>
- Neff, K. (2003a). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and identity*, 2(2), 85-101. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>
- Neff, K. D., & Germer, C. (2017). Self-Compassion and psychological wellbeing. In E. M. Seppälä, E. Simon-Thomas, S. L. Brown, M. C. Worline, C. D. Cameron, & J. R. Doty (Eds.), *The Oxford handbook of compassion science* (pp. 371–385). Oxford University Press.
- Neff, K. D. (2003b). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and identity*, 2(3), 223-250. <https://doi.org/10.1080/15298860309027>
- Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social And Personality Psychology Compass*, 5(1), 1-12. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2010.00330.x>
- Neff, K. D., & Costigan, A. P. (2014). Self-compassion, wellbeing, and happiness. *Psychologie in Österreich*, 2(3), 114-119.
- Neff, K., & Germer, C. (2017). Self-Compassion and Psychological Well-being. *The Oxford handbook of compassion science*, 371. Oxford University Press
- Oishi, S., & Westgate, E. C. (2022). A psychologically rich life: Beyond happiness and meaning. *Psychological review*, 129(4), 790. <https://doi.org/10.1037/rev0000317>
- Oishi, S., Choi, H., Koo, M., Galinha, I., Ishii, K., Komiya, A., ... & Besser, L. L. (2020). Happiness, meaning, and psychological richness. *Affective Science*, 1, 107-115. <https://doi.org/10.1007/s42761-020-00011-z>

- Pastore, O. L., Brett, B., & Fortier, M. S. (2023). Self-compassion and happiness: Exploring the influence of the subcomponents of self-compassion on happiness and vice versa. *Psychological Reports*, 126(5), 2191-2211. <https://doi.org/10.1177/0033294122108490>
- Peiró, J. M., Ayala, Y., Tordera, N., Lorente, L., & Rodríguez, I. (2014). Bienestar sostenible en el trabajo: Revisión y reformulación. *Papeles del psicólogo*, 35(1), 5-14.
- Peterson C., Park N., & Seligman M. E. P. (2005). Orientations to happiness and life satisfaction: The full versus the empty life. *Journal of Happiness Studies*, 6, 25–41. <https://doi.org/10.1007/s10902-004-1278-z>
- Raes, F., Pommier, E., Neff, K. D., & Van Gucht, D. (2011). Construction and factorial validation of a short form of the self-compassion scale. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 18(3), 250-255. <https://doi.org/10.1002/cpp.702>
- Ryan R. M., & Deci E. L. (2000). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141–166. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>
- Ryff C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Seligman, M. E. (2004). Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment. Simon and Schuster.
- Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction (Vol. 55, No. 1, p. 5). American Psychological Association.
- Singer, T., & Bolz, M. (2013). Compassion: Bridging practice and science. Max Planck Institute for Human Cognitive and Brain Sciences.
- Sirois, F. M. (2015). A self-regulation resource model of self-compassion and health behavior intentions in emerging adults. *Preventive Medicine Reports*, 2, 218–222. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2015.03.006>
- Strauss, C., Taylor, B. L., Gu, J., Kuyken, W., Baer, R., Jones, F., & Cavanagh, K. (2016). What is compassion and how can we measure it? A review of definitions and measures. *Clinical Psychology Review*, 47, 15–27. <http://dx.doi.org/10.1016/j.cpr.2016.05.004>
- Tenney E. R., Poole J. M., & Diener E. (2016). Does positivity enhance work performance?: Why, when, and what we don't know. *Research in Organizational Behavior*, 36, 27–46. <https://doi.org/10.1016/j.riob.2016.11.002>
- Thammarongpreechachai, P., Teerapong, T., Wongpinpech, V., & Weinstein, B. (2021). Effects of self-compassion on The Four Immeasurables and happiness of volunteers in the Bangkok Metropolitan Region. *Mental Health, Religion & Culture*, 24(9), 918-930. <https://doi.org/10.1080/13674676.2021.1965109>
- Tingaz, E. O., Solmaz, S., Ekiz, M. A., & Guvendi, B. (2022). The relationship between mindfulness and happiness in student-athletes: the role of self-compassion—mediator or moderator?. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 40(1), 75-85. <https://doi.org/10.1007/s10942-021-00397-0>
- Wong, W. L. L., & Yuen, C. K. J. (2023). Associations between fragility of happiness beliefs and subjective well-being among Chinese: Inconsistent mediation by valuing happiness. *Current Psychology*, 42(18), 15564-15574. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-02897-3>
- Wu, D., Ye, B., Tang, C., Xue, J., Yang, Q., & Xia, F. (2022). Self-compassion and authentic-durable happiness during COVID-19 pandemic: The mediating role of meaning of life and the moderating role of COVID-19 burnout. *Psychology Research and Behavior Management*, 3243-3255. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S380874>
- Yıldırım, M., & Sarı, T. (2018). Öz-şefkat ölçeği kısa formu'nun türkçe uyarlaması: geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18(4), 2502-2517. <https://doi.org/10.17240/aibuefd.2018.18.41844-452171>
- Zessin, U., Dickhäuser, O., & Garbade, S. (2015). The relationship between self-compassion and well-being: A meta-analysis. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 7(3), 340-364. <https://doi.org/10.1111/aphw.12051>