

Koruyucu Faktör Olarak Öz-Şefkat Üzerine Bir Derleme Çalışması

Mustafa KURTOĞLU , Şaziye Senem BAŞGÜL 

Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bölümü, Gaziantep

Hasan Kalyoncu Üniversitesi, İktisadi, İdari ve Sosyal Bilimler Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Gaziantep

Öz

Bireyler, yaşamları boyunca olumsuz durumlarla karşı karşıya gelmektedirler. Hata yapmak, güç durumlar karşısında kalmak insanın varlığına tabiidir. Buradan hareketle bazı bireyler hata yaptıklarında kendilerini acımasızca yargılamaktadır. Öz-şefkat tam bu noktada devreye girmektedir. Öz-şefkat, bireylerin yaşamları boyunca karşılaşmış oldukları olumsuz durumlar karşısında kendilerine göstermiş oldukları anlayış olarak ifade edilebilir. Öz-şefkate sahip bireyler, hata yaptıklarında veya yaşamın güçlükleriyle karşılaştıklarında bu durumun insana özgü olduğunu düşünerek kendilerine sevgi ve şefkatle yaklaşabilmektedirler. Bir diğer ifadeyle, öz-şefkat, bireyin olumsuz durumlar karşısında kendisini acımasız ve sert bir şekilde eleştirmeksizin kendisine sevgi ve şefkatle yaklaşarak anlayış göstermesidir. Öz-şefkat, her bireyin öğrenmesi ve geliştirmesi gereken evrensel bir beceridir.

Bu çalışmanın amacı; öz-şefkatin kurumsal temeli ve bu konuda yapılan çalışmalara yönelik bir derleme yapmaktır. Bu bağlamda çalışma; öz-şefkatin kavramsal alt yapısı, tarihi, alt bileşenleri ve bu alanda yapılmış araştırmaların derlemesi yapılarak, öz-şefkat ile ilgilenen bireylerin yararlanması amacıyla alan yazınına sunulmuştur.

Anahtar Keimeler: Öz-şefkat, koruyucu faktör, pozitif psikoloji, psikoterapi

Abstract

A Compilation Study on Self-Compassion as a Protective Factor

Individuals encounter negative situations through their lives. Making mistakes or being in difficult situations is nature of human existence. From this point of view, some individuals judge themselves severely when they make mistakes. Self-compassion becomes involved at this point. Self-compassion could be identified as the understanding that individuals show to themselves when they encounter negative situations through their lives.

Self-compassionate people in case they made mistakes or encounter to obstacles of life, they treat themselves sympathy and compassion by being aware of which these situations is human specific. In other words, self-compassion is to have non-judgmental understanding instead of criticizing unmercifully oneself. Self-compassion is universal ability that every individuals need to learn and improve.

The aim of this study is to make a literature review regarding conceptual basis of self-compassion and relevant. This article is presented to literature for people who study self-compassion by making compilation of conceptual basis, history, subcomponents of self-compassion, and studies related to this area

Keywords: Self-compassion, protective factor, positive psychology, psychotherapy

Correspondence / Yazışma:

Mustafa KURTOĞLU

Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bölümü, Gaziantep

Tel: +90 342 211 80 80

E-mail: mustafa.kurtoglu@hku.edu.tr

Received / Geliş: 17 Haziran 2019

Accepted / Kabul: 01 Temmuz 2019

ÖZ-şEFKAT

Kişiler arası ilişkiler kurmak ve sürdürmek için insanların birbirlerine karşı olumsuz davranışlarını olduğu gibi kabul etmeleri, anlayış ve hoşgörü ile yaklaşmaları önemlidir. Kişilerin birbirlerine karşı anlayış göstermeleri ve ön yargısız yaklaşabilmelerinde ise şekfat kavramının önemli bir rolü olduğu söylenebilir.

şekfat, bireyin merhamet etme, acıma yeteneğinden gelen bir duygudur. Başkasının acısını fark edebilen ve bu acıyı paylaşabilen kişide şekfat duygusu gelişmektedir (Goetz, Keltner, & Simon-Thomas, 2010). Bu nedenle başkalarının acısının farkında olan ve şekfatle yaklaşabilen kişiler, o acıyı azaltma eğiliminde olmaktadır. Daha geniş bir tanımla şekfat, insanların eylemlerini ve düşüncelelerini hatalı olarak değerlendirmek yerine insanların hayatında zorlukların olabileceğini, insanın elinde olmayan veya kontrol etmesinin son derece zor olduğu durumlar yaşayabileceğini, her insanın aynı şartlara sahip olamayacağını düşünerek katı ve acımasız yargılardan kaçınmamıza yarayan bir duygudur (Yağbasanlar, 2017). Kişilerin kendileri ve başkalarıyla sağlıklı bir ilişki kurabilmesi için, başkalarına şekfat duyduğu kadar kendine de şekfat duyması önemlidir. Kişinin kendisini olduğu gibi kabul etmesi ve şekfat duyması literatürde öz-şekfat kavramıyla açıklanmaktadır. Öz-şekfat kelimesi, “benlik” anlamına gelen “öz” ve “merhamet etmek, acımak” anlamına gelen şekfat sözcüğünün birleşiminden oluşmakta ve kişinin kendisine merhamet etmesi anlamına gelmektedir (TDK, 2018).

Öz-şekfatın temellerini Budizm’den aldığı görülür. Batı felsefelerinde insanların birbirlerine karşı saygı, anlayış ve merhametle yaklaşmalarını öneren bir inanç sistemi vardır. Budizm gibi Doğu felsefelerinde ise bireyin başkalarına karşı anlayış geliştirebilmesi için, öncelikle kendisine karşı anlayışlı olması gerektiğine inanılır (Bennett, 2001). Geleneksel Budist öğretileri, yaşamın doğasında var olan acının varlığını kabul etmekle başlar. Aynı zamanda bireylerin iyi hissettikleri zamanların farkındalığına sahip olarak kendilerine yönelik içgörü kazanmalarını da öğretir. Sevecenlik, şekfat, neşe ve eşitlik gibi duyguları önce kendilerine sonrasında diğer insanlara karşı geliştirerek gerçek huzura erişebilmeyi amaçlar (Kraus & Sears, 2009).

Budist felsefesi esasen benliğin yanlış anlaşıldığına dikkat çekerek benlik saygısını ve benlik duygusunu geliştirmek yerine benliğin önemsizliğine vurgu yapmaktadır. Bu anlamda Budist felsefesinde birey benliğine yönelik içgörü geliştirebildikçe “ben”liğin ne kadar önemsiz olduğunu

fark etmektedir. Bu içgörü kişinin kendisini olduğu gibi kabul etmesini sağlar ve böylece kendisine ve başkalarına şekfat ile yaklaşabilir (Fulton, Germer, & Siegel, 2005). Kişi herhangi bir başarısızlık yaşadığında, hatalı davranışında ya da toplum normlarına veya kendi değerler sistemine uymayan bir davranış sergilediğinde kişinin kendisine gösterdiği anlayışlı tutum kişinin öz-şekfati ile ilişkilidir. Öz-şekfate sahip bireyler, her şeyi kontrol etmenin mümkün olmadığını, hayatta zorluklar ve talihsizlikler olabileceğini, yaşadığı durumlar sebebiyle kendisini suçlamamayı ve cezalandırmamayı bilen kişilerdir. Öte yandan öz-şekfatli bireyler, yaşadıkları olumsuz duygu ve deneyimlerini bastırmadan, inkâr etmeden ve bu deneyimlerin kalıcı olmadığını bilerek yaşamalarını sürdürmektedirler (Neff, 2003a, 2003b; Werner et al., 2012). Bireylerin olumsuz durumlarla karşılaştıklarında suçlayıcı ve eleştirel tutum ile sorunun kendilerinde olduğunu düşünmeleri öfke, utanç, yalnızlık, korku, umutsuzluk gibi olumsuz duygular hissetmelerine neden olmaktadır. Olumsuz durumlar karşısında kişinin kendisine suçlayıcı ve eleştirel yaklaşması işlevsel olmayan bir baş etme yöntemidir. Olumsuz durumlarla karşılaşan bireylerin acıyı kabullenerek ve yaşamın bir parçası olduğunu düşünerek kendilerine karşı suçlayıcı olmak yerine sevecen ve şekfatli bir tutum ile yaklaşmaları ise işlevsel bir baş etme yöntemi olarak görülebilir (Neff, 2003a).

Yine Neff’e göre (2003a), birey kendisine ideal olarak benimsediği çeşitli standartlar koymaktadır. Bireyin bu standartlara ulaşmaya çalışırken başarısız veya hatalı olması durumunda, öz-şekfat kendisine karşı sert eleştiriler yapmasını engeller. Böylece birey, hedefine ulaşmak için çabalarken insan olduğunun ve hatalar yapabileceğinin bilincinde olur. Yalnızca olumsuz durumlara ve hatalara odaklanıp acımasız eleştireler yapmaktansa, öz-şekfat becerisiyle olumlu durumları, başarıları ve gösterdiği çabayı da göz önünde bulundurarak kendilerini bu olumsuz durumdan çıkarabilecek duygulara odaklanma eğilimindedir (Neff, Hsieh, & Dejjterat, 2005). Bir anlamda öz-şekfat birey ile olumsuz durumlar arasında koruyucu faktör görevi görmektedir. Kişinin bu olumsuz durumlara karşı olumlu duygular ve yaklaşımlar geliştirmesini sağlamaktadır.

Neff (2003a), öz-şekfati sistematik bir biçimde üç alt boyuta ayırmıştır. Her alt boyut birbiriyle etkileşim içindedir. Bu alt boyutlar; öz-sevecenlik (self-kindness), paylaşımların bilincinde olma (common humanity), bilgece farkındalık (mindfulness) olarak tanımlanmıştır.

Öz Sevecenlik (Self-Kidness): Şefkat, özünde anlayışı içeren bir kavramdır. Öz-şefkat ise bireyin kendisine olan anlayışını ifade etmektedir. Öz-şefkatin alt boyutu olan öz-sevecenlik ise bireyin kendisine, duygu ve düşüncelerine karşı ılımlı ve anlayışlı yaklaşmasıdır. Kişinin öz-sevecenlik tutumu geliştirmesi kendisine karşı fazla affedici, bencil veya vurdumduymaz olması anlamına gelmemektedir (Neff, 2003a). Aksine kişiyi zorluklar karşısında kendini güvende hissederek daha iyi olmaya teşvik etmektedir. Birey, kendi hatalarından veya başarısızlıklarından dolayı kendini acımasızca yargılamak yerine ılımlı ve anlayışlı bir tutum sergileyerek diğer insanlar gibi kendisinin de hata yapabileceği kabulüyle yaşamaktadır (Kıcalı, 2015). Öz-sevecen birey, hataları karşısında pişmanlık ya da suçluluk hissetmek yerine kendisini affeder ve hataların sorumluluğunu alır (Reyes, 2012).

Paylaşımların Bilincinde Olmak (Common Humanity):

Bireyler, yaşamış oldukları sorunlar karşısında olumsuz duygu ve düşüncelerine odaklanmakta ve bu durumu sadece kendileri yaşıyor gibi bir algıyla daha da karamsar olabilmektedirler (Allen & Leary, 2010). Bu durumda birey, kendini diğer insanlardan soyutlayarak yalnız olmayı tercih etmektedir. Paylaşımların bilincinde olmak, kişinin hatalı olduğu durumlar ya da sorunlar karşısında hissettiği üzüntüyü sadece kendisinin deneyimlemediği, başkalarının da aynı olumsuz duygu, düşünce ve davranış kalıplarını yaşayabileceklerinin bilincinde ve farkında olmaktır (Neff & Dahm, 2016). Kişi yaşadığı olumsuz durumların kendi yaşamına özel olmadığını tüm insanlığın bir parçası olduğunu bilmelidir. Ortak paylaşımın farkında olan bireyler kendilerini diğer varlıklardan ayırmazlar (Neff, Kirkpatrick, & Rude, 2007). Böylece, diğer insanların yaşamış oldukları acıları hissedip kendi acılarında olduğu gibi hassas davranabilirler. Ortak paylaşımın bilincinde olmanın olmazsa olmazı bireyin empati yeteneğidir. Empati en yalın tabiriyle kişinin, kendisini karşısındakinin yerine koyarak karşısındakinin yaşadıklarını anlamasıdır. Empati onaylamak veya hak vermek anlamlarına gelmemektedir. Yalnızca başkalarının yaşadıklarını onların hayatlarının pencerelerinden bakarak anlama yeteneğidir. Empati yeteneği gelişmiş olan bireylerin farkındalıkları ve ortak paylaşımına yönelik bilinçleri son derece açıktır. Başkalarının üzüntülerinin farkında olmak, kişiyi diğerleriyle ortak paylaşımına açmaktadır. Diğerlerine empati ile yaklaşan kişi, acıların veya problemlerin tüm insanlık için olduğunu görmekte ve diğer insanlarla yakınlık kurarak öz-şefkatini beslemektedir (Neff, 2003b; Wei, Liao, Ku, & Shaffer, 2011).

Bilgece Farkındalık (Mindfulness): Bilgece farkındalık, öncelikle kişinin kendi olumsuz duygu, düşünce ve tutumlarının farkında olmayı gerektirmektedir. Farkındalığı yüksek olan bireyler, olumsuz duygu, düşünce veya durumla karşılaştığında; bu olumsuz durumu bastırmak yerine farkına varır ve kabullenerek bu olumsuz durumu dengelemeye çalışırlar. Bilgece farkındalığa sahip kişiler olumsuz durumlarla karşılaştıklarında olumsuzluğa odaklanmak ve üzülme yerine olumsuz durumu olumluya çevirebilmenin yollarını aramakta ve durumu “denge”ye getirmeye çabalamaktadırlar (Yağbasanlar, 2017). “Denge” sağlama sürecinde, aşırı özdeşleştirme (overidentification) ve kaçınma (avoidance) kavramları sorun oluşturabilmektedir. Aşırı özdeşleştirmenin, ruminatif düşünceleri içerdiği ve ‘an’ın yaşanmasına engel olabileceği düşünülmektedir. Aşırı özdeşleştirme yapan insanlar hatalara olması gerekenden fazla anlam yüklerler. Kaçınmada (avoidance) ise insanlar acı veren duygu ve düşüncelerden o an için kaçınmaktadır. Zaman içerisinde de bu olumsuz duygu ve düşüncelerine daha fazla yoğunlaştıkları görünmektedir (Barnard & Curry, 2011).

Neff (2004) bilinçli farkındalığın duygularımızla aramıza olması gereken kadar bir mesafe koyduğunu, aşırı özdeşleştirme yapmadan düşünce ve duygularımızın farkında olmayı ve onlarla bağ kurmayı sağladığını belirtmiştir. Bu bağlamda öz-şefkatin geliştirilmesinde bilinçli farkındalığın önemi büyüktür (Neff, 2004).

Sonuç olarak, farkındalık olumsuz duygu ve düşünceyi hissetmeyi söylerken, öz-şefkat ise bu duygu ve düşüncelerin ortasında bile kendini sevmeyi söyler (Germer, 2009).

Neff’in, öz-şefkatin üç bileşeninin birbiri ile bağlantılı olduğuna ve bir bileşenin diğer bileşeni meydana getirdiğine ya da gelişimine katkı sağladığına ilişkin kesin bir açıklaması yoktur. Kendine ya da bir başkasına duyulan şefkat üç bileşeni içermektedir; acıdan etkilenmek, acının farkında olmak ve bundan kaçınmamak ve de acıyı hafifletmek için diğer insanlar ile yakınlık kurma isteğinde olmak. Bu üç kavram öz-şefkat için önemli görülmele birlikte herhangi bir bileşenini diğerlerinden ayrı olarak değerlendirmek doğru olmayacaktır.

Öz-sevecenlik, paylaşımların bilincinde olmayı ve farkındalığı destekleyebilir. Eğer kişi kendine karşı şefkatli, anlayışlı ve sabırlı yaklaşıyorsa hatalarından dolayı utanma ve başkalarından kaçınma olasılığı daha düşük olabilir. Öz-sevecenlikte kişiler, hatalarından dolayı kendini suçlamaz ve kabuğuna çekilmezler. Bunun yerine

başka insanlarla iletişim kurarak, yaşamış oldukları zorlukların başka insanlar tarafından da yaşandığını görür ve ortak paylaşımlarda bulunurlar. Bir diğer yaklaşım ise, paylaşımların ortak bilincinde olmanın öz-sevecenlik ve farkındalığı beslediğidir. Diğer insanlarla iletişim ve paylaşım halinde olan kişiler, hatalarından dolayı kendilerini daha az yargırlar ve mükemmel olmamayı insan olmanın doğası olarak kabul ederler. Bu şekilde hataları daha net bir şekilde yorumlayabilir ve hatalardan kaçınmaya ya da aşırı özdeşleştirme yerine bilinçli farkındalık geliştirebilirler (Barnard & Curry, 2011). Bilinçli farkındalığın da öz-sevecenliği ve ortak paylaşımda bulunma bilincini geliştirdiği düşünölmektedir. Kişinin hatalarının farkına varması, kabul etmesi ve kendisini yargılamaması öz-sevecenliğin gelişimi açasından önemli görölmektedir. Kabul etme, diğer insanların da benzer hataları olduğunu fark etmeye yardımcı olur. Böylece ortak paylaşım bilincine katkı sağlar (Neff, 2003a).

BULGULAR

Öz-şefkatin cinsiyet ile ilişkisini inceleyen araştırmalarda; erkeklerin öz-şefkat seviyelerinin kadınlara oranla daha yüksek olduğu bulunmuştur (Neff & McGehee, 2010; Yarnell et al., 2015). Bunun sebebi olarak kadınların olumsuz durumlar karşısında erkeklere oranla daha eleştirel ve yargılayıcı tutum takınmaları gösterilebilir (Leadbeater, Kuperminc, Blatt, & Hertzog, 1999). Benzer şekilde Devore (2013)'da yapmış olduğu bir çalışmada kadınların daha düşük öz-şefkat seviyesine sahip olmasını, kendilerine karşı daha eleştirel yaklaşması ve erkeklere kıyasla kendileriyle daha fazla negatif konuşmalar yapmalarıyla açaıklamıştır (DeVore, 2013). Bunun yanında, ortaokul düzeyindeki öğrencilerle yürütölen bir çalışmada kız ve erkek öğrencilerin öz-şefkat seviyeleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Ancak, lise düzeyindeki kız öğrencilerin öz-şefkat seviyeleri hem lise düzeyindeki erkek öğrencilerden hem de ortaokul düzeyindeki kız öğrencilerden düşük çıkmıştır (Bluth & Blanton, 2015). Farklı olarak, Neff ve arkadaşlarının yapmış olduğu bir diğer alan çalışmasında ise karşımıza farklı bir sonuç çıkmaktadır. Söz konusu çalışmada kadınların ve erkeklerin öz-şefkat seviyeleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (Neff, Rude, & Kirkpatrick, 2007). Türkiye'de de benzer bir sonuç 17-26 yaş ortalamasına sahip öğrenciler ile yapılan bir çalışmada görölmektedir. Söz konusu çalışmada öz-şefkat düzeylerinde cinsiyetler arası anlamlı bir fark gözlemlenmemiştir (Özyeşil, 2011).

Tüm bu çalışmalar ışığında, cinsiyet değişkeninin öz-şefkat seviyesindeki etkisi ile ilgili kesin bir şey söyleyememekle birlikte, daha fazla çalışma yapılması gerektiğini söylenebilir.

Öz-şefkat ile yaş arasındaki araştırmalara bakıldığında; farklı sonuçlara ulaşılmaktadır. Neff ve Vonk (2009) tarafından yürütölen bir araştırmanın sonuçlarına göre öz-şefkat ile yaş arasında düşük düzeyde pozitif bir ilişki olduğu bulunmuştur (Neff & Vonk, 2009). Benzer şekilde ortaokul ve lise öğrencileriyle yürütölen bir çalışmada erkek öğrencilerde yaş ve öz-şefkat arasında anlamlı bir ilişki bulunmamışken, kız öğrencilerde ise yaş arttıkça öz-şefkat seviyelerinin düştüğu görölmüştür (Bluth, Campo, Futch, & Gaylord, 2017). Neff ve arkadaşlarının yapmış olduğu bir çalışmada ise lise ve üniversite öğrencilerinin öz-şefkat düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır (Neff & McGehee, 2010). Özyeşil, (2011)'in yapmış olduğu çalışmada ise 4. Sınıf üniversite öğrencilerinin öz-şefkat düzeyi 1. Sınıf öğrencilerine göre daha yüksek bulunmuştur (Özyeşil, 2011). Öz-şefkat ve yaş değişkeni ile yapılan çalışmaların birbiriyle tutarlılık göstermediği, bu nedenle öz-şefkat seviyesinde yaş faktörünün etkisinin belirlenmesi için daha fazla çalışma yapılması gerektiği söylenebilir.

Öz-şefkatten korkma ve kaçınmaya davranışına bakıldığında; yapılan araştırmalarda başkalarından gelen şefkate karşılık vermekten, başkalarına şefkat göstermekten veya kendine şefkat göstermekten korkan bireylerin olduğu görölmektedir. (Yıldırım, 2018). Gilbert ve arkadaşlarına (2011) göre bazı bireyler başkalarından gelen şefkatli tutuma aynı şekilde şefkatli veya olumlu tepkiler vermekten korkmaktadırlar. Bireylerin şefkat duygusundan korkmaları, çocukluklarında güvenli bağlanma gerçeleştirmemesinden kaynaklanabilir (Gilbert, McEwan, Matos, & Ravis, 2011). Çocukluk döneminde bireyler, ilgi ve korunmaya ihtiyaç duyarlar. Bunun sonucu olarak, beyin yapısı ve hormonal sistem başkalarının korunmasını ve başkalarına şefkat duymayı içeren davranışları destekleyecek şekilde evrimleşir (Leahy, 2011). Bireylerin şefkat duygusundan korkmaları, çocukluk çağında bakım vereni ile güvene dayalı ilişki kuramamaları ve ilgisiz kalmaları ile açaıklanabilir.

Öz-şefkat ile ilgili farklı bir araştırmada, katılımcılardan şefkatli ve sevecen bir varlık hayal etmeleri istenmiş ve katılımcılar hayal kurarken kalp atışları ve kortizol seviyeleri incelenmiştir. Bazı katılımcılar hayal ettikleri sevecen ve şefkatli varlığı tehdit olarak algılamış, buna bağlı olarak

kalp atışları ve kortizol seviyelerinde artış görülmüştür (Rockliff et al., 2011). Şefkat ile alakalı bir diğer korku ise bireyin başkalarına şefkat göstermekten korkmasıdır. Gilbert ve arkadaşları (2011), kaygılı ya da güvensiz bağlanma sorunu yaşayan bireylerin başkalarına şefkat göstermekten korkabileceğini ve şefkat gösterilen kişinin iyi niyeti suiistimal edebileceğinden endişe ettiklerini belirtmişlerdir. Sosyal deneylerde ise grup içinde acımasız, eleştirel ve suçlayıcı olmanın sevecen ve şefkatli olmaktan daha popüler olduğu görülmüştür. Bu nedenle bazı bireyler ait oldukları gruplar içerisinde kabul görmek ve popüler olmak adına acımasız olmayı şefkatli olmaya tercih (Gilbert et al., 2011). Kişinin kendine şefkat göstermemesinden diğer bir ifadeyle öz-şefkatten korkmasının sebeplerinin incelendiği bir çalışmada depresyon hastaları, kendilerine acımasız davranmanın şefkatli davranmaktan daha kolay olduğunu belirtmişlerdir (Pauley & McPherson, 2010). Gilbert ve arkadaşlarına göre (2011) öz-şefkat düzeyleri artan bireyler, olumsuz deneyimler karşısında daha kabul lenici olacaklarından dolayı başkaları tarafından zayıf olarak değerlendirilmekten korkmaktadırlar. Öz-şefkatten korkan bireylerin geçmişleri incelendiğinde ihmal ve istismara maruz kaldıkları, iyi bakım alamadıkları, sıkça eleştiri ve suçlamayla karşılaştıkları bulunmuştur. Fakat bu konu hakkında kapsamlı araştırmaların olmadığı, elde edilen çıkarımların klinik gözlemlerden ibaret olduğu bilgisi unutulmamalıdır (Yıldırım, 2018). Kelly ve arkadaşlarının öz-şefkat ve öz-şefkatten korkma üzerine yapmış oldukları bir çalışmada öz-şefkat duygusu yüksek olan bireylerde, daha az utanma duygusu ve daha hafif yeme bozuklukları gözlenmiş olup, öz-şefkat korkusu yüksek olan bireylerin ise, daha ağır yeme bozuklukları ve daha fazla utanma duygularının olduğu görülmüştür. (Kelly, Carter, Zuroff, & Borairi, 2013). Krieger ve arkadaşlarının klinik depresyon hastaları ile yapmış olduğu bir çalışmada, düşük öz-şefkat seviyesine sahip olan klinik depresif hastalarda, öz-şefkat ile ruminasyon ve bilişsel-davranışsal kaçınma arasında anlamlı negatif ilişki bulunmuştur. Ayrıca, bilişsel-davranışsal kaçınmanın öz-şefkat ve depresyon semptomları arasındaki ilişkiye aracılık ettiği gösterilmiştir (Krieger, Altenstein, Baettig, Doerig, & Holtforth, 2013).

Öz-şefkatin, psikoloji ve psikopatolojilerle ilişkisini inceleyen çalışmalara bakıldığında ise; Wei ve arkadaşları tarafından yapılan bir araştırmada, öz-şefkatin bağlanma anksiyetesi ve öznel iyi oluş ile arasındaki ilişkileri incelenmiştir. Bulgulara göre öz-şefkat, bağlanma anksiyetesi ile öznel iyi oluş arasında aracı (Wei et al., 2011). Bağlanma anksiyetesi

ile öz-şefkat arasında negatif bir ilişki, yoğun stres ile arasında ise pozitif bir ilişki bulunmuştur. Bağlanma anksiyetesi olan bireylerde daha düşük öz-şefkat düzeyi gözlenmiştir (Mikulincer, Shaver, Gillath, & Nitzberg, 2005). Farklı bir çalışmada da bağlanma anksiyetesi ile öz-şefkat arasında negatif bir ilişki bulunmuş, kaçınma davranışıyla öz-şefkat arasında ise anlamlı bir fark bulunmamıştır (Joeng et al., 2017)1980. Bogdan ve arkadaşlarının üniversite öğrencileriyle yaptıkları bir çalışmada ise, yüksek bağlanma anksiyetesi ve kaçınma gösteren bireylerin daha düşük öz-şefkate sahip oldukları görülmüştür. Ayrıca öz-şefkat, bağlanma anksiyetesi ve kaçınma ile psikolojik iyi olma hali arasında aracı değişkendir (Raque-Bogdan, Ericson, Jackson, Martin, & Bryan, 2011). Neff ve McGehee'nin yapmış olduğu bir çalışmada, çocukluklarında bakım veren ile güvenli bağlanma gerçekleştiren bireylerin öz-şefkat düzeyinin, güvensiz bağlanan bireylere göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Aynı çalışmada sorunlu aile ilişkilerinin, aşırı öz-eleştirmenin ve kendini olumsuz değerlendirmenin düşük öz-şefkate neden olduğu görülmüştür (Neff & McGehee, 2010). Ayrıca öz-şefkatin, aile ilişkileri ve güvenli bağlanmada aracı değişken rolünü üstlendiğini belirtmişlerdir.

Andiç'in (2013) ergenler ile yapmış olduğu bir çalışmada öz-şefkat ile bağlanma tarzları arasındaki ilişki incelenmiştir. Güvenli bağlanma, olumlu anne-baba tutumu ve olumlu kendilik algısı ile öz-şefkat arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Güvensiz bağlanma, olumsuz anne-baba tutumu ve olumsuz kendilik algısı arasında ise negatif yönde bir ilişki ortaya çıkmıştır (Andiç, 2013). Bu bulgulardan yola çıkarak, çocukluklarında ebeveynleri ile güvenli bağlanma yaşayan bireylerin, yetişkinliklerinde yüksek öz-şefkate sahip olduğu bunun da kişiler arası sağlıklı ve doyurucu ilişkiler kurmasında oldukça etkili olduğu söylenebilir.

Neff'e göre (2003a) öz-şefkatin yaşam doyumu, sosyal ilgi, bilgece farkındalık, kendini kabul, kişisel gelişim, mutluluk, psikolojik iyi olma hali ile arasında anlamlı pozitif ilişki vardır. Diğer yandan, depresyon, anksiyete, nörotizm ve mükemmeliyetçilik ile negatif yönde ilişkilidir. Neff ve arkadaşlarının yapmış olduğu bir diğer çalışmada öz-şefkat ile kendine hedefler koyma, bu hedefler için mücadeleye etme ve sorunlar karşısında duygu-odaklı baş etme stratejileri arasında pozitif bir ilişki varken, kaçınma ile arasında negatif bir ilişki bulunmuştur (Neff et al., 2005).

Leary ve arkadaşları yapmış oldukları bir çalışmada, yaşları 17-21 arasında değişen 117 katılımcıdan günlük

yaşamlarındaki olumsuz durumları anlatmaları, varsayımsal senaryolara cevap vermeleri, rahatsız edici durumlarda verilen tepkileri değerlendirmeleri ve bu geri bildirimler karşısında görüşlerini belirtmeleri istenmiştir. Öz-şefkati yüksek olanlar, günlük yaşamlarındaki olumsuz olaylar karşısında kendilerine karşı daha nazik ve anlayışlı davranmışlardır. Bu kişiler, olumsuz olayların herkes tarafından yaşayabileceğinin farkındadırlar. Öz-şefkati yüksek olan bireyler varsayımsal olumsuz olaylara karşı daha az felaketleştirme ve kişiselleştirme ile tepki verip, daha ılımlı yaklaşımlar sergilemişlerdir. Öz-şefkat seviyesi düşük olan bireyler kişiler arası nötr yorumlara, olumlu yorumlardan daha farklı tepki verirken, öz-şefkati yüksek olan bireylerde bu farklılık gözlenmemiştir (Leary, Tate, Adams, Allen, & Hancock, 2007).

Neely ve arkadaşları (2009) mutlu olma halini hayatta bir amacın olması, kendine hakimiyet, düşük stres ve hayattan daha fazla keyif alma olarak tanımlamış ve yüksek öz-şefkat seviyesi ile mutlu olma hali arasında anlamlı bir ilişki bulmuştur (Neely, Schallert, Mohammed, Roberts, & Chen, 2009). Neff ve arkadaşlarının 177 üniversite öğrencisi ile yapmış olduğu bir diğer çalışmada öğrencilere kendini değerlendirme ölçeği uygulanmıştır. Sonuçlara göre öz-şefkat ile mutluluk, iyimserlik, bilgelik, girişkenlik, uzlaşmacılık, dışa dönüklük ve vicdanlılık ölçütleri arasında pozitif yönde bir ilişki bulunmuşlardır. Aynı zamanda öz-şefkat ile nevrozizm arasında negatif ilişki bulunmuştur (Neff et al., 2007).

Neff ve arkadaşlarının çalışması (2007) öz-şefkatin anksiyete'ye karşı koruyucu olduğunu ortaya koymuştur. Bu çalışmada, "Gestalt two-chair" araştırmaları sonucunda artan öz-şefkat ile anksiyete ve depresyon seviyelerinde azalma, psikolojik olarak kendini daha mutlu hissetme hali gözlemlenmiştir (Neff et al., 2007). Benzer bir araştırma Deniz ve Sümer (2010) tarafından yapılmış olup, öz-şefkat seviyeleri yüksek olan üniversite öğrencilerinin düşük olan öğrencilere göre depresyonu ve stresi daha az deneyimledikleri görülmüştür. Ayrıca yüksek öz-şefkat ile anksiyete arasında negatif korelasyon olduğu bulunmuştur (Deniz & Sümer, 2010).

Werner ve arkadaşlarının yapmış olduğu çalışmada sosyal anksiyetesi olan insanların daha düşük öz-şefkate sahip oldukları ve bu kişilerde olumlu ya da olumsuz değerlendirilme korkusunun öz-şefkati yüksek olan bireylere göre daha fazla olduğu görülmüştür. Aynı çalışmada düşük öz-şefkatin sosyal anksiyete şiddeti ile ilişkisi olmadığı da bulunmuştur (Werner et al., 2012).

Bayramoğlu, (2013)'nun öz-şefkat ile psikopatoloji arasındaki ilişkiyi ele aldığı çalışmada ise, öz-şefkatin depresyon ve kaygı ile negatif yönde ilişkili olduğu görülmüştür. Aynı zamanda öz-şefkat ile psikopatoloji arasındaki ilişkide kaçınmanın aracı olduğu, üstbilgi kavramının ise kısmen aracılık ettiği bulunmuştur (Bayramoğlu, 2011). Benzer şekilde literatürde öz-şefkatin; depresyon (Raes, 2011; Van Dam, Sheppard, Forsyth, & Earleywine, 2011), anksiyete (Pauley & McPherson, 2010), travma sonrası stres (Thompson & Waltz, 2008) ve yeme bozuklukları (Ferreira, Pinto-Gouveia, & Duarte, 2013) ile negatif yönde ilişkisinin olduğu bulunmuştur.

Kıcalı, (2015)'nin öz-şefkat ve ruminasyonun, olumsuz duygulanım ve depresyon ile ilişkisini incelediği çalışmasında öz-şefkatin olumsuz duygulanım ve depresyon ile negatif yönde ilişkisinin olduğu görülmektedir. Öz-şefkatin olumsuz duygulanım ve depresyon karşısında koruyucu işlevinin olduğu bulgular arasında yer almaktadır (Kıcalı, 2015).

Ergenlerin öz-şefkatleri ile psikolojik belirti düzeylerine bakıldığında negatif bir ilişki olduğu görülmektedir. Diğer bir ifadeyle ergenlerin öz-şefkat seviyeleri arttıkça psikolojik belirti düzeylerinde azalma ve psikolojik sağlamlık halinde artış olduğu görülmektedir (Andiç, 2013). Deniz et al. (2012) 127 üniversite öğrencisiyle yapmış olduğu çalışmada ise öz-şefkat ve yaşam doyumu arasında yüksek bir ilişki bulunmuştur (Deniz, Arslan, Özyeşil, & İzmirli, 2012).

Aktaş & Şahin (2018) tarafından narsistik özellik, duygu düzenleme gücü ve öz-şefkat arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada, duygu düzenleme gücü yaşayan bireylerin öz-şefkat puanlarının düşük olduğu bulunurken; narsistik özellikler ile öz-şefkat arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (Aktaş & Şahin, 2018).

Öz-şefkatin kişinin motivasyonu arttırdığı, öz-şefkati yüksek olan bireylerin hata yapmaktan korkmadığı, hata yaptıklarında yeniden denemek, mücadele etmek ve daha iyisini başarmak için daha istekli oldukları görülmüştür (Breines & Chen, 2012; Neff et al., 2005).

Öz-şefkatin terapi ile olan ilişkisine bakıldığında; öz-şefkatin bir terapi modeli olarak uygulandığını görülmektedir. Özellikle yeme bozuklukları, depresyon, bipolar bozukluk, psikoz gibi rahatsızlıklar ile öz-eleştiri, utanç gibi klinik olarak tanı almayan vakalarda alternatif bir yaklaşım olarak şefkat odaklı terapi (CFT) kullanılmaktadır.

CFT’de, psiko-eğitim, imajinasyon, maruz bırakma, rol yapma, günlük tutma ve bilinçli farkındalık eğitimleri kullanılan başlıca tekniklerdir (Neff & Tirch, 2013). CFT’de psiko-eğitiminin içeriğinde düşünce, duygu ve davranışın evrimsel süreç içindeki oluşum ve farklılaşmalarına yer verilmektedir (Gilbert & Tirch, 2015). Gilbert (2009) insan beynini eski ve yeni olmak üzere iki boyutta değerlendirmiştir. Eski beyin, hayatta kalma, güvenlik, cinsellik ve öfke, kaygı, üzüntü gibi duygular ile ilişkilidir. CFT, bu dürtülerin ve duygusal sistemlerin bizim tarafımızdan oluşturulmadığı, bizim için oluşturulduğu düşüncesini bireylere kazandırmayı amaçlamaktadır. Söz konusu duygular evrim sürecinin doğal bir sonucu olup, bütün insanlar için ortaktır. Yeni beyin ise neden-sonuç ilişkisi, hayal kurma, ruminasyon ve planlama gibi üst-bilişsel faaliyetler ile ilgilidir. Bu üst-bilişsel faaliyetler, problemleri çözmeye katkı sağladığı gibi problemin kendisi de olabilmektedir (Gilbert & Wilson, 2009). CFT’de, duyguların evrimsel geçmişinden yola çıkarak eski beyinden gelen duyguları kontrol etme ve yeni beyinden gelen üst-bilişsel faaliyetlerin yardımıyla bilinçli farkındalık oluşturmayı amaçlar. Bireylerin sorunlarını dışsallaştırmak ve olumsuz duygularına odaklanmak yerine, kendilerine karşı anlayış ve şefkat ile yaklaşımları sağlanır (Gilbert & Tirch, 2015).

Allen’in (2010) yapmış olduğu çalışma öz-şefkati yüksek olan bireylerin bilişsel yeniden yapılandırmaya daha uygun olduğunu ve bu bireylerin stres yaratan durumlarla daha iyi mücadele ettiğini göstermiştir. Ancak öz-şefkatin problem çözme becerisi üzerinde herhangi bir etkisi bulunmamıştır (Allen & Leary, 2010)

Demir (2014) kadınların utancının fenomenolojik açıdan incelendiği ve şema terapi teknikleri ile öz-şefkat odaklı grup müdahalesinin uygulandığı nitel bir çalışma yapmıştır. Örneklem grubu olan yüksek utanç yatkınlığı ve düşük öz-şefkate sahip olan dokuz kadın üzerinde şema terapisi ile öz-şefkat odaklı terapinin birleştirildiği seanslar uygulanmıştır. Katılımcıların kendilerine ve başkalarına yönelik öfkelerinin nedenlerini anlamaya, var olan öfkeyi azaltmaya ve düşük olan öz-şefkat düzeylerini arttırmaya yönelik çalışmalar yapılmıştır. Katılımcıların kabul eddiklerini hissetme, kendilerini tanıyarak hissettikleri öfkeyi anlama, öz şefkati tanıma ve uygulamaya başlama, eleştirel ebeveyn tutumuna karşı gelerek öz-yargı yerine öz-sevecenlik temasını benimseme ile değişim sürecini tamamladıkları görülmektedir (Demir, 2014).

SONUÇ

Öz-şefkat ile ilgili literatür incelendiğinde, öz-şefkatin cinsiyet ve yaş ile ilişkisi, birey üzerindeki olumlu etkileri, psikoloji ve psikopatolojideki yeri ve terapideki işlevselliği ile ilgili çalışmalar olduğu görülmektedir.

Öz-şefkatin cinsiyet ve yaş ile ilişkisinin incelendiği çalışmalara baktığımızda, kadınların erkeklere göre öz-şefkatlerinin düşük olduğu görülmektedir. Bu durum kadınların, yaşanan olaylar karşısında daha fazla kişiselleştirme ve aşırı özdeşleşme yapmaları ile açıklanabilir. Bununla birlikte kadınlarda ergenlik döneminde öz-şefkatin azalması bu dönemde kadınların yaşadığı bazı önemli fizyolojik değişikliklerle ve kadının erkeğe göre daha fazla kimlik mücadelesi vermesiyle ilişkili olabilir.

İnsan yaşamı boyunca pek çok olumsuz durumla veya zorlukla karşı karşıya gelmektedir. Literatürde bireyin bu olumsuzluklar karşısında sağduyulu olabilmesi adına öz-şefkatin önemine dikkat çekilmiştir. Diğer bir ifadeyle öz-şefkat bireyin olumsuz durumlar karşısında sağlıklı ve güçlü durabilmesinin temelidir. Bu temel erken yaşlarda annenin ya da birinci derece bakım verenin çocuk ile kurduğu ilişkiye dayanmaktadır. Annesi veya bakım vereni ile güvenli bağlanma yaşayan çocuklar, kendisine ve çevresine karşı güven duyarlar. Bu güven duygusunun da çocukların ileriki yaşlarda kendisine şefkat gösterebilmesinde ve sorunlarla mücadele edebilmesinde önemli bir yere sahip olduğu söylenebilir.

İnsanın sürekli gelişim ve değişim süreci içinde olduğunu düşünüldüğünde bu süreçte, kişilerin zorluklar ve problemler yaşaması ve bunların karşısında da hatalar yapması olağandır. Söz konusu hatalara odaklanmak ve kendini suçlamak yerine, öz-şefkat sahibi bireylerin bu hataları deneyimin bir parçası olarak görmeleri ve başkalarının da bu süreçleri yaşayabileceğinin farkında olmaları bireylerin sorunlarla baş etmesinde onlara yardımcı olur. Öz-şefkati düşük bireyler ise, kendilerini rahatsız edecek ortam ya da durumdan kaçınmanın yollarını aramaktadırlar. Bu kaçınma davranışı, sorunların yarattığı olumsuz duygulardan anlık kurtulmayı sağlarken, çözüm bulmak yerine sorunların devam etmesine neden olabilir.

Öz-şefkatli bireyler, hiç kimsenin mükemmel olmadığını ve herkesin hata yapabileceğinin farkında olarak hataları karşısında kendilerine ihtiyacı olan anlayış ve desteği verebilirler. Kendilerine karşı hoşgörülü davranan bireyler, çevresindeki diğer insanlara da anlayış ile

yaklaşabilmekte ve bu sayede kişiler arası daha sağlıklı ilişkiler kurabilmektedirler.

Diğer yandan öz-şefkati düşük olan bireyler ise, insanların kendileri hakkındaki düşüncelerine fazlasıyla önem vermekte ve hatalar karşısında kendilerine anlayış ile yaklaşmamaktadırlar. Başarısız olma düşüncesi ve olumsuz değerlendirilme korkusu da, bireylerin bağlanma anksiyetesi yaşamalarına ve toplumdaki izole olmalarına neden olarak görülebilir.

Kişilerin sorunları karşısında kaçma ve kaçınma davranışı göstermek yerine kendilerine karşı şefkat ve hoşgörü ile yaklaşabilmeleri psikolojik iyi oluşuna etki eder. Öz-şefkatin psikolojik ve fizyolojik iyi olma hali ile arasındaki pozitif ilişki göz önüne alınarak, bireyin olumsuz durumlar karşısında yaşayabileceği anksiyete ve depresyona karşı önleyici bir rolünün olduğu söylenebilir.

Öz-şefkat, bireylerin sorunlarını sürekli düşünme veya sorunlarından kaçınma davranışları göstermeleri yerine “şimdi ve buradalık” içinde kendilerine ilişkin bir iç görüş geliştirmelerine yardımcı olur. Öz-şefkat ile kişinin kendisine karşı iç görüş geliştirmesi, kendini toplumdaki izole etmek yerine, sorunları kabullenmesini ve çözüm üretmesini sağlar. Aynı zamanda, öz-şefkati yüksek bireylerin bilişsel yeniden yapılandırmaya daha uygun olmaları, kendilerine anlayışla yaklaşabilmeleri ve belirli bir düşünceye odaklanmak yerine alternatif düşünceler üretmeye açık olmaları ile açıklanabilir.

KAYNAKLAR

Aktaş, A., & Şahin, M. (2018). Narsisistik Özellik, Öz-Şefkat ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi (ASEAD) Eurasian Journal of Researches in Social and Economics (EJRSE)*, 5(6), 362–374. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/593697>

Allen, A. B., & Leary, M. R. (2010). Self-Compassion, Stress, and Coping. *Social and Personality Psychology Compass*, 4(2), 107–118. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2009.00246.x>

Andiç, S. (2013). Ergenlik Döneminde Zihni Meşgul Eden Konularla İlişkili Değişkenler: Bağlanma Tarzları, Öz-Şefkat ve Psikolojik Belirtiler. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi / Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Barnard, L. K., & Curry, J. F. (2011). Self-Compassion: Conceptualizations, Correlates, & Interventions. *Review of General Psychology*, 15(4), 289–303. <https://doi.org/10.1037/a0025754>

Bayramoğlu, A. (2011). Self-Compassion in Relation To Psychopathology. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi / Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Bennett, G. T. (2001). *Emotional alchemy: How the mind can heal the heart*. New York: Three Rivers Press.

Bluth, K., Campo, R. A., Futch, W. S., & Gaylord, S. A. (2017). Age and Gender Differences in the Associations of Self-Compassion and Emotional Well-being in a Large Adolescent Sample. *Journal of Youth and Adolescence*, 46(4), 840–853. <https://doi.org/10.1007/s10964-016-0567-2>

Bluth, K., & Blanton, P. W. (2015). The influence of Self-compassion on Emotional Well-being Among Early and Older Adolescent Males and Females. *The Journal of Positive Psychology*, 10(3), 219–230. <https://doi.org/10.1080/17439760.2014.936967>

Breines, J. G., & Chen, S. (2012). Self-Compassion Increases Self-Improvement Motivation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 38(9), 1133–1143. <https://doi.org/10.1177/0146167212445599>

Demir, S. (2014). An Interpretative Phenomenological Analysis of Shame in Adult Women and Compassion Focused Group Intervention With Schema Therapy Techniques, Graduate School of social Sciences, Doctoral Thesis, Middle East Technical University <http://etd.lib.metu.edu.tr/upload/12618130/index.pdf>

Deniz, E. M., Arslan, C., Özyeşil, Z., & İzmirli, M. (2012). Öz-Anlayış, Yaşam Doyumu, Negatif ve Pozitif Duygu: Türk ve Diğer Ülke Üniversite Öğrencileri Arasında Bir Karşılaştırma. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12 (23), 428–446. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/181390>

Deniz, E. M., & Sümer, S. A. (2010). The Evaluation of Depression, Anxiety and Stress in University Students with Different Self-Compassion Levels. *Education and Science*, 35(158), 115–127.

DeVore, R. (2013). Analysis of Gender Differences in Self-Statements and Mood Disorders. *McNair Scholars Research Journal*, 9(1), 5–12.

Ferreira, C., Pinto-Gouveia, J., & Duarte, C. (2013). Self-compassion in the Face of Shame and Body Image Dissatisfaction: Implications for Eating Disorders. *Eating Behaviors*, 14(2), 207–210. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2013.01.005>

Fulton, P. R., Germer, C. K., & Siegel, R. D. (2005). *Buddhist and Western Psychology: Seeking Common Ground*. pp. 36–56. New York, NY: US: Guilford Press.

Germer, C. (2009). *The mindful Path to Self-Compassion, Freeing Yourself from Destructive Thoughts and Emotions*, New York, The Guilford Press.

Gilbert, D. T., & Wilson, T. D. (2009). Why the brain talks to itself: sources of error in emotional prediction. *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, 364(1521), 1335–1341. <https://doi.org/10.1098/rstb.2008.0305>

Gilbert, P., McEwan, K., Matos, M., & Rivis, A. (2011). Fears of Compassion: Development of Three Self-Report Measures. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 84(3), 239–255. <https://doi.org/10.1348/147608310X526511>

Goetz, J. L., Keltner, D., & Simon-Thomas, E. (2010). Compassion: An Evolutionary Analysis and Empirical Review. *Psychol Bull* 2010, 136(3), 351–374. <https://doi.org/10.1037/a0018807>

Joeng, J. R., Turner, S. L., Kim, E. Y., Choi, S. A., Lee, Y. J., & Kim, J. K. (2017). Insecure Attachment and Emotional Distress: Fear of Self-compassion and Self-compassion as Mediators. *Personality and Individual Differences*, 112, 6–11. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.02.048>

- Kelly, A. C., Carter, J. C., Zuroff, D. C., & Borairi, S. (2013). Self-compassion and Fear of Self-compassion Interact to Predict Response to Eating Disorders Treatment: A Preliminary Investigation. *Psychotherapy Research*, 23(3), 252–264. <https://doi.org/10.1080/10503307.2012.717310>
- Kıcalı, Ö. Ü. (2015). Öz-Şefkat ve Tekrarlayıcı Düşünmenin Olumsuz Duygulanım ve Depresyon ile İlişkilerinin İncelenmesi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi / Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kraus, S., & Sears, S. (2009). Measuring the Immeasurables: Development and Initial Validation of The Self-other Four Immeasurables (SOFI) Scale Based on Buddhist Teachings on Loving Kindness, Compassion, Joy, and Equanimity. *Social Indicators Research*, 92(1), 169–181. <https://doi.org/10.1007/s11205-008-9300-1>
- Krieger, T., Altenstein, D., Baettig, I., Doerig, N., & Holtforth, M. G. (2013). Self-Compassion in Depression: Associations With Depressive Symptoms, Rumination, and Avoidance in Depressed Outpatients. *Behavior Therapy*, 44(3), 501–513. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2013.04.004>
- Leadbeater, B. J., Kuperminc, G. P., Blatt, S. J., & Hertzog, C. (1999). A Multivariate Model of Gender Differences in Adolescents' Internalizing and Externalizing Problems. *Developmental Psychology*, 35(5), 1268–1282. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.35.5.1268>
- Leahy, R. L., Tirsch, D., & Napolitano, L. A. (2011). *Emotion regulation in psychotherapy: A practitioner's guide*. New York, NY, US: Guilford Press. s.131-132
- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Allen, A. B., & 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), 887–904. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.5.887>
- Mikulincer, M., Shaver, P. R., Gillath, O., & Nitzberg, R. A. (2005). Attachment, Caregiving, and Altruism: Boosting Attachment Security Increases Compassion and Helping. *Journal of Personality and Social Psychology*, 89(5), 817–839. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.89.5.817>
- Neely, M. E., Schallert, D. L., Mohammed, S. S., Roberts, R. M., & Chen, Y. J. (2009). Self-kindness When Facing Stress: The Role of Self-compassion, Goal Regulation, and Support in College Students' Well-being. *Motivation and Emotion*, 33(1), 88–97. <https://doi.org/10.1007/s11031-008-9119-8>
- Neff, K. D. (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. (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. (2004). Self-Compassion and Psychological Well-Being. *Constructivism in the Human Sciences*, 9(2), 27–37. <https://self-compassion.org/wp-content/uploads/publications/Self-compassion%20and%20Well-being.pdf>
- Neff, K. D., & Dahm, K. A. (2016). Self-Compassion: What it is, What it does, and How it relates to mindfulness. *Handbook of Mindfulness and Self-Regulation*, 7(June), 121–137. <https://doi.org/10.1080/02703149.2014.850345> https://doi.org/10.1007/978-1-4939-2263-5_10
- Neff, K. D., Hsieh, Y.-P., & DeJitterat, K. (2005). Self-compassion, Achievement Goals, and Coping with Academic Failure. *Self and Identity*, 4(3), 263–287. <https://doi.org/10.1080/13576500444000317>
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L., & Rude, S. S. (2007). Self-compassion and Adaptive Psychological Functioning. *Journal of Research in Personality*, 41(1), 139–154. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2006.03.004>
- Neff, K. D., & McGehee, P. (2010). Self-compassion and Psychological Resilience Among Adolescents and Young Adults. *Self and Identity*, 9(3), 225–240. <https://doi.org/10.1080/15298860902979307>
- Neff, K. D., Rude, S. S., & Kirkpatrick, K. L. (2007). An Examination of Self-compassion in Relation to Positive Psychological Functioning and Personality Traits. *Journal of Research in Personality*, 41(4), 908–916. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2006.08.002>
- Neff, K. D., & Vonk, R. (2009). Self-compassion versus Global Self-esteem: Two Different Ways of Relating to Oneself. *Journal of Personality*, 77(1), 23–50. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2008.00537.x>
- Neff K., & Tirsch D. (2013)., Chapter 4: Self-Compassion and ACT. In: Kashdan, T.B., Ciarrochi J. V. (Eds.) *Mindfulness, Acceptance, and Positive Psychology: The Seven Foundations of Well-being* Oakland, CA: Context Press/New Harbinger Publications, pp.78-106.
- Özyeşil, Z. (2011). Üniversite Öğrencilerinin Öz-Anlayış Düzeylerinin Bilinçli Farkındalık Kişilik Özellikleri Ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Selçuk Üniversitesi / Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Pauley, G., & McPherson, S. (2010). The Experience and Meaning of Compassion and Self-compassion for Individuals With Depression or Anxiety. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 83(2), 129–143. <https://doi.org/10.1348/147608309X471000>
- Raes, F. (2011). The Effect of Self-Compassion on the Development of Depression Symptoms in a Non-clinical Sample. *Mindfulness*, 2(1), 33–36. <https://doi.org/10.1007/s12671-011-0040-y>
- Raque-Bogdan, T. L., Ericson, S. K., Jackson, J., Martin, H. M., & Bryan, N. A. (2011). Attachment and Mental and Physical Health: Self-compassion and Mattering as Mediators. *Journal of Counseling Psychology*, 58(2), 272–278. <https://doi.org/10.1037/a0023041>
- Reyes, D. (2012). Self-Compassion: A Concept Analysis. *Journal of Holistic Nursing*, 30(2), 81–89. <https://doi.org/10.1177/0898010111423421>
- Rockliff, H., Karl, A., McEwan, K., Gilbert, J., Matos, M., & Gilbert, P. (2011). Effects of Intranasal Oxytocin on “Compassion Focused Imagery.” *Emotion*, 11(6), 1388–1396. <https://doi.org/10.1037/a0023861>
- Thoma, N. C., & McKay, D. (Eds.). (2015). *Working With Emotion in Cognitive Behavioral Therapy: Techniques for Clinical Practice*. New York, NY, US: The Guilford Press. Gilbert P., Tirsch D. Chapter 3: Compassion-Focused Therapy, 59-60
- Thompson, B. L., & Waltz, J. (2008). Self-Compassion and PTSD Symptom Severity. *Journal of Traumatic Stress*, 21(6), 556–558. <https://doi.org/10.1002/jts.20374>
- Türk Dil Kurumu (2018). <http://sozluk.gov.tr/>

- Van Dam, N. T., Sheppard, S. C., Forsyth, J. P., & Earleywine, M. (2011). Self-compassion is a Better Predictor Than Mindfulness of Symptom Severity and Quality of Life in Mixed Anxiety and Depression. *Journal of Anxiety Disorders*, 25(1), 123–130. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2010.08.011>
- Wei, M., Liao, K. Y.-H., Ku, T.-Y., & Shaffer, P. A. (2011). Attachment, Self-compassion, Empathy, and Subjective Well-being Among College Students and Community Adults. *Journal of Personality*, 79(1), 191–221. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2010.00677.x>
- Werner, K. H., Jazaieri, H., Goldin, P. R., Ziv, M., Heimberg, R. G., & Gross J. J. (2012). Self-Compassion and Social Anxiety Disorder. *Anxiety Stress Coping*, 71(2), 543–558. <https://doi.org/10.1080/10615806.2011.608842>
- Yağbasanlar, O. (2017). Kavramsal Bir Bakış: Öz-şekfat. *Journal of Research in Education and Teaching*, 6(2), 88–101. <https://arastirmax.com/en/system/files/dergiler/116393/makaleler/6/2/arastirmax-kavramsal-bir-bakis-oz-sefkate.pdf>
- Yarnell, L. M., Stafford, R. E., Neff, K. D., Reilly, E. D., Knox, M. C., & Mullarkey, M. (2015). Meta-Analysis of Gender Differences in Self-Compassion. *Self and Identity*, 14(5), 499–520. <https://doi.org/10.1080/15298868.2015.1029966>
- Yıldırım, M. (2018). Ergenlere Yönelik Öz-şekfat Geliştirme Programının Öz-şekfat, Kendine şekfat Vermekten Korkma Ve Öznel İyi Oluş Üzerindeki Etkililiğinin İncelenmesi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Abant İzzet Baysal Üniversitesi / Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bolu.

EXTENDED ENGLISH ABSTRACT

In order to establish and maintain relationships, it is important that individuals accept each other with all faults and treat understanding and tolerance to each other. The concept of compassion has important role on the matter of showing this kind of attitude.

Compassion is a feeling that comes from the ability of person of having mercy. The feeling of compassion evolves in person who is able to notice and share someone's pain (Goetz, Keltner, & Simon-Thomas, 2010). Self-compassion means in that individuals accept themselves as they are and show compassion to themselves (Neff, 2003a).

Self-compassion is based on Buddhism philosophy. In western philosophy, there is a belief system that proposes in which people show respect, understandings and compassion to each other. In east philosophy like Buddhism, the common belief is that people should show understandings to themselves in order to show understanding to other people (Bennett, 2001).

Neff (2003a), separates self-compassion into three sub-dimension. Each components are related and engender to one another. These components are self-kindness, common humanity, and mindfulness.

Self-Kindness: Compassion is a concept that includes understanding. Self-compassion states understanding to yourself. Self-kindness is to treat with moderate and sensitive to its own feelings and thoughts (Neff, 2003a).

Common Humanity: Individuals focus on negative feelings and thoughts when they face problems and they become more pessimist because of a sense that only they experience this kind of situation (Allen & Leary, 2010). Common humanity means to be aware of that not only they feel sadness when make mistakes or face problems, this is universal that all people could experience same feeling, thought or behavior. Common humanity means to be aware of that not only do they feel sadness when make mistakes or face problems, but also other people could also experience same feeling, thought or behavior (Neff & Dahm, 2016).

Mindfulness: Mindfulness requires to be aware of own negative feeling, thought and attitude. When individuals who has mindfulness face with any negative feeling, thought or attitude instead of avoiding, they accept this negative situation and try to balance (Yağbasanlar, 2017).

When the literature is researched, there are studies related to relation of self-compassion with sex and age, its positive effects on individuals, its place in psychology and psychopathology and its functionality in therapy.

Many of the studies show that women have lower self-compassion compared to men and as they get older their compassion level decrease (Neff & Vonk, 2009) recognizing one's shared humanity, and being mindful when considering negative aspects of oneself. Study 1 (N=2,187; Neff & McGehee, 2010; DeVore, 2013; Yarnell et al., 2015; K. Bluth, Campo, Futch, & Gaylord, 2017). However, there are also contradictory results in literature. Therefore, we could state that more studies should be done regarding this area.

Children who have secure attachment with their mother or caregiver trust themselves and their environment. It can be said that this sense of trust has an important role in the children to be able to show compassion to themselves and struggle with problems at a later age (Neff & McGehee, 2010; Andıç, 2013).

Individuals who treat themselves with understanding, show tolerance and understanding to other people also and in this way they establish interpersonal healthy relationship. On the other hand, people with lower self-compassion give more importance to other people's thoughts about themselves and they could not treat themselves with understanding when they made mistakes. The thought of being unsuccessful and fear of evaluating negatively lead to experience attachment anxiety and becoming isolated from the rest of society (Joeng et al., 2017)1980.

Instead of avoiding from the problems, to treat to themselves with understanding and compassion has effect on being well psychologically. We could say that self-compassion has a protective role against depression and anxiety by taking in consideration of the relation between self-compassion and psychological and physical well-being (Neff, Kirkpatrick, et al., 2007).

People with higher self-compassion are more suitable to cognitive restructuring (Allen & Leary, 2010). To treat to themselves with understanding and compassion and instead of focusing one certain thought, producing alternative thoughts could be the reason for this suitability.

Keywords: Self-compassion, protective factor, positive psychology, psychotherapy