

KAVRAMSAL BİR BAKIŞ: ÖZ-ŞEFKAT

Psi. Dan. Osman Yağbasanlar
Milli Eğitim Bakanlığı
Kocalar Anadolu İmam Hatip Lisesi Pursaklar/Ankara
yağbasanlarosman@gmail.com

Özet

Bu çalışmanın amacı öz-şefkatin kavramsal bir şemasını çıkarmaktır. Öz-şefkat; "bireyin acı ve başarısızlık durumlarında kendini sert ve kırıcı bir şekilde eleştirmesinden daha ziyade, kendine kibar, nazik ve anlayışlı davranmayı; yaşadığı olumsuz deneyimlerin sonucunda kendini yaşamdan izole etmek yerine, bu durumu insanoğlunun birçoğunun yaşadığı deneyimin bir parçası olarak görmeyi; olumsuz olan ve kendisine ızdırıp ve acı veren duygu ve düşüncelerin üstünde fazlaca durmaktansa, bunlarla mantıklı bir bilinçle başa çıkması" olarak tanımlanmıştır. Bu kapsamda öz-şefkatin kavramsal gelişimi, temel bileşenleri ve alt boyutları araştırılmıştır. Alt boyutlarının birbirleri ile olan ilişkileri üzerine yapılan çalışmalar incelenmiştir. Öz-şefkat ölçeğinin uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları araştırılmıştır. Kavramsal olarak birey ve grup farklılıkları, kültürel yaklaşımlar üzerine yapılan çalışmalar incelenmiştir. Psikolojik yaklaşımların kavrama bakış açıları irdelenmiştir. Öz-şefkatin, öz-acıma, öz-saygı, öz-güven, benlik saygısı gibi kavramlar ile arasındaki ilişkiler araştırılmıştır. Ülkemizde ve dünyada yapılan araştırmalar incelenmiş, öz-şefkati artırma eğitimleri araştırılmıştır. Bütün bu çalışmaların genel bir derlemesi yapıp kavramsal bir temel oluşturulmuştur.

Anahtar Sözcükler: Öz-şefkat, Öz-şefkatin Alt Boyutları, Öz-şefkat Ölçeği.

A CONCEPTUAL GLANCE: SELF-COMPASSION

Abstract

The aim of this study is to draw out a conceptual scheme of self-compassion. Self-compassion; "Being polite, kind, and understanding, rather than criticizing the individual in a painful and unsuccessful way, Instead of isolating herself from life as a result of negative experiences she has experienced, she does not see this as a part of the experience that most human beings experience; The negative and self-inflicted suffering and painful emotions and thoughts above them, standing with a logical sense of consciousness. " In this context, conceptual development of self-compassion, basic components and sub-dimensions are investigated. The studies on the relation of the sub-dimensions to each other have been examined. The adaptation, validity and reliability studies of the Self-Compassion scale have been investigated. Conceptually, studies on individual and group differences, cultural approaches have been examined. The perspectives of psychological approaches are examined. Relations with concepts such as self-chastity, self-pity, self-esteem, self-confidence, self-esteem have been investigated. Researches conducted in our country and in the world have been examined and self-compassion training programs have been investigated. A general compilation of all these studies has been made and a conceptual basis has been established.

Keywords: Self-Compassion, Self-Compassion Sub-Dimensions, Self-Compassion Scale.

GİRİŞ

Öz-şefkat kavramının ne anlama geldiğini anlamak için daha genel bir biçimde "şefkat" hissinin ne anlama geldiğini bilmek yararlı olabilir. Şefkati deneyimleyen bir kişi diğerlerinin acısını fark eder ve bu acıyı kendine de taşır. Böylece bu acıyı hafifletme arzusunu da içinde duymaya başlar. Basitçe şefkat, başarısız ya da hatalı olmalarından dolayı insanları kınamak yerine; vasıfsız eylem ve davranışları, ortak

insani kırılmalar olarak görmek; yani tüm insanların deneyimleyebileceği yanılma payının varlığı bağlamında değerlendirmektir. Öz-şefkat ise kişi başarısızlık, yetersizlik ya da talihsizlik yaşadığında kendisine karşı gösterdiği benzer bir tutumu da içerir. Öz-şefkatli bireyler acı çekmenin ya da kusursuz olamamanın insan yaşamının kaçınılmaz bir yönü olduğunu bilir, yaşanan sorunun kendisine özgü olmadığını ve tüm insanlık tarafından deneyimlendiğini kabul eder. Ayrıca, öz-şefkatli bir birey olumsuz benlik ile ilgili duygularına dengeli bir bakış açısıyla bakabilir ve böylece kişisel acılarını bastırmaz, inkar etmez, abartmaz ya da dramatize etmez (Neff, 2003a; Neff, 2008b).

Öz-şefkat; Neff (2003a ve 2003b)'e göre, "bireyin acı ve başarısızlık durumlarında kendini sert ve kırıcı bir şekilde eleştirmesinden daha ziyade, kendine kibar, nazik ve anlayışlı davranmayı; yaşadığı olumsuz deneyimlerin (experience) sonucunda kendini yasamdan izole etmek (isolation) yerine, bu durumu insanoğlunun birçoğunun yaşadığı deneyimin bir parçası olarak görmeyi; olumsuz olan ve kendisine ızdırap ve acı veren duygu ve düşüncelerin üstünde fazlaca durmaktansa, bunlarla mantıklı bir bilinçle başa çıkması" olarak tanımlanmıştır. Öz şefkat, önemli bir şekilde, olumlu ruh sağlığı, yaşamdan daha çok doyum sağlama, daha az depresyon ve daha az kaygı sonuçları ile ilişkilidir. Dolayısıyla, öz-şefkat insanın iyi olma durumunu arttıracak ve devamlılığını sağlayacak önleyici davranışlara sebep olmaktadır. Öz-şefkat, birisinin kendi ızdırabına (suffering) açık olması, ondan kaçınmaması ve duyarsız olmamasını, acısını dindirme arzusunu üretmesi ve şefkatle onu iyileştirmesi ve en önemlisi de daha büyük bir deneyim kazanmanın bir parçası olarak kendi acı, yetersizlik ve başarısızlığını yargılamadan anlamayı içermektedir.

Öz şefkat (self-compassion), dilimize farklı şekillerde çevrilmiş ve üzerinde araştırmalar yapılmıştır. Dilimize öz-anlayış, öz-duyarlık, öz-şefkat şeklinde çevrildiği görülmektedir. Sarıcaoğlu (2011), Yılmaz (2009), Bolat (2013), Özyeşil (2011), Deniz ve arkadaşları (2012) tarafından self-compassion kavramı öz-anlayış şeklinde ele alınmıştır. Arda (2012), Alp (2012), Akın (2009), Abacı ve arkadaşları (2007) tarafından öz-duyarlık şeklinde ele alınıp incelenmiştir. Andiç (2013), Bayramoğlu (2011), Kantaş (2013), Demir (2014) tarafından bu kavram öz-şefkat olarak ele alınmış ve incelenmiştir. Biz de bu çalışmamızda öz-şefkat olarak ele alıp inceleyeceğiz.

Öz-şefkat, acı veren ya da hata yapılan durumlarda kişinin kendisine karşı anlayışlı davranmasını sağlar. Bir kişinin öz-şefkatli olması demek, o kişinin imkânı olduğunda öncelikle acı verecek durumlardan kendini koruması, önlem alması demektir. Dolayısıyla, öz-şefkat, insanın iyi durumda olmasını sağlayacak önleyici davranışların arttırılmasına öncelik vermesini esas alır ve kişinin bilinçli olarak duygularının farkında olmasını ve böylelikle acı veren duyguları yok saymak yerine anlayışla karşılması gerekliliğini ifade etmektedir (Bennett-Goleman, 2001; Kabat-Zinn, 1994; Kornfield, 1993; Salzberg, 1997; Akt: Neff, 2003a).

Çoğu insan kendilerine karşı diğer insanlara olduklarından daha az affedici ve daha sert olduklarını ifade ederler (Neff, 2003b). Diğer taraftan, öz-şefkatli bireyler hem kendilerine hem de diğerlerine karşı aynı derecede anlayışlı, kibar ve sevecen davranırlar. Öz-şefkat, kendisi de dahil tüm insanlığın merhamete layık olduğu düşüncesiyle kendi ve diğerleri arasındaki sınırların yumuşatıldığı açık kalpliliğin (openheartedness) bir türü olarak da düşünülebilir. Bu yönüyle, öz-şefkat biraz egoyu temsil eder. Çünkü kişi bir yaşantıyı deneyimlerken kendi bakışını güçlü bir şekilde filtreleyemez (Neff, 2008b).

Öz-şefkat kendine acımadan (self-pity) oldukça farklıdır (Goldstein ve Kornfield, 1987: Akt, Andiç, 2013). Bireyler kendilerine acıdiklarını hissettiklerinde, kendi sorunlarına yoğun bir biçimde odaklanma ve diğerlerinin benzer sorunlar yaşadığını unutmaya eğiliminde olurlar. Onlar diğerleriyle bağlantıları görmezden gelir ve kendisini dünyada bu şekilde acı çeken tek insan gibi hisseder. Kendine acıma onu diğerlerinden ayıran benmerkezci duyguları ve kişisel acı çekmenin derecesini aşırı şekilde abartmayı vurgular. Fakat, öz-şefkat kişinin kendisi ve diğerlerinin deneyimlerinin ilişkili olduğunu bir bozukluk ya da kopukluk olmaksızın görmesine izin verir (Neff, 2008b). Öz-şefkat ayrıca kendini beğenmişlik (complacency) ya da vurdumduymazlıktan (self-indulgence) da farklıdır. Bireyler bazen kendilerini bir şeyden uzaklaştırmaya izin verme korkusundan dolayı öz-şefkatli olmaya karşı isteksizdir (Neff, 2003b). Biri için zevklerine aşırı bir biçimde odaklanmak vurdumduymazlığa neden olabilir. Şefkat başlı

başına zevkten daha çok kendinin sağlıklı ve iyi olma halini (well-being) arzulamayı içerir (Brach, 2003:Akt. Andıç, 2013). Birçok durumda, kendine zevk veren şeyler iyi olma haline (well-being) zarar verebilir (örn., madde kullanmak, aşırı yeme gibi), oysa ki birinin sağlığa teşviki sıklıkla net bir biçimde hoşnutsuzluğu içerir (örn., egzersiz yapma, diyet yapma gibi). İnsanlar ayrıca bireysel güçsüzlükleriyle karşı karşıya kaldıklarında kendilerini mahcup hissetmeleriyle sert bir biçimde öz-yargılama yapmaya sığınabilirler.

Yapılan araştırmalar, öz-şefkatin, psikolojik sağlıkla, akademik başarıyla, yaşamda karşılaşılan olumsuz duygusal ve bilişsel tepkilere ve sosyal olaylarda yaşadığı sıkıntı verici olayları hayal ettiklerinde (imagining) ve besledikleri karışık hislerden sonra yaşanan olumsuz duygulara karşı yatıştırıcı bir etkiye sahip olduğunu ortaya koymuştur (İskender, 2009).

Öz-şefkat kavramı yeni olmasına rağmen, Neff'in öz-şefkat ölçeği kullanılarak yapılan ölçümlerde, öz-şefkatin kendini kabul, yaşam doyumu, sosyal ilişki, benlik saygısı, düşüncelilik, özerklik, çevresel hakimiyet, yaşamın amacı, kişisel gelişim, yansıtıcı ve etkili akıl, merak ve araştırmacı bir yaşam, mutluluk ve iyimserlik gibi psikolojik iyi olmanın halihazırda çok sayıda özelliği ile aralarında olumlu ilişkiler ortaya çıkarken; depresyon, kendini eleştirme, nevrotizm, derin düşünme, bastırılmış düşünme ve nevrotik kusursuzluk ve anksiyete ile öz-şefkat arasında negatif ilişki ortaya çıkmıştır (Kirkpatrick, 2005; Akt, Tatlıoğlu, 2010).

Öz-şefkat birbirinden ayrı, aynı zamanda da birbirini tamamlayan üç bileşenden oluşur. Bu üç bileşenden ilki, öz-sevecenlik (self-kindness). Öz-sevecenlik, acı çekerken ya da başarısızlık yaşarken kendini acımasızca eleştirmek yerine kendine karşı kibar ve anlayışlı olmak; ikincisi olan paylaşımların bilincinde olma (common humanity), birinin tecrübelerini, onu diğer insanlardan ayıran ve soyutlayan bir deneyim olarak görmek yerine insanların ortak tecrübeleri olarak görmek ve üçüncüsü bilgece farkındalık (mindfulness) ise acı veren duygu ve düşünceleri onlarla başa çıkabilecek dengede tutabilme farkındalığının olmasıdır (Neff, 2003a, 2003b). Dolayısıyla öz-şefkat, kişinin kendisine acı veren duygularına açık olması, onlardan kaçınarak ya da onlarla bağlantıyı kopararak değil de onların farkında olarak acılarını hafifletebilmede, bu acıların insanlığın yaşamının doğal bir süreci olduğunu kendisine hatırlatarak, kendisine nazik bir şekilde yaklaşmasını ifade eder (Neff, 2003a, 2003b; Akın ve ark. 2007).

ÖZ-ŞEFKATİN ALT BOYUTLARI

Çeşitli Budist bilim adamı yazılarına dayanılarak (örneğin; Brach, 2003; Goldstein ve Kornfield, 1987; Salzberg, 1997: Akt. Neff (2003b)), Neff (2003b) öz-şefkati:

(a) öz-sevecenlik (self-kindness),

(b) paylaşımların bilincinde olma (common humanity)

(c) bilgece farkındalık (mindfulness) olan üç bileşenin oluşumu olarak tanımlamıştır.

A: Öz-Sevecenlik (Self-Kindness)

Şefkat (kindness), kendini yargılamadan anlamayı içerir. Öz-şefkat, başarısızlık durumunda kendini aşırı (sert ve kırıcı) bir şekilde eleştirmemeyi, yenilgi ve suçluluğa kapılmadan kendine özgü ideal standartlar oluşturarak ilerleme ve değişim doğrultusunda kendini yönlendirerek, sabırlı ve nazik bir şekilde sağlıklı davranışlara kendini cesaretlendirme becerisidir. Bu durum her ne olursa olsun, kendimizi iyi hissetmek anlamına gelmez. Gerçekte, kendi kendimize nazik olmak demek, "sık sık kendimizi zarar verici davranışlarla ilişkilendirdiğimizde, acı, güçlük ve ızdırap karşısında, daha da ötesi kendi gelişimimiz için kendimizi cesaretlendirmeye ihtiyacımız vardır" (Neff, 2003a, 2003b). Başarısızlık durumunda, başarısızlığa ve olumsuzluğa odaklanmak yerine, "kendi kendimizi aydınlatmaya, acıdan kaçınarak kendi özgürlüğümüze, mutlu olmaya ve kendimizi iyi hissetmeye" odaklanmalıyız (Wallace, 1999: Akt: Tatlıoğlu, 2010).

Bireyin öz-eleştiri süreci birbiriyle bağlantılı iki süreçten oluşmaktadır. Birinci süreçte, bireyin kendisini düşmanlık (self-directed hostility) derecesinde hor görmesi ve öz-eleştirisinin kişisel tiksime (self-loathing) derecesinde bireyi etkilemesidir. İkincisi ise bireyin içtenlik (warmth), yatıştırıcılık (soothing),

rahatlama (rekaation) ve kendini sevme (reassurance and self-liking) ve kendisini yönetme hissindeki yetersizliklerdir. Öz şefkati yüksek bireyde bu olumsuz özellikler görülmemektedir. Aksine yüksek düzeyde öz-eleştiri yapan bireyler kendilerini rahatlatmakta zorluk çekebilmektedirler. Kendilerine şefkat gösteren bireyler, kendisine yönelik sert, kırıcı ve acımasız bir yargılama (judgment) ve öz-eleştiri (self-criticism) yapmazlar (Deniz, Kesici & Sümer, 2008).

Araştırmacılar, öz sevecenlikle ilgili olarak; kendini-eleştirme (self-criticism) kendinden-nefret (self-hate), kendini-yargılama (self-judgement), kusursuzluk, depresyonla ilişkisi, sosyal izolasyon, kişiler arası güçlükler ve öteki bir çok psikolojik sıkıntıya yol açan unsurlarla ilişkisini ortaya koymuşlardır (Kirkpatrick, 2005; Akt, Tatlıoğlu, 2010).

Öz-şefkat, kişi bir acıyla, yetersizlik ya da başarısızlıkla karşılaştığında hissettiği acıyı göz ardı etmek ya da öz-yargılama ile kendini cezalandırmak yerine kendine karşı anlayışlı ve ılımlı/sevecen (being warm) olmayı gerektirir. Öz-şefkatli kişiler kusurlu, başarısız olmanın ve zor yaşam koşullarının kaçınılmaz olduğunu bilir, bu nedenle acı veren yaşam olaylarıyla karşılaştıklarında kızmak yerine hoşgörülü ve nazik olma eğilimi gösterirler. İnsanlar her zaman ya da tamamıyla istedikleri her şeyi elde edemezler. Bu gerçek inkar edildiğinde ya da bu gerçekle mücadele edildiğinde, stres, hayal kırıklığı ve öz-eleştirisinin artmasıyla kişi acı çekilebilmektedir. Bu gerçek, sempati ve sevecenlikle kabul edildiğinde ise sonrasında daha büyük bir duygusal sakinlik yaşanacağı varsayılmaktadır (Neff, 2008b). Birey başarısız olduğu durumlara odaklanmak yerine mutluluk, iyilik, acıdan kurtulma ve aydınlanma için can atmalıdır (Öveç, 2007).

B: Paylaşımların Bilincinde Olmak-Ortak paydaşım (Common Humanity)

Ortak paydaşım, "kendi yaşadığı üzüntülü verici bir durumun, sadece kendisinde olmadığını, diğer tüm bireylerinde yaşadığının bilincinde (awareness) olarak, yaşamından hoşnut olması ve yaşamından doyum sağlaması" anlamına gelmektedir. Başarısızlıkla karşılaştığında, kendi kendini sert ve kırıcı eleştirmekten ve diğer bireylerle kıyaslamaktan ziyade, bu durumun insanlığın ortak tecrübesinin bir parçası olduğu bilincine sahip olması bilinciyle hareket etmesidir (Neff, 2003a, 2003b).

Ortak paydaşım anlayışına sahip olan bireyler, kendisi ile ilgili sorunlarda ayırım yapmak (separating) ve kendilerini diğerlerinden izole etmek yerine (isolating), karşılaştıkları ve yaşadıkları sorunları yaşamın getirdiği doğal bir sonuç olarak görerek, yaşadığı bu olumsuz durumların sadece kendilerine yönelik olmadığını ve diğer insanların da bu buna benzer sorunları yaşayabileceklerine ilişkin genel bir kanaate sahip olmaları ve bu durumları deneyim edinmenin (expericement) bir aracı olarak algılamaları ve yaşamlarını buna göre düzenlerler (Kirkpatrick, 2005; Akt, Tatlıoğlu, 2010).

Ortak paydaşım bilinci ile ilgili diğer bir kavram da empatidir. Empatik karşılık, kendini başkasının yerine koyarak, kişinin kendisini yatıştırmasını destekleyerek bireysel gelişimine yardım etmeye dayanır. Empatiyi yazarlar farklı tanımlarlar, fakat, açıkça anlaşılıyor ki, acı çeken bir kişinin yerine kendini koymak, diğer kişilerin üzüntülerinin bilincinde olmaktır. Bu ortak bilinç (farkındalık) tüm diğer insanlarla ilişkimizi ve birbirimize bağlılığımızı vurgular (Kirkpatrick, 2005; Akt, Tatlıoğlu, 2010).

İstenilen şeylerin gerçekleşmemesiyle ortaya çıkan hayal kırıklığı sıklıkla gerçekçi olmayan "Acı çeken ya da bu hataları yapan tek insan benim" gibi düşünmeyle izolasyon duygusunun yayılmasına neden olur. Kişi, deneyimlerini kendisini diğer insanlardan ayrı tuttuğu bir perspektiften yorumladığında, diğerlerinin de benzer deneyimler yaşadığını unutabilmektedir. Fakat, tüm insanlar acı çeker. İnsan olmanın tanımı, ölümlü, incinebilir ve kusurlu olmak anlamına gelir. Bu nedenle, öz-şefkat acı çekmeyi ve kişisel başarısızlığın tüm insanların paylaştığı bir deneyim olarak tanımlanmasını içerir (Neff, 2008b).

C: Bilgece Farkındalık (Mindfulness)

Öz-şefkatin bilgece farkındalık bileşeni, kişinin olumsuz duygularına dengeli olarak yaklaşımını gerektirir. Böylece kişi negatif duygularını bastırmaz ya da abartılı bir biçimde göstermez. Bu dengeli yaklaşım, acı çeken diğer kişilerin bireysel deneyimleriyle ilişkili olan süreçten de kaynaklanır. Böylece daha geniş bir bakış açısıyla kendi deneyimini de bu durumun içerisine dahil eder. Birey ayrıca açıklık ve netlikle negatif düşünceleri ve duyguları gözlemlene istekliliğini önler, bu şekilde de duyarlı

farkındalık sağlanır (Bishop ve ark., 2004: Akt. Andiç, 2013). Bilgece farkındalık onları bastırmak ya da reddetmek için çabalamadan, bireylerde gözlediği duygu ve düşüncelerinden dolayı onları yargılamaksızın olan açık zihin halidir. Kişi birinin acısını görmezden gelemez ve beraberinde de şefkat hisseder. Bu tepkinin ikinci tipi *aşırı özdeşleşme*, dar bir şekilde odaklanmayı ve genellikle öz-değerliğin etkileri üzerinde abartılı bir vurgu ile birinin olumsuz duyguları üzerinde uzun uzun düşünmesini (ruminating) içerir (Nolen-Hoeksema, 1991: Akt. Andiç, 2013). Bilgece farkındalığın olması, birinin kendilikle ilgili duygularına daha objektif olarak yaklaşımına zihinsel alan sağlayacağından aynı zamanda daha fazla duygusal iyilik hali de sağlar (Baer, 2003; Shapiro, Carlson, Astin, ve Freedman, 2006: Akt. Andiç, 2013).

Bilinçli farkındalığa (mindfulness) sahip bireyler, acı ve ızdırap (suffer) veren sorunlarla karşılaştıkları zaman, bu sorunların üzerine yoğun bir şekilde odaklanmak ve bunlara aşırı bir anlam yüklemek yerine, sorunların bilincinde olup, olumsuz yargılamayı ortadan kaldırır, öz-eleştiriye hafifletir ve kendini anlamayı yükselterek, öz-şefkatini artırır. Birey herhangi bir sorunla karşılaştığı zaman düşüncelilik mekanizmasını intention (niyet), attention (dikkat) and attitude (davranış/tavır) öğelerine göre çalıştırmalıdır. Bu öğeleri temel alarak mekanizmayı çalıştırmak için, düşüncelilik mekanizmasını içinde bulunduğumuz anı ve sorunları, amaçlı ve özel bir yöntemle dikkat ederek, yargılamayan bir niyete ve o ana (present moment) göre düzenlemek gerekmektedir. Sonuçta, bireyde olumlu düşünceler gelişir ve olumsuz düşüncelerin etkisi hafifler ve sonuçta yaşadığı olumsuz durumlardan kendisine tecrübe edinmeye çalışır (Deniz, Kesici & Sümer, 2008).

Öz-şefkatin alt boyutları birbirinden ayırmış gibi görünmekle birlikte, her boyut diğer boyutlarla etkileşim halindedir. Ayrıca, her bir boyut diğer boyutların oluşumuna katkıda bulunabilir ya da diğerlerinin düzeyini arttırabilir (Neff, 2003b). Sonuçta, öz-şefkatin bu üç bileşeni kavram olarak farklı olmasına rağmen, aynı zamanda birbirleriyle etkileşim ve ilişki halindedirler. Kişinin olumsuz duygularından uzaklaşabilmesi için belli bir miktar düşünceli olmak duygusuna sahip olması gerektiği tartışılmaktadır. Öncelikle, yargılayıcı olmayan bir düşünce eleştiriye azaltır ve kendini anlama oranını artırır. Kendine karşı şefkatli olma ve bağlılık duyguları da düşünceli olmayı daha çok artırır. Örneğin, eğer kişi kendini kabul etmeye yetecek kadar bir süre yargılamadan vazgeçerse, bu duygusal tecrübenin negatif etkisi azalacak ve kişinin duygusu ile düşüncesi arasında daha dengeli bir tavır sergilemesini sağlayacaktır. Son olarak, öz-sevecenlik ve ortak paydaşım yaşıyor olmak da birbirine katkıda bulunur. Dördüncü unsur olan duygu yönetimi, duyguları bastırmak yerine, yaşamsal duyguları düzene koymak ve yaşamsal duygulara uyum sağlamayı vurgular.

ÖZ- ŞEFKATİN ÖLÇÜLMESİ

Öz-şefkat Neff (2003a) tarafından geliştirilen ve yeni bir ölçek olan öz-şefkat ölçeği ile değerlendirilmektedir. Öz-şefkat Ölçeği (Neff, 2003a), öz-şefkat düzeylerini ölçmede kullanılan 26 maddeden oluşmaktadır. Katılımcılar, her bir maddede belirtilen biçimde davranma sıklıklarını belirtmeleri şeklinde yönlendirilmiştir. Örnek bir madde: "Duygusal olarak acı duyduğumda kendime karşı sevgi dolu olmaya çalışırım". Öz-şefkat ölçeğinin altı alt ölçeği vardır: Öz-kibarlık (beş öge), Kendini Yargılama (beş öge), Ortak İnsanlık (dört öge), Soyutlama (dört öge), Farkında Olma (dört öge), Aşırı Özdeşleşme (dört öge). Öğeler, 5 puan üzerinden, 1 puan (neredeyse hiç) – 5 puan (neredeyse her zaman) olmak üzere Likert tarzı ölçekle puanlandırılmaktadır. Öz-şefkat Ölçeğinin sonuçları toplamı, analiz için kullanılmaktadır. Yüksek puanlar, yüksek derecede öz-şefkati göstermektedir. Ölçeğin yapısal geçerliği, sosyal bağlanmışlık, hayat doyumu ve duygusal zekayla olumlu korelasyonun yanında kendini eleştirme, kaygı ve depresyonla belirgin biçimdeki olumsuz korelasyonla sağlanmıştır. (Wei, Liao, Ku ve Shaffer, 2011, s. 199: Akt. Alp, 2012)

Ölçek geliştirmede katılımcılar için küçük gruplar olarak görüşüldüğünden dolayı bir pilot çalışma ile başlamış ve bu araştırmada öz-şefkatin üç boyutu ile ilişkili benlik süreçleri hakkında katılım gösteren kişilere açık uçlu sorular sorulmuştur. Bu oturumların hedefi, kişilerin acı ve başarısızlıklarına karşı yönelik tepkilerini doğal bir şekilde nasıl ifade ettiklerini tanımlamışlar ölçek maddelerinin kolay bir şekilde anlaşılabilmesi, ortak bir anlaşılma zemini oluşturmaktır (Neff, 2003a, s. 226).

Bu sonuçlar, öz-şefkatin bağlanma kaygısı ve öznel iyi oluş arasında belirgin bir uzlaştırıcı olduğu ve başkalarına karşı duygusal empatinin bağlanmadan kaçınma ve öznel iyi oluş arasında belirgin bir uzlaştırıcı olduğu hipotezlerimizi kanıtlamaktadır (Wei, Liao, Ku ve Shaffer, 2011, s. 205: Akt. Alp, 2012).

İç tutarlılık güvenilirlik puanları ölçeğin bütünü için .92, öz-sevecenlik için .78, öz yargılama için .77, paylaşımların farkında olma için .80, yabancılaşma için .79, bilinçlilik için .75 ve aşırı-özdeşleşme için .81 olarak bulunmuştur. Test-tekrar test güvenilirlik puanlarının ise tüm ölçek için .93 ve altı alt ölçek için sırasıyla. 88, .88, .80, .85, .85 ve .88 olduğu görülmüştür (Neff, 2003a). Budist bireyler ile üniversite öğrencilerinin öz-şefkat düzeyleri açısından karşılaştırıldığı çalışmada ise birinci grubun ikinci gruba göre daha yüksek düzeyde öz-şefkate sahip olduğu görülmüştür.

Öz-şefkat Ölçeği (Neff, 2003a), zor durumlara karşılaştığında kişinin kendisine karşı peşin hükümsüz oluşu; bireyin kendi tecrübelerinin insanlık tarafından paylaşılan tecrübelerin bir parçası olduğunu kabul etme; ve yargılama ya da kendine acıma olmaksızın acı veren düşüncelere ve duygulara karşı dengeli bir bilinç oluşturmak gibi öz-şefkatin çeşitli elementlerini ölçmektedir. Öz-şefkat, kendine güvenden farklı bir şekilde kavramsallaştırılır, çünkü öz-şefkat değerlendirilebilir değildir (Lykins ve Baer, 2009, s. 231: Akt. Alp, 2012).

ÖZ-ŞEFKAT KAVRAMINDA BİREY VE GRUP FARKLILIKLARI

A: Aile Faktörü

Bireylerin öz-şefkat oranlarını hangi ortamların arttırdığı ve hangilerinin azalttığı ilginç bir sorudur. Örneğin, bir çocuğun ilk yıllarındaki yetiştiriliş şekli onun ilerleyen yıllarda anlayışlı, kendini seven, değer veren bir birey olup olmayacağını belirler (Neff, 2003a). Schafer (1964,1968; Akt. Sümer, 2008) kişinin iç psikik empati tecrübe etme yeteneğinin kişilerin duygularına yeterince dikkat edebilme yeteneği olarak tanımlanmıştır, aynı zamanda çocukken çevresinden gelen empatik cevapları içselleştirmesi ile gelişen bir süreç olduğunu öne sürmüştür. Benzer şekilde, Stolorow, Brandchaft ve Atwood (1987 Akt. Sümer, 2008), iç duygu durumlarını tanımak ve dikkat edebilme yeteneğinin çocukların erken yaşlarda onları yetiştirenlerden aldığı empatiyle ilişkili olduğunu iddia etmişlerdir. Bu da, çocukken aileleri ile sıcak ve destekleyici ilişkiler yaşayan, ailelerini anlayışlı ve şefkatli gören çocukların, yetişkin olduklarında da aynı hareketleri sergilediklerini göstermektedir. Ve bunun tam tersi olarak da çok eleştiren ve soğuk tavırlar içinde olan ailelerin (veya daha da kötüsü çocukken fiziksel, cinsel, psikolojik olarak taciz edilenlerin) çocuklarının da fazlaca öz-şefkatsiz oldukları görülmektedir (Brown 1999; Akt: Neff, 2003a).

B: Cinsiyet Faktörü

Kadınların daha özgür bir benlik kavramına sahip (Cross & Madson, 1997; Gilligan, 1988) ve erkeklerden daha empatik oldukları (Eisenberg & Lennon, 1983; Zahn- Waxler, Cole, & Barrett, 1991 Akt, Sümer, 2008) onların erkeklerden daha çok öz-şefkatli olabileceklerini düşündürmektedir. Ancak yapılan bazı araştırmalarda elde edilen bulgularda ise, kadınların kendilerine karşı daha eleştirel davrandıkları ve daha fazla düşüncelere kapılma (ruminative) sergiledikleri (Leadbeater, Kuperminc, Blatt, & Hertzog, 1999; Nolen – Hoeksema, Larson, & Grayson, 1999 Akt, Sümer, 2008) görülmüştür. Buradan da kadınların daha düşük öz şefkat seviyeleri olabileceği düşünülmüştür (Neff, 2003a). Ancak Neff (2003b) tarafından yapılan çalışma da göstermiştir ki, kadınlar, erkeklere nazaran daha az öz-şefkat sahibidirler ve kadınların, erkeklerden daha fazla kendilerini yargıladıklarına, acı veren bir durumla karşılaştıklarında kendilerini yalnız hissetmeye daha eğilimli olduklarına ve daha fazla aşırı özdeşleşme yaşayıp, olumsuz hislerine daha az takıldıklarına işaret etmiştir. Öz-şefkatin psikolojik sağlıkla olan ilişkisini incelemek için yapılan çalışmada da kadınların daha düşük öz-şefkate sahip olduğu ile ilgili sonuçlara ulaşılmıştır (Neff ve ark. 2007).

C: Yaş Faktörü

Öz-şefkat kavramındaki potansiyel yaş-grup farklılıkları ile ilgili gelişimsel literatür çok net bir varsayım sunmaktadır: Ergenlik hayatta öz-şefkat oranının en düşük olduğu dönemdir (Neff, 2003a). Birçok ergenin karşılaştığı akademik performans stresi, doğru arkadaş çevresi içinde popüler olma ihtiyacı,

vücut imajı sorunları, cinsel konular ve karşı cinsle ilişkiler gibi sorunlar düşünüldüğünde yapılan bu değerlendirmeler pek de yararlı değildir (Harter, 1993; Simmons, Rosenberg, & Rosenberg, 1973; Stienberg, 1999; Akt: Neff, 2003a). Dahası, ergenlik tam bir kendi içine çekilme dönemi olabilir. Ergenlik döneminde de ergen benmerkezciliği denilen herkesin ona dikkat ettiği gibi bir düşünce biçimi görülür. Bu düşünce biçimi yüzünden ergen herkesin ona baktığı, onu gözlediğini düşünür ve kendini sürekli olarak sahnede hisseder. Bu benmerkezcilik, görüldüğü gibi çocuğun başkasının perspektifinden olaya bakamamasından farklıdır. Ergen başkalarının perspektifini alabilmeye başladığı için "ya onlar ne der?" diye düşünmeye başlamıştır. (Bacanlı, 2000). Ergen benmerkezciliği şüphe yok ki artan bir kişisel eleştiriye, izolasyon duygularına ve duygularla aşırı özdeşleşmeye katkıda bulunur. Bunun anlamı da öz-şefkatin özellikle bu dönemde gerekli olduğu ama yine özellikle bu dönemde olmadığıdır (Neff, 2003a).

D: Kültür Faktörü

Öz-şefkat kavramını farklı kültürlerde ele aldığındaki özellikle Asya gibi toplumcu kültürlerden gelen bireylerde daha özgür bir benlik kavramı olduğu tanımlanıyor (Markus & Kitayama, 1991; Shweder & Bourne, 1984; Akt: Neff, 2003a). Çünkü bu tip toplumların Budist öğretisi ile birlikte öz-şefkat kavramına daha çok maruz kaldıkları görülüyor. Bu durumda Asyalıların batılılardan daha kendini seven bireyler olduğu düşünülebilir(Neff, 2003a). Fakat Asyalıların batılılardan daha kendilerini eleştiren insanlar oldukları da biliniyor (Kitayama & Markus, 2000; Kitayama, Markus, Matsumoto, & Norasakunkit, 1997; Akt: Neff, 2003a). Bu da Asyalıların kendilerini daha az sevdiklerini gösterir.

Neff (2003b) Self Compassion Scale"nin yapı geçerliliğini sınamak için yaptıkları çalışma da Budist olan ve Budizm"i yaşamayan iki grup arasında yapılan karşılaştırmada Budistlerin öz-şefkat puanının daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Neff (2003b) öz-şefkatin; Amerika, Tayland ve Tayvan"daki öz-şefkat seviyelerini karşılaştırdıkları çalışmada sonuçlar öz-şefkatin Tayland"da en yüksek, Tayvan"da en az, Amerika"da ise ikisinin arasında sıraya girdiğini göstermiştir. Karşılıklı dayanışma öz-şefkatle sadece Tayland"da, Tayvan"da ise bağımsızlıkla ilişkilendirilmiştir, Amerika'nın sonuçları bu toplumlardaki öz-şefkat düzeylerinin genel doğu-batı farklılıklarından daha çok özgül kültürel özelliklerle bağlantılı olduğunu öne sürmektedir.

ÖZ-ŞEFKAT İLE PSİKOLOJİK KAVRAMLAR ARASINDAKİ İLİŞKİLER

Sosyal psikoloji ekolünden ve Budist bir gelenekten gelen Neff (2003a, 2003b), duyarlılığı, şefkat, ortak insanlık ve farkındalıkla ilgili çok kutuplu bir yapı olarak gören bir öz-şefkat ölçeği geliştirmiştir. Şefkat, kişinin kendi yaşadığı zorlukları anlaması ve başarısızlıkla karşılaştığında kendine karşı peşin hükümlü ve eleştirici olarak yaklaşmasının yerine şefkatli ve sıcak olmasını anlatmaktadır. Ortak insanlık, kişinin kendi tecrübelerini kişisel, soyutlayıcı, utanç verici olmak yerine insanlığın ortak tecrübelerinin bir parçası olarak görmeyi anlatmaktadır. Farkında olarak kabul, acı veren düşünce ya da hislerin aşırı özdeşleşmeye yol açması yerine bilinçli bir şekilde kabulünü anlatmaktadır. Öz-şefkat kendine güvenden farklıdır ve iyi durumda olmanın birçok belirtisinin göstergesidir (Gilbert ve Procter, 2006, s. 358; Akt, Bolat, 2013).

Neff tarafından budist bir bakış açısıyla öz-şefkat kavramı ortaya atılmıştır. Kendine karşı şefkat ve kendine karşı yargılayıcı olmayı da içeren, kişinin kendisi tarafından yönlendirilen duyarlılığın altı bileşenini ölçen bir ölçek geliştirmiştir. Kişinin kendine gösterdiği duyarlılığın kendine güvenle alakalı olduğunu ve depresyon ya da endişe ile olumsuz ilişkisi olduğunu ortaya çıkartmıştır (Gilbert, Baldwin, Irons, Baccus ve Palmer, 2006, s. 186; Akt, Bolat, 2013).

Öz-şefkat, kişinin kendine karşı şefkatli ve peşin hükümlü olmayan bir tutum sahibi olmasını ve başkalarıyla benzerliklerine dair farkındalık geliştirmesini yansıtmaktadır. Deneysel sonuçlar, öz-şefkatin bağışlayıcılıkla ilgili olduğunu ortaya çıkartmıştır. (Breen, Kashdan, Lenser ve Fincham, 2010: 933; Akt, Alp, 2012).

Öz-şefkat kavramı, doğu felsefelerinde yüzyıllardır bulunmasına karşın Batı için oldukça yenidir. Geçtiğimiz yüzyılda Budizm ve Batı psikolojisi arasında karşılıklı fikir alış verişinde, özellikle de farkındalığın zihinsel sağlığı arttırması konusunda bir artış görülmüştür (Neff, 2009, s. 212; Akt, Alp, 2012).

Öz-şefkat, kişinin kendi sağlıklı ve iyi olma arzusunu anlatmaktadır. Öz-şefkat sahibi bireyler başarısızlığa uğradıklarında kendilerini suçlamadıklarından hatalarını daha çok kabul edebilirler, üretken olmayan davranışlarını değiştirebilir ve yeni zorluklarla baş edebilirler. Sınıf ortamında öz-şefkate dair yapılan bir çalışmada öğrenmeyle ilgili hedeflerle olumlu, performansla ilgili hedeflerle olumsuz ilişkisi olduğu bulundu (Neff, Hseih ve Dejithirat, 2005). Dolayısıyla, öz-şefkat sahibi bireyler öğrenmeye ve gelişmeye daha çok güdülenmiş durumdadırlar. Bununla birlikte, öz-şefkat aşırı kendine güvenden kaynaklanan olumsuz etkilerin ortaya çıkmasına yol açmadan, psikolojik olarak fayda sağlamaktadır (Neff, 2009, s. 213; Akt, Alp, 2012).

Henüz çok yeni kavram olmakla birlikte, literatürde öz-şefkat ile diğer psikolojik yapılar arasında meydana gelen ilişkileri inceleyen çeşitli çalışmalar vardır. Neff (2003a), yapmış olduğu bir çalışmada, öz-şefkat yapısının istatistiksel bir şekilde sosyal beğenilirlik ile ilişkili olmadığı ve öz-şefkat seviyesi yüksek olan kişilerin diğerlerine olduğu kadar kişilerinin kendilerine de nazik bir şekilde davrandığı fakat öz-şefkat seviyesi düşük olanların ise diğer kişilere kendilerinden daha nazik bir şekilde davrandığını bulmuştur. Neff (2003a) öz-şefkat ölçeğinin uyum geçerlilik çalışmasında öz-şefkat yapısının, öz-eleştiri (-.65) ile negatif ve sosyal bağlantı (.41) ile pozitif ilişkisi olduğunu bulmuştur. Ek olarak öz-şefkat anksiyete (-.65), öz-eleştiri (-.65) ve nörotik mükemmeliyetçilik (-.57) ve depresyon (-.51) arasında negatif, yaşam doyumu arasında (.45) ise pozitif ilişkiye rastlanılmamış ve neticeye göre bu değişkenlerin öz-şefkati tahmin etmeye yönelik değişken olduğu kanıtlanmıştır. Aynı zamanda çalışmada öz-şefkat ile narsizim arasında ise ilişki olmadığı görülmüştür.

Öz-şefkat, olgunluğun önemli bir özelliği olabilir. Araştırma sonucuna göre, öz-şefkatin küçük ama belirgin bir biçimde yaşla ilgisi vardır (Neff ve Vonk, 2009). Belki de daha önemli bir biçimde, öz-şefkat, duygusal zeka ve bilgelik ile güçlü bir şekilde ilişkilidir (Neff, 2009; Akt, Alp, 2012). Öz-şefkat, var olmanın somut örneğidir ve gelişim psikologlarına kişinin kendisinden kaynaklanan sağlık durumlarıyla ilgili anlayış kazandırabilir (Neff, 2009, s. 213; Akt, Alp, 2012).

ÖZ-ŞEFKAT VE DİĞER PSİKOLOJİK YAKLAŞIMLAR

A: Psikoanalitik Kuram

Winnicott (1953;1971; Akt, Sümer, 2008)“un psikoanalitik geleneğindeki obje ilişkisinden doğan gizil boşluk kavramı özellikle düşüncelilik unsuru olmakla beraber, öz-şefkatin yapısıyla alakalı olduğu görülmektedir. “Gizil boşluk” Winnicott’un fantezi ve gerçek arasında yatan ortak deneyim alanını ifade etmek için kullandığı genel bir terimdir. Kavram bebeğin obje gelişiminin ilk ilerlemesinin anne çocuk sembiyozundan, anne ve çocuğun iki ayrı birey oluşuna kadar olduğu fikrinden doğmaktadır. Başlangıçta, çocuk bütün dünyayı kapsayan ve kendi içinde yeterli olan fantezide yaşamaktadır. Zamanla, büyüyen gelişen çocukta farkındalık başlar. Çünkü istekleri tamamen yerine getirilmiyordur ve artık“ben” kavramı sona erer “ben değil” kavramı başlar. Gizil boşluk “ben” ve “ben değil” arasında var olmaktadır ama paradoksal olarak her ikisini de kapsar.

Bireyle alakalı ne içsel ne de dışsal bir durumdur. Var olmayan ve henüz oluşmaya başlamış bir boşluktur. Bu boşluk çocuk tarafından annesi olduğunun farkına varmaya başlamasıyla çocuk kendini ayrı bir birey olarak görmeye başlayabilmektedir. Çocuk nesne sürüklendiğinde büyüdükçe ve olgunlaştıkça, kendi gizil boşluğunu yönetme kabiliyetine sahip olmaya başlayacaktır (Ogden,1990; Akt, Sümer, 2008).

Çocuk bana ve bana değil duygularını algıladığı zaman öz-şefkat duygusunun başlangıcıdır. Çünkü bunlar öz-şefkat duygusunun bileşenleridir. Böylece çocuk insanlığının farkına varır ve objektif bakış açısından kendine bir açı yaratabilme yeteneğine sahip olur. Kendisiyle diğerlerini bağlayan bu gizil

süreç, hem düşünceli olmanın hem de ortak insanlığın tecrübesiz farkındalığını içerir (Kirkpatrick, 2005; Akt, Sümer, 2008).

B: İlişkisel Kuram (Relational Theory)

Jordan (1989, 1991a, 1991b; Akt, Sümer, 2008) yazılarında kısaca kişisel empati ile ilgili yazmış ve bu yazılarda kişisel empati kavramını, insanın kendisine yargılamadan ve açık bir şekilde yaklaşabilmesi olarak tanımlamıştır. Jordan(1989)"a göre; kişisel empati diğer insanlara karşı duyulan empatiye benzer, diğer insanlara karşı duygusal olarak bağlanılır ve benzerlikler görülebilir. Böylelikle, kişi insan olmanın doğasından kaynaklanan hata ve kusurları ile empati kurar. Jordan kişisel empatinin bir çeşit "düzeltici ilişki tecrübesi" olduğunu söyler. Burada, kişiliğin daha önce yargılanan ve kabullenilmeyen tarafları kabullenilmeye başlanır ve anlayışlı, kibar bir tavırla yaklaşılır. Dolayısıyla, Jordan"ın kişisel empati tanımının dolaylı olarak öz-şefkat kavramının şu üç elementine dokunduğunu söyleyebiliriz: kendine karşı kibar olmak, genel insanlık özellikleri ve düşünceli olmak. Jordan, kişisel empatiden temel olarak karşılıklı empatik terapiden doğan bir süreç olarak bahseder ve kişisel empatinin insanların kendilerini, görüşlerini ve ilişki imajlarını yapısal olarak uzun süreli değişimlere sürükleyebileceğini iddia eder. Bu da psikolojik sağlığı olumlu yönde etkileyecek bir özelliktir (Akt: Neff, 2003a).

C: Hümanistik Kuram

Öz-şefkat kavramı birçok hümanistik psikoloğun çalışmasında da yer almaktadır (Ellis, 1973, Fromm, 1963; Maslow 1954; Rogers, 1961; Akt: Neff, 2003a). Maslow (1968: Akt: Bolat , 2013) " bir var olma psikolojisine doğru" adlı eserinde insanların acılarını kabullenme ve hatalarını gelişim için bir fırsat olarak görmelerini desteklemenin önemini belirtmiştir. Ona göre "birçok psikolojik rahatsızlığın en büyük nedeni kişinin kendisinden duygularından, dürtülerinden, hatıralarından, kapasitelerinden, potansiyellerinden korkmasıdır. Genelde bu tip bir korku savunmacıdır, yani kendi öz güvenimizi korur" (s.60). İnsanları kendi hatalarına karşı şefkatli olmak için yüreklendirmek kişinin kendini anlamasını arttırmak için bir yoldur. Bu da kişinin kendine yönelik olarak algılamasını artırır. Bu şekilde öz-şefkat Rogers"ın (1961: Akt: Bolat, 2013) kişinin kendine yönelik "koşulsuz pozitif saygı"sı ile karşılaştırılabilir. Kişinin kendine karşı koşulsuz pozitif yargılamalar yapması anlamında değil ama kendine karşı anlayışlı bir tutum takınması ile ilgilidir. Rogers & Stevens (1967 Akt, Sümer, 2008) yargılayıcı olmayan, kibar kişisel tutumların hasta odaklı terapide varılmaya çalışılan son nokta olduğunu ve böylelikle bireyi daha kendinden haberdar, daha kendini ifade edebilen, daha az savunmacı ve daha açık olmasına yardımcı olduğunu söylemektedir (s.55). Benzer şekilde, Sydner (1994 Akt, Sümer, 2008) terapinin amacının hastaların " içsel empati; yani kişinin kendi tecrübelerine yönelik olarak temelde merak ve şefkat dolu bir tutum içinde olması" olarak tanımlamıştır (s.90). Sonuç olarak, öz-şefkat bireye, Ellis"ın (1973) adlandırdığı gibi " koşulsuz öz-anlayış" sağlamaktadır ve burada kişiliğe puan verilmemekte, onun yerine var oluşun içsel bir yönü olarak kabul edilmektedir. Bu da Ellis"ın psikolojik sağlık için anahtar olarak gördüğü iyilik durumunu zenginleştirmektedir(Akt: Neff, 2003a).

D: Duygusal Düzen (Emotional Regulation)

Öz-şefkat yapısı duygusal gelişim alanındaki yakın zamanda yapılan çalışmalarla da özellikle başa çıkma ve duygusal düzenleme ile ilgilidir (Neff, 2003a). Brenner & Salovey (1997 Akt, Sümer, 2008) başa çıkma ve duygusal düzenleme için genellikle birbiri yerine kullanılabilen diye ifade etmektedirler. Thompson (1994 :Akt, Sümer, 2008)"a göre duygusal düzenleme bireylerin duygularına dikkat etmeleri, duygusal yoğunluklarla başa çıkabilmeleri ve zorluklarla karşılaşıldığında duygusal durumların doğasını, anlamını dönüştürebilme sürecini anlatır. Lazarus (1993; Akt: Neff, 2003a)"a göre geleneksel olarak duygusal odaklı başa çıkma, insanların sorunları ile yüzleşmektense kaçış reaksiyonları olarak görüldü (örneğin, önemli şeyler karşısında gülüp geçme). Daha yakın zamanlarda ise psikologlar, duygusal odaklı başa çıkmanın daha yapıcı olabileceğini belirttiler (Stanton, Danoff-Burg, Camron, & Ellis, 1994; Syanton, Kirk, Cameron, & Danoff-Burg, 2000; Akt: Neff, 2003a). Birçok yönden, öz-şefkat faydalı bir duygusal başa çıkma yaklaşımı olarak görülebilir. Öz-şefkat, kişinin bilinçli olarak duygularının farkında olmasını ve böylelikle acı veren duyguları yok saymak yerine anlayışla karşılaması gerekliliğini vurgulamaktadır(Bennett- Goleman, 2001; Kabat-Zinn, 1994; Kornfield, 1993; Salzberg, 1997; Akt: Neff, 2003a). Dolayısıyla, olumsuz duygular, olumlu hale çevrilir ve o anki

durumun daha iyi anlaşılmasını sağlar, gerekli önlemlerin uygulanmaya koyulmasını kolaylaştırır. Bu nedenden dolayı öz-şefkat duygusal zekanın önemli bir kısmını oluşturur (Neff, 2003a).

ÖZ ŞEFKAT İLE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Öz-şefkat ile pozitif psikolojik sağlık ve beş faktörlü kişilik modeli arasındaki ilişkiye bakılan bir çalışmada, öz-şefkatin mutluluk, iyimserlik, pozitif etki, bilgelik, kişisel girişkenlik, merak ve keşif, hoşluk/uzlaşmacılık, dışa dönüklük ve vicdanlı olma/dürüstlük ile arasında önemli pozitif bir ilişki olduğu bulunmuştur. Ayrıca öz-şefkat, olumsuz duygulanım ve nevrozlar arasında da önemli negatif ilişki vardır. Öz-şefkat kişilik özelliklerine atfedilmenin ötesinde pozitif psikolojik sağlığın varlığını önemli oranda açıklamaktadır (Neff, Rude ve Kirkpatrick, 2007).

Conway (2007; Akt: Başak, 2012), düşük sosyo-ekonomik gelir grubundan 410 üniversite öğrencisi üzerinde gerçekleştirdikleri bir çalışmada, yaşı büyük, Afrika kökenli, çocuk sahibi ve sosyal destek kaynağı az olan bireylerin öz-şefkat düzeylerinin yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Bununla birlikte bu çalışmada süregelen yoksulluk örüntüsüne sahip olduğunu bildiren katılımcıların gelir düzeyi ve akademik başarıları arasındaki ilişkiye aracılık eden faktörün öz-şefkat olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

Üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışmada (Övec, 2007), öz-şefkat ile öz-bilinç depresyon, kaygı ve stres arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Bu çalışmada öz-şefkatin öz-bilinç, depresyon ve kaygıyı anlamlı düzeyde yordayan bir faktör olduğu belirlenmiştir. Ayrıca öz-şefkatin cinsiyet açısından farklılaşmadığı ortaya konulmuştur.

Farklı kültürlere sahip bireylerin öz-şefkat düzeylerini incelemek amacıyla Neff, Pisitsungkagarn ve Hsieh (2008), tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada, 181 Amerikalı, 233 Taylandlı ve 164 Tayvanlı üniversite öğrencisi araştırmanın katılımcılarını oluşturmuştur. Bu çalışmada, öz-şefkat düzeyleri en yüksek olan grubun Taylandlılar olduğu, onları sırasıyla Amerikalı ve Tayvanlı katılımcıların izlediği ortaya konulmuştur. Aynı çalışma kapsamında Tayvanlı katılımcıların ortak yaşama bağlı benlik yapılarının öz-şefkatin yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşılırken Amerikalı ve Taylandlı katılımcılarda bireyleşmenin öz-şefkati yordadığı belirlenmiştir. Öte yandan bu çalışmada öz-şefkatin her üç kültürde de psikolojik iyi oluş ile olumlu yönde ilişkili olduğu ortaya konulmuştur.

Psikoloji dersi alan 210 üniversite öğrencisi üzerinde Thompson ve Waltz (2008)'in gerçekleştirdikleri bir çalışmada, travma sonrası stres bozukluğu ile öz duyarlılık arasındaki ilişkiyi incelenmiştir. Bu çalışmada, travma sonrası stres bozukluğu yaşayan bireylerin öz duyarlılık düzeyleri arttıkça kaçınmacı yaklaşımlarının azaldığı bulgusuna ulaşılmıştır. Bu bulgu, öz duyarlılığın, travmanın etkilerini daha uyumlu yollardan yaşanmasına olanak sağladığı şeklinde yorumlanmıştır.

Akın (2009), üniversite öğrencilerinin öz duyarlılık düzeyleri ve boyun eğici davranışları arasındaki ilişkileri incelemiştir. Bu çalışmada öz duyarlılığın alt boyutları tek tek ele alınmıştır. Elde edilen bulgular, öz duyarlılığın öz sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma ve bilinçlilik alt boyutlarının boyun eğici davranış ile olumsuz; öz yargılama, aşırı özdeşim ve izolasyon boyutlarının ise olumlu yönde ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Bu çalışma kapsamında yapılan yapısal eşitlik modeli analizinde öz duyarlılığın öz sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma ve bilinçlilik alt boyutlarının boyun eğici davranışı olumsuz yönde; öz yargılama, aşırı özdeşim ve izolasyon boyutlarının ise olumlu yönde yordadığını göstermiştir.

Neff ve Vonk (2009) tarafından yapılan çalışmada, öz-şefkat ve benlik saygısı ile psikolojik işlevselliğin çeşitli açılardan ilişkileri araştırılmıştır. Öz-şefkat, kişi kendisinin olumsuz yönlerini düşündüğünde, kendisine sevecen davranmasını, diğer insanlarla ortak deneyimleri paylaştığı bilinçliliğini ve bilgece farkındalığını gerektirir. Araştırmanın ilk kısmında öz-şefkat evrensel (global) benlik saygısıyla karşılaştırılmış ve her ikisinin de ben merkezci yönünün aktif olmadığı görülmüştür. Öz-şefkatin sabit (stable) benlik değeri (self-worth) hislerini benlik saygısından daha fazla yordadığı bulunmuştur. Ayrıca öz-şefkat ve sosyal karşılaştırma, kamu öz-bilinci (public self-consciousness), öz-ruminasyon (self-rumination), öfke ve bilişsel kapalılığa duyulan ihtiyaçla arasında güçlü negatif ilişki

olduğu bulunmuştur. Benlik saygısı (ancak öz-şefkat değil), narsisizmle pozitif ilişkilidir. İkinci çalışmada ise global (evrensel) benlik saygısı ve öz-şefkat olumlu ruh durumu (mood state) ile pozitif yönde ilişkili bulunmuştur. Bu iki kavramın mutluluk, iyimserlik ve pozitif etkinin yordayıcıları olmaları açısından istatistiksel olarak eş değerliğe sahip oldukları bulunmuştur. Bu iki çalışmanın sonuçlarına bakıldığında sağlıklı benlik duruşunun inşasında öz-şefkatin evrensel benlik saygısına yararlı bir alternatif olabileceği önerilmiştir (Neff, ve Vonk, 2009).

Öz duyarlık, öz yeterlilik ve öğrenmeye yönelik kontrol inancı arasındaki ilişkileri araştıran İskender (2009), bu değişkenlerin cinsiyete göre bir farklılık göstermediğini bulmuştur. Bu çalışmada değişkenler arasındaki ilişkide öz duyarlık ölçeğinin alt ölçekleri kullanılmıştır. Öz sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma ve bilinçliliğin, öz yeterlilik ve öğrenmeye yönelik kontrol inancı ile olumlu yönde; öz yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşimin ise öz yeterlilik ile olumsuz yönde anlamlı ilişkiye sahip oldukları bulunmuştur.

Deniz ve Sümer'in (2010) üniversite öğrencileri arasında yaptığı çalışmada, öz-şefkat düzeyi düşük olan üniversite öğrencilerinin depresyon, anksiyete ve stres düzeyleri, öz-şefkat düzeyleri orta ve yüksek olan öğrencilere göre anlamlı oranda yüksek bulunmuştur. Öz-şefkat düzeyi orta olan öğrencilerin depresyon, anksiyete ve stres düzeyleri ise öz-şefkat düzeyi yüksek olan öğrencilere göre anlamlı oranda yüksek bulunmuştur.

Genellikle yetişkinler üzerinde çalışılan öz-şefkat Neff ve McGehee (2010) tarafından 235 ergenden oluşan bir örneklem üzerinde çalışılmıştır. Ayrıca 287 genç yetişkinden oluşan karşılaştırma grubu da oluşturulmuştur. Araştırmanın sonuçlarına göre öz-şefkat ve iyilik hali arasında yetişkinlerde olduğu gibi ergenlerde de güçlü bir ilişki vardır. Ayrıca ailevi ve bilişsel faktörler öz-şefkattaki kişisel farklılıkların belirteçleri olarak tanımlanmıştır. Sonuçta öz-şefkat kısmi olarak bilişsel faktörler ve iyilik hali arasında bağlantı kuran aracı bir değişkendir. Bulgular öz-şefkatin, olumsuz kendini izleme (negative self-views) özelliğine sahip olmaları nedeniyle acı çeken ergenler için etkili bir müdahale hedefi olabileceğini önermiştir.

Üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ile öz duyarlık düzeyleri arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla Akın (2010) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada öz duyarlılığın boyutlarından öz sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma ve bilinçliliğin yalnızlık ile olumsuz; öz yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşimin yalnızlık ile olumlu yönde ilişkiye sahip olduğu belirlenmiştir.

Raes (2010; Akt; Bolat, 2013) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada, öz-şefkat ile depresyon ve kaygı arasındaki ilişkide tekrarlayan olumsuz düşünceler ve endişenin rolü incelenmiştir. Tanı almamış üniversite öğrencilerinin katılımcı olduğu bu çalışmada, öz duyarlık ile depresyon arasındaki ilişkide tekrarlayan olumsuz düşüncelerin anlamlı bir aracılık sergilediği; öz duyarlık ile kaygı arasındaki ilişkide ise hem tekrarlayan olumsuz düşüncelerin hem de endişenin anlamlı bir aracılık sergilediği ortaya konulmuştur. Bu çalışmada, öz duyarlılığın depresyon ve kaygıya sebep olan işlevsel olmayan düşünmeye yönelik bir kalkan görevi gördüğü belirtilmiştir.

Öz-şefkat kavramının psikopatoloji ile olan ilişkisinin yaşantısal kaçınma ve üstbilişin aracı etkileri ile birlikte Türk üniversite öğrencileri örneğinde incelendiği bir çalışmada (Bayramoğlu, 2011) öz-şefkat, depresyon ve kaygı ile anlamlı ve olumsuz olarak ilişkili bulunmuş ve birinci modelde öz-şefkat ve psikopatoloji arasındaki ilişkiye yaşantısal kaçınma tam aracılık etmiştir. Ayrıca, yaşantısal kaçınma kadar güçlü olmamakla birlikte üst bilişsel faktörler ve üstbiliş tamamen, öz-şefkat ve psikopatoloji arasındaki ilişkiye aracılık etmiştir (Bayramoğlu, 2011).

Üniversite öğrencilerinin katılımcı olduğu bir çalışmada (Wei, Liao, Ku ve Shaffer, 2011; Akt: Başak, 2012), öz-şefkatin bağlanma kaygısı ve öznel iyi oluş ile arasındaki ilişkiye aracılık ettiği ortaya konulmuştur. Bu ilişkide bağlanma kaygısının öz-şefkati olumsuz; öz-şefkatin öznel iyi oluşu olumlu yönde yordadığı belirlenmiştir.

Üniversite öğrencilerinin alkol kullanımını açıklayan faktörleri belirlemek amacıyla Rendon (2006: Akt; Bolat, 2013) tarafından gerçekleştirilen bir araştırmada bilinçlilik, öz-şefkat ve ruh sağlığı belirtilerinin alkol kullanımındaki rolü incelenmiştir. Bu araştırmada alkol kullanımını öz-şefkat ile olumsuz bir ilişkiye sahip olduğu bulunmuştur. Ayrıca bu araştırma kapsamında ruh sağlığı belirtilerinin alkol kullanımı ve öz-şefkat arasında kısmi aracılık ettiği ortaya konulmuştur. Bununla birlikte öz-şefkatin psikolojik sağlığı anlamlı düzeyde yordayan bir faktör olduğu belirlenmiştir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu çalışmada öz-şefkat kavramına genel bir bakış açısı kazandırılmaya çalışılmıştır. Öz-şefkat yeni bir kavram olmasına rağmen oldukça geniş çerçevede kendine yer bulmuştur. Bu doğrultuda öz-şefkat ile alakalı yapılmasına ihtiyaç duyulan çalışmalar vardır. Öz-şefkatin psikolojik sağlığı önemli düzeyde etkilediği göz önünde bulundurulduğunda psikolojik sağlık ile etkileşim halinde olan kavramlarla ilgili çalışmalar yapılabilir. Bu çalışmaların yapılması literatüre oldukça önemli katkılar sunacaktır.

Bireyin kendi içsel yolculuğuna katkı sunan bu kavramın farkındalığının artırılması ve literatürde yapılan ve yapılacak olan çalışmalara kaynaklık etmesi oldukça önemlidir. Bu noktada öz-şefkati düşük bireylerin psikolojik sağlık açısından problem yaşadıkları görülmektedir. Bu doğrultuda öz-şefkatten yoksun olan bireylerin tedavisinde öz-şefkati artırma eğitimleri verilmesi uygun olabilir. Aralarında ilişki olmasından dolayı psikolojik sağlık noktasında bireylere destekler sağlanabilir. Literatürde öz-şefkat ile alakalı çalışılmayan diğer konularla ilgili araştırmalar yapıp literatüre katkılar sunulabilir.

Not : Bu çalışma 14-15 Nisan 2017 tarihlerinde düzenlenen 2nd World Congress on Lifelong Education-WCLE'de sözlü bildiri olarak sunulmuştur.

KAYNAKÇA

Abacı, R. Akın, A. ve Akın, Ü. (2007). *Öz-duyarlık Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması*. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi. 33:01-10.

Akın, A. (2009). *Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi Odaklı Grupla Psikolojik Danışmanın Psikolojik İyi Olma ve Öz-duyarlılık Üzerine Etkisi*. Doktora Tezi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya Üniversitesi, Sakarya.

Akın, A. (2009). *Self-compassion and submissive behavior. [Çevrimiçi sürüm]*. Education and Science, 34, 138 – 147.

Akın, A. (2010). *Self-compassion and loneliness. [Çevrimiçi sürüm]*. International Online Journal of Educational Sciences, 2 (3), 702 – 718.

Alp, Z. (2012). *Çalışanların ve Emeklilerin Sosyal İstenirlik ve Öz-duyarlılık Açısından Karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Maltepe Üniversitesi, İstanbul.

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

Arda, D. (2012). *Beyaz Yakalı Çalışanlarda ÖZ-duyarlık ve İş Tatmini Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Maltepe Üniversitesi, İstanbul.

Bacanlı, H. (2000). *Gelişim ve Öğrenme*. Ankara: Nobel Yayınları.

Deniz, M. Engin, Kesici Sahin ve Sümer A.Serkan (2008). *The Validity and Reliability Study of the Turkish Version of Self-Compassion Scale*. An International Journal of Social Behavior and Personality, 36 (9), 1151–1160.

Başak, E. B. (2012). *Düşük Gelirli Ailelerden Gelen Üniversite Öğrencilerinin Öz-duyarlık, sosyal Bağlılık ve İyimserlik İle Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri Arasındaki İlişkiler*. Doktora Tezi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Anadolu Üniversitesi, Eskişehir.

Bayramoğlu, A. (2011). *Self-compassion in relation to psychopathology* . Yayınlanmamış doktora tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Deniz, M. Engin., Arslan C., Özyeşil, Z. ve İzmirli, M. (2012). *Öz-anlayış, Yaşam Doyumu, Negatif ve Pozitif Duygu: Türk ve Diğer Üniversite Öğrencileri Arasında Bir Karşılaştırma*. Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi. Sayı 23, 428-446.

Dılmaç, B., Deniz, M. ve Deniz, M. (2009). *Üniversite Öğrencilerinin Öz-Anlayışları ile Değer Tercihlerinin İncelenmesi*. Değerler Eğitimi Dergisi. Cilt 7, No. 18, 9-24.

İskender, M. (2009). *The relationship between self-compassion, self efficacy, and control belief about learning in Turkish university students*. [Çevrimiçi sürüm]. Social Behavior and Personality, 37 (5), 711 – 720.

Kantaş, Ö. (2013). *İlişki Ve Kendileşme Benlik Yönelimlerinin Akademisyenlerin İyi-Oluş Halleri Üzerindeki Etkisi: Ego Ve Ekosistem Motivasyonu, Aşkınlık, Öz-Şefkat Ve Tükenmişlik Değişkenlerinin Rolü*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Neff, K. D. (2003a). *The development and validation of a scale to measure self-compassion*. Self and Identity, 2, 223-250.

Neff, K. D. (2003b). *Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself*. Self and Identity, 2, 85-102.

Neff, K. D., Hsieh, Y., & Dejitterat, K. (2005). *Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure*. Self and Identity, 4, 263-287.

Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L., & Rude, S. S. (2007). *Self-compassion and adaptive psychological functioning*. Journal of Research in Personality, 41, 139- 154.

Neff, K. D., Pisitsungkagarn, K., & Hsieh, Y. P. (2008). *Self-Compassion and selfconstrual in the United States, Thailand, and Taiwan*. Journal of Cross-Cultural Psychology, 39, 267–285.

Neff, K. D. (2008b). *Self-compassion: Moving beyond the pitfalls of a separate self-concept*. In J. Bauer & H. A. Wayment (Eds.) *Transcending Self-Interest: Psychological Explorations of the Quiet Ego* (95-106). Washington: APA Books.

Neff, K. D., & Vonk, R. (2009). *Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself*. Journal of Personality, 77, 1.

Neff, K. D. ve McGehee, P. (2010). *Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults*. [Çevrimiçi sürüm]. Self and Identity, 9, 222 – 240.

Öveç, Ü. (2007). *Öz-Duyarlılık İle Özbiliç, Depresyon, Anksiyete ve Stres arasındaki İlişkilerin Yapısal Eşitlik Modeliyle ve İncelenmesi*. Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Sümer, A. (2008). *Farklı Öz-Anlayış (Self-Compassion) Düzeylerine Sahip Üniversite Öğrencilerinde Depresyon Anksiyete ve Stresin Deęerlendirilmesi*. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.

Tatlıoğlu, K. (2010). *Farklı Öz-anlayış Düzeylerine Sahip Üniversite Öğrencilerinin Karar Vermede Özsaygı, Karar Verme Stilleri ve Kişilik Özelliklerinin Deęerlendirilmesi*. Doktora Tezi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Selçuk Üniversitesi, Konya.