



## ÖZ-ŞEFKAT GELİŞİMİNDE BİLİŞSEL FORMÜLASYONUN ROLÜ<sup>1</sup>

Nursefa Uyanık<sup>2</sup> Özlem Çevik<sup>3</sup>

Makale Bilgisi	Özet
<b>DOI:</b> 10.35452/caless.2020.35	<p>Bu çalışmanın amacı, öz-şefkat kavramının yapısını tanımlamak, bilişsel davranışçı kuramın kavramı ele alışını incelemek ve kavrama ilişkin genel bir bakış açısı kazandırmaktır. Öz-şefkat; kişinin acı ve başarısızlık durumlarında kendisini sert ve acımasız bir dille eleştirmesi ve kendini yaşamdan izole etmesi yerine; kendine karşı anlayışlı, nazik, kibar ve yargısız davranması, yaşanan durumu insanların birçoğunun yaşadığı deneyimin bir parçası olduğunu kabul etmesi, olumsuz olan ve kendisine ıstırap ve acı veren duygu ve düşüncelerin üstünde fazlaca durmaktansa, bunlarla mantıklı bir bilinçle başa çıkması olarak tanımlanmaktadır. Bu tanımdan hareketle, öz-şefkat kavramının gelişimi, temel bileşenleri ve bilişsel davranışçı kuram çerçevesinde ele alınması araştırılmıştır. Öz-şefkat ile ilgili yanlıklar ele alınmıştır. Hem ülkemizde hem de yurt dışında yapılan çalışmalar incelenmiştir. Sistematik literatür taraması yoluyla ulaşılan kaynaklardan çalışmanın amacı doğrultusunda dâhil etme-hariç tutma kriterleri uygulanarak incelenecek çalışmalar belirlenmiştir. Ele alınan bütün bu araştırmaların genel bir derlemesi yapılarak kavramsal bir bakış açısı oluşturmaya çalışılmıştır.</p>
<b>Anahtar Kelimeler</b>	
Öz-şefkat Öz-şefkatin bileşenleri Bilişsel davranışçı yaklaşım	
<b>Gönderim Tarihi:</b> 18.09.2020 <b>Kabul Tarihi:</b> 26.12.2020 <b>Yayın Tarihi:</b> 27.12.2020	

## THE ROLE OF COGNITIVE FORMULATION IN SELF-COMPASSION DEVELOPMENT

Article Info	Abstract
<b>DOI:</b> 10.35452/caless.2020.35	<p>This study aims to define the structure of the self-compassion concept, to examine how cognitive behavioural theory sees the concept and to create a general perspective for the concept. Self-compassion is defined as; in case of pain and failure, instead of criticizing oneself harshly and isolating oneself from life, one should treat oneself with an understanding, polite and non-judgmental attitude, accept these situations as part of an experience that happens to most of the people, and rather than emphasizing on the negative and painful feelings and thoughts, one should cope with these with a logical cognition. From this point of view, the development of the self-compassion concept, its basic components and its handling by the cognitive behavioural are studied. Misconceptions about self-compassion are discussed. Studies carried on both in our country and abroad are examined. The studies to be examined were elected in accordance with the aim of the study, by using inclusion-exclusion criteria on the resources that were obtained by a systematic literature review. By making a general review of all these studies, it was tried to create a conceptual perspective.</p>
<b>Keywords</b>	
Self-compassion Components of self-compassion Cognitive behavioural approach	
<b>Received:</b> 18.09.2020 <b>Accepted:</b> 26.12.2020 <b>Published:</b> 27.12.2020	

**APA'ya göre alıntılama:** Uyanık, N. ve Çevik, Ö. (2020). Öz-şefkat gelişiminde bilişsel formülasyonun rolü. *Uluslararası Dil, Eğitim ve Sosyal Bilimlerde Güncel Yaklaşımlar Dergisi (CALESS)*, 2(2), 660-674.

**Cited as APA:** Uyanık, N., & Çevik, Ö. (2020). The role of cognitive formulation in self-compassion development. *International Journal of Current Approaches in Language, Education and Social Sciences (CALESS)*, 2(2), 660-674.

<sup>1</sup> Bu çalışma 3. Uluslararası Akademik Araştırmalar Kongresi'nde (ICAR- 20-22 Temmuz 2020, Bolu) sözlü bildiri olarak sunulmuştur.

<sup>2</sup> Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Türkiye, [nur.temiz.23@gmail.com](mailto:nur.temiz.23@gmail.com)

<sup>3</sup> Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Türkiye, [ozlemalav@yyu.edu.tr](mailto:ozlemalav@yyu.edu.tr)

## 1. Giriş

Günümüz çalışmalarında, kişinin daha başarılı, yaratıcı ve potansiyelini üst düzeyde kullanmasını sağlayacak yetenekleri ve sahip oldukları donanımları bulmaya yoğunlaşıldığı ifade edilmektedir (Erkoç, 2017; Sheldon ve King, 2001). Acılar, başarısızlıklar ve zorlu yaşantılar insan yaşamının bir parçasıdır ve kaçınılmaz olarak yaşanmaktadır. Bu noktada, önemli görülen şey zorlu yaşam olaylarıyla baş edebilmektedir. Zorlu yaşam olaylarıyla baş edebilme becerisini artıran önemli bir faktör olarak öz-şefkat kavramı ele alınmaktadır (Bluth vd., 2016; Germer ve Neff, 2014; Gilbert ve Procter, 2006). Öz-şefkat gelişiminde erken dönem çocukluk yaşantılarının, bu dönemde karşılaşılan zorlu yaşam olaylarında bakım veren tarafından verilen tepkiler ile temelleri atılan rasyonel ve rasyonel olmayan düşüncelerin önemli olduğu düşünülmektedir. Bireylerin düşüncelerinde zorlu yaşam olaylarıyla bağlantılı rasyonel olmayan ve ön yargı içeren inançları anlamlandırmak, bireyin var olan kendine özgü bilişsel şemalarını tanımlamak, varsa uyumsuz olan düşünceleri kullanılan yöntemlerle değiştirebilmek için bilişsel davranışçı yaklaşım ele alınabilmektedir (Boyacı ve İlhan, 2016; Demir, 2017). Böylece bireylerin yaşanan acı verici ve zorlu yaşam olayları karşısında öz-şefkat duygularının açığa çıkarılması sağlanarak, gerçek yaşamı daha uygun ve uyumlu bir biçimde değerlendirme becerilerinin geliştirilmesi söz konusu olabilecektir.

Türkçeye çevrilirken; öz-duyarlılık (Akın, 2011; Erkoç, 2017; Korkmaz, 2018), öz-anlayış (Deniz vd., 2012; Sümer, 2008; Tatlıoğlu, 2010) ve öz-şefkat (Andiç, 2013; Kıcalı, 2015; Kuzu, 2018) olarak ele alınan bu kavram, ülkemizde üzerindeki çalışmalar çok yeni olmasına rağmen geniş bir çerçevede kendine yer bulmaktadır. Özellikle zihinsel sağlıkla ilişkisi nedeniyle araştırmalarda öz-şefkat konusuna artan bir ilgiden bahsedilmektedir (Albertson, Neff ve Karen, 2014; Rendon, 2006; Wu vd., 2018). Öz-şefkat kavramı ile neyin kastedildiğini anlayabilmek için öncelikle pek çoğumuzun daha aşina olduğu bir kavram olan şefkat kavramının ne demek olduğunu açıklamak faydalı olacaktır. Basitçe şefkat, başarısız ya da hatalı olmalarından dolayı insanları kınamak yerine; onların vasıfsız eylem ve davranışlarını, ortak insani kırılmalar olarak görmek; yani tüm insanların deneyimleyebileceği yanılma payının varlığı bağlamında değerlendirmek olarak açıklanmaktadır (Andiç, 2013). Öz-şefkat ise kişinin başarısızlık, yetersizlik ya da talihsizlik yaşaması durumunda benzer bir şefkatli tutumu kendisine göstermesidir. Öz-şefkat; kişinin acı ve başarısızlık durumlarında kendisini sert ve acımasız bir dille eleştirmesi ve kendini yaşamdan izole etmesi değil; kendine karşı anlayışlı, nazik, kibar ve yargısız davranması, yaşanan durumu insanların birçoğunun yaşadığı

deneyimin bir parçası olduğunu kabul etmesi, olumsuz olan, kendisine ıstırap ve acı veren duygu ve düşüncelerin üstünde fazlaca durmaktansa, bunlarla mantıklı bir bilinçle başa çıkması olarak tanımlanmaktadır (Neff, 2003a). Bunu sağlayabilmek adına bilişsel davranışçı yaklaşımın kullanılmasının faydalı olabileceği düşünülmektedir.

Öz-şefkati en iyi biçimde niteleyen soru, 'Şu anda neye ihtiyacım var?' sorusudur (Neff ve Germer, 2019). Bir kişi her ne kadar insan olmanın bir gereği olarak başkalarına karşı nazik ve duyarlı olmaya özen gösteriyor olsa da kendine karşı aynı özeni gösterememekte ve sert olabilmektedir (Yıldırım, 2018). Hayatımızda yolunda gitmeyen durumlar yaşandığında 'sorun sadece benim, baş edemiyorum, hepsi benim yüzümden, benim hatam' gibi kendimize yönelik suçlayıcı ve eleştirel bir tavır takınabilmekte (otomatik düşünceler) ya da acı veren duygulardan (yalnızlık, utanç, korku, öfke, umutsuzluk vb.) kaçınabilmekteyiz (Türkçapar, 2014; Yıldırım, 2018). Öz-şefkat olumsuz benlik algısı için etkili bir müdahale hedefi olabilmektedir (Allen ve Leary, 2010; Neff ve McGehee, 2010). Bu noktada bilişsel yaklaşımlar, kişilerin düşüncelerinin nasıl ortaya çıktığı, belli bazı düşünce ve arzularla başa çıkmak amacıyla zihinlerini nasıl eğitebilecekleri konusunda yol gösterici olmaktadır (Demir, 2017; Türkçapar, 2014). Bireydeki çarpıtılmış düşüncelerin düzeltilmesi ve yaşanan psikolojik sorunun ortadan kaldırılmaya çalışılması, gerçeğe uygun bilişsel yapının oluşturulması ile öz-şefkat gelişimi desteklenebilmekte, yaşanan olumsuz deneyimlerde öz-şefkat tampon görevi görmekte ve bu kötü gidişe karşı bireyin olumlu duygular geliştirmesine kaynaklık edebilmektedir (Boyacı ve İlhan, 2016). Yapılan pek çok çalışmada da öz-şefkat ile iyi oluş, yaşam doyumu ve mutluluk gibi olumlu duygular arasında anlamlı düzeyde pozitif ilişki olduğu sonuçlarına ulaşılmaktadır (Alaloğlu, 2020; Bluth vd., 2016; Deniz vd., 2012; Hollis-Walker ve Colosimo, 2010; Neff, Pisitsungkagarn ve Hsieh, 2008; Tel ve Sarı, 2016; Yang, Zhang ve Kou, 2016). Öz-şefkatli bireyler acı çekmenin ve kusurları olmanın insan yaşamının kaçınılmaz bir yanı olduğunu bilmekte, yaşanan sorunların tüm insanlar tarafından yaşanabilir olduğunu yani kendine özgü olmadığını kabul edebilmektedirler. Böylece kendi deneyimlerini daha büyük bir perspektife koyma eğiliminde olabilmektedirler (Neff, Hsieh ve Dejitterat, 2005; Sarıcaoğlu ve Arslan, 2019; Selvili Çarmıklı, 2019). Dolayısıyla öz-şefkatli bireyler kendi başarısızlık ve zaafalarını affedebilmekte ve bir insan olarak sahip olduğu sınırlılıkları nedeniyle kendine saygı duyabilmektedirler. Bireyin kendine şefkatli bir tutum sergilemesinin kendine acıma, bencil olma veya güçsüz olma gibi anlamlara gelmediği ve bu kavramlarla karıştırılmaması gerektiği pek çok araştırmacı tarafından ifade edilmektedir (Kıcalı, 2015; Kuzu, 2018; Neff, 2003b; Yağbasanlar, 2017).

Öz-şefkat kavramını tanımlarken kavramla ilgili yanılgılardan bahsetmenin gerekli olduğu düşünülmektedir. Öz-şefkat kendine acıma anlamına gelmemektedir. Aslında öz-şefkatin, kendine acımanın panzehri olduğu dile getirilmektedir. Çünkü kendine acıyan bireyde 'zavallı ben' düşüncesi akla gelirken, öz-şefkatli bireyde hayatın herkes için (paylaşımların bilincinde olma) zor olduğu düşüncesi akla gelmekte (farkındalık) ve öz-şefkat ile yaşanan deneyimler çarpıtma olmaksızın dengeli bir biçimde görülebilmektedir (Neff, 2003b; Neff ve Dahm, 2015; Neff ve Germer, 2019). Öz-şefkat bencillik de değildir. Kişinin olumsuz deneyimler karşısında kendine sevecen ve kabul edici bir şekilde yaklaşması Piaget'nin belirttiği benmerkezci tutumu akla getirirse de; başarısızlık veya hatalar karşısında kendisine yargılayıcı davranmayan (öz-sevecenlik) kişilerin, kendisini diğer insanlara benzer görerek kendisinin de diğer insanlar gibi (paylaşımların bilincinde olma) kusurlu olduğunun bilincinde olduğunun göstergesidir denilebilmektedir (Kıcalı, 2015; Kirkpatrick, 2005). Öz-şefkat güçsüzlük anlamına gelmemektedir. Esasen öz-şefkat zorlu yaşam olaylarında ihtiyaç duyulan cesaret ve dayanıklılığı artıran güçlü bir kaynak olarak görülmektedir (Neff ve Germer, 2019). Öz-şefkat tembellik demek değildir. Aslında öz-şefkat düzeyi yüksek kişilerin hedeflerine ulaşmak için kendilerini yeterli gördükleri, yanlış yapmaktan daha az korktukları, bu doğrultuda gerekli sorumluluğu alarak aktif oldukları ve hedeflerine ulaşmak için daha fazla motive oldukları söylenilebilmektedir (İskender, 2009; Kuzu, 2018; Neff, 2003b).

### 1.1 Öz-Şefkatin Bileşenleri

Neff (2003a) öz-şefkati tanımlarken öz-sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma ve farkındalık olarak üç ana bileşenden bahsetmektedir. Neff, zamanla bu üç bileşeni zıt kavramlarıyla birleştirerek öz-sevecenliğe karşı öz-yargılama, paylaşımların bilincinde olmaya karşı izolasyon, bilinçliliğe karşı aşırı özdeşleşme olarak güncellemiştir (Neff, 2003b). Erken dönem çocukluk yaşantılarından itibaren oluşturulan irrasyonel düşünceler bireylerin kendilerini yargılamalarına (öz-eleştiri), dış dünyadan izole ederek yalnızlaşmalarına (izolasyon), olumsuz deneyimler ile aşırı özdeşleşmelerine sebep olabilmektedir (Akın, 2010; Neff, 2003a; Neff ve Germer, 2012). Söz konusu irrasyonel düşüncelerin gözlemlenmesi, geçici olduklarının fark edilmesi ve düşüncelerin eleştirilmemesi gerektiği öğretilenmektedir (Karaoğlu, 2019).

Öz-sevecenliğe karşı öz-yargılama; bireyin acı ya da başarısızlık durumlarında kendisini acımasızca eleştirmesi yerine anlayışla karşılaşması ve kendine karşı öz-sevecenli, kibar ve sevgi dolu yaklaşmasıdır. Paylaşımların bilincinde olmaya karşı izolasyon ise hem olumlu hem de olumsuz deneyimler karşısında kendini



soyutlayarak (izole ederek) derin bir yalnızlığa sürüklenmesi yerine kişinin yalnız olmadığını başka insanların da benzer deneyimleri yaşayabileceğinin bilincinde olmasıdır (Neff ve Dahm, 2015; Tel ve Sarı, 2016). Farkındalığa karşı aşırı özdeşleşme ise; acı veren olumsuz deneyimler ile aşırı özdeşleşmek yerine bireyin duygu ve düşüncelerini ve bunlar arasındaki farkları kabul etmesini sağlarken bu duygular tarafından sürüklenmesine izin vermeyen farkındalık olarak değerlendirilmektedir (Akın, 2010). Bireyin bilişsel, duygusal ve fiziksel olarak acı veren deneyimleri veya kişisel yetersizlikleri, başarısızlıkları ve hataları karşısında bu bileşenler, fenomenolojik düzeyde farklı yaşanmalarına rağmen birbirleriyle etkileşime girerek öz-şefkatli bir zihin yapısı oluşturmaktadır (Akın, 2008). Öz-şefkatin bu üç ana bileşeni sürekli olarak birbirleriyle etkileşim halindedirler, birbirlerine yol açmaktadırlar, birbirlerinden kaynaklanmaktadırlar ve birbirlerinden beslenmektedirler (Kirkpatrick, 2005). Bu noktalardan hareketle öz-şefkatin, kişiyi özellikle izolasyonun ve kendi kendini yargılamanın olumsuz sonuçlarına karşı koruyan içsel bir süreç olduğu söylenilebilir (Dönmez, 2019).

Bilişsel davranışçı yaklaşımlar; bireylerin öz-eleştirilerini bilişsel ögeler çerçevesinde ele almasını, yargılamaya ya da eleştirmeye sebep olan otomatik düşüncelerinin yerine alternatif rasyonel düşüncelerini getirmesini, beden, duygu ve düşüncelerinin farkına varmasını, kendisiyle ilgili her türlü duygu ve düşünceyi olduğu gibi, yargılamadan, bastırmadan ve zor yaşam olaylarının nedenlerini sorgulamadan onları olduğu gibi kabullenmesini, öz-eleştiriye azaltarak rasyonel düşüncelerinin gelişmesini ve dolayısıyla öz-şefkat geliştirmesini destekleyecektir. Bilişsel davranışçı yaklaşım aracılığıyla bireyin; olumsuzluklarla birlikte kendisini çevreden soyutlama, izole etme ve ayrıştırma, zaten zor olan süreçte 'bu durumu sadece ben yaşıyorum', 'neden ben?' gibi soruları yerine (Korkmaz, 2018), benliğinin özelliklerini geniş ve kapsayıcı bir bakış açısıyla değerlendirerek, olumsuz duyguları olumlu yönde ve kendi yararına olacak şekilde düzenleme becerisini geliştirebilmesi sağlanabilmektedir (Allen ve Leary, 2010; Neff ve Germer, 2012).

Bireyin bilişsel, duygusal ve fiziksel olarak acı veren deneyimleri veya kişisel yetersizlikleri, başarısızlıkları ve hataları karşısında bu bileşenler, fenomenolojik düzeyde farklı yaşanmalarına rağmen birbirleriyle etkileşime girerek öz-şefkatli bir zihin yapısı oluşturmaktadır (Akın, 2008). Öz-şefkatin bu üç ana bileşeninin birbirleriyle ilişkili ve etkileşimli olmalarından hareketle öz-şefkatin, kişiyi özellikle izolasyonun ve kendi kendini yargılamanın (öz eleştirinin) olumsuz sonuçlarına karşı koruyan içsel bir süreç olduğu söylenebilir (Kirkpatrick, 2005; Dönmez, 2019).

## 1.2. Öz-Şefkatin Önemi

Neff (2003a)'e göre hiçbir insan mükemmel değildir, insanlar hata yapabilirler, yetersizlik yaşayabilirler ya da zorluklarla mücadele ederler; ancak her koşulda değerlidirler. Öz-şefkatli yapının oluşturduğu yeni katkı, kendi kendine değer verme duygularından ziyade bir başarısızlık ya da canlanma deneyimiyle karşı karşıya kaldıklarında bireylerin kendilerine karşı duydukları duygusal duruşa odaklanmasıdır (Neff vd., 2005). Bireyin kendini bağımsız bir kişi olarak görmesi, düşüncelerinden, duygularından ve davranışlarından sorumlu olması ve kabul edilebilir hissetmesi için kendini olumlu bir şekilde değerlendirmesine ihtiyaç duyduğu düşünülmektedir (Akın, 2008). Bireyin erken çocukluk yaşantıları yoluyla oluşmaya başlayan, hem kendisi hem de kendisi dışındaki dünyayla ilgili inanç ve varsayımları söz konusu olmaktadır (Toker, 2014). 'Hepsi benim yüzümden', 'başarılı olamıyorum', 'ben değerli değilim' gibi işlevsel olmayan inançlar harekete geçtiğinde ise hem bulunan sosyal çevrenin olumsuz değerlendirilmesine, hem de kişinin kendisine yönelik olumsuz tutumlarının sürmesine yol açmaktadır (Göveç, 2014). Bireyin kendine ilişkin oluşturduğu rasyonel olmayan inançlar ve bilişsel çarpıtmalar olarak adlandırılan yanlış düşünme biçimleri kişiye asıl zarar verici etken olarak görülmekte, öz-şefkat gelişimini olumsuz yönde etkilerken öz-eleştiriye güçlendirerek kişinin kendini olumsuz değerlendirmesine sebep olabilmektedir (Korkmaz, 2018). Çünkü bireylerin davranış ve duygularını yine kendilerinin inançları ve düşünceleri önemli düzeyde etkilemektedir (Çevik, 2017). Bireyin yaşayabileceği acı, tükenmişlik, başarısızlık gibi olumsuz duygular karşısında kendine şefkat göstermekten kaçınabilmektedir. Kendine şefkat gösteremeyen bireylerin başkalarının acı verici yaşantılarında da uygun anlayışı geliştirmeleri güçleşmektedir (Kirkpatrick, 2005; Sarıcaoğlu ve Arslan, 2019).

Bilişsel davranışçı kuram kişilerdeki düşünce tarzının çevresine ve yaşanan olaylara vermiş olduğu tepkiyi vurgulamaktadır (Çevik, 2017). Bu kuramda bireylerin öz-şefkat gelişiminde duygu, düşünce ve davranışları arasında kurmuş oldukları bağlantıları saptaması, sonrasında yaşantıların gerçeğe uyumlu bir şekilde yorumlanması önemli görülmektedir. Bilişsel davranışçı yaklaşım ile bireylerin kendilerine yönelik negatif ve işlevsel olmayan düşüncelerinin yerine daha işlevsel nitelikte, gerçekçi ve sağlıklı düşünceler konularak problem durumlarının ortadan kaldırılmasına, yatıştırılmasına olanak sağlanabilmektedir (Erden ve Hatun, 2015). Bilişsel davranışçı kuramın öz-şefkati ele alışında; kişinin yaşanan zorluklar karşısında sert ve acımasız bir tutum takınmasına sebep olan anlamlandırma ve

yorumlama biçimlerinin yerine gerçekliğe uygun ve işlevsel olanların bulunmasına çalışılmaktadır (Avşar, 2019; Erol, 2019).

Bilişsel davranışçı yaklaşım ile farklı türde problemlere neden olan yanlış düşünme şekillerini değiştirmek amaçlanmaktadır. Bireyin kendi düşünme şeklinin, kendisiyle konuşurken kullandığı ifadelerin ele alınarak yeniden düzenlenmesi ve böylece değişimin bireyin davranışlarına da yansıtacağı varsayılmaktadır. Bireylerin kendilerine ilişkin fikir, inanç ve düşüncelerini bulmasını ve kendilerini değiştirmede kendisini eğiterek karşılaşılan olumsuz durumlarla daha etkili baş edebilmeleri öğretilmektedir (Çevik, 2017). Söz konusu bilişsel yollarla bireyin kendisiyle kurduğu iletişimde eleştirel, yargılayıcı ve küçümseyici bir dil kullanması yerine öz-şefkatli, nazik, anlayışlı ve kabul edici bir dil kullanması sağlanabilmektedir. Ayrıca; düşüncelerin davranışlara tesir ettiği, düşünce süreçlerinin kontrol edilebilir ve değiştirilebilir olduğu, ulaşılmak istenen davranış değişikliklerinin düşüncelerin değiştirilmesi vasıtasıyla gerçekleştirilebileceği düşünülmektedir (Korkmaz, 2018; Türkçapar, 2014). Böylece öz-şefkatli birey olumsuz benlik algısıyla ilgili duygularına dengeli bir bakış açısı geliştirebilmekte ve kişisel acılarını bastırmadan, inkâr etmeden, abartmadan ya da dramatize etmeden benimseyebilmektedir (Wu vd., 2018). Neff ve diğerleri (2005) tarafından yapılan bir çalışmada; şefkatli bireylerin başarısız olduklarında kendilerine karşı daha duyarlı oldukları, başarısızlığın ortak insan deneyiminin bir parçası olduğu ve olumsuz duyguları konusunda daha dikkatli oldukları ve başarısızlık deneyimlerini görme konusunda daha bilinçli oldukları sonuçlarına ulaşılmaktadır. Kendisine şefkatle yaklaşabilen bireyler, diğer bireylere karşı aynı derecede anlayışlı, kibar ve sevecen davranabilmektedir. Çünkü öz-şefkatli kişiler kendisi de dâhil olmak üzere tüm insanların merhamete layık olduğunu düşünebilmekte, kendisi ile diğer kişiler arasındaki sınırları yumuşatabilmektedirler (Yağbasanlar, 2017).

### 1.3. Öz-Şefkatin Gelişimi

İnsanlar rasyonel ve rasyonel olmayan görüşleri benimseme potansiyeli ile dünyaya gelmektedirler. Rasyonel olmayan inançların büyük oranda çevrede bulunan önemli bireylerden öğrenildiği belirtilmektedir (Çevik, 2017). Erken dönem çocukluk yaşantılarında yatıştırıcı sistemin geliştirilmesinin faydalı olabileceği öne sürülmektedir (Boyacı ve İlhan, 2016; Gilbert ve Procter, 2006; Korkmaz, 2018). Bu dönemde çocuğun duygu düzenleme ile ilgili beyin bağlantıları gelişebilmekte, anıları oluşmakta ve diğerlerinden öğrendiği yatıştırma becerilerini kendisini sakinleştirmede kullanabilmektedir (Korkmaz, 2018). Aynı zamanda çocuğun bulunduğu sosyal çevrenin şefkat gelişimini destekleme noktasında önemli olduğu

düşünülmektedir. Bireyler erken dönem çocukluk yaşantılarında birinci derecede bakım veren kişi tarafından sakinleştirilmediğinde veya kendilerine karşı hassas ve şefkatli yaklaşmadığında, buna dair beyin bağlantıları gelişemeyeceğinden kendilerine karşı şefkatli davranmamaktadırlar. Ayrıca bu dönemlerde karşılaşılan travmatik yaşantılar ya da kötüye kullanımlar bireyin hem kendisine hem de diğerlerine yönelik oluşturacağı şemaların güven verici, sakinleştirici ya da şefkatli olmasını engellemekte, hatalı öğrenmelere neden olabilmektedir (Gilbert ve Procter, 2006; Göveç, 2014). Ek olarak, erken dönem çocukluk yaşantılarında sosyal çevrenin öz-şefkat gelişimindeki önemi göz ardı edilememektedir. Kişilerin kendilerine ve çevresindeki bireylere şefkatli tutumlar sergilediği bir ortamda yetişen bireylerin hem kendisine hem de çevresindeki bireylere şefkatli bir tutum sergilemesi olası olarak görülmektedir. Çünkü çocukluk zamanlarında bireylere nasıl yaklaşırsa ve nasıl bir ortamda yetişirlerse, ilerleyen zamanlarda bu bireyler kendilerine de aynı şekilde yaklaşmaktadırlar (Korkmaz, 2018). Yapılan çalışmalar da çocukluk çağındaki kötü muamelenin (duygusal istismar ve ihmal) öz-şefkatin azalmasıyla ve yetişkin depresif semptomlarla ilişkili olduğu sonucunu göstermektedir (Wu, Chi, Lin ve Du, 2018). Anne-baba davranışlarının çocuğun öz-şefkat gelişimine katkı sağladığı ifade edilmektedir. Yapılan çalışmalarda anne desteğinin, uyumlu aile ortamının ve güvenli bağlanmanın gerçekleştirildiği ailelerde yetişen ergenlerin öz-şefkat düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür (Neff, 2009). Erken dönem çocukluk yaşantılarında birincil bakım veren kişi ya da kişilerin yatıştırıcı ses tonu, takınmış oldukları olumlu yüz ifadeleri, temasları, tutuşları, çocukla konuşmaları ve onu dinlemeleriyle birlikte tohumları atılabilen öz-şefkatin ilerleyen yaşla, yaşantılarla ve bulunulan çevre ile gelişebileceği ifade edilebilmektedir. Öz-şefkat seviyeleri yüksek olan ailelerde yetişen çocukların, yetişkin olduklarında öz-şefkati yüksek bireyler haline geldikleri; katı ve eleştirel bir yetiştirme tarzına maruz kalan çocuklarınsa yetişkin olduklarında öz-şefkat düzeylerinin düşük olduğu araştırmalardan bahsedilmektedir (Erkoç, 2017).

İnsanların işlevsel olmayan duygu ve davranışlarını değiştirebilmenin, öncelikle düşüncelerini ve inançlarını değiştirmekten geçtiği belirtilmektedir. Bireylerin kendilerine ilişkin fikir, inanç ve düşüncelerini bulmasını ve kendilerini değiştirmede kendisini eğiterek karşılaşılan olumsuz durumlarla daha etkili baş edebilmeleri öğretilmektedir (Çevik, 2017). Bireyin kendisine zarar vermesini engellemek adına akılcı olmayan inançların değiştirilmesi gerektiği söylenebilmektedir. Sahip olunan olumsuz otomatik düşüncelerin ortadan kaldırılması ya da değiştirilmesi durumunda duygusal ve davranışsal olarak yaşanan problemlerin azalma eğiliminde olacağı ve ortadan kalkabileceği ifade edilmektedir (Boyacı ve İlhan,



2016). Bilişsel davranışçı yaklaşım ön plana alınarak yapılacak öz-şefkat gelişimini destekleyici çalışmalar bireylerin düşünme biçimlerinin değiştirilmesini kolaylaştırabilecek, kendine yönelik eleştirel düşünceler yerine rasyonel ve öz-şefkatli düşüncelere sahip olan bireylerin olaylar karşısında hissedecekleri duygular ve verecekleri tepkiler farklılaşacağı için kendilerine zarar verme ihtimalleri azalacaktır (Güloğlu, 2006). Netice itibariyle bu yaklaşımla birlikte öz-şefkat gelişimini desteklemek amacıyla;

- ❖ Bireylerin düşünme şekillerinin duygusal ve davranışsal problemlere kaynaklık ettiğini kavramaları,
- ❖ Bireylerin olumlu ve olumsuz düşünme şekillerini fark edebilmeleri,
- ❖ Bireylerin düşünme şekillerini tartışmanın faydalarını anlayabilmeleri,
- ❖ Bireylerin alternatif düşünceler üretebilmelerinin ne denli önemli olduğunu kavramaları,
- ❖ Bireylerin yaşamlarına dair karşı karşıya kalabilecekleri olumsuz durumları değiştirebilecekleri yöntemleri denemeleri gibi adımlar uygulanabilmektedir.

Bilişsel formülasyonla takip edilen adımlar sayesinde bireyler, kendileri ile ilgili işlevsel nitelikte ve gerçekçi inançlara sahip olabilmekte, sağlıklı düşünebilmekte, gerçek yaşama daha kolay uyum sağlayabilmektedir. Böylece öz-şefkat düzeylerinde de artış gösterebileceği düşünülmektedir.

Öz-şefkatin faydaları ile ilgili bilimsel literatürün genişlemiş olması öz-şefkat artırma yollarının da ilgi görmesini beraberinde getirmektedir. Farkındalık eğitimi öz-şefkatin bileşenlerinden biri olması nedeniyle de önemli görülmektedir. Farkındalığa dayalı stres azaltma programı ve farkındalık temelli bilişsel terapiler bu anlamda yürütülen eğitim programları olarak uygulanabilmektedir. Söz konusu eğitimlerin etkililiği için pilot uygulamalar gerçekleştirilerek anlamlı sonuçlar elde edilmiştir. Ayrıca bu çalışmalara katılan bireylerin düşük düzeyde depresyon, endişe ve stres gösterdikleri; yaşam doyumu ve mutluluk düzeylerinde artış gözlemlendiği ifade edilmektedir (Neff ve Germer, 2012).

Sahip olunan düşünme biçimleriyle ilgili değişikliklerin, öz-şefkat düzeyinin artmasına olanak sağlayabileceği düşünülmektedir. Bilişsel davranışçı kuramın temel aldığı, akla ve gerçeğe uygun olmayan inanışların değiştirilmesi bireylerin kendilerine şefkat göstermelerine katkı sağlayabilecektir. Çünkü bireylerin davranışlarını ve duygularını yine kendisinin inançları ve düşüncelerinin önemli düzeyde etkilediği bilinmektedir (Çevik, 2017). Dolayısıyla bireylerin kendilerine yönelik olumsuz ve işlevsel olmayan düşüncelerinin yerine daha işlevsel nitelikte,

gerçekçi ve sağlıklı olabilecek düşüncelerin konularak problem durumlarının ortadan kaldırılmasına, yatıştırılmasına olanak sağlanabilmektedir.

#### 4. Sonuç, Tartışma ve Öneriler

Bireylerin, acılarına dikkat ettiğinde ve ona nezaketle yanıt verdiğinde, acının ortak insanlık durumunun bir parçası olduğunu hatırlayabildiği, yaşamın mücadeleleriyle daha iyi başa çıkabileceği anlaşılabilmektedir. Sevgi dolu, bağlı ve dengeli bir zihin durumu benimsemek psikopatolojiyi azaltırken aynı zamanda yaşamdaki neşeyi ve anlamı da artırıyor gibi görünmektedir. Ve şu andaki deneyimlerin kabulünü, mutlu ve acı çekmeme konusundaki şefkatli arzuyla birleştirerek, iyileşme ve tam potansiyele ulaşma kabiliyetini en üst düzeye çıkarabileceği açıklanmaktadır (Neff ve Germer, 2017).

Kendisine karşı daha şefkatli olan bireylerin daha mutlu oldukları, yaşam doyumlarının ve motivasyon düzeylerinin daha yüksek olduğu, daha iyi ilişkiler kurdukları ve bedensel sağlıklarının daha iyi durumda olduğu, daha az kaygı ve depresyon deneyimledikleri yurt içinde ve yurt dışında yapılmış pek çok çalışmada görülmüştür (Albertson, Neff ve Dill-Shackleford, 2014; Atkinson vd., 2017; Bayramoğlu, 2011; Neff, Hsieh ve Dejjterat, 2005; Neff ve McGehee, 2010; Neff, Rude ve Kirkpatrick, 2007; Öveç, 2007; Sümer, 2008; Yang, Zhang ve Kou, 2016). Ayrıca stres verici zorlu yaşam olaylarıyla başa çıkmak için gerekli olan psikolojik dayanıklılığa sahip oldukları da belirtilmiştir (Leary vd., 2007; Neff ve Germer, 2019). Acı çeken, başarısız olan ya da kendini yetersiz hisseden bireylerin bazılarında bağırma ya da masaya yumrukları vurma gibi davranışsal tepkiler açığa çıkabilmektedir. İlaveten bireyler 'ben kötüyüm, bu duyguyu istemiyorum' gibi düşüncelerle kendilerini ifade edebilmektedirler. Bu tür ifadelerin dile getirildiği ya da düşünüldüğü noktada öz-şefkatin devreye girdiği ifade edilmektedir (Neff, 2003a). Bireylerin yaşamlarında olanlara daha dikkatli bir şekilde yaklaşımadan önce, bazen insan olmanın zorlukları karşısında kendisini rahatlatması ve yatıştırması gerekmektedir (Gilbert ve Procter, 2006). Nasıl ki gemi battığında ilk olarak can simidini kendimizi korumak için kullanıp sonrasında çevremizdekilere yardım etmemiz gerekiyorsa; zorlu ve acı verici yaşam olaylarında da öncelikle kendimize şefkatle yaklaşmamız, sonrasında çevremizde yer alanlara yardımcı olmamız faydalı olacaktır.

Özetle, bilinçli olarak duygularının farkında olan, dolayısıyla acı verici duygular yaşandığında onları yok saymadan anlayışla kabul eden bireylerin, olumsuz düşünce ve duyguları olumlu hale çevirebileceği ifade edilebilmektedir. Aynı zamanda bireyin yaşamış olduğu durumu daha iyi bir şekilde anlaması sağlanmakta ve gereken adımların uygulamaya başlanmasını kolaylaştırmaktadır. İnsanların;

duygu düzenleme becerileri kazanmaları, eş duyum yeteneği geliştirmeleri, bilişsel esnekliklerinin artırılması, acı veren zorlu düşünce ve duygularla etkin bir biçimde baş edebilmelerini sağlamak amacıyla bilişsel müdahaleler aracılığıyla öz-şefkat öğretimi ve geliştirilmesi önemli görülmektedir.

Bu çalışma ile öz-şefkat kavramına ve öz-şefkat gelişimine ilişkin genel bir bakış açısı kazandırılmaya çalışılmıştır. Öz-şefkat kavramının, özellikle son yıllarda, oldukça geniş bir çevrede kendine yer bulduğunu hem ülkemizde yapılan çalışmalarda hem de yurt dışında yapılmış çalışmalarda görebilmekteyiz. Literatürde öz-şefkat ve gelişimi ile ilgili çalışılmayan konulara yönelik araştırmalar yapılmasının faydalı olacağı düşünülmektedir.

### Kaynakça

- Akın, A. (2008). Self-compassion and achievement goals: A structural equation modeling approach. *Eurasian Journal of Educational Research*, 31, 1-15.
- Akın, A. (2010). Self-compassion and interpersonal cognitive distortions. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 39, 01-09.
- Akın, A. (2011). Self-compassion and self-deception. *Educational Research Association - The International Journal of Educational Researchers*, 2 (3), 25-33.
- Albertson, E. R., Neff, K. D. ve Dill-Shackleford, K. E. (2015). Self-compassion and body dissatisfaction in women: A randomized controlled trial of a brief meditation intervention. *Mindfulness*, 6 (3), 444-454.
- Andiç, S. (2013). *Ergenlik döneminde zihni meşgul eden konularla ilişkili değişkenler: Bağlanma tarzları, öz-şefkat ve psikolojik belirtiler* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Atkinson, D. M., Rodman, J. L., Thuras, P. D., Shiroma, P. R. ve Lim, K. O. (2017). Examining burnout, depression, and self-compassion in Veterans Affairs mental health staff. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 23 (7), 551-557.
- Avşar, V. (2019). *Bilişsel davranışçı terapiye dayalı bireysel psikolojik danışmanın sosyal kaygı, özyeterlik ve psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisi* (Yayımlanmamış doktora tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Bayramoğlu, A. (2011). *Self-compassion in relation to psychopathology* (Yayımlanmamış doktora tezi). Ortadoğu Teknik Üniversitesi, Ankara.

- Bluth, K., Campo, R. A., Futch, W. S. ve Gaylord, S. A. (2016). 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.
- Boyacı, M. ve İlhan, T. (2016). Bilişsel davranışçı terapi yaklaşımının film analizi yöntemiyle incelenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(2), 734-746.
- Çevik, Ö. (2017). *Pozitif davranış desteği programının lise öğrencilerinin şiddet davranışına etkisi* (Yayımlanmamış doktora tezi). Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Van.
- Demir, V. (2017). Bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi programının üniversite öğrencilerinin kaygı düzeylerine etkisi. *OPUS-Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 7 (12). 98-118.
- Deniz, M. E., 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*, 23, 428-446.
- Dönmez, K. (2019). *Okul psikolojik danışmanlarında özduyarlılık ile tükenmişlik arasındaki ilişkide umudun aracı rolünün incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Bolu.
- Erden, S. ve Hatun, O. (2015). İnternet bağımlılığı ile başa çıkmada bilişsel davranışçı yaklaşımın kullanılması: Bir olgu sunumu. *The Turkish Journal on Addictions*, 2 (1), 53-83.
- Erkoç, R. (2017). *Öz-eleştirisinin öznel iyi oluş üzerindeki etkisinin aracı değişkenleri olarak farkındalık ve öz-duyarlılık* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ege Üniversitesi, İzmir.
- Erol, B. (2019). *Bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı psiko-eğitim programının ergenlerin problemleri internet kullanım düzeylerine etkisi* (Yayımlanmamış doktora tezi). Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Germer, C. K. ve Neff, K. (2019). *Öz şefkatli farkındalık uygulama rehberi*. (Çev: F. T., Altun). İstanbul: Diyojen Yayınevi.
- Gilbert, P. ve Procter, S. (2006). Compassionate mind training for people with high shame and self-criticism: Overview and pilot study of a group therapy approach. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 13, 353-379.

- Göveç, N. T. (2014). *Psikodrama ve bilişsel davranışçı terapi yöntemi ile grup çalışmasının sınav kaygısı yaşayan öğrencilerin kaygıları üzerindeki etkilerinin karşılaştırılması* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Gaziantep.
- Güloğlu, B. (2006). *The effect of a cognitive behavioral group counseling program on the learned resourcefulness level and automatic thought patterns of elementary school students* (Yayımlanmamış doktora tezi). Ortadoğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Hollis-Walker, L. ve Colosimo, K. (2011). Mindfulness, self-compassion, and happiness in non-meditators: A theoretical and empirical examination. *Personality and Individual Differences*, 50 (2), 222-227.
- Karaoğlu, M. (2019). *Yeme tutumları ve çocukluk çağı travmaları arasındaki ilişkide öz şefkat ve duygu düzenlemenin aracı rolü* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Kıcalı, Ü. Ö. (2015). *Öz-şefkat ve tekrarlayıcı düşünmenin olumsuz duygulanım ve depresyon ile ilişkilerinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Kirkpatrick, K. L. (2005). *Enhancing self-compassion using a Gestalt two-chair intervention* (Doktora Tezi). The University of Texas, Austin
- Korkmaz, B. (2018). Öz-duyarlılık: Psikolojik belirtiler ile ilişkisi ve psikoterapide kullanımı. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 10 (1), 40-58.
- Korkmaz, K. (2018). *Bilişsel davranışçı temelli siber zorbalık önleme programının etkisi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Gaziantep Üniversitesi, Gaziantep.
- Kuzu, D. (2018). *Adölesan idiopatik skolyoz hastalarında ebeveyn tutumlarının yeme tutumları üzerindeki etkisinde öz-şefkat, depresyon ve beden imgesi bozukluğunun aracılık etkisi* (Yayımlanmamış doktora tezi). İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Allen, A. B. ve Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly. *Personality and Individual Differences*, 92 (5), 887 – 904.
- 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, 85–101.



- Neff, K. D. (2009). The role of self-compassion in development: A healthier way to relate to oneself. *Human Development*, 52 (4), 211-214.
- Neff, K. D ve Dahm, K. A. (2015). *Self-compassion: what it is, what it does, and how it relates to mindfulness*. In Handbook of Mindfulness and Self-Regulation, (Eds BD Ostafin, MD Robinson, BP Meier). New York, Springer: 121-137.
- Neff, K. D. ve Germer, C. K. (2012). A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program. *Journal Of Clinical Psychology*, 00, 1-17.
- Neff, K. D. ve Germer, C. (2017). *Self-compassion and psychological wellbeing*. In J. Doty (ed.). Oxford Handbook of Compassion Science, Chap. 27.
- Neff, K. D., Hsieh, Y. ve Dejitterat, K. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and Identity*, 4 (3), 263-287.
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L. ve Rude, S. S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, 41, 139-154.
- Neff, K. D. ve McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*, 9, 225-240.
- Neff, K. D., Pisitsungkagarn, K. ve Hsieh, Y. (2008). Self-compassion and self-construal in the United States, Thailand, and Taiwan. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 39, 267-285.
- Rendon, K. P. (2006). *Understanding alcohol use in college students: Study of mindfulness, self-compassion and psychological symptoms* (Yayımlanmamış doktora tezi). The University of Texas, Texas.
- Öveç, Ü. (2007). *Öz-duyarlık ile öz-bilinç, depresyon, anksiyete ve stres arasındaki ilişkilerin yapısal eşitlik modeli ile incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Sarıcaoğlu, H. ve Arslan, C. (2019). Bilinçli öz-anlayış programının üniversite öğrencilerinin öz-anlayışına etkisi. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 8 (3), 2381-2399
- Selvili Çarmıklı, Z. (2019). *Pembe fili düşünme*. İstanbul: İnkılap Kitapevi.
- Sheldon, K. M. ve King, L. (2001). Why positive psychology is necessary. *American Psychologist*, 56 (3), 216-217.
- Sümer, A. S. (2008). *Farklı öz-anlayış düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinde depresyon, anksiyete ve stresin değerlendirilmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi, Konya.

- Tatlıoğlu, K. (2010). *Farklı öz-anlayış düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinin karar vermede öz-saygı, karar verme stilleri ve kişilik özelliklerinin değerlendirilmesi* (Yayımlanmamış doktora tezi). Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Tel, F. D. ve Sarı, T. (2016). Üniversite öğrencilerinde öz-duyarlık ve yaşam doyumunu. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16 (1), 292-304.
- Toker, B. (2014). *Bilişsel davranışçı kurama dayalı olarak geliştirilen akademik erteleme davranışlarıyla baş etme beceri eğitimi psikoeğitim grup yaşantısının üniversite öğrencilerinin akademik erteleme davranışlarına etkisi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Muğla.
- Türkçapar, M. H. (2014). *Bilişsel terapi*. Ankara: HYB Yayıncılık.
- Wu, Q., Chi, P., Lin, X. ve Du, H. (2018). Child maltreatment and adult depressive symptoms: Roles of self-compassion and gratitude. *Child Abuse and Neglect*, 80, 62-69.
- Yağbasanlar, O. (2017). Kavramsal bir bakış: öz-şefkat. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 6(2), 88-101.
- Yang, Y., Zhang, M. ve Kou, Y. (2016). Self-compassion and life satisfaction: The mediating role of hope. *Personality and Individual Differences*, 98, 91-95.
- Yıldırım, M. (2018). *Ergenlere yönelik öz-şefkat geliştirme programının öz-şefkat, kendine şefkat vermekten korkma ve öznel iyi oluş üzerindeki etkililiğinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Bolu.