



## Hemşirelikte Öz-Şefkat

### Self-Compassion in Nursing

Özlem Şahin Altun<sup>1</sup> , Kübra Kabakçı<sup>2</sup> , Zeynep Olçun<sup>1</sup> 

<sup>1</sup>Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Psikiyatri Hemşireliği Anabilim Dalı, Erzurum, Turkey

<sup>2</sup>Erzurum Bölge Eğitim ve Araştırma Hastanesi, Erzurum, Turkey

#### ABSTRACT

Self-compassion includes being emotionally supportive and understanding to oneself in difficult times, in cases of misbehaving, difficulties or weak moments. Being compassionate to yourself is to show yourself the kind of care, support and kindness that you show to your relatives when they have a hard time. In other words, self-compassion is the healing of one's self with compassion. Self-compassion is one of the most essential characteristics that nurses should have in helping individuals with health problems. Compassion is known to be effective in providing quality nursing care to patients. However, it is not possible to offer compassionate care without compassion for yourself. Because being compassionate to yourself provides the psychological flexibility needed by nurses to help individuals with health problems and concerns. While nurses offer compassionate care for patients, they strive to meet high standards and perfectionist expectations of professionalization. While perfectionism can cause stress and complicate working life, it can also be useful in effectively fulfilling the expected tasks. The contradictory nature of self-compassion and perfectionism can cause some problems in nursing practice. A better understanding of self-compassion will help to prevent these problems and improve the quality of care. Self-compassion is a concept that should be examined within the context of nursing education since it is a new concept in nursing literature and it is related to psychological variables affecting care. The purpose of this review; to explain the concept of self-compassion in nursing profession, to increase the level of knowledge about this issue and to create awareness.

**Keywords:** Self Compassion, Compassion, Nursing

#### ÖZET

Öz-şefkat kişinin zor zamanlarda, hatalı davrandığı durumlarda, güçlükler yaşadığında ya da zayıf anlarında kendisine karşı duygusal anlamda destekleyici ve anlayışlı olmasını içermektedir. Kendine karşı şefkatli olmak, sevdiğiniz zor anlar yaşarken onlara gösterdiğiniz ilgi, destek ve nezaketin bir benzerini gerektiğinde kendinize de gösterebilirsiniz. Öz şefkat başka bir ifadeyle kişinin kendisini şefkatle iyileştirmesidir. Öz şefkat sağlık sorunları olan bireylere yardım etmede hemşirelerin sahip olması gereken en temel özelliklerden biridir. Hastalara kaliteli bir hemşirelik bakımı sunulmasında şefkatli olmanın etkili olduğu bilinmektedir. Ancak şefkatli bir bakım sunmak, kendine karşı şefkat göstermeden mümkün değildir. Çünkü kendine karşı şefkat duymak sağlık sorunları ve kaygıları yaşayan bireylere yardım etmede hemşirelere gereken psikolojik esnekliği sağlar. Hemşireler hastalar için şefkatle bakım sunarken, mesleki profesyonelleşme gereği yüksek standartlar ve mükemmeliyetçi beklentileri karşılamaya çalışırlar. Mükemmeliyetçilik strese neden olarak çalışma yaşamını karmaşıklatabilirken, beklenen görevlerin etkili bir şekilde yerine getirilmesinde de yararlı olabilmektedir. Kendi kendine şefkat ve mükemmeliyetçiliğin çelişkili doğası, hemşirelik uygulamalarında bazı sorunlara neden olabilmektedir. Öz şefkat kavramının daha iyi anlaşılması bu sorunların önlenmesine ve bakımın kalitesinin yükselmesine katkı sağlayacaktır. Öz şefkat hemşirelik literatüründe yeni bir kavram olması ve bakımı etkileyen psikolojik değişkenlerle ilişkili olması sebebiyle hemşirelik eğitimi kapsamında incelenmesi gereken bir kavramdır. Bu derlemenin amacı; hemşirelik mesleğinde öz şefkat kavramını açıklamak, bu konuda ki bilgi düzeyini artırmak ve farkındalık oluşturmaktır.

**Anahtar kelimeler:** Öz şefkat, şefkat, hemşirelik.

#### Giriş

Şefkat diğer insanların acılarını anlayışla ve sevecenlikle karşılayabilme durumudur<sup>1</sup>. Latince kökenli “compassion” (şefkat) kelimesi “acı çekmek” anlamına gelen “compati” sözcüğünden oluşmaktadır<sup>2</sup>. “Compassion” kelimesi Türkçeye “şefkat” olarak çevrilmiştir<sup>3</sup>. Türk Dil Kurumu sözlüğünde şefkat; “sevecenlik” olarak tanımlanmaktadır<sup>4</sup>. Ayrıca şefkat insanların mükemmel olamayacağı ve her bireyin hata



yapabileceği düşüncesiyle insanlara karşı sabırlı, kibar ve anlayışlı olmayı içermektedir<sup>3</sup>. İnsan hayatı, mutluluk, başarı ve memnuniyete ek olarak acı, başarısızlık ve yetersizlikler içeren deneyimlerle doludur. Birey bu olumsuzluklardan kurtulmak ve daha iyi hissetmek için öz şefkatini (self compassion) geliştirmelidir<sup>5</sup>.

Türkçe literatür incelendiğinde öz şefkat anlamına gelen “self compassion” kavramının dilimize farklı şekillerde çevrildiği ve ortak bir dil oluşturulmadığı görülmektedir. Türkçe literatürde bu kavramın “öz şefkat”, “öz anlayış” ve “öz duyarlılık” gibi çevirilerini görmek mümkündür<sup>6,7</sup>. Bu çalışmada "self compassion" kavramının dilimiz karşılığı olarak “öz şefkat” çevirisi kullanılmıştır.

Öz şefkat temelini Budist felsefeden almaktadır. Budist yaklaşım, başkalarının olduğu gibi bireyin kendisinin de şefkatini hissetmesi gerektiğini vurgulamaktadır. Pek çok insan diğer insanlara karşı kendilerinden daha çok affedici ve daha yumuşak olduklarını ifade ederler<sup>8</sup>. Bu durumdan yola çıkan Neff öz şefkat kavramını geliştirmiş ve tanımını şu şekilde yapmıştır “bireyin kendi acılarına karşı açık olması ve ondan duygusal olarak etkilenmesi, ondan kaçınmaması ve onunla olan bağlantısını koparmaması; kendi acısını yatıştırma isteği üretmesi ve kendisini şefkatle iyileştirmesi”<sup>8,9</sup>. Bu anlayış tüm insanların kusurlu olduğunu ve bireyin hatalarını kabullenmesi gerekliliğini içermektedir<sup>9</sup>. İnsan psikolojik olarak sağlam olmayı ve iyi hissetmeyi hak eden bir varlıktır. Öz şefkat bu noktada bireye yardımcı olmaktadır. Öz şefkat sayesinde birey hatalarının ve zayıflıklarının farkına varır, bu olumsuzlukları anlayışla kabul eder ve kendine gösterdiği şefkat ile olumlu duygular geliştirir<sup>8,9</sup>.

Yapılan çalışmalar, öz şefkatin pozitif ruh hali, duygusal zeka, affedicilik, mutluluk, merak, keşif, sosyal sorumluluk, yaşam doyumu ve olumlu sağlıklı davranışlarıyla pozitif ilişkili olduğunu bildirmektedir<sup>10-13</sup>. Ayrıca öz şefkat, kendi kendini yargılama, anksiyete, depresyon ve yeme bozuklukları ile negatif ilişkilidir<sup>10,12-14</sup>. Ülkemizde yapılan bir araştırmada; depresyon, anksiyete ve strese karşı öz şefkatin koruyucu bir faktör olduğu ortaya konulmuştur<sup>15</sup>. Bu nedenle öz şefkat sağlık sorunları olan bireylere yardım etmede dikkate alınması gereken kavramlardan biridir<sup>13,16</sup>.

## Hemşirelikte Öz-Şefkat

Hastalarla en fazla zaman geçiren sağlık profesyoneli olan hemşireler, hastalara kaliteli bakım hizmeti sağlama konusunda büyük bir sorumluluğa sahiptir. Hemşireler; bireylerin, ailelerin ve toplumun fiziksel, sosyal ve duygusal sağlık bakım ihtiyaçlarını karşılamaya çalışır. Hemşireler bakım süreci esnasında bireyin acı ve sıkıntılarına yoğun şekilde maruz kalır. Bu süreçte hemşireler için temel tamamlayıcı özelliklerden biri şefkattir. Şefkat, hemşirelerin sağladığı bakımın temel bir bileşenidir<sup>17,18,19</sup>.

Hastane anketleri, hastaların hemşirelerin kendilerine şefkatle yaklaşmalarını beklediklerini ve şefkat gören hastaların memnuniyet düzeylerinin daha yüksek olduğunu göstermektedir<sup>19</sup>. Hemşirelik mesleğinde şefkat, hastaların ıstırabına duyarlı olmayı ve yargılayıcı olmadan onlara yardım etmeyi içerir<sup>17,18</sup>. Yapılan çalışmalar hasta bireylere karşı şefkat göstermenin, hemşirelik mesleğinin tercih edilme nedenleri arasında yer aldığını göstermektedir. Bu yüzden hemşirelerin en temel görevi olan hemşirelik bakımının, şefkatle eş anlamlı olduğu düşünülmektedir<sup>20</sup>.

Hastalara kaliteli bir hemşirelik bakımı sunulmasında şefkatli olmanın etkili olduğu bildirilmektedir. Ancak şefkatli bir bakım sunmak, kendine karşı şefkat göstermeden mümkün değildir<sup>19</sup>. Dalai Lama (2003)<sup>21</sup> “birinin başkalarına karşı gerçek bir şefkat geliştirmesi için, önce o şefkati içinde geliştirecek bir temeli olmalıdır. Bu nedenle başkalarına bakmak, kendine bakmayı gerektirir” demiştir. Henderson (2001)<sup>22</sup> kaliteli bir sağlık hizmeti sunmak için hemşirelerin duygusal yönden zeki, iyi iletişim becerilerine sahip ve kendilerine karşı şefkatli olmaları gerektiğini bildirmiştir. Kendilerine karşı şefkatli olmadan hemşirelerin, hastalara karşı şefkat gösteremeye istekli ve hazır olmayacakları düşünülmektedir<sup>19</sup>.

Yapılan çalışmalar, yüksek bir öz şefkat düzeyinin mesleki yaşamda hemşirelerin mükemmeliyetçiliğini azalttığını, iş doyumunu ise artırdığını göstermektedir<sup>19,23</sup>. Sağlık hizmetinin doğası hataları tolere etmediğinden, sağlık çalışanlarının ve özellikle hemşirelerin eleştirel düşünme ve mükemmel çalışma standartlarına sahip olmaları beklenmektedir. Ancak, iş yaşamında mükemmeliyetçi olan kişilerin, yüksek düzeyde anksiyete ve stres yaşamaya daha eğilimli oldukları bildirilmektedir<sup>16</sup>. Mükemmeliyetçilik,

hemşirelerin kendilerine ve hastalarına karşı şefkatli bir tavır sergilemelerini engelleyebilecek, daha katı ve şiddetli bir düşünce tarzı geliştirmesine neden olabilir<sup>24</sup>. Kendi kendine şefkat ve mükemmeliyetçiliğin çelişkili doğası, hemşirelik uygulamalarında bazı sorunlara neden olabilmektedir. Öz şefkat ise hemşireleri mükemmeliyetçiliğin yol açabileceği olumsuzluklardan koruyan esnek düşünce biçimlerini geliştirmelerini sağlar. Öz şefkat kavramının daha iyi anlaşılması bu sorunların önlenmesine ve bakımın kalitesinin yükselmesine katkı sağlayacaktır<sup>16</sup>.

Literatür incelendiğinde hemşirelik bakımın da şefkatin incelendiği çalışmaların son zamanlar da hız kazandığı görülmektedir. Ancak hemşirelerin kendilerine duyduğu şefkat konusunda yapılan çalışmalar oldukça sınırlı sayıda bulunmaktadır. Bu konuda literatürde önemli bir boşluk olduğu görülmektedir<sup>16,17,19,20</sup>. Şefkatli bir bakım için hemşirelikte öz şefkat kavramına daha fazla yer verilmesi gerekmektedir<sup>16,19,20</sup>. Öz şefkat, hemşirelik literatüründe yeni bir kavram olması ve bakımı etkileyen psikolojik değişkenlerle ilişkili olması sebebiyle hemşirelik eğitimi ve çalışma yaşamına etkilerinin yapılacak araştırmalarla ortaya konulmasına ihtiyaç bulunmaktadır. Öz şefkat kavramının hemşireliğe etkilerinin daha iyi anlaşılması için öz şefkatle ilişkili kavramların, bileşenlerin ve kuramların bilinmesi gerekmektedir<sup>16-20</sup>.

**Tablo 1. Hemşirelikte Öz şefkat Kavramının İncelendiği Araştırma Örnekleri**

Araştırmacılar ve yayın yılı	Çalışmanın adı	Örneklem	Araştırmanın sonuçları
Valliancourt ve Wasylkiw (2019) <sup>40</sup>	The Intermediary Role Of Burnout İn The Relationship Between Self-Compassion And Job Satisfaction Among Nurses	158 hemşire	Hemşirelerde öz şefkat, daha az tükenmişlik belirtilerine, daha iyi uyku kalitesine ve daha yüksek iş memnuniyetine sebep olmaktadır.
Şenyuva ve ark (2014) <sup>41</sup>	Relationship Between Self-Compassion And Emotional Intelligence İn Nursing Students	571 hemşirelik öğrencisi	Hemşirelik öğrencilerinde öz şefkat ve duygusal zekâ arasında pozitif yönlü bir etkileşim vardır.
Duarte, Pinto-Gouveia ve Cruz (2016) <sup>42</sup>	Relationships between nurses' empathy, self-compassion and dimensions of professional quality of life: A cross-sectional study	280 hemşire	Yüksek empati düzeyi şefkat yorgunluğu için bir risk faktörü olabilirken, öz şefkat koruyucu olabilir.
Heffernan, Griffin, McNulty ve Fitzpatrick (2010) <sup>19</sup>	Self-compassion and emotional intelligence in nurses	135 hemşire	Öz şefkat ve duygusal zekâ arasında pozitif yönlü bir ilişki vardır.
Nazik ve Arslan (2011) <sup>43</sup>	Hemşirelik Öğrencilerinin Empatik Becerileri İle Öz Duyarlılıkları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi	185 hemşirelik öğrencisi	Öğrencilerin empati beceri ölçeği ile öz duyarlılık ölçeğinden aldıkları puanlar arasında negatif yönde bir ilişki olduğu belirlenmiştir.
Özpulat ve Günaydın (2018) <sup>7</sup>	Hemşirelik Öğrencilerinin Öz-Duyarlılıkları Ve Hemşirelik Mesleğine İlişkin Düşünceleri	440 hemşirelik öğrencisi	Hemşirelik mesleğine ilişkin olumlu görüşlere sahip hemşirelik öğrencilerinin öz şefkat düzeylerinin yüksek olduğu belirlenmiştir.
Bulduk ve Ardiç (2015) <sup>44</sup>	Hemşirelik Öğrencilerinde Öz-Duyarlılığın İncelenmesi	200 hemşirelik öğrencisi	Öz şefkat düzeyleri hemşirelik öğrencilerinde orta düzeyde saptanmıştır.

Bu çalışmalar doğrultusunda hemşirelik mesleği ve öz şefkatin yakından ilişkili olduğu söylenebilir. Literatür incelendiğinde hemşirelikte öz şefkat konusuna hem ulusal hem de uluslararası araştırmaların oldukça yetersiz olduğu görülmektedir. Öz şefkat kavramı hemşirelik bakımında önemli bir yer tutmasına rağmen pek bilinmemektedir. Bu kavramın doğru şekilde anlaşılması bu alanda yürütülecek hemşirelik araştırmaları için yol gösterici olacaktır<sup>16-20,40-42</sup>.

## Öz Şefkat ile Karıştırılan Kavramlar

Neff'in geliştirdiği öz şefkat kavramı literatürde yeterince yer almaması nedeniyle iyi bilinmemekte ve başka kavramlarla karıştırılabilmektedir. Kavramın daha iyi anlaşılabilmesi için karıştırılabilecek diğer kavramlarla ilişkisinin bilinmesi gerekmektedir. Bunlar; bencillik, kendine acıma, pasiflik ve kendini şımartmadır<sup>8,9</sup>.

**Bencillik:** Öz şefkat bireyin kendi acılarıyla yakından ilgilenmesi ve kendine yönelik olumlu tutumu sebebiyle bencillikle karıştırılabilir<sup>3</sup>. Fakat öz şefkat bencilce bir davranışı temsil etmez. Öz şefkat başarısızlık ve yetersizliklerin; kendisi dahil tüm insanları kapsayan bir durum olduğunu kabul etmeyi gerektirir<sup>6,25</sup>. Öz şefkat duygusu yüksek olan bireyler hem kendilerine hem de başkalarına karşı daha anlayışlıdır<sup>25</sup>. Araştırmalar öz şefkati yüksek olan insanların başka insanlara şefkatinin yüksek olduğunu göstermiştir<sup>26</sup>. Bu sebeple öz şefkat yüksekliği bireyin kendisini üstün görmesi ya da bencilce davrandığı anlamına gelmez<sup>25,26</sup>.

**Kendine acıma:** Öz şefkat kavramı ile karıştırılsa da birbirinden oldukça farklı kavramlardır. Kendi acısıyla meşgul olan kişilerin bir süre sonra kendisine acımaya başlayabileceği düşünülmektedir. Birey kendisine acıma hissettiği zaman, sadece kendisine odaklanır ve yeryüzünde acı çeken yalnız kendisiymiş gibi hissedebilir. Hatta kendisini acımasızca eleştirerek olumsuz düşüncelere kapılabilir<sup>25</sup>. Oysa öz şefkatli birey yaşadığı olay karşısına duygu ve düşüncelerinin farkında olup durumu olgunlukla karşılayarak en az zararlı süreci atlatır ve yaşadığı bu durumu tecrübe olarak değerlendirir<sup>27</sup>.

**Pasiflik:** Öz şefkatle ilgili duyulan bir kaygı ise bireylerin hayatlarında pasif bir yapıya bürüneceğidir. Yani bireyin kendisini acımasızca eleştirmemesi, bireyin gelişimini engelleyeceği düşüncesidir. Fakat birey öz şefkat olayını benimsediği zaman pasif hale gelmez<sup>8</sup>. Öz şefkatli birey hem başarısızlıklarını görmezden gelmez hem de kendini acımasızca eleştirmez. Bunun yerine süreci negatif ve pozitif yönleriyle değerlendirirler<sup>27</sup>. Bireyin kendisinin bilincinde olması ve olumsuz yönlerine şefkat duyması aşırı eleştirel olmasından daha motive edici olabilir. Böylece birey gelişim ve değişim için gerekli güce sahip olur<sup>3</sup>.

**Kendini şımartma:** Öz şefkat kavramı ile karıştırılan bir diğer kavram ise kendini şımartmadır. Öz şefkatli bireyin kendine sevecen yaklaşması kendini şımarttığı anlamına gelmez bunu kendini önemseydiği için yapar. Öz-şefkatli bireyler sorunlarını, zayıflıklarını daha net görür ve kendilerini suçlayıp cezalandırmak yerine kendilerine anlayış gösterir ve daha duyarlı olurlar. Bundan dolayı öz-şefkat olumsuzluklara karşı dik durmasını ve hayat kötü gittiğinde bireyin kendisine karşı olumlu duygular geliştirmesini sağlar. Bu olumlu duygular sayesinde kişi mutlu olur ve acı çekmekten uzaklaşmak ister<sup>28</sup>.

## Öz Şefkatin Bileşenleri

Neff öz şefkatin üç bileşeni olduğundan bahseder<sup>8</sup>. Hem birbirini tamamlayan hem de birbiriyle etkileşim içinde olan bu üç bileşenin pozitif ve negatif kutupları bulunmaktadır. Bu kutuplar öz şefkati olan ve öz şefkati olmayan bireyleri temsil eder<sup>8,9</sup>.

- Öz sevecenlik
- İnsanlığın ortak deneyimleri
- Bilgece farkındalık.

**Öz sevecenlik:** Öz şefkat olumsuz deneyimler karşısında kendini sert ve kırıcı bir şekilde eleştirmeme ve suçluluk duygusuna kapılmadan sağlıklı davranışlara kendini cesaretlendirme becerisidir<sup>29</sup>. Öz sevecenlik ise bireyin kendini yargılamak yerine anlamaya çalışmasını ve kendine karşı nazik ve sevecen olmasını içerir<sup>30</sup>. Bireyin öz sevecenliğinin yüksek olması kendisine karşı affedici olacağından kişinin umursamaz bir tavır takınacağı anlamına gelmez. Birey başarısızlık ve hataları karşısında kendini acımasızca yargılamaktansa her insan gibi kendisinin de kusurlu olduğunun bilinçliliğini yaşar<sup>8</sup>.

Birey öz eleştirisini yaparken iki süreçten geçer. Bunlardan ilki bireyin kendisini düşmanca ve acımasızca eleştirmesi ve kendini hor görme derecesinde durumdan etkilenmesidir. İkincisi ise içtenlik, kendini sevmeye, kendini yatıştırma gibi becerilerde yaşanan yetersizliktir<sup>5,29</sup>. Öz şefkatli birey öz eleştirideki olumsuz bu iki süreçten geçmez. Kendine sert ve kırıcı eleştiriler yapmak yerine şefkat gösterir<sup>5</sup>.

İnsan her istediğini her zaman elde edemez bu gerçek kabul edilmediği zaman mutsuzluk, stres ve öz eleştirinin artmasıyla kişi acı çekebilir. Her şeye ulaşamayacağı gerçeği kabul edildiği vakit ise kişi olumsuz duygulardan sıyrılır. Birey hatalarına ve başarısızlıklarına odaklanmak yerine mutluluk ve iyilik hali için can atmalıdır<sup>31</sup>.

**İnsanlığın ortak deneyimleri:** Öz şefkatin ikinci boyutu ise insanlığın ortak deneyimleridir. Bu boyut insanların mükemmel olmadığı ve her insanın hata yapabileceği, başarısızlıkla karşılaşabileceği gerçeğinden ortaya çıkmıştır<sup>32</sup>. Tüm insanlar kusurludur, her insan hayatında başarısızlık yaşar<sup>33</sup>. İnsanlar bazen yaşadıkları olumsuz deneyimlerden sonra fazlaca üzülür, bu tür talihsizlikleri yalnız kendileri yaşıyormuş gibi hissederler. Bu hisler bireyin kendini diğer insanlardan soyutlamasına sebep olur ve bireyi yalnızlığa itebilir<sup>34</sup>. Fakat acı çekmek, hata yapmak, olumsuz olaylar yaşamak tüm insanların ortak deneyimleridir. Öz şefkatli birey insanlığın bu ortak deneyimlerinin bilinçliliği ile hareket eder.<sup>35</sup>

Ortak paylaşım anlayışına sahip olan birey olumsuzlukları yaşayan sadece kendisi olduğunu düşünmek yerine bu durumun insan olmanın bir koşulu olduğunu düşünür. Bu düşünce sayesinde yalnızlık hissetmez, acıyı olgunca kabullenip yaşamını buna göre düzenler<sup>34,35</sup>.

**Bilgece farkındalık:** Öz şefkatin üçüncü ve son bileşeni olan bilgece farkındalık ise acı veren hislerle aşırı özdeşleşmek yerine, onlarla ilgili farkındalığı dengede tutmaktır<sup>8</sup>. Bilgece farkındalık acı veren yaşam deneyimlerini bastırmak yerine onları olduğu gibi kabul ederek, deneyimle ilgili farkındalığı dengede tutmayı ifade eder<sup>32,33</sup>.

Bireyin kendine şefkat gösterebilmesi için önce acılarının farkında olması gerekmektedir<sup>33</sup>. Farkındalık acı veren duygulardan kaçmak yerine, deneyimlerin gerçekliğini kabul etmeyi gerektirir. Bu sebeple farkındalık öz şefkatin kaçınılmaz bir bileşenidir ve duygu düzenlemeye yardımcı olur. Duygu düzenleme; olumsuz hayat deneyimleri karşısında yaşadığı duygunun, yoğunluğunun ve duyguyu hissetme süresinin farkında olmasıdır<sup>35</sup>. Bir başka ifade ile bilgece farkındalık; bireyin ıstırap dolu duygularını kabul etmesine fakat bu duyguların onda bunaltı yaratmasına izin vermeden, duyguların dengeli kontrolünü sağlayabilmektir<sup>9,36,37</sup>.

Öz şefkatin üç bileşeni birbirinden ayrı gibi görünse de aslında her boyut etkileşim halindedir. Her boyut birbirine katkıda bulunabilir ya da düzeyini arttırabilir<sup>8</sup>. Örneğin deneyimlerinin farkında olmayan birey kendine sevecen yaklaşmakta zorlanabilir<sup>3</sup>.

Kısaca öz şefkat; bireyin kendi zayıf yönlerini, başarısızlıklarını, eksikliklerini görüp kendine karşı acımasızca eleştiri yapmak yerine şefkat ve anlayışla yaklaşmaları durumudur<sup>38</sup>. Bu durum bireyin kendisine yönelik sağlıklı bir tutum geliştirmesini sağlar, iyi oluş düzeyini arttırır ve hayatta karşılaştığı olumsuzluklarla başa çıkmasına destek olarak bireye güç sağlar<sup>8,9</sup>.

## Öz Şefkat ve İlgili Psikolojik Yaklaşımlar

### Psikoanalitik Kuram

Winnicott'un psikoanalitik geleneğinde ki nesne ilişkilerinden, gizil boşluk kavramı; öz şefkat yapısıyla ilişkili olduğu görülmektedir<sup>39</sup>. 'Gizil boşluk' Winnicott'un gerçek ile hayal arasındaki ortak deneyim alanını ifade etmek için kullandığı bir terimdir<sup>38</sup>.

Kavram bebeğin anne çocuk ortak hayatından, anne ve çocuğun ayrı bireyler olmasına doğru ilerleyen obje gelişimi fikrinden alır<sup>38,39</sup>. Başlangıçta bebek tüm dünyayı içine alan bir hayal dünyasında yaşar. Büyüyen çocukta zamanla farkındalık başlar çünkü istekleri tamamen yerine getirilmeyordur. Artık çocuk 'ben'in bittiği ve 'ben değil'in başladığı yerededir. Gizil boşluk 'ben' ve 'ben değil' arasındadır ve çelişkili bir biçimde ikisini de içerir. O bireyin ne içsel ne de dışsal bir durumdur. Hem var olmayan hem de yeni oluşmaya başlamış bir boşluktur. Boşluk anne ve çocuğu birleştirir aynı zamanda ayırır. Çocuk bir annesi olduğunu fark etmesiyle birlikte bir birey olarak yaşamaya başlayabilir<sup>5</sup>. Çocuk bana ve bana değil duygularını algılamaya başladığı vakit öz şefkat başlar. Çünkü bunlar öz şefkatin bileşenleridir. Çocuğun kendisiyle diğerlerini bağlayan bu gizil süreç hem düşünceli olmanın hem de ortak insanlığın tecrübesiz farkındalığını içerir<sup>39</sup>.

## İlişkisel Kuram

Sümer'in aktardığına göre Jordan çalışmalarında kişisel empatiden bahsetmiş ve bu kavramı; bireyin kendini yargılamadan, kendine açık bir şekilde yaklaşması olarak tanımlamıştır. Jordan kişisel empatiyi başka insanlara duyulan empatiye benzetir ve kişisel empatinin bir çeşit "düzenleyici ilişki tecrübesi" olduğunu söyler. Burada kişiliğin kabul edilemeyen, yargılanan tarafları kabullenilmeye başlanır ve anlayışla yaklaşılır. Jordan'ın kişisel empati kavramı dolaylı olarak öz şefkatın üç bileşenine benzer. Bunlar; bireyin kendisine karşı sevecen ve kibar olması, insanlığın ortak tecrübeleri ve bilgece farkındalığıdır<sup>5</sup>.

## Hümanistik Kuram

Öz şefkat ilişkili olduğu kuramlardan en fazla Hümanistik Kuram ile benzerdir. Rogers'ın tedavisindeki koşulsuz olumlu kabul öz anlayışın yapısı ile oldukça benzerdir. Olumlu kendimizi dinlemeyi ve başımıza gelecekler için kaygılanmamamızı sağlar<sup>5</sup>. Gestalt kuramının da öz şefkat ile özellikle bilinçlilikle ortak yönleri vardır. Gestalt kuramındaki kavramlardan zemin ve şekil öz şefkat ile ilişkilidir. Çünkü ikisinde de farkındalık önemlidir<sup>38</sup>.

## Duygusal Düzen

Duygusal gelişim alanında yapılan çalışmalarda başa çıkma ve duygusal düzenleme, öz şefkatın yapısı ile ilgilidir<sup>9</sup>. Brenner ve Salovey duygusal düzenleme ve başa çıkmanın birbiri yerine kullanılabildiğini ileri sürmüştür.<sup>5</sup> Thomson'a göre duygusal düzenleme bireyin duygusal tepkilerini kontrol etmesi, değerlendirmesi ve değiştirmesidir. Daha yakın zamanlarda ise psikologlar, duygusal olarak başa çıkmanın yapıcı olabileceğini ifade ettiler. Öz şefkat kavramı da duygusal olarak başa çıkma yöntemi olarak görülebilir. Öz şefkat bireyin duygularının farkında olmasını ve olumsuz duyguları yok saymak yerine anlayışla karşılaması durumudur<sup>9</sup>. Böylelikle olumsuz duygular, olumlu hale çevrilir ve o anki durumun daha iyi anlaşılması sağlanır. Bu sebeplerden ötürü öz şefkat duygusal zekânın önemli bir kısmını oluşturur<sup>8</sup>.

## Sonuç ve Öneriler

Neff tarafından geliştirilen ve temeli iki bin yıllık Budist felsefesine dayanan öz şefkat; sorunlarla mantıklı bir bilinçle baş etme becerisini geliştirir.<sup>8,9</sup> Bu durum psikolojik sağlığa pozitif yönde etki eder.<sup>10-14</sup> Hemşirelik çalışma ortamı bakımından stresin ve duygusal tükenmişliğin sık görüldüğü bir meslek disiplini. Yapılan araştırmalarda hemşirelik mesleğinde öz şefkatın duygusal zekâ ve iş memnuniyetini artırdığı, mesleki tükenmişliği ve mükemmeliyetçiliğin zarar verici düzeye ulaşmasını ise engellediği bildirilmiştir<sup>16,30,40</sup>. Ayrıca hemşirelik bakımının kalitesini artıran şefkatli bir yaklaşım için öncelikle hemşirelerin kendilerine karşı şefkatli olmaları gerekmektedir<sup>20</sup>. Literatür incelendiğinde, hemşirelikte öz şefkat konusunda yeterince çalışma olmadığı ve bu kavramın yeterince bilinmediği görülmektedir<sup>16,17,19,20</sup>. Bu nedenle bu alanda yapılacak yeni çalışmalara gereksinim vardır. Hemşirelik eğitiminde ve iş yaşamında hizmet içi eğitimlerle öz şefkat kavramına yer verilmesi gerekmektedir<sup>16-20</sup>.

## Kaynaklar

1. Condon P, Feldman Barrett L. Conceptualizing and experiencing compassion. *Emotion*. 2013;13:817-821.
2. Strauss C, Taylor BL, Gu J, Kuyken W, Baer R, Jones F, Cavanagh K. What is compassion and how can we measure it? A Review of Definitions and Measures. *Clinical Psychology Review*. 2016;47:15-27.
3. Bayar Ö, Dost MT. Üniversite öğrencilerinde öz-şefkatın yordayıcıları olarak bağlanma tarzı ve algılanan sosyal destek. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 2018;33:689-704.
4. Türk Dil Kurumu. Genel Türkçe Sözlük Erişim Tarihi: 01 Mayıs 2019. [http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com\\_bts&arama=kelime&guid=tdk.gts.5cc9fdd88f7be8.69059860](http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com_bts&arama=kelime&guid=tdk.gts.5cc9fdd88f7be8.69059860).
5. Deniz ME, Sümer AS. Farklı özanlayış düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinde depresyon, anksiyete ve stresin değerlendirilmesi. *Eğitim ve Bilim*. 2010;35: 115-127.
6. Sarıçam H, Biçer B. Affedicilik üzerinde ahlaki değer ve öz-anlayışın açıklayıcı rolü. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 2015;35:109-122.
7. Özpuat F, Günaydın N. Hemşirelik öğrencilerinin öz-duyarlılıkları ve hemşirelik mesleğine ilişkin düşünceleri. *Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 2016;1:86-86.
8. Neff KD. Self-Compassion: an alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*. 2003;2:85-101.
9. Neff KD. The Development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*. 2003;2:223-250.

10. Ferreira C, Pinto-Gouveia J, Duarte C. Self-compassion in the face of shame and body image dissatisfaction: Implications for eating disorders. *Eating Behaviors*. 2013;14:207–10.
11. Gerber Z, Tolmacz R, Doron Y. Self-compassion and forms of concern for others. *Personality and Individual Differences* 2015;86:394–400.
12. Liss M, Erchull MJ. Not hating what you see: Self-compassion may protect against negative mental health variables connected to self-objectification in college women. *Body Image*. 2015;14:5–12.
13. Sirois FM. A self-regulation resource model of self-compassion and health behavior intentions in emerging adults. *Prev Med Rep*. 2015;2:218–22.
14. Ashby JS, Rice KG, Martin JL. Perfectionism, shame and depressive symptoms. *Journal of Counseling and Development*. 2006;84:148–56.
15. Deniz ME, Sümer, AS. Farklı öz-anlayış düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinde depresyon, anksiyete ve stresin değerlendirilmesi. *Eğitim ve Bilim*. 2010;35:115-127.
16. Hiçdurmaz D, Aydın A. The relationship between nursing students' self-compassion and multidimensional perfectionism levels and the factors that influence them. *Journal of Psychiatric Nursing*. 2017;8:86-94.
17. Sharma B. Self-compassion: basis of quality nursing care. *The Journal of Nursing Trendz*. 2015;6:26-31.
18. Bramley L, Matiti M. How does it really feel to be in my shoes? Patients' experiences of compassion within nursing care and their perceptions of developing compassionate nurses. *Journal of Clinical Nursing*. 2014;23:2790-2799.
19. Heffernan M, Quinn Griffin MT, McNulty SR, Fitzpatrick JJ. Self compassion and emotional intelligence in nurses. *International Journal of Nursing Practice*. 2010;16:366-373.
20. Mills J, Wand T, Fraser JAO. Self-compassion and self-care in nursing: Selfish or essential for compassionate care?. *International Journal of Nursing Studies*. 2015;52:791-793.
21. Dalai Lama, *Transforming the Mind: Teachings on Generating Compassion* Thorsons, Hammersmith, 2003 London.
22. Henderson A. Emotional labour and nursing: An underappreciated aspect of nursing work. *Nursing Enquiry*. 2001;8:130-38.
23. Abacı R, Arda D. Relationship between self-compassion and job satisfaction in white collar workers. *Procedia-Social and Behavioral Sciences* 2013;106:2241-7.
24. Craiovan PM. Correlations between perfectionism, stress, psychopathological symptoms and burnout in medical field. *Procedia-Social and Behavioral Sciences* 2014;127:529–33.
25. Germer, CK. *The Mindful Path to Self-Compassion: Freeing Yourself From Destructive Thoughts And Emotions*. New York: The Guilford Press, 2009.
26. Neff KD, Beretvas SN. The role of self-compassion in romantic relationships. *Self And Identity*, 2013;12:78-98.
27. Neff KD, Hsieh, Y. & Dejitterat, K. Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self And Identity*. 2005;4:263-287.
28. Neff KD. (2011). Self-compassion, self-esteem and well-being. *Social And Personality Psychology Compass*, 2011;5:1-12.
29. Yağbasanlar O. Kavramsal bir bakış: öz-şefkat. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*. 2017;6:88-101.
30. İkiz E, Totan T. Üniversite öğrencilerinde öz-duyarlılık ve duygusal zekânın incelenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. 2012;14:51-71.
31. Öveç Ü. Öz-Duyarlılık İle Özbilinç, Depresyon, Anksiyete ve Stres Arasındaki İlişkilerin Yapısal Eşitlik Modeliyle ve İncelemesi. *Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü*. 2007.
32. Neff KD, Pommier E. The relationship between self-compassion and other-focused concern among college undergraduates, community adults, and practicing meditators. *Self and Identity*. 2013;12:160-176.
33. Neff KD, Tirsch D. Self-Compassion and Act. In T. B., Kashdan And J. Ciarrochi (Eds.). *Mindfulness & Acceptance For Positive Psychology: The Seven Foundations of Well-Being*, Canada: Raincoats Books. 2013.
34. Aktaş A. Türkiye Örneğinde, Narsistik Özellik, Öz-Şefkat ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, İstanbul Arel Üniversitesi. 2012.
35. Thompson RA. Emotion regulation: a theme in search of definition. *Monographs Of The Society For Research In Child Development*. 1994;59:25-52.
36. Akın Ü, Akın A, Abacı R. Öz-duyarlılık ölçeği: geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 2007;33:01-10.
37. Neff KD, Mcgehee P. Self-Compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*. 2010;9:225-240.
38. Özyeşil Z. Üniversite Öğrencilerinin Öz-Anlayış Düzeylerinin Bilinçli Farkındalık Kişilik Özellikleri ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi (Doctoral Dissertation, Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. 2011.
39. Kirkpatrick KL. *Enhancing Self-Compassion Using a Gestalt Two-Chair Intervention*, University of Texas at Austin, Unpublished doctoral dissertation. 2005.
40. Vaillancourt ES, Wasylkiw L. The intermediary role of burnout in the relationship between self-compassion and job satisfaction among nurses. *Canadian Journal of Nursing Research*, In press. 2019.
41. Şenyuva E, Kaya H, Işık B, Bodur G. Relationship between self-compassion and emotional intelligence in nursing students. *International Journal of Nursing Practice*. 2014;20:588-596.
42. Duarte J, Pinto-Gouveia J, Cruz B. Relationships between nurses' empathy, self-compassion and dimensions of professional quality of life: A cross-sectional study. *International Journal of Nursing Studies*. 2016;60:1-11.
43. Nazık E, Arslan S. Hemşirelik öğrencilerinin empatik becerileri ile öz duyarlılıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*. 2011;14:69-75.
44. Bulduk S, Ardıç E. Hemşirelik öğrencilerinde öz-duyarlılığın incelenmesi. *Hemşirelik Akademik Araştırma Dergisi*. 2015;1:60-65.

**Correspondence Address / Yazışma Adresi**

Özlem Şahin Altun  
Atatürk Üniversitesi  
Hemşirelik Fakültesi  
Psikiyatri Hemşireliği Anabilim Dalı  
Erzurum, Turkey  
e-mail: ozlemsahinaltun@gmail.com

**Geliş tarihi/ Received:** 18.07.2019

**Kabul tarihi/ Accepted:** 30.10.2019

Bu çalışma, 1.Uluslararası Hemşirelikte Yenilikçi Yaklaşımlar Kongresi, 20-22 Haziran 2019 Erzurum'da sözel bildiri olarak sunulmuştur.