



SAĞLIK BAKANLIĞI
Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü
Hasta Hakları ve Tıbbi Sosyal Hizmetler Dairesi Başkanlığı
Bakanlık Yayın No:963

ULAKBİM TR Dizinde Taranmaktadır

Hakemli Dergi
TSHD
Tıbbi Sosyal Hizmet Dergisi

ISSN: 2149-309X-Biannually
<https://edergi.saglik.gov.tr/>
<https://dergipark.org.tr/tr/pub/tshd>
Yıl/Year: 2024 Aralık/ December Sayı/Issue:24

SOSYAL HİZMETTE ÖZ ŞEFKAT

Doğucan ÇATULAY¹
Seval BEKİROĞLU²

Makale Bilgileri/ Article info

Makalenin Türü/Article Type: Derleme
Geliş Tarihi / Date Received: 30.07.2024
Revizyon Tarihi/Date Revised:19.09.2024
Kabul Tarihi / Date Accepted: 30.09.2024
Yayın Tarihi / Date Published:03.01.2025
DOI: 10.46218/tshd.1524766

Makale Künyesi/To cite this article: ÇATulay D., Bekiroğlu S. (2024, Aralık). Sosyal Hizmette Öz Şefkat. Tıbbi Sosyal Hizmet Dergisi, 98-108.

Sorumlu Yazar/Corresponding Author:

Doğucan ÇATULAY, Sosyal Hizmet Uzmanı, Başkent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sosyal Hizmet Bölümü Yüksek Lisans Öğrencisi.
catulaydogu23gmail.com

Öz

Öz şefkat kişinin başarısız olduğunda, hatalar ve yanlışlar yaptığında, zorlandığında eleştirel bir tutum takınmak yerine; kendisine karşı şefkatli, anlayışlı ve hoşgörülü olmasını içermektedir. Araştırma bulguları öz şefkatin bireyin iyilik haline doğrudan katkısı olduğunu göstermiştir. Sosyal hizmet mesleğinin amaçlarından birisi de müracaatçısının iyilik halini korumaktır. Ayrıca, sosyal hizmet uzmanları müracaatçı gruplarına etkili müdahalelerde bulunabilmeleri için etik olarak kendi esenliklerini korumakla yükümlüdür. Bu yükümlülüğe rağmen sosyal hizmet uzmanları tükenmişlik, ikincil travma gibi kişinin mesleki performansını ve esenliğini düşüren çeşitli psikolojik rahatsızlıklarla mücadele etmektedir. Bu durum kendi esenliklerini korumak ile yükümlü olan sosyal hizmet uzmanları açısından etik bir sorun teşkil etmektedir. Çalışmalar öz şefkatin meslek elemanlarını bu rahatsızlıklara karşı koruduğunu göstermektedir. Ancak, öz-şefkat kavramı sosyal hizmet uzmanları tarafından müdahalelerde ve uygulamalarda yaygın olarak kullanılmamaktadır. Bunun temel sebebi sosyal hizmet eğitiminde öz şefkat kavramına yeterince yer verilmemesidir. Bu çalışmanın amacı, öz-şefkatin sosyal hizmet eğitimine dahil edilmesinin gerekliliğini vurgulamak ve öz-şefkatin müdahalelerde nasıl kullanılabileceğini tartışmaktır.

Anahtar Kelimeler: Öz Şefkat, Şefkat, Sosyal Hizmet.

SELF-COMPASSION IN SOCIAL WORK

Abstract

Self-compassion involves being kind, understanding, and tolerant towards oneself when one fails, makes mistakes, or faces difficulties, instead of adopting a critical attitude. Research findings have shown that self-compassion directly contributes to an individual's well-being. One of the aims of the social work profession is to maintain the well-being of its clients. Additionally, social workers are ethically obligated to protect their own well-being in order to effectively intervene with client groups. Despite this obligation, social workers struggle with various psychological issues that reduce their professional performance and well-being, such as burnout and secondary trauma. This situation presents an ethical dilemma for social workers who are responsible for protecting their own well-being. Studies have shown that self-compassion protects professionals against these issues. However, the concept of self-compassion is not widely used in interventions and practices by social workers. The main reason for this is that the concept of self-compassion is not adequately covered in social work education. The purpose of this study is to emphasize the necessity of including self-compassion in social work education and to discuss how self-compassion can be used in interventions.

Keywords: Self Compassion, Compassion, Social Work.

¹ Sosyal Hizmet Uzmanı, Başkent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sosyal Hizmet Bölümü Yüksek Lisans Öğrencisi, ORCID: 0009-0007-5837-3781

² Doç.Dr. Başkent Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Sosyal Hizmet Bölümü, ORCID: 0000-0003-0712-6653

Giriş

Sosyal hizmet; travmaya, ihmale, istismara, şiddete, baskıya ve ayrımcılığa maruz kalan bireylere kurumsal destek sağlamayı amaçlayan bir disiplindir (Virgia, Baciu ve Lazar, 2020, s.1). Mesleğin uygulayıcıları olan sosyal hizmet uzmanları; çocuk, kadın, yaşlı, engelli, yoksul, mülteci gibi çeşitli dezavantajlı bireylere yönelik müdahaleler gerçekleştirirler (Tuncay ve Tekin, 2021, s. 247). Son yıllarda gerçekleşen araştırmalar travmatik bireylerle çalışan sosyal hizmet uzmanlarının iyilik halleri ve öz bakımları için ikincil travmanın ve tükenmişliğin ciddi bir risk oluşturduğunu göstermektedir (Williams, 2015, s. 89). Bu bağlamda, bireyin hem öz bakımına hem de iyilik haline katkı sağlayan öz şefkat kavramı, sosyal hizmet uzmanları için oldukça önemlidir (Richards vd., 2010).

Öz şefkat, bireyin kendi kendine şefkat geliştirmesine işaret eden, hata veya başarısızlıkla karşılaşıldığında kişinin kendisini yargılamasından daha çok hoş görü geliştirmesi içeren, bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır (Neff, 2003a, s. 86-87). Öz şefkatin bireyin iyilik haline katkı sağlayan bir boyutu bulunmaktadır (Neff, 2011, s. 4-6). Bu bağlamda öz şefkat kavramının, kariyer yolculukları boyunca tükenmişlikle, ikincil travmayla, yoğun stres ve kaygıyla karşı karşıya kalan sosyal hizmet uzmanlarının iyilik hali için koruyucu ve önleyici bir boyuta sahip olabileceğini söyleyebiliriz. Bununla birlikte, hizmet verilen müracaatçı gruplarının da iyilik hallerinin düşük olduğu göz önünde bulundurulduğunda, sosyal hizmet uzmanlarının hem kendi iyilik hallerinin hem de hizmet verdiği müracaatçı gruplarının iyilik halini korumak, hatta artırmak amacıyla gerçekleştirecekleri müdahalelerinde öz şefkati kullanmaları önemlidir.

Dolayısıyla mesleki bilgi ve becerilerin kazanıldığı lisans öğrenim sürecinde öz şefkat eğitiminin verilmesi oldukça önemlidir. Ancak halihazırda sosyal hizmetin lisans eğitimi sürecinde geleceğin sosyal hizmet uzmanı adaylarının öz şefkatlerini geliştirmeye yönelik bir eğitim verilmediği bilinmektedir (Lacono, 2017, s. 461). Sosyal hizmet eğitiminde öz şefkate yer verilmemesi sosyal hizmet uzmanlarının müdahalelerinde öz şefkat kavramını çok fazla kullanmamalarına sebep olmaktadır (Rickers, 2012). Dolayısıyla ulusal literatür incelendiğinde de öz şefkatin sosyal hizmet eğitimindeki önemini ortaya koyan herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Buradan hareketle bu çalışmada, ilgili literatürden yararlanarak öz şefkat kavramının sosyal hizmet eğitiminde ve uygulamalarındaki önemine değinilerek sosyal hizmet uzmanlarının öz şefkati mesleki hayatlarında nasıl kullanabileceğine dair bir çerçeve oluşturulması amaçlanmıştır.

1. Öz Şefkat Nedir

Merhamet kavramı, genellikle bir başkasının yaşantısından etkilenecek onun acısını hafifletmeye yönelik duyulan isteği ifade etmektedir. Buna karşın, kişi kendine karşı da merhamet geliştirebilir. Bu durumda, karşımıza kökeni doğu felsefesine ve Budizm inancına dayanan öz şefkat (self compassion) kavramı çıkmaktadır (Neff, 2003a, s. 87). Öz şefkat kelimesindeki öz "benliğe" şefkat ise "merhamete" ve "acımaya" atıf yapmaktadır (TDK [Türk Dil Kurumu], 2024).

Öz şefkat nispeten yeni bir kavramdır (Werner, vd., 2011, s. 544). Amerikalı psikolog Kristin Neff (2003), öz şefkati kavramsal açıdan ortaya koyan ilk makalesini 2003 yılında yayınlamıştır. Bu makalenin yayınlanmasıyla birlikte öz şefkatle ilgili çalışmalar hız kazanmıştır (Lacono, 2017, s. 456). Neff 2011 yılında

yayınladığı kitabında öz şefkati; *“kişinin kendi ıstırabına karşı açık ve duyarlı olması, kendisine karşı ilgili ve nazik olması, yetersizliklerine ya da başarısızlıklarına karşı anlayışlı ve yargılamayan bir tutum benimsemesi ve kendi deneyiminin ortak insan deneyiminin bir parçası olduğunu anlaması ve kabul etmesi”* olarak tanımlamıştır (akt: Beverly, 2023, s. 81). Bu yönüyle öz şefkat; bireyin acı çeken, üzgün hisseden veya kendini suçlayan sevdiği bir kişiye karşı göstereceği merhameti kendine de göstermesi gerektiğine vurgu yapan bir kavramdır (Allen ve Leary, 2010, s. 107).

Öz Şefkat; öz nezaket, ortak insanlık ve bilinçli farkındalık olmak üzere üç ayrı bileşenden oluşmaktadır (Neff, 2003a, s. 89). Öz nezaket birey bir hata veya yanlış yaptığında kendisine karşı acımasız veya eleştirel olmak yerine kendisine karşı anlayışlı ve şefkatli olmasıyla ilişkilidir (Neff, 2003a, s. 89). Öz nezaketi yüksek birey, herhangi bir olumsuzlukta benliğine karşı acımasız eleştiriler yönlendirmek yerine kendine karşı daha yumuşak ve hoşgörülü davranır (Neff ve Beretvas, 2013, s.79). Öz nezaket bir yönüyle kişinin kendisine ihtiyaçlarının ve beklentilerinin farkında olan sevecen bir arkadaş gibi davranmasını da içermektedir (Neff, 2016, s. 265). Ortak insanlık ise tüm insanların kusurları olduğuna, herkesin hata yapabileceğine ve zaman zaman başarısız olabileceğine vurgu yapmaktadır (Neff ve Pommier, 2013, s. 161). Birey yanlış yaptığında veya başarısız olduğunda; sadece kendisinin başarısız veya hatalı olduğuna dair çarpık bir düşünce geliştirir. Ortak insanlık kavramı, herkesin hata yapabileceğine vurgu yaparak bu çarpık düşünceye karşı gelmektedir. Bu yönüyle, ortak insanlığın bireyin izole olmasını ve kendini yalnız hissetmesini de engelleyen bir boyutu olduğu söylenebilir (Germer ve Neff, 2020, s. 25).

Öz şefkatin son bileşeni ise bilinçli farkındalıktır. Bilinçli farkındalık, kişinin hayatındaki acıları, kaygıları ve üzüntüleri bastırıp görmezden gelmek yerine, onları farkında olmasıyla ilişkilidir. Bireyin kendisine şefkatle yaklaşabilmesi için önce mevcut durumunun farkında olması gerekmektedir (Neff, 2003a, s. 89). Çünkü birey mevcut durumunun ve hissettiği acının farkında olarak kendine yönelik şefkat geliştirebilir. Bu yönüyle bilinçli farkındalık geliştirmenin kişinin kendine yönelik öz şefkat geliştirebilmesi için ilk adım olduğu söylenebilir (Germer ve Neff, 2020, s. 27).

Öz şefkat, kavramsal olarak tanımı açık gibi görünse de yanlış yorumlanma riski yüksek bir kavram olduğu söylenebilir. Nitekim literatürde, öz şefkatte vurgulanan bireyin kendisine karşı merhamet duyması bireyin kendisine acıması olarak yorumlanabilmektedir (Neff, 2015, s. 31). Ancak, kendine acıma ile öz şefkat birbirinden tamamen farklıdır. Kendine acıyan birey yaşadığı sorunun sadece kendisine özel olduğuna inanır ve diğer insanların benzer sorunlarla mücadele ettiğini düşünemez. Buna karşın öz şefkat kavramı ise sorunların evrenselliğine vurgu yapmaktadır (Neff, 2003a, s. 87). Öz şefkat kavramıyla ilgili yapılan diğer yanlış bir yorumda öz şefkati bencillikle ilişkilendirmektedir. Bencillik bireyin hatalarını görmezden gelmesini, sadece kendi ihtiyaçlarına odaklanmasını içermektedir (Kader, 2021, s. 14). Öz şefkatte ise birey hatalarının bilinçli bir şekilde farkında olur ve hem kendine karşı hem de diğer insanlara karşı hoşgörülü davranır (Germer, 2009, s. 54). Yine çok fazla öz şefkatin bireyde pasifliğe yol açarak bireyin kendini geliştirmesine engel olacağı düşünülmektedir (Mantzios, Koneva, ve Egan, 2020; Şahin Altun vd., 2020). Ancak, öz şefkat

tam tersine harekete geçmek için bireyin kendini güdülemesini ve motivasyonunu yüksek tutmasını sağlamasıyla ön plana çıkmaktadır (Neff, 2003a, s. 89).

Neff tarafından 2003 yılında öz şefkat ölçeğinin geliştirilmesi ile birlikte öz şefkatle ilgili birçok çalışma yapılmaya başlanmış ve öz şefkatin birey üzerindeki birçok olumlu katkısını ortaya koymuştur. Çalışmalarda öz şefkatin; depresyon, anksiyete ve ruminasyonla arasında negatif ilişki olduğu; yaşam doyumu, kendini kabul, benlik saygısı arasında ise pozitif yönde ilişkinin olduğu belirtilmiştir. Öz şefkatin yüksek olmasının psikolojik iyi oluşu artırdığı çalışmalarda gösterilmiştir (Neff, 2003b). İlerleyen yıllarda, farklı çalışmalar, öz-şefkatin başarı hedefleriyle, duygusal odaklı baş etme stratejileriyle (Neff vd.,2005, s. 270-272), mutlulukla, uyumlulukla, kişisel insiyatiflikle, dışadönüklükle, iyimserlikle, merak ve keşfetmeyle, anlamlı pozitif ilişkisi olduğu; buna karşın kaçınma yönelimli stratejilerle, olumsuz duyguyla, nörotizmle (Neff vd., 2007, s. 912-914), yeme bozukluğuyla (Ferreira vd.,2013, s. 208), kendi kendini yargılamayla, anksiyeteyle, depresyonla (Liss ve Erchull, 2015, s. 8) ikincil travmayla ve merhamet yorgunluğuyla (Dos Santos vd.,2024; Nayeri vd.,2021) negatif ilişki de olduğu tespit edilmiştir. Ülkemizde öz şefkatle ilgili yapılan çalışmalarda ise öz şefkatin umutla (Dönmez ve Sarı, 2021, s. 68), mutlulukla (Tunca, 2022, s. 539), yaşam doyumuyla (Hoşoğlu, 2019, s. 42), psikolojik sağlamlıkla (Kaygısız, 2019, s. 69) ve olumlu duygulanımla (Alaloğlu, 2020, s. 51) pozitif ilişkide olduğu ortaya konulmuştur.

Araştırma sonuçlarından da görüldüğü üzere öz şefkatin birey üzerinde olumlu birçok katkısı bulunmaktadır. Dolayısıyla sosyal hizmet uzmanlarının öz şefkati kullanarak hem kendileri hem de hizmet sundukları müracaatçı grupları için bu olumlu katkılardan yararlanmaları önemlidir.

2. Sosyal Hizmet ve Öz Şefkat

Ulusal alan yazında her ne kadar sosyal hizmet ve öz şefkati birlikte ele alan bir araştırmaya rastlanmasa da uluslararası literatürde sosyal hizmet ve öz şefkatin birlikte yer aldığı, sosyal hizmet uzmanları ve öğrencileri ile gerçekleştirilen birçok çalışma bulunmaktadır (Lacona, 2017). Sağlık alanında çalışan sosyal hizmet uzmanlarının öz şefkat düzeylerini ele alan çalışmalarda, sosyal hizmet uzmanlarının orta düzeyde öz şefkate sahip olduğu, öz şefkatleri ile meslekte çalışma süresi, sağlık durumu ve mali kaynakları arasında anlamlı pozitif bir ilişkinin bulunduğu gösterilmiştir (Lianekhammy vd., 2018, s. 570).

Jay Miller ve diğerleri (2019) tarafından 831 klinik sosyal hizmet uzmanı ile gerçekleştirilen çalışmada, sosyal hizmet uzmanlarının öz şefkat ve öz bakım düzeylerinin de orta düzeyde olduğu, öz şefkatin hem kişisel hem de profesyonel öz bakımın yordayıcısı olduğu tespit edilmiştir. Jay Miller'in ABD'nin güneydoğusundaki bir eyalette bulunan 1011 sosyal hizmet uzmanının öz şefkat düzeylerini incelediği başka çalışmada (2019), diğer çalışmasından farklı olarak sosyal hizmet uzmanlarının öz şefkat düzeylerinin yüksek olmakla birlikte sağlık, eğitim ve ilişki durumlarına göre değiştiği belirtilmiştir (Miller ve Lee, 2019, s. 456). Susan Rickers (2012) tarafından 10 sosyal hizmet uzmanına öz şefkat programının uygulandığı çalışma sonrasında ise sosyal hizmet müfredatında öz şefkate yer verilmesi gerektiği vurgulanmıştır.

Sosyal hizmet öğrencileri ile yapılan çalışmalar ele alındığında ise stresle başa çıkma ile öz şefkat arasında pozitif ilişkinin olduğunu gösteren çalışmalara rastlanmaktadır (Ying ve Han, 2009, s. 277). Sosyal hizmet

öğrencilerinin yer aldığı bir diğer çalışma da Amerika Birleşik Devletleri'nin kuzeydoğusundaki özel bir sosyal hizmet okuluna kayıtlı olan 257 öğrencinin öz şefkatleri ile kültürel duyarlılıkları arasında pozitif ilişki olduğu ortaya konulmuştur (Gottlieb ve Shibusawa, 2020 s. 35). Yasuhiro Kotera ve diğerleri (2021) tarafından toplam 129 İrlandalı sosyal hizmet öğrencisinin yer aldığı çalışma sonunda; öz şefkatin cinsiyet, yaş, dayanıklılık, bağlılık ve içsel motivasyon ile ilişkili olduğu belirlenmiştir. Buna karşın öz şefkatin dışsal motivasyon ve motivasyonsuzluk ile ilişkisi bulunmamıştır (Kotera vd., 2021). Öte yandan, literatürde her ne kadar sosyal hizmet uzmanları ve öğrencilerinin öz şefkat düzeylerini ele alan çalışmalara rastlansa da öz şefkati uygulamaya aktarma durumuna ilişkin herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Dolayısıyla sosyal hizmet uygulamalarında öz şefkatin çok fazla kullanılmadığı söylenebilir. Buna karşın sosyal hizmet uzmanları tarafından öz şefkat, kendilerinin ve müracaatçıların iyilik hallerine katkı sunmak amacıyla iki ayrı biçimde kullanılabilir.

2.1 Sosyal Hizmet Uzmanları İçin Öz Şefkat

Sosyal hizmet uzmanlarının hizmet sundukları kadın, yaşlı, çocuk, engelli, yoksul gibi müracaatçı grupları ciddi derece travmatize olmuş bireylerden oluşmaktadır. Bu bireylerle çalışmak zaman zaman sosyal hizmet uzmanlarının kendi iyilik halleri için risk oluşturabilmektedir. Nitekim yapılan araştırmalar travmatize olmuş müracaatçı gruplarıyla çalışan sosyal hizmet uzmanlarının ikincil travmaya, yoğun strese ve tükenmişlikle karşı karşıya kaldıklarını göstermektedir (Bride, 2007; Lloyd vd., 2002). Tükenmişliğin, stresin ve ikincil travmanın bireyler üzerinde kaygı, stres, uyuyamama, isteksizlik, dikkati toplamakta zorluk çekme, sinirlilik, yorgunluk ve geri çekilme gibi olumsuz ortak belirtileri olduğu bilinmektedir (Figley 1995; Schaufeli ve Enzmann, 1998). Bu belirtileri yaşayan sosyal hizmet uzmanlarının öz bakımlarında ve kendi iyilik hallerinde azalmalar meydana gelmektedir. Sosyal hizmet uzmanları zaman zaman müracaatçıların ihtiyaçlarına o kadar çok odaklanırlar ki kendi öz bakımlarını ve iyilik hallerini göz ardı edebilmektedirler (Sabo, 2011). Hatta belirtilerin ilerlemesi durumunda meslekte uzaklaşma, mesleği bırakma veya personel değişimine gitme gibi istenmeyen durumlarda söz konusu olabilmektedir (Adams, vd., 2006 s. 106).

Sosyal hizmet uzmanlarının öz bakımının ve iyilik halinin düşük olması, müracaatçılara sunduğu hizmetin kalitesini de düşürebilme ihtimalini ortaya çıkarmaktadır (Hosseinzadeh vd., 2021 s. 650-651). Sunulan hizmetin kalitesinin düşük olması ise sosyal hizmet etiği açısından da tartışılması gereken bir konu haline gelmektedir. Nitekim Ulusal Sosyal Hizmet Uzmanları Birliği (National Association of Social Workers [NASW]) sosyal hizmet uzmanlarının öz bakımlarına dikkat etmelerini etik bir konu olarak ele almaktadır. NASW'a göre (2017), sosyal hizmet uzmanlarının kendi kişisel sorunları mesleki performanslarını veya müracaatçısının yüksek yararını asla etkilememelidir.

Sosyal hizmet uzmanları için ciddi risk oluşturan stresle baş etme ile öz şefkat arasında da pozitif ilişkinin olduğunu gösteren araştırma bulguları (Ying ve Han, 2009 s. 277) göz önünde bulundurulduğunda; sosyal hizmet uzmanlarının kendi öz bakımlarını ve iyilik hallerini öz şefkatin temel bileşenleri çerçevesinde koruyabilmeleri önemlidir. Bu bağlamda, sosyal hizmet uzmanları öz nezaket geliştirerek, başarısızlıklarını veya yetersizliklerine hoşgörülü yaklaşarak, kendilerine karşı acımasız ve eleştirel bir tutum sergilemelerinin

önüne geçebilir. Aynı zamanda sosyal hizmet uzmanları öz şefkatin diğer bir bileşeni olan ortak insanlık kapsamında; iş stresi, mesleki tükenmişlik, yorgunluk, depresyon gibi mesleki sorunların sadece kendisinin yaşamadığının bilincinde olabilir. Öz şefkatin son bileşeni olan bilinçli farkındalık kapsamında, sosyal hizmet uzmanları yaşadıkları sorunları görmezden gelmek yerine daha rahat kabullenmelerini ve sorunlara çözüm odaklı yaklaşımlarını sağlayabilir.

2.2 Sosyal Hizmet Uygulamasında Öz Şefkat

Sosyal hizmet, iyilik halini artırmak amacıyla gerçekleştirdiği uygulamalarla bireylerin güçlenmelerine, problemlerini çözmelerine, özgürleşmelerine ve sosyal değişimin gerçekleşmesine katkı sunan bir meslektir. Sosyal hizmet mesleğinin tanımında da yer alan iyilik hali kavramı mesleki uygulamaların odak noktasıdır (Attepe Özden vd., 2017, s. 96). Dolayısıyla sosyal hizmet uzmanlarının gerçekleştirmiş oldukları müdahalelerdeki nihai amaç müracaatçının iyilik halini arttırmaktır. Öz şefkat bireyin iyilik halini arttıran önemli bir kavram olduğu (Neff, 2011) ve her yaşta geliştirebileceği (Smeets vd., 2014) göz önünde bulundurulduğunda, sosyal hizmet uzmanlarının müracaatçıların öz şefkat düzeylerini yükseltmeye yönelik çeşitli müdahalelerde bulunması gerektiği söylenebilir. Çünkü müracaatçının öz şefkat düzeyinin yükseltilmesi aynı zamanda iyilik halinin de artırılması anlamına gelmektedir.

Nitekim alan yazında sosyal hizmet uzmanlarının hizmet verdiği müracaatçı gruplarını ele alan öz şefkat çalışmalarına bakıldığında, öz şefkatin yaşlı, mülteci, kadın, engelli gibi dezavantajlı bireylere yönelik katkıları vurgulanmıştır. Yaşlı bireylerle yapılan çalışma sonuçları, öz şefkatin bilişsel yetenekle (Rahmati, vd., 2020 s. 107), iyi oluşla (Homan, 2016, s. 117; Mohamed Abd-Elsalam Elhgry vd., 2020 s. 1116), yaşam doyumuyla, psikolojik sağlamlıkla (Asadi Bijaeyeh., 2021) pozitif ilişkide olduğunu ortaya konulmuştur. Mültecilere yönelik çalışmalara bakıldığında; Hollanda'daki İranlı mültecilerin orta düzeyde öz şefkat geliştirdikleri, ayrıca öz şefkatin depresyon ve anksiyete ile anlamlı negatif korelasyon gösterdiği görülmüştür (Ghasemy, 2020, s. 23). Norveç'te yaşayan Kürt mültecilerle yapılan başka bir çalışmada ise öz şefkat ile depresyon belirtileri arasında ilişki olduğu sonucuna varılmıştır (Rashidian, 2023, s. 8). Kadınlara yönelik öz şefkat çalışmalarına bakıldığında, özellikle beden algısı üzerine çok fazla durulduğu görülmektedir. Öz şefkat ile kadınların beden algısı arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışma sonucuna göre, yüksek öz şefkatin beden kaygısını azalttığı sonucuna varılmıştır (Wasylikiw, 2012, s. 239). Yine öz şefkat ile kadınların beden algısını ele alan başka bir çalışmada öz şefkati yüksek olan kadınların beden gözetimi, beden utancı, depresyon ve olumsuz yeme tutumlarının daha düşük olduğu belirlenmiştir (Liss ve Erchull, 2015, s. 243). Engelli bireylere yönelik yapılan çalışmalarda, öz şefkatin algılanan damgalanma ile negatif ilişkide olduğu ve bireyde öz şefkat çalışılarak engelli bireyin kendini damgalamasını azaltabileceği vurgulanmıştır (Ma ve Mak, 2022, s. 4; Pyszkowska ve Stojek, 2022 s. 6). Hareket bozukluğu ve engelli olan bireylerle yapılan başka bir çalışmada, öz şefkatin algılanan beden imajı, depresyon, kaygı ve stres üzerinde doğrudan veya dolaylı etkiye sahip olduğu bulunmuştur (Wongwan ve Varma, 2022, s. 470).

Yukarıda bahsedilen çeşitli araştırma sonuçlarında görüldüğü üzere farklı müracaatçı gruplarının iyilik haline son derece katkı sunan öz şefkat sosyal hizmet uygulamalarında şu şekilde kullanılabilir:

Öz şefkatin gelişmesinde farkındalığın (mindfulness) çok etkili olduğu bilinmektedir (Neff ve Germer, 2013). Bu kapsamda, sosyal hizmet uzmanlarının öz şefkati geliştirmek üzere müracaatçılarıyla mindfulness çalışmaları yapmalarının oldukça faydalı olacağı vurgulanmaktadır. Yine çeşitli nefes egzersizleri, yoga ve meditasyon da öz şefkatin geliştirilmesinde kullanılmaktadır. Dolayısıyla, sosyal hizmet uzmanları mikro ve mezzo düzeyde gerçekleştirecekleri müdahalelerinde mindfulness uygulamalarını, nefes egzersizlerini ve yogayı kullanarak müracaatçıların öz şefkat düzeylerini artırabilirler. Sosyal hizmet uzmanı mindfulness kapsamında öncelikle müracaatçısından gözlerini kapatmasını, nefesine ve bedenine odaklanmasını, daha sonra ise gözlerini açmasını ve çevresindeki nesnelere rengine, şekline, dokusuna dikkatini vermesini isteyebilir (Beverly, 2023, s. 149). Bu müdahale müracaatçının anda kalmasını sağlayacaktır.

Müracaatçılar olumsuz bir duyguda takılı kalıp kendilerine karşı şefkat geliştiremeyebilirler. Böyle bir durumda müracaatçının duygularını iyi veya kötü diye yargılamadan duygularını yaşaması ve daha sonrada bu duygudan uzaklaşması sağlanabilir (Beverly, 2023, ss. 145- 146). Yine tıpkı duygular gibi olumsuz düşüncelerde bastırılmamalıdır. Dolayısıyla öncelikle müracaatçıların olumsuz düşünceleri ortaya çıkarılmalı ve birkaç dakika bu düşüncelere odaklandıktan sonra düşüncelerden uzaklaşmaları sağlanmalıdır (Germer, 2009, s. 195).

Müracaatçılar, zaman zaman suçluluk duygusuyla karşı karşıya gelebilirler. Suçluluk duygusunun panzehri literatürde öz şefkat olarak ele alınmaktadır. Böyle bir durumda, müracaatçılardan yetersiz, başarısız hissettiği veya zorlandığı bir konu hakkında kendine şefkat içeren bir mektup yazması istenebilir. Bu mektup şefkatli hayali bir arkadaş tarafından yazılıyormuş gibi kaleme alınabilir (Germer ve Neff, 2020, s. 28). Sosyal hizmet uzmanı müracaatçısından her gece yatmadan önce “kendime karşı nazik olabilirim”, “kendime karşı anlayışlıyım” gibi kendilerine yönelik şefkat içeren cümleleri içinden tekrar etmesini isteyebilir (Smeet vd., 2014, s. 799).

Sonuç

Amerikalı psikolog Kristin Neff tarafından 2003 yılında öz şefkatin ortaya atılması ile birlikte kavram başta psikoloji olmak üzere birçok farklı disiplinlerdeki araştırmalarda yer almaya başlamıştır. Farklı disiplinlerde gerçekleştirilen araştırmalar, öz şefkatin bireylerin ruh sağlığına ciddi olumlu katkısı olduğunu göstermektedir. Sosyal hizmet alanındaki akademik çalışmalarda da öz şefkat kavramına sıkça yer verilmiştir. Sosyal hizmet disiplinindeki çalışmalarda da tıpkı farklı disiplinlerdeki çalışmalarda olduğu gibi öz şefkat kavramının olumlu etkileri gözler önüne serilmiştir. Özellikle araştırmalar öz şefkatin sosyal hizmet uzmanlarının iyilik hallerine ciddi katkı sunduğunu göstermektedir. Uluslararası sosyal hizmet literatüründe öz şefkat kavramının iyilik haline sunduğu katkılara rağmen sosyal hizmet uzmanları tarafından öz şefkatin uygulamalarda yeterince kullanılmadığı görülmektedir. Dolayısıyla literatürde özellikle sosyal hizmet eğitiminde ve uygulamasında öz şefkatin incelenmesi gerektiği vurgulanmaktadır.

Bu çalışmada, sosyal hizmet uzmanları tarafından öz şefkatin iki farklı biçimde kullanılabilmesi ve sosyal hizmet eğitiminde öz şefkate yer verilmesi gerektiği vurgulanmaktadır. Sosyal hizmet uzmanları hizmet verdikleri müracaatçı gruplarının ciddi derece travmatize olmalarından dolayı tükenmişlik, yoğun stres ve ikincil travma gibi çeşitli risklerle karşı karşıya kalabilmektedir. Bu risklerle karşı karşıya kalan sosyal hizmet uzmanlarının öz bakımlarında ve iyilik hallerinde azalmalar olabilir. Öz şefkat kavramının da bireyin iyilik haline ve öz bakımına ciddi derece katkı sunduğu bilinmektedir. Bu bağlamda ilk olarak sosyal hizmet uzmanları tarafından öz şefkat kavramı kendi iyilik hallerini ve öz bakımlarını korumak amacıyla kullanılabilir.

Sosyal hizmet mesleğinin temel amaçlarından birisinin müracaatçıların iyilik halini artırmak olduğu bilinmektedir. Bilimsel çalışmalarda da öz şefkat kavramının bireyin iyilik hali üzerinde doğrudan pozitif bir etkisi olduğu ortaya konulmuştur. Buradan hareketle ikinci olarak sosyal hizmet uzmanları tarafından öz şefkat müracaatçıların güçlenmesi ve iyilik haline katkı sunmak amacıyla kullanılabilir.

Sonuç olarak sosyal hizmet disiplininde öz şefkatin kullanılabilmesi çeşitli uygulamalarla hem müracaatçıların hem de sosyal hizmet uzmanlarının iyilik halini artırabileceği görülmektedir. Ancak Türkiye’de halihazırda sosyal hizmet öğrencilerine öz şefkati içeren bir eğitim verilmemektedir. Buradan hareketle, sosyal hizmet lisans eğitiminin gözden geçirilmesi ve eğitime öz şefkatin entegre edilmesi önerilmektedir. Özellikle sosyal hizmet lisans eğitiminde kuram derslerinde öz şefkat kavramına yer verilebilir. Sosyal hizmet uzmanlarının görev aldıkları çeşitli kurumlarda da öz şefkate ilişkin bilinçlendirme çalışmaları yapılabilir. Gerçekleştirilen bilinçlendirme çalışmalarından sonra sosyal hizmet uzmanları müracaatçılarına süpervizyon desteği ile birlikte öz şefkat temelli çeşitli müdahalelerde bulunabilir. Aynı zamanda öz şefkat konusunda uzmanlaşmak isteyen sosyal hizmet uzmanlarının katılabilecekleri çeşitli eğitim programları oluşturulabilir. Bu eğitim programlarının oluşturulmasında Sosyal Hizmet Uzmanları Derneği (SHUDER) aktif rol üstlenebilir.

Kaynakça

- Adams, R. E., Boscarino, J. A., ve Figley, C. R. (2006). Compassion fatigue and psychological distress among social workers: a validation study. *American Journal of Orthopsychiatry*, 76(1), s. 103-108. <https://doi.org/10.1037/0002-9432.76.1.103>
- Alaloğlu, G. (2020). *Mükemmeliyetçilik, kendini sabotaj, öz-şefkat ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Allen, A. B., ve Leary, M. R. (2010). Self-Compassion, stress, and coping. *Social and personality psychology compass*, 4(2), s. 107-118. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2009.00246.x>
- Attepe Özden, S., Pak Güre, M. D., ve İçağasıoğlu Çoban, A. (2017). Sosyal hizmette iyilik hali kavramı. *Türkiye Sosyal Hizmet Araştırmaları Dergisi*, 1(2), s. 87-104.
- Asadi Bijaeyeh, J. S., Amiri Majd, M., Ghamari, M., & Fathi Aghdam, G. (2021). The effectiveness of the self-compassion training on life satisfaction and resilience of the elderly women. *Aging Psychology*, 7(1), s. 55-67. DOI: 10.22126/jap.2021.6210.1509
- Beverly, E. (2023). *Senin Suçun Değildi*. (K. Uysal, Dü., ve Ş. Özak, Çev.) Okyanus.
- Bride, B. E. (2007). Prevalence of secondary traumatic stress among social workers. *Social Work*, 52(1), s. 63-70. <https://doi.org/10.1093/sw/52.1.63>
- Dönmez, K., & Sarı, T. (2021). Okul psikolojik danışmanlarında öz şefkat ile tükenmişlik. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 59, s. 60-84.
- Ferreira, C., Gouveia, J. P., & Duarte, C. (2013). Self-compassion in the face of shame and body image dissatisfaction: Implications for eating disorders. *Eating Behaviors*, 14(2), s. 207-210. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2013.01.005>
- Figley, C. R. (1995). Systemic traumatization: Secondary traumatic stress disorder in family therapists. In R. H. Mikesell, D.-D. Lusteran, & S. H. McDaniel (Eds.), *Integrating family therapy: Handbook of family psychology and systems theory* ss. 571-581. American Psychological Association. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/10172-033>
- Germer, C. K. (2009a). *Öz Şefkatli Farkındalık Tahrip Edici Duyularla Başa Çıkmak*. (H. Ünlü Haktanır, Çev.) Diyojen Yayıncılık.
- Germer, C. K., ve Neff, K. (2020). *Öz Şefkatli Farkındalık Uygulama Rehberi* (1 b.). (F. Tarımtay Altun, Çev.) İstanbul: Diyojen Yayıncılık.
- Ghasemy, F. (2020). *Self-compassion as a predictor of mental health in Iranian refugees in the Netherlands* (Master's thesis, University of Twente).
- Gottlieb, M., ve Shibusawa, T. (2020). The impact of self-compassion on cultural competence: results from a quantitative study of msw students. *Journal of Social Work Education*, 56(1), s. 30-40. <https://doi.org/10.1080/10437797.2019.1633976>
- Dos Santos, L., Andrade Alvarenga, W., Leite, A., Neris, R. R., de Lima, R., de Montigny, F., . . . Nascimento, L. C. (2024). Compassion fatigue: A comprehensive discussion on its development and repercussions among oncology nurses. *In Seminars in Oncology Nursing*. <https://doi.org/10.1016/j.soncn.2024.151655>
- Homan, K. J. (2016). Self-compassion and psychological well-being in older adults. *Journal of Adult Development*, 23, s. 111-119. DOI 10.1007/s10804-016-9227-8
- Hosseinzadeh Asl, N. R., Dölek, K., ve İl, S. (2021). Sosyal Hizmet ve Bilinçli Farkındalık Uygulamaları. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 32(2), s. 643-659. <https://doi.org/10.33417/tsh.807494>
- Hoşoğlu, R. (2019). Öz-anlayış düzeyi ile yaşam doyumunu arasındaki ilişki: Otomatik. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 4(7), s. 37-49. <https://doi.org/10.31461/ybpd.674756>
- Imtiaz, S., & Kamal, A. (2016). Rumination, optimism, and psychological well-being among the elderly: Self-compassion as a predicto. *Journal of Behavioural Sciences*, 26(1), s. 32-40.
- Kader, N. (2021). *Depresyonda Öz Şefkatin Önemi: Literatüre Kısa Bir Bakış* (Yüksek Lisans Bitirme Projesi). İstanbul: Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi.
- Kaygısız, F. (2019). *Ergenlerin psikolojik sağlamlıklarının boyun eğici davranışlar ve öz anlayış açısından incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya.

- Kotera, Y., Tsuda-McCaie, F., Edwards, A. M., Bhandari, D., ve Maughan, G. (2021). Self-compassion in Irish social work students: relationships between resilience, engagement and motivation. *International journal of environmental research and public health*, 18(15), s. 8187. <https://doi.org/10.3390/ijerph18158187>
- Lacono, G. (2017). A call for self-compassion in social work. *Journal of Teaching in Social Work*, 37(5), s. 454-476. <https://doi.org/10.1080/08841233.2017.1377145>
- Lianekhammy, J., Miller, J., Lee, J., Pope, N., Barnhart, S., ve Grise-Owens, E. (2018). Exploring the self-compassion of health-care social workers: How do they fare? *Social work in health care*, 57(7), s. 563-580. <https://doi.org/10.1080/00981389.2018.1471017>
- Liss, M., & Erchull, M. J. (2015). Not hating what you see: Self-compassion may protect against negative mental health variables connected to self-objectification in college women. *Body Image*, 14, s. 5-12. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.02.006>
- Lloyd, C., King, R., ve Chenoweth, L. (2002). Social work, stress and burnout: A review. *Journal of Mental Health*, 11(3), s. 255-265. <https://doi.org/10.1080/09638230020023642>
- Mantzios, M., Koneva, A., ve Egan, H. (2020). When 'negativity' becomes obstructive: a novel exploration of the two-factor model of the self-compassion scale and a comparison of self-compassion and self-criticism interventions. *Current issues in Personality Psychology*, 8(4), s. 289-300. ume 8(4), doi: <https://doi.org/10.5114/cipp.2020.100791>
- Ma, G. Y., & Mak, W. W. (2022). Associations of perceived stigma, perceived environmental inaccessibility, and self-compassion among people with physical disability in Hong Kong. *Disability and Health Journal*, 15(3), 101274. <https://doi.org/10.1016/j.dhjo.2022.101274>
- Miller, J. J., Lee, J., Niu, C., Grise Owens, E., ve Bode, M. (2019). Self-compassion as a predictor of self-care: A study of social work clinicians. *Clinical Social Work Journal*, 47, s. 321-331. <https://doi.org/10.1007/s10615-019-00710-6>
- Miller, J., ve Lee, J. (2019). Self-compassion among social workers. *Journal of Social Work*, 20(4), s. 448-462. <https://doi.org/10.1177/1468017319829404>
- Mohamed Abd-Elsalam Elhgry, G., Diab Abd elwahab Diab, S., & Elsayed Ibrahim, E. (2020). Effect of self-compassion based intervention on self-compassion, life satisfaction and psychological well-being among older adults. *Egyptian Journal of Health Care*, 11(1), s. 1111-1127. DOI: 10.21608/ejhc.2020.237900
- National Association of Social Workers. (2017). NASW code of ethics. Erişim adresi: Code of Ethics: English (socialworkers.org)
- Nayeri, N. D., Nimota, R. N., & Kiwanuka, F. (2021). Strategies for Stress Management among Paediatric Nurses in Oncology/Haematology Settings: A Systematic Review. *Asian Journal of Research in Nursing and Health*, 4(3). <https://www.sdiarticle4.com/review-history/71848>
- Neff, K. (2003a). Self-Compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and identity*, 2(2), s. 85-101. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>
- Neff, K. (2003b). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and identity*, 2(3), s. 223-250. <https://doi.org/10.1080/15298860309027>
- Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and personality psychology compass*, 5(1), s. 1-12. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2010.00330.x>
- Neff, K. D. (2015). The five myths of self-compassion. *Psychotherapy Networker*, 39(5), s. 30-35.
- Neff, K. D. (2016). The self-compassion scale is a valid and theoretically coherent measure of self-compassion. *Mindfulness*, 7, s. 264-274. DOI 10.1007/s12671-015-0479-3
- Neff, K. D., ve Beretvas, N. S. (2013). The role of self-compassion in romantic relationships. *Self and identity*, 12(1), s. 78-98. <https://doi.org/10.1080/15298868.2011.639548>
- Neff, K. D., ve Germer, C. K. (2013). A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program. *Journal of Clinical Psychology*, 69(1), s. 28-44. <https://doi.org/10.1002/jclp.21923>
- Neff, K. D., ve Pommier, E. (2013). The relationship between self-compassion and other-focused concern among college undergraduates, community adults, and practicing meditators. *Self and identity*, 12(2), s. 160-176. <https://doi.org/10.1080/15298868.2011.649546>
- Neff, K. D., Hsieh, Y. P., ve Dejitterat, K. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and identity*, 4(3), s. 263- 287. <https://doi.org/10.1080/13576500444000317>

- Neff, K. D., Rude, S. S., ve Kirkpatrick, K. (2007). An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. *Journal of Research in Personality, 41*, s. 908-916. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2006.08.002>
- Pyszkowska, A., & Stojek, M. M. (2022). Early maladaptive schemas and self-stigma in people with physical disabilities: The role of self-compassion and psychological flexibility. *International journal of environmental research and public health, 19*(17). <https://doi.org/10.3390/ijerph191710854>
- Rahmati, A., Mohammad Hossein Mousavi Nasab, S., & Moradi, F. (2020). Cognitive ability in the elderly: The role of self-transcendence, self-compassion and positive affect. *Aging Psychology, 6*(2), s. 107-117.
- Rickers, S. (2012). *The lived experience of self-compassion in social workers*. University of Minnesota.
- Richards, K., Campenni, C., ve Muse-Burke, J. (2010). Self-care and well-being in mental health professionals: The mediating effects of self-awareness and mindfulness. *Journal of Mental Health Counseling, 32*(3), s. 247-264. <https://doi.org/10.17744/mehc.32.3.0n31v88304423806>
- Rashidian, E., Kildal, F., Markova, V., & Dundas, I. (2023). Is self-compassion relevant for refugees? A cross-sectional study of the relationship between self-compassion and depression among Kurdish refugees in Norway. *Nordic Psychology, s. 1-14*. <https://doi.org/10.1080/19012276.2023.2295219>
- Sabo, B. (2011). Reflecting on the concept of compassion fatigue. *Online journal of issues in nursing, 16*(1).
- Schaufeli, W., ve Enzmann, D. (1998). *The burnout companion to study ve practice: A critical analysis*. Philadelphia PA: : Taylor and Francis.
- Smeets, E., Neff, K., Alberts, H., ve Peters, M. (2014). Meeting suffering with kindness: effects of a brief self-compassion. *Journal of Clinical Psychology, 70*, s. 794-807. <https://doi.org/10.1002/jclp.22076>
- Şahin Altun, Ö., Kabakçı, K., ve Olçun, Z. (2020). Hemşirelikte öz şefkat. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi, 29*(3), s. 218-225. Doi:10.17827/aktd.593594
- Tunca, A. (2022). Kadınların mutluluğunun yordayıcıları olarak öz-şefkat ve olumlu çocukluk yaşantıları. *Abant Sosyal Bilimler Dergisi, 22*(2), s. 535-545. <https://doi.org/10.11616/asbi.1091282>
- Tuncay, T., ve Tekin, H. H. (2021). *Sosyal Hizmet Mesleğinin ABC'si* (1 b.). Ankara: Nika Yayınevi.
- Virgia, D., Baci, E. L., ve Lazar, T. A. (2020). Psychological capital protects social workers from burnout and secondary traumatic stress. *Sustainability, 12*(6), s. 1-16. <https://doi.org/10.3390/su12062246>
- Wasylikiw, L., MacKinnon, A. L., & MacLellan, A. M. (2012). Exploring the link between self-compassion and body image in university women. *Body Image, 9*(2), s. 236-245. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2012.01.007>
- Werner, K. H., Jazaieri, H., Goldin, P. R., Ziv, M., Richard, G. H., ve Gross, J. J. (2011). Self compassion and social anxiety disorder. *Anxiety, Stress, Coping, 25*(5), s. 543-558. <https://doi.org/10.1080/10615806.2011.608842>
- Williams, N. (2015). Fighting fire: Emotional risk management at social service agencies. *Social Work, 60*(1), s. 89-91. <https://doi.org/10.1093/sw/swu053>
- Wongwan, S., & Varma, P. (2022). The effect of self-compassion on depression, anxiety, and stress mediated by perceived body image in people with mobility impairment and disability in phrae province. *Scholar: Human Sciences, 14*(2), 463-463.
- Ying, Y. W., ve Han, M. (2009). Stress and coping with a professional challenge in entering masters of social work students: The role of self-compassion. *Journal of Religion ve Spirituality in Social Work: Social Thought, 28*(3), s. 263-283. <https://doi.org/10.1080/1542643090307021>