



ÇOCUĞUN GELİŞİMİNDE ŞEFKATLİ BAKIMIN ÖNEMİ

THE IMPORTANCE OF COMPASSIONATE CARE IN CHILD DEVELOPMENT

Tuğçenur DOĞAN¹, Hava ÖZKAN²

¹ Araştırma Görevlisi, Atatürk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Çocuk Gelişimi Bölümü, Erzurum

² Profesör Doktor, Atatürk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Ebelik Bölümü, Erzurum

Özet

Şefkat, bireyin merhamet etme ve başkalarının yaşadığı zorluklara duyarlılık gösterebilme becerisinden kaynaklanan bir duygudur. Başkasının acısını fark edip bu acıya ortak olabilen kişilerde şefkat gelişir. Şefkat yalnızca başkalarına değil, kişinin kendisine yönelik duyarlılığı da içerir. Bu yönüyle yalnızca bir duygu değil, empati, koruyuculuk, duyarlılık ve sevgi gibi değerleri içeren dinamik bir eylem biçimi olarak tanımlanabilir. Çocuğun sağlıklı gelişimi, yalnızca biyolojik ihtiyaçlarının değil, duygusal ve psikososyal gereksinimlerinin de karşılanması gerektirir. Bu bağlamda şefkatli bakım, çocuk bakım sürecinde empati, sevgi, duyarlılık ve koruyuculuğun bütünleşmesini ifade eder. Çocukların gelişiminde şefkatli ve duyarlı bakımın; güvenli bağlanma, okul uyumu, akademik başarı ve psikolojik sağlamlık üzerinde olumlu etkiler yarattığı bilinmektedir. Bu nedenle aile ortamında ve eğitim süreçlerinde şefkat temelli yaklaşımların benimsenmesi, çocukların sağlıklı gelişimi için kritik bir öneme sahiptir. Şefkat, duyarlılık ve empati, yalnızca çocukluk döneminde değil ergenlikte de önem taşır; gelişimsel sorunların azalmasına, stresin hafiflemesine ve depresyon riskinin düşmesine katkı sağlar. Özellikle hasta çocuklarda şefkatli bakım, empati ve destekleyici iletişim; hastalığı kabullenme ve uyum sürecini kolaylaştırmaktadır. Buna karşılık, yetersiz şefkat deneyimleri bireylerin duygu düzenleme kapasitelerini zayıflatmakta ve psikolojik sorunlara karşı kırılganlık yaratmaktadır. Dolayısıyla şefkat, yaşam boyu ruh sağlığı ve uyum açısından temel bir değerdir. Bu geleneksel derleme, çocuğun gelişiminde şefkatli bakımın önemine dikkat çekmek amacıyla yapılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Çocuk, bakım, gelişim, şefkat

Abstract

Compassion is an emotion that stems from an individual's ability to show compassion and sensitivity to the difficulties experienced by others. Those who recognize and share in the suffering of others develop compassion. Compassion encompasses sensitivity not only to others but also to oneself. In this respect, it can be defined as not just an emotion but also a dynamic form of action that encompasses values such as empathy, protectiveness, sensitivity, and love. A child's healthy development requires meeting not only their biological needs but also their emotional and psychosocial needs. In this context, compassionate care refers to the integration of empathy, love, sensitivity, and protectiveness in the childcare process. Compassionate and sensitive care in children's development is known to have positive effects on secure attachment, academic adjustment, academic success, and psychological resilience. Therefore, adopting compassion-based approaches in the family environment and education is critical for the healthy development of children. Compassion, sensitivity, and empathy are important not only in childhood but also in adolescence, contributing to the reduction of developmental problems, stress relief, and the risk of depression. Compassionate care, empathy, and supportive communication, especially in sick children, facilitate the process of accepting and adapting to illness. Conversely, inadequate experiences of affection weaken individuals' capacity for emotional regulation and increase their vulnerability to psychological problems. Therefore, compassion is a fundamental value for mental health and well-being throughout life. This traditional review aims to highlight the importance of compassionate care in child development.

Key words: Child, care, development, compassio

ORCID ID: T.D. 0000-0003-1977-5714; H.Ö. 0000-0001-7314-0934

Sorumlu Yazar: Tuğçenur DOĞAN, Atatürk Üniversitesi, Çocuk Gelişimi Bölümü

E-mail: yilmazt@atauni.edu.tr

Geliş tarihi/ Date of receipt: 15.10.2025

Kabul tarihi / Date of acceptance: 11.11.2025



GİRİŞ

Şefkat; nezaket, incelik, sıcaklık ve zarafet gibi niteliklerle ilişkilendirilen bir kavramdır. Ancak şefkat yalnızca olumlu ya da hoş sıfatları kapsamakla kalmaz; aynı zamanda içsel bir dürüstlük ve cesaret boyutunu da barındırır. Şefkat, duyguları dışarıdan gözlemlemekten ziyade onlara katılmayı, yani duygusal bir birliktelik kurmayı ifade eder. Başka bir ifadeyle, şefkat; bir kişinin yaşadığı acı veya zorlukların ve bu durumdan kurtulma isteğinin, diğer bir birey tarafından derinden hissedilmesi ve anlaşılmasıdır (1). Bu yönüyle şefkat, insanları zorlayıcı koşullarda bir arada tutan, değerli ve anlamlı bir duygudur. Ayrıca bireye özgü, doğru ve uygun şekilde sunulduğunda bakımın niteliğini artırarak daha anlaşılır sonuçlar elde edilmesine katkı sağlar (2). Çocuğun sağlıklı gelişiminin sürdürülebilmesi yalnızca biyolojik gereksinimlerinin karşılanmasıyla sınırlı olmayıp, aynı zamanda duygusal, sosyal ve psikolojik ihtiyaçlarının da desteklenmesini gerektirmektedir. Bu doğrultuda “şefkatli bakım” kavramı, çocuk bakım sürecinde sevgi, empati, duyarlılık, koruyuculuk ve anlayış gibi insani değerlerin bütünleşmesini ifade etmektedir. Özellikle erken çocukluk döneminde şefkat temelli bakım uygulamaları, güvenli bağlanmanın inşa edilmesinde, duygusal düzenleme becerilerinin gelişiminde ve sosyal uyumun sağlanmasında önemli bir rol oynamaktadır (3- 5).

Uluslararası çalışmalar, şefkatli bakımın çocukların ruh sağlığı, öz yeterlik algısı ve sosyal-duygusal öğrenme süreçleri üzerinde koruyucu bir unsur olduğunu ortaya koymaktadır (6, 7). Ayrıca, şefkatin yalnızca çocuk bakımında değil; eğitim, sağlık ve sosyal hizmetler gibi farklı disiplinlerde de temel bir değer ve uygulama ilkesi olarak değerlendirilmesi gerektiği vurgulanmaktadır. Çocuklara sunulan bakımın şefkat odaklı olması, onların benlik algılarının güçlenmesine katkı sağlarken, toplumsal düzeyde ise daha empatik ve dayanışmacı bireylerin yetişmesine olanak tanımaktadır (8).

Bu çerçevede, çocuğun şefkatli bakımı üzerine yapılan çalışmalar, hem bireysel gelişim süreçlerini hem de toplumsal refahı yakından ilgilendiren önemli bir araştırma alanı oluşturmaktadır. Dünyada duyarlı ve şefkatli bakımın önemi kabul edilmiş, UNICEF ve Dünya Sağlık Örgütü 2018 yılında “Nurturing Care Framework” adı altında çocuklar için duyarlı ve şefkatli bakım vermenin erken öğrenme becerilerini desteklediğini ve güvenli bir çevre sağlamanın önemini vurgulamışlardır (9, 10). Bu derleme çocuğun gelişiminde şefkatli bakımın önemi üzerine dikkat çekmek amacıyla yazılmıştır.

Şefkatin Kavramsal Çerçevesi

Şefkat, diğer insanların yaşadığı sıkıntıları anlayışla ve duyarlılıkla karşılayabilme yetisi olarak tanımlanabilir. Latince kökenli “compassion” kavramı, “acı çekmek” anlamına gelen “compati” fiilinden türemiştir ve Türkçeye “şefkat” olarak çevrilmiştir. Türk Dil Kurumu’nda ise şefkat, “sevecenlik” şeklinde tanımlanmaktadır. Bunun yanı sıra şefkat, insanların kusursuz olamayacağı ve herkesin hata yapabileceği düşüncesini kabul ederek başkalarına karşı sabırlı, nazik ve anlayışlı olmayı da içermektedir.

Şefkat; empati, duyarlılık, koruyuculuk ve anlayış gibi insani değerleri barındırmasının yanı sıra, çocuğun karşılaştığı zorlukları fark etmeyi ve bu güçlüklerin azaltılmasına yönelik etkili bir yanıt geliştirmeyi ifade etmektedir (3, 6). Özellikle erken çocukluk döneminde şefkat temelli bakım, güvenli bağlanmanın kurulması, duygusal düzenleme becerilerinin gelişmesi ve sosyal uyumun sağlanması açısından belirleyici bir işleve sahiptir (4). Çocuğa yönelik şefkat, yalnızca temel fizyolojik ihtiyaçların karşılanmasıyla sınırlı olmayıp; onun duygusal, sosyal ve psikolojik ihtiyaçlarına duyarlılık göstermeyi, yaşadığı sıkıntıları anlamayı ve bu sıkıntıların hafifletilmesine yönelik destekleyici, koruyucu ve anlayışlı bir yaklaşım sergilemeyi kapsamaktadır. Bu olgu; sevgi, empati, duyarlılık ve koruyuculuk gibi insani değerleri içerirken, aynı zamanda çocuğun

güvenli bağlanma oluşturmaya, duygusal düzenleme becerilerinin güçlenmesine ve toplumsal uyumunun desteklenmesine katkıda bulunmaktadır.

Şefkatin Benzer Kavramlardan Ayrımı

Günlük dilde empati, sempati ve şefkat aynı anlamda kullanılsa da, bu kavramlar birbirinden ayrılmaktadır (11). Şefkat, acıma ile de eşdeğer değildir; çünkü birine şefkat duymak, onun güçsüz veya yetersiz olduğu anlamını taşımaz (12). Tarihsel süreçte şefkatin tanımı; felsefi düşünceler, adalet teorileri, dini öğretiler ve bakım kuramlarının etik değerleri çerçevesinde şekillendirilmiştir. Bu anlayışlarda acı deneyimi, şefkatin ortaya çıkışını sağlayan temel bir unsur olarak görülmektedir (11).

Şefkatin İşlevsel Boyutu

Duygusal süreç olarak şefkat: Şefkat olgusu, farklı yazarlar, düşünürler ve inanç sistemleri tarafından çeşitli biçimlerde tanımlanmış olsa da, temelde benzer bir anlam etrafında şekillenmiştir. Genel olarak şefkat; başkalarının yaşadığı acıyı ve bu acıyı azaltma isteğini duygusal düzeyde algılayabilme, acının evrenselliğini kavrayabilme, acı çeken bireyle duygusal bir bağ kurma ve bu bağ doğrultusunda harekete geçme eğilimi olarak tanımlanmaktadır (13). Dünyanın önde gelen dini geleneklerinde de erdemlerin en değerlilerinden biri olarak görülen şefkat, çoğunlukla bir başkasının acısına karşı duyarlılık geliştirme ve bu acıyı hafifletme yönünde bir istek olarak açıklanmaktadır (15). Bu çerçevede şefkat, acıya verilen bir tepki süreci olarak değerlendirilebilir (16). Söz konusu süreç, öncelikle acının fark edilmesiyle başlamakta; ardından empati ve kaygı gibi duyguların ortaya çıkmasına ve nihayetinde acıyı azaltmaya yönelik eyleme geçme motivasyonuna dönüşmektedir.

Şefkatin kökenine ilişkin açıklamalarda da vurgulandığı üzere, sempati, empati, empatik ilgi, nezaket, şefkat ve fedakârlık kavramları her ne kadar aynı anlamı taşıyor olsa da, içerik açısından birbirleriyle yakından ilişkilidir (17).

Bunun yanı sıra, bazı yaklaşımlar şefkatin yalnızca bir duygu değil, aynı zamanda acıyı dindirme arzusunun eyleme dönüştürülmesini içeren bir süreç olduğunu vurgulamaktadır (18).

Şefkat, kimi zaman savunmasız ya da acı içindeki bireyleri korumaya yönelik bir yansıtma süreci olarak da ele alınmaktadır. Şefkat temelli koruyucu yaklaşım; empati, saygı ve insan onuruna dayalı ilişkiler aracılığıyla ortaya konulmaktadır. Daha önce de vurgulandığı üzere empati ile şefkat arasında yakın bir ilişki olmakla birlikte, bu iki kavram aynı değildir. Empati, kişinin kendisini bir başkasının yerine koyabilme yetisini ifade ederken; şefkat, bu deneyim karşısında acıyı hafifletmeye yönelik bilinçli tepkiler ve eylemleri gerekli kılmaktadır (19). Benzer biçimde, literatürde şefkat kavramı; bireyi yardım etmeye yönelten, başkasının yaşadığı acı veya talihsizliklere karşı duyulan derin üzüntü ya da sempati; bu sıkıntıyı hafifletme ve kaynağını ortadan kaldırma isteği; bir başka kişinin yaşadığı ıstıraba yönelik duyarlılık ve bu acıyı azaltmaya yönelik harekete geçme arzusu şeklinde tanımlanmıştır (20).

Şefkat, aynı zamanda merhamet, yargılama, yeniden yapılandırma, kurtuluş ve olumlu kader ile ilişkili bir süreç olup bireyin özsaygısını güçlendirmekte ve kişilerin gerçek özgürlüklerine ulaşmalarına destek olmaktadır. Kavramsal açıdan şefkate yakın olan başka sözcükler de kullanılmaktadır. Bunlara örnek olarak; “acıma” (başkası için üzüntü duymak), “dayanışma” (birlikte direnmek ya da omuz omuza durmak), “bağlanmak” (duygusal bağ kurmak) ve “sevgi” (yakınlık, şefkat ve bağlılık düzeyleri) gösterilebilir (20).

Şefkat, hem kişinin kendisini hem de diğer insanları kabul etmesinin ayrılmaz bir unsuru olup, duygusal olgunluğun en ileri düzeydeki göstergelerinden biridir. Şefkatin sınırları, insan duygularının sınırları ile örtüşmektedir. Bu nedenle, kişinin kendisini ve başkalarını anlaması ile şefkat arasında güçlü bir bağ bulunduğu söylenebilir. Kendisini kabullenebilen birey, iç dünyasında yaşadıklarının anlamını ve etkilerini kavrama çabası içerisinde olan, aynı zamanda

başkalarının deneyimlerine de duyarlılık gösterebilen kişidir. Şefkat, bir ayrıcalık ya da lütuf değil; kalbin inceliğinin ve cömertliğinin ifadesidir (21).

Bununla birlikte, şefkatli olmanın ve başkalarına yardım etmenin önündeki temel engellerden birinin bilinmezlik korkusu olduğu vurgulanmaktadır. İnsanlar yardım etme sürecinde, bu durumun kendi duygusal enerjilerini tüketebileceği endişesini yaşayabilmektedirler. İşte tam da bu noktada, şefkatin sınırları kendini göstermektedir. Şefkat kişisel bir özellik, içsel bir dürtü ve bireyin kimliğinin bir parçası olarak değerlendirilebilse de, öz-şefkat geliştirebilmek için bu duyguya bağlı olarak üstlenilen rollerin sınırlandırılması gerekmektedir. Aksi durumda bu roller bireyin kimliğini bütünüyle belirler hale gelerek, kişiye zarar verebilir ve onu kontrol altına alabilir (22).



Şekil 1. Şefkatin üç yönü

Şefkat, duyguları dışarıdan tarafsız bir gözle izlemekten ziyade onlara dâhil olmayı ve derin bir duygusal paylaşım geliştirmeyi ifade etmektedir. Ancak şefkatin düzeyi önemlidir; aşırı şefkat bireyin kendisini bütünüyle adamasına yol açabilirken, yetersiz düzeyde şefkat ise ihmal davranışlarına neden olabilmektedir (21). Şefkat temelli bakım, basit bir gülümseme, güven telkin eden bir bakış ya da fiziksel bir dokunuş gibi küçük jestler aracılığıyla sunulabilse de, sürecin kendisi oldukça karmaşık bir yapıya sahiptir (23).

Şefkatin Üç Boyutu: Şefkat Akışı Modeli

Gilbert, şefkati üç boyutta ele almaktadır (6):

1. **Başkalarına şefkat sunma:** Acıyı fark edip hafifletmeye yönelik prososyal motivasyon.
2. **Başkalarından şefkat alma:** Bireyin başkalarının şefkatli yaklaşımlarını kabul edebilme kapasitesi.
3. **Kendine şefkat gösterme:** Bireyin kendi acısına karşı anlayış ve destekleyici tutum geliştirmesi.

Bu üç boyutun dengeli biçimde gelişmesi, psikolojik iyi oluşu desteklemektedir (24).

Şefkat, bir akış deneyimi olarak üç boyutta ortaya çıkmaktadır: bireyin kendisine gösterdiği şefkat, başkalarına yönelttiği şefkat ve diğerlerinden aldığı şefkat. Bu nedenle şefkat dinamik bir yapıya sahiptir ve sosyal etkileşim bağlamında bu üç boyut karşılıklı olarak birbirini etkilemektedir (6, 24, 25). Nitekim, bireylerin öz-şefkat düzeyleri yükseldikçe, başkalarına yönelik şefkat eğilimlerinin de arttığı görülmektedir (26, 31). Bu üç boyut, hem bireysel hem de kişilerarası düzeyde duygu düzenleme becerilerinin güçlendirilmesine katkı sağlamaktadır. Nitekim araştırmalar, şefkat akışının herhangi bir bileşeninde yaşanan yetersizliklerin, psikolojik kırılganlıkları artırabileceğini; buna karşın üç boyutun dengeli bir biçimde geliştirilmesinin psikolojik iyi oluşu desteklediğini ortaya koymaktadır (6, 24). Başkalarına yönelik şefkat (compassion for others), Mahayana Budist geleneklerinde, aydınlanmaya dayalı bir iyi oluş hâlinin geliştirilmesinde temel bir unsur olarak görülmektedir. Bu bağlamda bakım verme, bireyin iyiliğini gözetmeyi, gelişimini desteklemeyi ve yardım davranışlarını içermektedir (6).

Bununla birlikte, bazı bireyler için öz-şefkati deneyimlemek oldukça güç olabilmektedir. Bazı kişiler öz-şefkati, zayıflık ya da bencillik olarak değerlendirmekte; bu nedenle hem kendilerine hem de başkalarına şefkat göstermeye karşı direnç geliştirmekte ve “şefkat korkusu” yaşamaktadırlar (32). Alan

yazında başkalarına şefkat göstermenin bireyler üzerinde pek çok olumlu etkisinin bulunduğunu ortaya koyan çalışmalar yer almaktadır (28, 33, 34). Nitekim üniversite öğrencileriyle yürütülen bir grup çalışmada, öğrencilerin başkalarına yönelik şefkat düzeyleri yükseldikçe, gruba yaptıkları katkı ve gruba ait olma duyguları artarken, grup içi çatışma ve olumsuz duygu düzeylerinin azaldığı saptanmıştır (28). Bir başka çalışmada ise, başkalarına yönelik şefkat düzeyindeki artışın şefkat yorgunluğunu ve bireyin kendini yargılama eğilimini azalttığı görülmüştür (33). Ayrıca, başkalarına gösterilen şefkatin mutluluk ile anlamlı ve pozitif yönde ilişkili olduğu da belirlenmiştir (34).

Şefkat kavramı, farklı kültürlerde çoğu zaman acıma ile ilişkilendirilse de, aslında acımdan ziyade acıyı önlemeye odaklanmaktadır. Örneğin, bir bebek bakım verenleri tarafından beslenmediğinde ya da gerekli ilgiyi görmediğinde acı çeker ve yaşamını yitirebilir. Bu nedenle şefkat, acı çekmeyi engellemeye yönelik olarak bireylerin ihtiyaçlarını fark etmeyi ve karşılamayı içermelidir (35). Şefkat, acıya yönelik farkındalık geliştirmeyi, acıyı hissedebilmeyi, nedenlerini anlamayı ve onu hafifletme niyetiyle acıya açık olma isteğini barındırmaktadır (36). Araştırmalar, şefkatin geliştirilmesinin olumlu duyguların artması ve yaşam kalitesinin yükselmesi ile yakından ilişkili olduğunu; bunun sosyal, fiziksel ve duygusal iyi oluşu desteklediğini ortaya koymuştur (3, 15, 25, 32, 37- 39). Strauss ve arkadaşları ise şefkati, beş boyuttan oluşan bir yapı olarak ele almıştır (40). Şefkatin bireyin kendisine yöneltilen biçimi olan öz-şefkat, kişisel başarısızlıkları kabullenme, yargılamaktan kaçınma ve bireysel zayıflıklara saygı gösterme gibi tutumları kapsamaktadır. Bu yaklaşımın, psikolojik iyi oluş ve işlevsellik üzerinde önemli düzeyde olumlu etkiler sağladığı belirtilmektedir (41, 42).

Kanov ve arkadaşları, şefkati bireylerin başkalarını önemsemesi, onların duygularını anlayarak bu duygulara uygun tepkiler verebilmesi ve aynı zamanda insanları bir arada

tutabilen bir güç olarak tanımlamaktadır (43). Condon ve Feldman Barrett ise şefkati; herkesin deneyimleyebileceği acıları birer yaşam tecrübesi olarak görebilme, başkalarının acılarına karşı duyarlı, ilgili ve empatik bir tutum sergileyebilme becerisi şeklinde açıklamışlardır (44).

Şefkat; başkalarının acı ve ihtiyaçlarını fark edebilme, bu deneyimlerin her insanın başına gelebileceğini kabul edebilme, acı çeken bireylerin duygularını anlayarak onlarla duygusal bir bağ kurabilme ve onların yaşadıkları durumu en az zararla atlatabilmeleri için destek sunma olarak tanımlanmaktadır (40). Genel bir bakış açısıyla ise şefkat, insanların başkalarının acılarını fark ederek bu acılara duyarlı yaklaşmasını ve söz konusu sıkıntıları hafifletmek ya da ortadan kaldırmak amacıyla harekete geçmesini içeren sosyal bir süreç olarak değerlendirilmektedir (45).

Şefkatli dikkat, bireyin odağını kendisine destek ve yarar sağlayacak biçimde yönlendirmesi olarak tanımlanmaktadır. Bu beceri, olumsuz bir deneyimle karşılaşıldığında geçmişteki diğer olumsuzlukları hatırlamak yerine dikkati olumlu anılara yönleltebilmeyi içermektedir. Böylece kişi, yaşanan durumu daha dengeli ve sağlıklı bir bakış açısıyla değerlendirebilmektedir. Şefkatle akıl yürütme ise dünyaya, başkalarına ve kendimize dair düşünme biçimlerimizi kapsamakta; aynı zamanda fayda sağlayabilecek alternatif bilişsel yaklaşımlar geliştirme sürecini ifade etmektedir (46, 48). Şefkatli davranış, zorlukları hafifletmeye ve kişisel gelişim ile olgunlaşmaya odaklanmayı içermekte; acı verici durumlarla yüzleşmekten kaçınmak ya da zor görevlerden geri durmak yerine bireyin cesaretle ilerlemesine katkı sağlamayı hedeflemektedir. Şefkatli imgeleme, bireylerin şefkat içeren zihinsel imgelerden yararlanarak düşünce kalıplarını şefkat doğrultusunda geliştirmelerine imkân tanıyan bir beceridir. Şefkatli hissetme, diğer canlılara karşı şefkat duyabilme ve onların şefkatini deneyimleyebilme kapasitesine işaret etmektedir. Şefkatli duyum ise bireyin, kendisine ya da başkalarına şefkat

gösterdiğinde veya başkalarından şefkat gördüğünde bedeninde ortaya çıkan duyuşal deneyimlere odaklanmasını ifade etmektedir (32, 48).

Şefkatle davranma, bireyin acı veren yaşantılarını hafifletmekle birlikte, psikolojik ve duyuşal gelişimini destekleyen bir süreçtir. Öz-şefkatli bir yaklaşım, bireyin gelişiminin önünde engel oluşturan zorluklarla mücadele edebilmesi için ihtiyaç duyduğu cesareti beslemektedir. Bu tutum, sadece olumsuz duyguların düzenlenmesinde değil, aynı zamanda olumlu duyuşal deneyimlerin ortaya çıkmasında da koruyucu ve destekleyici bir rol üstlenmektedir. Bağlanma teorisi bağlamında ele alındığında, güvenli bağlanma figürüne sahip bireylerin erken dönemde deneyimledikleri şefkat ve bakım, ilerleyen yaşamlarında duyuşal düzenleme becerilerinin temelini oluşturmaktadır (46). Buna karşılık, güvenli bağlanma figüründen yoksun yetişen ve bu nedenle tehdit-savunma sistemi daha hassas biçimde gelişmiş bireyler için olumlu duygular kimi zaman tehdit edici algılanabilmektedir. Bu kişiler, olumlu duyguları zayıflık veya savunmasızlıkla ilişkilendirebilmekte ve dolayısıyla bu duygulardan kaçınma eğilimi gösterebilmektedirler (32).

Bu noktada, güvenli bağlanma ilişkilerinde olduğu gibi şefkatli ve sevecen bir yaklaşım, birey için düzenleyici bir işlev üstlenmektedir. Nitekim güvenli bağlanma figürü, bireyin duyuşal deneyimlerini yatıştırıcı ve destekleyici bir çerçevede işleyebilmesine imkân tanır. Benzer biçimde, şefkat odaklı bir tutum da kişinin olumlu duygulara yönelik tehdit algısını azaltmakta ve bu duyguların güvenle yaşanmasına zemin hazırlamaktadır. Böylelikle öz-şefkat, güvenli bağlanmanın sağladığı işlevlere benzer şekilde, bireyin hem olumsuz duygularla baş etmesine hem de olumlu duyguları deneyimleyebilmesine katkıda bulunan koruyucu bir mekanizma olarak değerlendirilebilir (46).

Şefkatle hayal kurma (imgeleme), bireyin kendisini güvende hissetmesine katkı sağlayacak biçimde nazik, sevecen ve sıcak

niteliklere sahip kişi, nesne veya mekânları zihninde canlandırması olarak tanımlanmaktadır (32). Öz-şefkat yaklaşımında öne çıkan bu teknik, özellikle “mükemmel bakım verici” yöntemi aracılığıyla uygulanmaktadır (48). Söz konusu yöntem, bireyin içselleştirebileceği bir bakım verici figürü ile ilişki deneyimini beslemeyi, böylece kendini yatıştırma kapasitesini geliştirmeyi ve güvenlik duygusunu harekete geçirmeyi amaçlamaktadır. Bu bağlamda, bilişsel terapide olduğu gibi, bireyin öz-yargılayıcı ve işlevsel olmayan düşünce kalıpları, daha sıcak, şefkatli ve destekleyici duygular uyandırabilecek bir düşünme yapısına dönüştürülmeye çalışılmaktadır. Şefkatle imgeleme sürecinde yalnızca zihinsel temsiller değil, aynı zamanda ses tonu, yüz ifadeleri, jestler ve hatta imgelemedeki figürün fiziksel özellikleri (örneğin boyut, duruş, mimik) de çalışmaya dâhil edilmektedir (48, 49).

Şefkatli hissetme ise bireyin, hem diğer canlılara hem de kendisine karşı şefkat geliştirebilme kapasitesini ve aynı zamanda başkalarından şefkat alabilme deneyimini ifade etmektedir (32). Bu beceri, bireyin hem kişilerarası bağlamda hem de içsel süreçlerinde şefkati deneyimleyerek duyuşal düzenleme kapasitesini güçlendirmesine olanak tanımaktadır. Şefkat kavramının kökeni Budist düşünceye dayandırılmakta olup yaklaşık 2500 yıllık bir geçmişe sahiptir (51). Bununla birlikte, Batı psikolojisinin Doğu psikolojisine yönelik ilgisi özellikle son yüzyılda artış göstermiştir (52). Terapi sürecinde şefkat, terapist ve danışan arasındaki ilişkinin merkezinde yer alsa da, şefkatin bileşenleri Batı biliminde ancak yakın dönemde sistematik olarak incelenmeye başlanmıştır (53).

Şefkat Odaklı Terapi (ŞOT)

Gilbert ve Irons, şefkati Sosyal Zihniyet Kuramı'nın evrimsel modeli temelinde kavramsallaştırmış, ardından Gilbert bu yaklaşımı evrimsel, sosyal, gelişimsel ve nörobilimsel bulgularla birlikte Budist psikoloji ilkelerini de içine alan Şefkat Odaklı Terapi'yi (ŞOT) geliştirmiştir (51, 53- 58). ŞOT'nin

geliştirilme sürecinde temel gözlem, yüksek düzeyde öz-eleştiri ve utanç eğilimine sahip bireylerin, bilişsel terapi çerçevesinde işlevsel alternatif düşünceler geliştirebilmelerine rağmen kendilerini daha iyi hissedemedikleridir. Bu bireylerin, hem kendileriyle hem de diğerleriyle kurdukları ilişkilerde hoşnutluk, güven, samimiyet ve yakınlık gibi duyguları deneyimlemekte güçlük yaşadıkları görülmektedir. Dolayısıyla ŞOT, bireylerin ilişkilerinde bu duygusal deneyimleri yaşayabilmelerine aracılık etmeyi ve aynı zamanda duygu düzenleme becerilerini geliştirmeyi amaçlayan bir yaklaşım olarak öne çıkmaktadır (52).

Şefkat ve Bağlanma Arasındaki İlişki

Ebeveynlerin duyarlı ve şefkatli bakımı, sıcaklığı bebek ve çocukların güvenli bağlanma olasılıklarını arttırmaktadır (55, 60). Şefkatli ve duyarlı bakım ve empatinin sadece çocukların bağlanmaları ve psikolojik iyi oluşlarını değil ergenlerin de gelişimsel problemlerini azaltmada önemli bir yere sahiptir. Şefkat ve sıcaklık ergenlerin algıladıkları stres düzeylerini azaltmakta ve depresyon riskini düşürmektedir (62- 65). Hasta çocuklarda şefkatli bakım, empati ve destekleyici iletişimin çocuklara hastalığı kabul etme ve uyum sağlama süreçlerini kolaylaştırdığı belirtilmiştir (66- 68). Bu tür yetersiz deneyimlerin sonucu olarak bireyler, sosyal ilişkiler aracılığıyla duygu düzenleme sistemlerini aktive etmekte zorlanabilmekte ve psikopatolojiye karşı daha savunmasız hale gelebilmektedir (24). Dolayısıyla başkalarından alınan bakım ve şefkatin, bireyin duygu düzenleme becerilerinde ve genel psikolojik iyi oluş düzeyinde kritik bir etkiye sahip olduğu görülmektedir.

Bağlanma Kuramı'na göre, çocuk stres veya tehdit algıladığı durumlarda bakım verenine yönelerek yakınlık arayışına girer (56). Bu yakınlık gereksinimi karşılandığında bakım veren, çocuk için güvenli bir sığınak işlevi üstlenir. Böyle durumlarda bakım verenin çocuğa dokunması veya sarılması, çocuğun sakinleşmesine ve duygusal dengesini yeniden

kazanmasına yardımcı olur. Nitekim psikolojik rahatsızlık yaşayan birçok birey, erken çocukluk döneminde yeterli fiziksel yakınlık ve güven verici temas deneyiminden yoksun kaldıklarını ifade etmektedir. Çocuklukta yaşanan bu olumsuz deneyimler, klasik koşullanma süreçleri aracılığıyla bireyin sakinleşme ve rahatlamaya ilişkin duygusal anılarının oluşumunda belirleyici rol oynar (6). Yapılan araştırmada, annenin duyarlı ve şefkatli bakımı anne çocuk arasındaki güvenli bağlanmayı orta düzeyde etkilediği görülmüştür (57). Benzer olarak, Madigan ve arkadaşlarının yaptıkları çalışma sonucuna göre, ebeveyn duyarlılığı ile çocukların güvenli bağlanmaları arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Güvenli bağlanma hem anne hem baba açısından incelenmiş ve benzer sonuçlar çıkmıştır. Ebeveyn duyarlılığı, çocukların güvenli bağlanma geliştirmesinde önemli bir rol oynamaktadır (58). Ebeveyn duyarlılığının artırılmasının çocukların bağlanma güvenliğini de iyileştirdiğini ve duyarlılığın bağlanma güvenliğini şekillendirmede nedensel bir rol oynadığını desteklemektedir (59). Bu nedenle, ebeveyn duyarlılığını artırmaya yönelik müdahaleler, çocukların güvenli bağlanma geliştirmelerine katkıda bulunabilir.

Şefkat akışının önemli bir bileşeni olan kendine yönelik şefkat (self-compassion), Türkçeye farklı biçimlerde çevrilmiştir. Alan yazında bu kavram, öz anlayış, öz duyarlılık ve öz şefkat terimleriyle ifade edilmektedir (69-71). Şefkati başkalarına aktarabilmek, öncelikle bireyin acı çeken kişiye, deneyimlerin sonuçlarının tamamen bireyin kontrolünde olmadığını kabul eden ve acının evrenselliğini vurgulayan bir tutumla yaklaşabilmesini gerektirmektedir⁷¹. Bu açıdan şefkat, merhametten ayrışmaktadır. Zira merhamet, karşıdakine acıma ve güçsüzlük atfederken; şefkat, diğerinin baş etme kapasitesini göz ardı etmemekte, ast-üst ilişkisine dayalı bir hiyerarşi yaratmamaktadır (73, 74). Başkalarından bireye yönelen şefkat, kişinin yaşadığı acının içinde kaybolmadan, bu acıyı kabullenebilmesini, başkalarıyla paylaşabilmesini ve yardıma açık olabilmelerini

İçermektedir. Ayrıca bireyin acısını dile getirme cesaretini göstermesi, başkalarından gelen sevgi ve anlayışı deneyimlemesine olanak tanımaktadır (75). Bireyin kendisine yönelik şefkati ise, Neff'in tanımına göre, acı verici deneyimlerin eleştirilmeden, kişiselleştirilmeden ve evrensel bir perspektifle kabul edilmesi ve kişinin kendisine anlayış gösterebilme becerisidir (42). Bu yaklaşım, bireyin olumsuz yaşantılar karşısında kendisine destekleyici ve kabullenici bir tutum geliştirmesini sağlamaktadır.

Batı kültüründe şefkat, ağırlıklı olarak başkalarına yönelen bir duygu ve tutum biçiminde ele alınmaktadır. Ancak Doğu felsefesinin, özellikle de Budist düşüncenin psikoloji bilimiyle etkileşimi sonucunda şefkatin bireysel bir yönünün de olabileceği görüşü önem kazanmaya başlamıştır (42). Budist temele dayanan Doğu felsefelerinde “kendilik” ve “diğerleri” arasında kesin çizgiler bulunmamakta; aksine kendilik, diğerleriyle sürekli bir etkileşim ve karşılıklık içinde kavramsallaştırılmaktadır (72). Bu perspektiften bakıldığında, şefkat yalnızca başkalarına yönelen bir duygu değil; aynı zamanda kişinin kendi varoluşuna yöneltebileceği bir boyut olarak da değerlendirilmektedir.

Türkiye'de çocuklara yönelik şefkatli bakımın etkilerini inceleyen sınırlı sayıda çalışma bulunmaktadır. Çalışmalar, ebeveynlerin öz-şefkat düzeylerinin çocukların duygusal ve davranışsal gelişimi üzerindeki etkilerini araştırmaktadır. Bu alandaki literatürün daha da genişletilmesi ve derinleştirilmesi gerekmektedir. Erken çocuklukta şefkatli/duyarlı bakım, güvenli bağlanmayı desteklemektedir. Okulda öğretmenlerin şefkatli tutumu çocuğun okul katılımını akademik başarısını ve okula olan uyumunu desteklemektedir (76- 78). Ergenlere yönelik uygulanan şefkat temalı eğitim programları ergenlerin depresif belirtilerini azalttığı ve öz eleştiri üzerinde olumlu etkilere neden olduğu görülmüştür. Hasta çocuklarda ise şefkatli ve duyarlı bakım çocuğun hastane ve

hastalık algılarını olumlu yönde etkilemesine neden olmaktadır (79- 81).

SONUÇ VE ÖNERİLER

Şefkat, bireyin kendisine ve başkalarına yönelik duyarlılığını içeren, psikolojik iyi oluşu destekleyen ve toplumsal ilişkilerin niteliğini güçlendiren çok boyutlu bir olgudur. Çocukların gelişiminde şefkatli ve duyarlı bakımın; güvenli bağlanmayı, okul uyumunu, akademik başarıyı ve psikolojik sağlamlığı desteklediği görülmektedir. Bu nedenle hem aile ortamında hem de eğitim sisteminde şefkat odaklı yaklaşımların yaygınlaştırılması, çocukların sağlıklı gelişimi açısından kritik bir önem taşımaktadır.

Finansal destek

Bu araştırmada herhangi bir mali destek alınmamıştır.

Çıkar çatışması

Çalışma kapsamında herhangi bir kurum veya kişi ile ve yazarların kendi arasında çıkar çatışması bulunmamaktadır.

Yazar Katkıları

Fikir- H.Ö.; Tasarım- H.Ö., T.D.; Denetleme- H. Ö.;Kaynaklar- H.Ö., T.D.; Literatür Taraması- H.Ö., T.D, Eleştirel İnceleme- H.Ö.

KAYNAKLAR

1. Cornwell J, G.J., *Ensuing compassionate care in hospital*. . Nurs Ti mes 2009; 105(15):6-13.
2. Uslu, Y. and F.D. Korkmaz, *Yoğun bakımda hemşirenin hissi tarafı “şefkat” ve bakım*. Yoğun Bakım Hemşireliği Dergisi, 2016; 20(2): 108-115.
3. Neff, K.D., *The development and validation of a scale to measure self-compassion*. Self and identity, 2003; 2(3): 223-250.
4. Germer, C. and K. Neff, *Teaching the mindful self-compassion program: A guide for professionals*. 2019: Guilford Publications.

5. Kurtoğlu, M. and Ş.S. Başgül, *Koruyucu faktör olarak öz-şefkat üzerine bir derleme çalışması*. Journal of Cognitive-Behavioral Psychotherapy and Research, 2021; 10(1): 56-65.
6. Gilbert, P., *The origins and nature of compassion focused therapy*. British journal of clinical psychology, 2013; 53(1): 6-41.
7. Kirby, J.N., *Compassion interventions: The programmes, the evidence, and implications for research and practice*. Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice, 2017; 90(3): 432-455.
8. Singer, T. and O.M. Klimecki, *Empathy and compassion*. Current biology, 2013; 24(18): 875-878.
9. Organization, W.H. and U.N.C.s. Fund, *Nurturing care framework progress report 2018-2023: reflections and looking forward*. 2023: World Health Organization. [Internet]. Erişim adresi: [Nurturing care framework progress report 2018-2023: reflections and looking forward](#) Erişim Tarihi. 3.09.2025.
10. Unicef, *Nurturing care for early childhood development: a framework for helping children survive and thrive to transform health and human potential*. Geneva: World Health Organization, 2018. [Internet]. Erişim adresi: [Nurturing care framework progress report 2018-2023: reflections and looking forward](#) Erişim Tarihi. 2.10.2025
11. Van Der Cingel, M., *Compassion and professional care: exploring the domain*. Nursing Philosophy, 2009; 10(2): 124-136.
12. Cole-King, A., & Gilbert, P. *Compassionate care: the theory and the reality*. In *Providing compassionate healthcare*. Routledge. 2013; 68-84.
13. Gu, J., et al., *An empirical examination of the factor structure of compassion*. PloS one, 2017; 12(2):e0172471.
14. Goetz, J.L., D. Keltner, and E. Simon-Thomas, *Compassion: an evolutionary analysis and empirical review*. Psychological bulletin, 2010; 136(3):351- 374.
15. Jazaieri, H., Jinpa, G. T., McGonigal, K., Rosenberg, E. L., Finkelstein, J., Simon-Thomas, E., Jinpa, T. , *Compassion cultivation training (CCT): Instructor's manual*. Unpublished manuscript, Stanford, CA. 2010.
16. Peterson, C., *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. 2004, Oxford University Press.
17. Worline, M. and J.E. Dutton, *Awakening compassion at work: The quiet power that elevates people and organizations*. 2017: Berrett-Koehler Publishers.
18. Nijboer, A.A. and M.C. Van Der Cingel, *Nurse Education Today Compassion: Use it or lose it? ☆ A study into the perceptions of novice nurses on compassion: A qualitative approach*. 2019.
19. Kostanski, M., *The power of compassion: An exploration of the psychology of compassion in the 21st century*. 2009: Cambridge Scholars Publishing.
20. Carse, A.L., *The moral contours of empathy*. Ethical Theory and Moral Practice, 2005; 8(1): 169-195.
21. Cornelius, R.R., *The science of emotion: Research and tradition in the psychology of emotions*. 1996: Prentice-Hall, Inc.
22. Scott, P.A., *Emotion, moral perception, and nursing practice*. Nursing Philosophy, 2000; 1(2): 123-133.
23. Kirby, J.N., J. Day, and V. Sagar, *The 'Flow' of compassion: A meta-analysis of the fears of compassion scales and psychological functioning*. Clinical psychology review, 2019; 70: 26-39.
24. Gilbert, P., et al., *Fears of compassion: Development of three self-report measures*. Psychology and Psychotherapy: Theory, research and practice, 2011; 84(3):239-255.
25. Di Fabio, A. and D.H. Saklofske, *The relationship of compassion and self-compassion with personality and emotional intelligence*. Personality and individual differences, 2021; 169: 1- 91.
26. Fulton, C.L., *Self-compassion as a mediator of mindfulness and compassion for others*. Counseling and Values, 2018; 63(1): 45-56.
27. Park, J.J., et al., *The contribution of self-compassion and compassion to others to students' emotions and project commitment*

when experiencing conflict in group projects. International Journal of Educational Research, 2018; 88: 20-30.

28. Rashid, S., et al., *Relationship between self-compassion and Compassion for others*. Ilkogretim Online, 2021; 20(6): 440-447.

29. Rushing, J.E., *Music herapists' self-compassion, compassion for others, and professional quality of life*. 2017.

30. Vu, H.A. and L.M. Rivera, *Self-compassion and negative outgroup attitudes: The mediating role of compassion for others*. Self and Identity, 2023; 22(3): 470-485.

31. Gilbert, P., *Introducing compassion-focused therapy*. Advances in psychiatric treatment, 2009; 15(3): 199-208.

32. Beaumont, E., et al., *Compassion for others, self-compassion, quality of life and mental well-being measures and their association with compassion fatigue and burnout in student midwives: A quantitative survey*. Midwifery, 2016; 34: 239-244.

33. Sanchez, M., et al., *Friendship maintenance mediates the relationship between compassion for others and happiness*. Current Psychology, 2020; 39(2): 581-592.

34. Gilbert, P. and J. Mascaro, *29 Compassion Fears, Blocks and Resistances: An Evolutionary Investigation*. The Oxford handbook of compassion science, 2017: p. 399.

35. Tirch, D., B. Schoendorff, and L.R. Silberstein, *The ACT practitioner's guide to the science of compassion: Tools for fostering psychological flexibility*. 2013: New Harbinger Publications.

36. Neff, K.D., K.L. Kirkpatrick, and S.S. Rude, *Self-compassion and adaptive psychological functioning*. Journal of research in personality, 2007; 41(1):139-154.

37. Gilbert, P., *An evolutionary approach to emotion in mental health with a focus on affiliative emotions*. Emotion Review, 2015; 7(3): 230-237.

38. Dias, B.S., C. Ferreira, and I.A. Trindade, *Influence of fears of compassion on body image shame and disordered eating*. Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity, 2020; 25(1): 99-106.

39. Strauss, C., et al., *What is compassion and how can we measure it? A review of definitions and measures*. Clinical psychology review, 2016; 47:15-27.

40. Neff, K., *Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself*. Self and identity, 2003; 2(2): 85-101.

41. Neff, K.D. and C.K. Germer, *A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program*. Journal of clinical psychology, 2013; 69(1): 28-44.

42. Kanov, J.M., et al., *Compassion in organizational life*. American Behavioral Scientist, 2004; 47(6): 808-827.

43. Condon, P. and L. Feldman Barrett, *Conceptualizing and experiencing compassion*. Emotion, 2013; 13(5): 817- 821.

44. Nas, E. and R. Sak, *Merhamet ve merhamet odaklı terapi*. Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 2020; 8(1): 64-84.

45. Okano, H. *Decoding the mind of self-compassion through a topic network approach*. Scientific Reports, 2025; 15, 20682.

46. Kıcalı, Ü., *Öz-şefkat ve tekrarlayıcı düşünmenin olumsuz duygulanım ve depresyon ile ilişkilerinin incelenmesi*. Maltepe Üniversitesi / Sosyal Bilimler Enstitüsü / Psikoloji Ana Bilim Dalı Klinik Psikoloji Bilim Dalı Yüksek Lisans Tezi. 2015.

47. Gilbert, P., & Simpson, J. *The evolving science of compassion: Integrating attachment, affect regulation, and social mentality theory*. Frontiers in Psychology, 2024; 15, 1369321.

48. Jeon, H., K. Lee, and S. Kwon, *Investigation of the structural relationships between social support, self-compassion, and subjective well-being in Korean elite student athletes*. Psychological Reports, 2016; 119(1): 39-54.

49. Beck, A.T., et al., *Cognitive therapy of depression*. 2024: Guilford Publications.

50. Welford, M., *The power of self-compassion: Using compassion-focused therapy to end self-criticism and build self-confidence*. 2013: New Harbinger Publications.

51. Gilbert, P., *Compassion focused therapy: Distinctive features*. 2010: Routledge.

52. Gilbert, P. and C. Irons, *Focused therapies and compassionate mind training for shame and self-attacking*, in *Compassion*. Routledge. 2005; 263-325.
53. Gilbert, P., *A New Approach to Life's Challenges*. 2009: Constable.
54. Gilbert, P., *Compassion and cruelty: A biopsychosocial approach*, in *Compassion*. Routledge 2005; 9-74.
55. Gilbert, P. and S. Procter, *Compassionate mind training for people with high shame and self-criticism: Overview and pilot study of a group therapy approach*. Clinical Psychology & Psychotherapy: An International Journal of Theory & Practice, 2006; 13(6): 353-379.
56. Bowlby, J., *Attachment and loss: Vol. 1. Attachment*. 1969, Basic books.
57. De Wolff, M.S. and M.H. Van Ijzendoorn, *Sensitivity and attachment: A meta-analysis on parental antecedents of infant attachment*. Child development, 1997; 68(4): 571-591.
58. Madigan, S., et al., *Maternal and paternal sensitivity: Key determinants of child attachment security examined through meta-analysis*. Psychological bulletin, 2024; 150(7): 839- 872.
59. Bakermans-Kranenburg, M.J., M.H. Van Ijzendoorn, and F. Juffer, *Less is more: meta-analyses of sensitivity and attachment interventions in early childhood*. Psychological bulletin, 2003; 129(2): 195- 215.
60. Kranenburg, L., M. Lambregtse-van den Berg, and C. Stramrood, *Traumatic childbirth experience and childbirth-related post-traumatic stress disorder (PTSD): a contemporary overview*. International journal of environmental research and public health, 2023; 20(4): 2- 8.
61. Khaleque, A. and R.P. Rohner, *Transnational relations between perceived parental acceptance and personality dispositions of children and adults: A meta-analytic review*. Personality and Social Psychology Review, 2012; 16(2): 103-115.
62. Bluth, K., et al., *Feasibility, acceptability, and depression outcomes of a randomized controlled trial of Mindful Self-Compassion for Teens (MSC-T) for adolescents with subsyndromal depression*. Journal of adolescence, 2024; 96(2): 322-336.
63. Bluth, K., P.N. Roberson, and S.A. Gaylord, *A pilot study of a mindfulness intervention for adolescents and the potential role of self-compassion in reducing stress*. Explore, 2015; 11(4): 292-295.
64. Vestin, M., et al., *Internet-based group compassion-focused therapy for Swedish young people with stress, anxiety and depression: a pilot waitlist randomized controlled trial*. Frontiers in Psychology, 2025; 16: 1- 16.
65. Bratt, A.S., M. Rusner, and I. Svensson, *An exploration of group-based compassion-focused therapy for adolescents and their parents*. Scandinavian Journal of Child and Adolescent Psychiatry and Psychology, 2020; 8: 38- 47.
66. Jenkins, L., S. Ekberg, and N.C. Wang, *Communication in pediatric healthcare: A state-of-the-art literature review of conversation-analytic research*. Research on Language and Social Interaction, 2024; 57(1): 91-108.
67. October, T.W., et al., *Characteristics of physician empathetic statements during pediatric intensive care conferences with family members: a qualitative study*. JAMA network open, 2018; 1(3):e180351-e180351.
68. Spataro, V., et al., *A systematic literature review on initiatives to involve children and adolescents in evaluating their hospitalization experience*. BMC Health Services Research, 2025. 25(1): 2- 18.
69. Deniz, M., Ş. Kesici, and A.S. Sümer, *The validity and reliability of the Turkish version of the Self-Compassion Scale*. Social Behavior and Personality: an international journal, 2008; 36(9):1151-1160.
70. Akın, Ü., A. Akın, and R. Abacı, *Öz-duyarlık Ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması*. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 2007, 33(33): 1-10.
71. Yıldırım, M. and T. Sarı, *Öz-şefkat ölçeği kısa formu'nun türkçe uyarlaması: geçerlik ve güvenirlik çalışması*. Abant izzet baysal üniversitesi eğitim fakültesi dergisi, 2018; 18(4): 2502-2517.

72. Özyeşil, Z., *Üniversite öğrencilerinin öz-anlayış düzeylerinin bilinçli farkındalık kişilik özellikleri ve bazı değişkenler açısından incelenmesi*. Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı / Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bilim Dalı Doktora Tezi. 2011.
73. Atalay, M., *Hazırlanan psikoeğitim programının lise öğrencilerinin duyu düzenleme becerilerine ve bilinçli farkındalık düzeylerine etkisi*. Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi. 2019.
74. Ak, E., *Ebeveynlerin öz şefkat düzeyleri ile anne baba çocuk yetiştirme tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. İstanbul Aydın Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Psikoloji Ana Bilim Dalı Psikoloji Bilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi. 2021.
75. S., B., *Meditation for Dummies*. Indiana. Wiley Publishing Inc. 2006.
76. Roorda, D.L., et al., *The influence of affective teacher–student relationships on students’ school engagement and achievement: A meta-analytic approach*. Review of educational research, 2011; 81(4): 493-529.
77. Lei, H., Y. Cui, and M.M. Chiu, *Affective teacher—student relationships and students' externalizing behavior problems: A meta-analysis*. Frontiers in psychology, 2016; 7: 1-12.
78. Connolly, P., et al., *A cluster randomised controlled trial and evaluation and cost-effectiveness analysis of the Roots of Empathy schools-based programme for improving social and emotional well-being outcomes among 8-to 9-year-olds in Northern Ireland*. Public Health Research, 2018.
79. Hayat Sende Derneği. *Koruma altında yetişen çocuklarda bağlanma*. [İnternet]. Erişim adresi: [KORUMA ALTINDA YETİŞEN ÇOCUKLARDA BAĞLANMA - Hayat Sende Derneği](https://www.korumaaltinda.net/) 2022.Erişim Tarihi: 2.08.2025.
80. Akatlı, R. and G.Y. Tunçay, *Ebeveynlerin bağlanma biçimlerinin çocuk yetiştirme tutumları üzerindeki yordayıcı rolü*. Erken Çocukluk Çalışmaları Dergisi, 2022; 6(1): 175-203.
81. Ankara Çocuk Meclisi. (2015). *Sokak çocuklarına şefkat haftası araştırması*. . 2015. [İnternet]. Erişim adresi: [Sokak Çocuklarına Şefkat Haftası Aratırması](https://www.sokakcocuklari.net/) Erişim Tarihi: 109.2025.