

Öz-şefkat: Nedir, ne işe yarar ve farkındalıkla nasıl bir ilişkisi vardır?

Kristin D. Neff ve Katie A. Dahm Austin,
Teksas Üniversitesi

M. Robinson, B. Meier & B. Ostafin (Eds.) *Farkındalık ve Öz Düzenleme*.
New York: Springer.

ÖZET

Son on yılda öz-şefkat, farkındalıkla ilişkili ve onu tamamlayıcı bir kavram olarak popülerlik kazanmış ve öz-şefkat üzerine yapılan araştırmalar katlanarak artmaktadır. Öz-şefkat, kendinize iyi bir arkadaşınıza göstereceğiniz nezaket, ilgi ve desteği göstermeyi içerir. Zorlu yaşam mücadeleleriyle karşı karşıya kaldığında veya kişisel hatalar, başarısızlıklar ve yetersizliklerle yüzleştğinde, öz-şefkat, kusursuzluğun ortak insan deneyiminin bir parçası olduğunu kabul ederek, sert bir öz-yargılama yerine nezaketle yanıt verir. Kendine şefkat gösterebilmek için, kişinin acı çektiğini kabul edebilmesi, bunun farkına varabilmesi ve kabullenebilmesi gerekir; bu da farkındalığın öz-şefkatin temel bir bileşeni olduğu anlamına gelir. Bu bölüm, öz-şefkatin kapsamlı bir tanımını ve psikolojik faydalarını destekleyen ampirik literatürün bir incelemesini sunar. Farkındalık ve öz-şefkat arasındaki benzerlikler ve farklılıklar da araştırma ve müdahale açısından önemli etkileri olduğu için incelenir. Bu bölüm, bireylerin duygusal dayanıklılık ve iyilik halini geliştirmelerine yardımcı olmak için hem öz-şefkatin hem de farkındalığın önemli araçlar olarak kullanılmasının ikna edici bir argümanını sunmayı amaçlamaktadır.

Öz-şefkat: Nedir, ne işe yarar ve farkındalıkla nasıl bir ilişkisi vardır?

Bu bölümde, öz-şefkat kavramı ele alınacak ve öz-şefkatin faydaları üzerine yapılan araştırmalar gözden geçirilecektir. Ayrıca, bu kavramların her ikisinin de Budist psikolojisinden kaynaklandığı göz önüne alındığında (Brach, 2003; Gunaratana, 1982; Kabat-Zinn, 1982; Salzberg, 1997), öz-şefkatin farkındalıkla nasıl bir ilişkisi olduğu da ele alınacaktır. Öz-şefkat ve farkındalığın benzer ve benzersiz özelliklerini anlamak, bunların her birinin refahla nasıl ilişkili olduğunu anlamak ve bu kalp ve zihin durumlarının en iyi nasıl geliştirilebileceğini düşünmek açısından önemlidir.

Öz-şefkat nedir?

Öz-şefkat, son zamanlarda araştırmacıların ilgisini giderek daha fazla çekmektedir. Öz-şefkati tanımlayan ve ölçen ilk iki makalenin yayınlandığı 2003 yılından bu yana, bu konuyu inceleyen 200'den fazla dergi makalesi ve tez yayınlanmıştır (Neff, 2003a; Neff, 2003b). Peki, öz-şefkat tam olarak nedir? Öz-şefkatin ne olduğunu daha iyi anlamak için, öncelikle şefkat hissetmenin genel olarak ne anlama geldiğini düşünmek yararlı olacaktır. Budist bakış açısına göre, şefkat hem kendimizin hem de başkalarının acılarına karşı gösterilir. Kendimizi şefkat çemberine dahil ederiz, çünkü aksi takdirde yanlış bir ayrılık hissi yaratırız (Salzberg, 1997).

Şefkat, acı çekme deneyimine karşı duyarlılık ve bu acıyı hafifletme arzusu ile birleşir (Goetz, Keltner ve Simon-Thomas, 2010). Bu, şefkat hissetmek için önce acının varlığını kabul etmeniz gerektiği anlamına gelir. Örneğin, kalabalık bir caddede yürürken o evsiz kadının yanından aceleyle geçmek yerine, durup onun hayatının ne kadar zor olabileceğini düşünmelisiniz. Bu, durup, alıştığınız referans çerçevesinden çıkıp, dünyayı başka birinin bakış açısından görmeyi gerektirir.

Kadını acı çeken gerçek bir insan olarak gördüğünüz anda, kalbiniz onunla rezonansa girer (şefkat kelimesinin anlamı tam olarak "birlikte acı çekmek"tir). Onu görmezden gelmek yerine, onun durumundan etkilenir ve bir şekilde yardım etme dürtüsü hissedersiniz. Ve kadına tepeden bakmak veya onun bir şekilde sizden ayrı ve kopuk olduğuna inanmak yerine, tüm insanların acı çektiğini ve şefkate ihtiyaç duyduğunu fark edersiniz – "şansım yaver gitmeseydi ben de aynı durumda olurdum." Öz-şefkat, acı çekme deneyimiyle karşı karşıya kaldığımızda, kendimizi bakım ve ilgi nesnesi olarak gören, içe yöneltilmiş şefkattir (Neff, 2003a).

Kendine Şefkatin Üç Bileşeni

Çeşitli Budist öğretmenlerin yazılarından yararlanarak (Brach, 2003; Kornfield, 1993; Salzberg 1997), Neff (2003b) öz-şefkati üç ana unsurdan oluşan bir kavram olarak tanımlamıştır: nezaket, ortak insanlık ve farkındalık. Bu bileşenler bir araya gelerek ve birbirleriyle etkileşime girerek öz-şefkatli bir zihin yapısı oluşturur. Öz-şefkat, kişisel yetersizlikler, hatalar ve başarısızlıklar düşünüldüğünde ve zihinsel, duygusal veya fiziksel acıya neden olan daha genel yaşam durumlarıyla mücadele edildiğinde önemlidir.

Kendine karşı şefkat. Batı kültürü, başkalarına karşı nazik olmaya büyük önem verir, ancak kendimize karşı pek öyle değildir. Bir hata yaptığımızda veya bir şekilde başarısız olduğumuzda, genellikle sert ve eleştirel bir iç dil kullanırız – "Sen çok aptal ve tembelsin, senden utanıyorum!" Yakın bir arkadaşımıza, hatta bir yabancıya bile böyle şeyler söylemeyiz. Doğrudan sorulduğunda, çoğu insan başkalarına kendilerinden daha nazik davrandıklarını belirtir (Neff, 2003a) ve sürekli kendilerini eleştiren, son derece nazik ve şefkatli insanlarla karşılaşmak da olağandışı değildir. İşimizi kaybetmek veya trafik kazası geçirmek gibi kontrolümüz dışındaki nedenlerden kaynaklanan sorunlarımız olduğunda bile, genellikle aynı durumda olan bir arkadaşımıza göstereceğimiz sempatiyi kendimize göstermeyiz.

Ancak, kendine karşı nazik olmakla, kendimize karşı destekleyici ve anlayışlı oluruz. İçsel diyaloglarımız sert ve küçümseyici değil, nazik ve cesaret vericidir. Bu, yeterince iyi olmadığımız için kendimizi sürekli cezalandırmak yerine, elimizden gelenin en iyisini yaptığımızı nazikçe kabul ettiğimiz anlamına gelir. Benzer şekilde, dışsal yaşam koşulları zorlu ve katlanılması güç olduğunda, kendimizi yatıştırır ve besleriz. Kendi sıkıntılarımızdan etkileniriz, böylece sıcak duygular ve acımızı hafifletme arzusu ortaya çıkar.

Ortak insanlık. Öz-şefkatin merkezinde yer alan ortak insanlık duygusu, herkesin bazen başarısız olabileceğini, hata yapabileceğini ve yanlış kararlar verebileceğini kabul etmeyi içerir. Her zaman istediğimizi elde edemeyiz ve sık sık hayal kırıklığına uğrarız – ya kendimizden ya da yaşam koşullarımızdan dolayı. Bu, insan deneyiminin bir parçasıdır, gezegendeki herkesin paylaştığı temel bir yaşam gerçeğidir. Kusurlarımızda yalnız değiliz. Aksine, kusurlarımız bizi insan ırkının tam anlamıyla bir üyesi yapan şeydir. Ancak, çoğu zaman mücadelelerimizi ve başarısızlıklarımızı düşündüğümüzde kendimizi izole ve diğerlerinden kopuk hissederiz, mantıksız bir şekilde bu kadar zor zamanlar geçiren tek kişinin "BEN" olduğumu hissederiz. Bir şekilde anormal olduğumuzu, bir şeylerin ters gittiğini düşünürüz ve ara sıra yüzüstü düşmenin aslında normal *olduğunu* unuturuz. Bu tür bir tünel görüşü, kendimizi yalnız ve izole hissetmemize neden olur ve acımızı daha da kötüleştirir (Neff, 2011). Ancak, öz-şefkatle, kendimize karşı şefkatli bir "diğer" tutumu sergileriz ve bu da kendimize ve hayatımıza daha geniş bir perspektiften bakmamızı sağlar. Ortak insan deneyimini hatırlayarak, acı çektiğimizde kendimizi daha az izole hissederiz. Bu nedenle, öz-şefkat, öz-acımadan oldukça farklıdır. Kendine acıma, insanların kendi sorunlarına dalıp başkalarının da benzer sorunları olduğunu unuttukları "vah benim halim" tavrıdır. Öz-şefkat, hepimizin acı çektiğini kabul eder ve bu nedenle başkalarını da kapsayan bağlantılı bir zihniyet geliştirir.

Farkındalık. Öz-şefkat, olumsuz düşüncelerimizin ve duygularımızın farkında olmamızı gerektirir, böylece onlara dengeli ve sakin bir şekilde yaklaşabiliriz. Farkındalık içinde olduğumuzda, yargılamadan, kaçınmadan veya bastırmadan, deneyimsel olarak şimdiki anın gerçekliğine açığız (Bishop ve ark., 2004). Farkındalık neden öz-şefkatin önemli bir bileşenidir? İlk olarak, kendimizi şefkatle kucaklamak için acı verici düşünce ve duygularımıza yönelmek ve bunları deneyimlemek istememiz gerekir. Acımız apaçık ortada gibi görünse de, birçok insan ne kadar acı çektiğini kabul etmez, özellikle de bu acı kendi içsel özeleştirisinden kaynaklanıyorsa. Ya da hayatın zorluklarıyla karşılaştıklarında, insanlar genellikle problem çözme moduna o kadar dalarlar ki, o anın ne kadar zor olduğunu düşünmek için durmazlar. Olumsuz düşünce ve duygularımızın farkında olmak, onlarla "aşırı özdeşleşmemek" (Neff, 2003b), olumsuz tepkilerimize kapılıp gitmemek anlamına gelir (Bishop ve ark., 2004). Olumsuz benlik kavramlarımızı gerçek benliğimizle karıştırmak yerine, düşüncelerimizin ve duygularımızın sadece düşünce ve duygu olduğunu kabul edebiliriz. Bu da, yetersiz ve değersiz benliğimizle ilgili hikayelere sorgusuz sualsiz inanmamızı bırakmamıza yardımcı olur.

Neff (2003b), öz-şefkatin üç bileşenin kavramsal olarak farklı olduğunu, ancak birbirleriyle örtüştüğünü ve birbirlerini beslediğini öne sürmektedir. Örneğin, farkındalığın kabul edici tutumu, öz yargılamayı azaltmaya ve ortak insanlığımızı tanımak için gerekli içgörüyü sağlamaya yardımcı olur. Benzer şekilde, öz şefkat, olumsuz duygusal deneyimlerin etkisini azaltarak, bunların farkında olmayı kolaylaştırır. Acı çekmenin ve kişisel başarısızlıkların başkalarıyla da paylaşıldığını fark etmek, öz suçlamanın derecesini azaltırken, aşırı özdeşleşme sürecini bastırmaya da yardımcı olur. Bu nedenle, öz şefkat, etkileşim halindeki parçalardan oluşan tek bir deneyim olarak en iyi şekilde anlaşılır.

Öz Şefkat Ne Yapar?

Giderek artan sayıda araştırma, öz-şefkatin insanların daha az acı çekmesini sağlarken, aynı zamanda gelişmelerine de yardımcı olduğunu göstermektedir. Şimdiye kadar, öz-şefkate odaklanan çalışmaların çoğu, özellik olarak öz-şefkat ile psikolojik sağlık arasındaki ilişkiyi belirlemek için Öz-Şefkat Ölçeği'ni (SCS; Neff, 2003a) kullanarak korelasyonel olmuştur. Bu 26 maddelik öz değerlendirme ölçeği, öz şefkatin farklı boyutlarına karşılık gelen çeşitli düşünce, duygu ve davranışları değerlendirir: kendine karşı şefkat ve kendine karşı yargılama, ortak insanlık ve izolasyon, farkındalık ve aşırı özdeşleşme. Ancak araştırmacılar giderek artan bir şekilde, ruh hali indüksiyonları (ör. Breines & Chen, 2012; Leary, Tate, Adams, Allen ve Hancock, 2007); davranış gözlemleri (Sbarra, Smith ve Mehl, 2012) veya kısa süreli müdahaleler (örneğin, Shapira ve Mongrain, 2011) gibi yöntemleri, öz-şefkatin refah üzerindeki etkisini incelemek için bir araç olarak kullanmaktadır.

Öz-şefkat ve Duygusal Refah

Araştırma literatüründe en tutarlı bulgulardan biri, daha fazla öz-şefkatin daha az kaygı ve depresyonla bağlantılı olduğudur. Aslında, yakın zamanda yapılan bir meta-analiz (MacBeth & Gumley, 2012), 20 çalışmada öz-şefkat ve psikopatoloji arasındaki bağlantıyı incelerken büyük bir etki boyutu bulmuştur. Elbette, öz-şefkatin temel bir özelliği öz-eleştirisinin olmamasıdır ve öz-eleştirisinin kaygı ve depresyonun önemli bir belirleyicisi olduğu bilinmektedir (Blatt, 1995). Ancak, öz-eleştiriye kontrol altına aldığımızda, öz-şefkat yine de kaygı ve depresyona karşı koruma sağlar (Neff, 2003a). Neff, Kirkpatrick ve Rude (2007) tarafından yapılan bir çalışmada, katılımcılara "en büyük zayıflıklarını tanımlamaları" istenen sahte bir iş görüşmesi yapılmıştır. Öz-şefkatli kişiler, zayıflıklarını tanımlarken öz-şefkat düzeyi düşük kişiler kadar çok sayıda olumsuz öz tanımlayıcı kullanmış olsalar da, bu görevin sonucunda anksiyete yaşama olasılıkları daha düşüktü. Öz-şefkatli kişiler ayrıca

zayıflıklarını yazarken daha bağlantılı ve daha az izole edici bir dil kullanma eğilimindeydiler, "ben" gibi birinci tekil şahıs zamirlerini daha az kullanıyorlardı, "biz" gibi birinci çoğul şahıs zamirlerini daha fazla kullanıyorlardı ve arkadaşlarına, ailelerine ve diğer insanlara daha fazla sosyal atıfta bulunuyorlardı. Bu, öz-şefkatin öz-değerlendirme kaygısını azaltabileceğini göstermektedir, çünkü zayıflıklar, ortak insan deneyimi ışığında değerlendirildiğinde daha az tehditkar hissedilmektedir. Kendine şefkatli kişilerin, kendine şefkat duymayanlara göre çok daha az düşüncelere daldığı da bulunmuştur (Neff, 2003a), muhtemelen insan olarak kusurlarını nezaketle kabul ederek olumsuzluk döngüsünü kırabildikleri içindir. Raes (2010) tarafından yapılan bir araştırma, düşünmenin öz-şefkat ile depresyon ve kaygı arasındaki ilişkiyi aracılık ettiğini ortaya koymuş ve düşünmenin azalmasının öz-şefkatin temel faydalarından biri olduğunu öne sürmüştür.

Öz-şefkat, anksiyete ve depresyon arasındaki bağlantının altında yatan fizyolojik süreçler olabilir. Gilbert ve Irons (2005), öz-şefkatin tehdit sistemini (güvensiz bağlanma, savunmacılık ve otonomik uyarılma duyguları ile ilişkili) devre dışı bıraktığını ve kendini sakinleştirme sistemini (güvenli bağlanma, güvenlik ve oksitosin-opiat sistemi ile ilişkili) aktive ettiğini öne sürmektedir. Bu önermeyi destekleyen Rockcliff, Gilbert, McEwan, Lightman ve Glover (2008), bireylere kısa bir öz-şefkat egzersizi yaptırmanın (bu, kendine koşulsuz sevgi ve kabul gönderen ideal bir şefkatli figürün görsel imgesini oluşturmayı içeriyordu) stres hormonu kortizol seviyelerini düşürdüğünü buldular. Ayrıca, stres altında kendini yatıştırma yeteneği ile ilişkili olan kalp atış hızı değişkenliğini de artırmıştır (Porges, 2007).

Öz-şefkatin, genel olarak olumsuz yaşam olaylarının duygusal işlevsellik üzerindeki etkisini hafiflettiği de gösterilmiştir. Örneğin, Leary, Tate, Adams, Allen ve Hancock (2007) tarafından yapılan bir dizi çalışma, öz-şefkatli kişilerin olumsuz düşünceler veya yaşam olaylarıyla nasıl başa çıktıklarını araştırmıştır

Bir çalışmada deneyim örnekleme teknikleri kullanılarak, katılımcılardan 20 günlük bir süre boyunca yaşadıkları zorlukları bildirmeleri istenmiştir. Öz-şefkat düzeyi yüksek olan bireyler, sorunlarına daha geniş bir perspektiften bakıyor ve bu sorunlar nedeniyle kendilerini daha az yalnız hissediyorlardı; örneğin, yaşadıkları zorlukların diğer birçok insanın yaşadıklarından daha kötü olmadığını düşünüyorlardı. Araştırmacılar ayrıca, öz-şefkatin katılımcıların geçmişteki olumsuz olaylarda üstlendikleri rolün sorumluluğunu, kontrol grubundakiler kadar olumsuz duygular yaşamadan üstlenmelerine yardımcı olduğunu buldular.

Öz-şefkat olumsuzluğun etkisini azaltmaya yardımcı olsa da, öz-şefkatin olumsuz duyguları itici bir şekilde uzaklaştırmadığını unutmamak önemlidir. Kendine şefkatli bireyler, kendine şefkat duymayanlara göre istenmeyen düşünce ve duyguları bastırma eğiliminde daha azdır (Neff, 2003a) ve duygularının geçerli ve önemli olduğunu kabul etme eğilimindedir (Leary ve ark., 2007; Neff, Hseih, Dejjterat, 2005; Neff ve ark., 2007).

Öz-şefkat, olumsuz duyguları olumlu duygularla değiştirmek yerine, olumsuz duyguları *kucaklayarak* olumlu duygular yaratır. Bu nedenle, öz-şefkatin olumlu psikolojik güçlerle ilişkilendirilmesi belki de şaşırtıcı değildir. Örneğin, öz-şefkat, duygusal zeka, bilgelik, yaşam doyumu ve sosyal bağlılık duyguları ile ilişkilidir; bunlar anlamlı bir yaşamın önemli unsurlarıdır (Neff, 2003a; Neff, Pisitsungkagarn ve Hseih, 2008). Öz-şefkat özelliği yüksek olan veya öz-şefkatli bir zihin yapısına sahip olan kişiler, kendilerini eleştirenlere göre daha fazla mutluluk, iyimserlik, merak, yaratıcılık ve coşku, ilham ve heyecan gibi olumlu duygular yaşama eğilimindedir (Hollis-Walker ve Colosimo, 2011; Neff ve ark., 2007). Shapira ve Mongrain (2010), bireylerden yedi gün boyunca her gün kendilerine öz-şefkat dolu bir mektup yazmalarını isteyen bir deney yaptılar ve bu kısa müdahalenin, aynı süre boyunca erken dönem anılarını yazan kontrol grubuna kıyasla mutluluk düzeylerini artırdığını buldular. Dahası, bu mutluluk artışı bir ay, üç ay ve altı ay sonra yapılan takipte de devam etmiştir. Kişinin acısını öz şefkatin sıcak kucaklamasıyla sarması, olumsuz duyguları dengelemeye yardımcı olan olumlu duygular üretir ve daha neşeli ruh hallerine

ulaşılmasını sağlar.

Kendine şekfat ve Özgüven

Öz-şekfat olumlu duygular yaratmasına rağmen, bunu kendini "kötü" değil "iyi" olarak değerlendirerek yapmaz. Bu bakımdan öz-şekfat, öz-saygıdan belirgin bir şekilde farklıdır. Öz-saygı, kendimizi ne kadar olumlu değerlendirdiğimizi ifade eder. Kendimizi ne kadar sevdiğimizi veya değer verdiğimizi gösterir ve genellikle başkalarıyla karşılaştırmalara dayanır (Harter, 1999). Amerikan kùltüründe, yüksek öz saygıya sahip olmak, kalabalığın içinde öne çıkmak, özel ve ortalamanın üzerinde olmak anlamına gelir (Heine, Lehman, Markus ve Kitayama, 1999). Öz saygının iyi bir ruh sağlığı için gerekli olduğu konusunda genel bir fikir birliği vardır, öz saygı eksikliği ise depresyon, anksiyete ve diğer patolojileri besleyerek refahı bozar (Leary, 1999). Ancak, yüksek özgüvenin potansiyel sorunları vardır, ancak bu, özgüvene sahip olmakla değil, özgüven kazanmakla ilgilidir (Crocker & Park, 2004). Örneğin, insanlar genellikle kendilerini daha iyi hissetmek için başkalarını küçümser ve kendi öz saygılarını şişirler (Tesser, 1999) ve bu da narsisizm, önyargı ve zorbalığa yol açabilir (Aberson, Healy ve Romero, 2000; Morf & Rhodewalt, 2001; Salmivalli, Kaukiainen, Kaistaniemi, & Lagerspetz, 1999). Öz saygı ayrıca, değerli yaşam alanlarında başarıya bağlı olma eğilimindedir (Crocker, Luhtanen, Cooper ve Bouvrette, 2003) ve bu nedenle performans sonuçlarına göre dalgalanır (Kernis, Paradise, Whitaker, Wheatman ve Goldman, 2000). Hollywood'da söylendiği gibi, en son başaranız kadar iyisinizdir.

Buna karşın, öz-şefkat olumlu yargılara veya değerlendirmelere dayalı değildir; kendimizle olumlu bir ilişki kurmanın bir yoludur. İnsanlar, özel veya ortalamanın üzerinde oldukları için değil, insan oldukları için öz-şefkat duyarlar, böylece ayrılık değil, birbirine bağlılık vurgulanır. Bu, öz-şefkatle, kendinizi iyi hissetmek için başkalarından daha iyi hissetmeniz gerekmediği anlamına gelir. Ayrıca, öz-saygıdan daha fazla duygusal istikrar sağlar, çünkü her zaman yanınızdadır — hem zirvede olduğunuzda hem de yüzüstü düştüğünüzde.

Leary ve arkadaşları (2007), başarısızlık veya utanç içeren varsayımsal senaryolar (örneğin, takımlarının bir spor müsabakasını kaybetmesinden sorumlu olmak) düşünüldüğünde, öz-şefkat düzeyi daha yüksek olan katılımcıların daha az olumsuz duygu (örneğin, üzüntü veya aşağılanma) ve daha fazla duygusal denge (örneğin, sakin ve telaşsız kalma) bildirdiklerini bulmuşlardır. Buna karşılık, genel özellik öz saygı düzeyleri, öz şefkat düzeyleri kontrol edildikten sonra sonuçlarda herhangi bir farklılık öngörmedi. Başka bir çalışmada, katılımcılardan videoda kendilerini kısaca tanıtmaları (ilgi alanlarını, gelecek planlarını vb. anlatmaları) istendi ve ardından bir gözlemci tarafından yapılmış gibi görünen tanıtım hakkında olumlu veya olumsuz geri bildirimler verildi. Katılımcıların geri bildirimlere tepkileri, gözlemcinin geri bildirimlerine atfettikleri anlamlar da dahil olmak üzere değerlendirildi. Öz-şefkat düzeyi düşük olan bireyler savunmacı atıflar yaptılar; geri bildirim olumlu olduğunda, olumsuz olduğunda olduğundan daha fazla gözlemcinin geri bildirimini kendi kişiliklerine atfediyorlardı. Ancak, öz-şefkat düzeyi yüksek olan bireyler, geri bildirim olumlu ya da olumsuz olsun, geri bildirimini kendi kişiliklerine atfetme olasılıkları eşit derecede yüksekti. Öz saygı için ise tam tersi bir örüntü gözlemlendi. Düşük öz saygıya sahip bireyler, geri bildirim olumlu ya da olumsuz olduğunda geri bildirimini eşit oranda kendi kişiliklerine atfediyorlardı, ancak yüksek öz saygıya sahip katılımcılar, geri bildirim olumlu olduğunda geri bildirimini kendi kişiliklerine atfetme eğilimindeydiler

Bu, öz-şefkatin, insanların kişiliklerinin hem olumlu hem de olumsuz yönleri olduğunu kabul etmelerini ve kabullenmelerini sağladığını göstermektedir. Yüksek öz-saygının korunması, olumlu öz-değerlendirmelere daha fazla bağlıdır ve bu nedenle, olumlu öz-görüşleri korumak için bilişsel çarpıtmalara yol açabilir (Swann, 1996).

Hollanda'da geniş bir topluluk örneklemiyle yapılan bir ankette, öz-şefkatin öz-saygıdan daha güçlü bir sağlıklı işlevsellik öngörücüsü olduğu gösterilmiştir (Neff & Vonk, 2009).

Öz-şefkat, sekiz aylık bir süre boyunca (12 farklı zamanda değerlendirildi) öz-saygı özelliğinden daha fazla öz-değer duygularında istikrarla ilişkilendirildi. Bu, öz-şefkatin öz-saygıdan daha az fiziksel çekicilik veya başarılı performanslar gibi şeylere bağlı olduğu gerçeğiyle ilgili olabilir. Sonuçlar, öz-şefkatin öz-saygıya kıyasla daha düşük düzeyde sosyal karşılaştırma, kamusal öz-bilinç, öz-düşünme, öfke ve bilişsel kapanma ihtiyacı ile ilişkili olduğunu gösterdi. Ayrıca, öz-saygı narsisizmle güçlü bir ilişki gösterirken, öz-şefkat narsisizmle hiçbir ilişki göstermedi. Bu bulgular, yüksek öz saygıya sahip kişilerin aksine, öz şefkatli kişilerin kendilerini değerlendirmeye, başkalarına üstünlük hissetmeye, başkalarının kendilerini değerlendirip değerlendirmediklerini merak etmeye, kendi görüşlerini savunmaya veya kendileriyle aynı fikirde olmayanlara öfkeyle tepki vermeye daha az odaklandıklarını göstermektedir. Özetle, öz şefkat, başkalarından daha iyi hissetme ihtiyacına dayanan öz saygıdan daha sağlıklı bir şekilde kendini iyi hissetme yoludur.

Öz-şefkat ve Motivasyon

Birçok kişi, hedeflerine ulaşmak için motivasyon kaynağı olacağına inanarak kendini eleştirir. "Çocuğu dövmeyen, onu şımartır" atasözü modern ebeveynlikte nadiren kullanılırken, kendimizle ilgili konularda hala geçerli gibi görünüyor. Özeleştir, bir ölçüde işe yaradığı ölçüde

motivasyon kaynağıdır, çünkü başarısız olduğumuzda kendimizi yargılamamak için başarılı olmaya çalışırız. Ancak başarısızlığın bir dizi özeleştirici ile karşılanacağını bilirsek, bazen denemek bile çok korkutucu olabilir. Özşefkatle, çok farklı bir nedenden dolayı başarıya ulaşmaya çalışırız: çünkü önemsiyoruz. Kendimize gerçekten nazik davranmak ve acı çekmek istemiyorsak, zorlu yeni projeler üstlenmek veya yeni beceriler öğrenmek gibi bizi mutlu edecek şeyler yaparız.

Ve öz-şefkat bize zayıflıklarımızı kabul etmek için gereken güvenliği sağladığı için, onları daha iyiye doğru değiştirmek için daha iyi bir konumda oluruz.

Araştırmalar bu fikri desteklemektedir. Dört deneysel çalışmadan oluşan bir seride, Breines ve Chen (2012) kişisel zayıflıklar, başarısızlıklar ve geçmişteki ahlaki ihlaller için öz-şefkat duyguları uyandırmak amacıyla ruh hali indüksiyonları kullanmıştır. Öz saygı indüksiyonu (örneğin, "olumlu özelliklerinizi düşünün") veya olumlu ruh hali dikkat dağıtıcıları (örneğin, "hoşlandığınız bir hobiyi düşünün") ile karşılaştırıldığında, öz şefkat, daha iyiye doğru değişmek, öğrenmek için daha çok çabalamak ve geçmişteki hataları tekrarlamaktan kaçınmak için daha fazla motivasyon sağladı. Diğer araştırmalar, öz-şefkatin kişisel inisiyatif, algılanan öz-yeterlilik ve içsel motivasyon ile bağlantılı olduğunu göstermiştir (Neff ve ark., 2005; Neff ve ark., 2007). Öz-şefkatli insanlar başarısızlıktan daha az korkarlar, ancak başarısız olduklarında tekrar deneme olasılıkları daha yüksektir (Neely, Schallert, Mohammed, Roberts ve Chen, 2009). Öz-şefkat ayrıca diyetine sadık kalmak (Adams & Leary, 2007), sigara içmeyi azaltmak (Kelly, Zuroff, Foa, & Gilbert, 2009), gerektiğinde tıbbi tedavi görme (Terry & Leary, 2011) ve egzersiz yapma (Magnus, Kowalski, & McHugh, 2010) gibi sağlıkla ilgili davranışları teşvik eder.

Öz-şefkat ve Başa Çıkma

Öz-şefkat, zorlu duygusal deneyimlerle başa çıkmanın etkili bir yolu olarak görülebilir. Örneğin, Sbarra, Smith ve Mehl (2012), öz-şefkatin insanların boşanma sonrası uyum sağlamasına yardımcı olmada kilit rol oynadığını bulmuştur. Araştırmacılar, boşanan yetişkinlerden ayrılık deneyimlerini anlatan 4 dakikalık

bilinç akışı kaydı doldurmalarını istemiş ve bağımsız jüri üyeleri, diyaloglarının ne kadar öz-şefkatli olduğunu değerlendirmiştir. Ayrılıkları hakkında konuşurken daha fazla öz-şefkat gösterenler, o anda daha iyi psikolojik uyum sergilemekle kalmamış, bu etki dokuz ay boyunca devam etmiştir.

Bulgular, öz-saygı gibi bir dizi rakip öngörücü faktör hesaba katıldığında bile anlamlı çıkmıştır.

Araştırmalar ayrıca, öz-şefkatin insanların erken çocukluk travmalarıyla başa çıkmalarına yardımcı olduğunu göstermektedir. Genç bir örneklemede, Vettese, Dyer, Li ve Wekerle (2011), öz-şefkat düzeylerinin çocuklukta maruz kalınan istismar ile daha sonraki duygusal düzensizlik arasındaki bağlantıyı aracılık ettiğini buldular. Bu, travma geçmişi olan ve kendilerine şefkat duyan insanların, üzücü olaylarla daha verimli bir şekilde başa çıkabildiklerini göstermektedir. Öz-şefkat, insanların kronik fiziksel ağrılarla başa çıkmalarına da yardımcı oluyor gibi görünmektedir (Costa & Pinto-Gouveia, 2011).

Öz-şefkat ve Kişilerarası İlişkiler

Kişisel faydalarının yanı sıra, öz-şefkat kişilerarası işlevselliği de artırıyor gibi görünmektedir. Neff ve Beretvas (2012), öz-şefkatli bireylerin, öz-şefkatten yoksun bireylere kıyasla, partnerleri tarafından daha duygusal olarak bağlı, kabul edici ve özerkliği destekleyici olarak tanımlandıklarını, daha az mesafeli, kontrolcü ve sözlü veya fiziksel olarak saldırgan olduklarını bulmuştur. Benzer şekilde, üniversite oda arkadaşları arasındaki ilişkiler üzerine yapılan bir araştırmada (Crocker & Canevello, 2008), öz-şefkatli öğrencilerin, öz-şefkat eksikliği olanlara kıyasla oda arkadaşlarına daha fazla sosyal destek sağladıkları ve kişilerarası güveni teşvik ettikleri bulunmuştur.

İlginç bir soru, kendine şefkatli insanların başkalarına karşı da daha şefkatli olup olmadıklarıdır. Kendine şefkatin genel olarak şefkatle ilişkili beyin bölümlerini uyardığına dair bazı kanıtlar vardır. Longe ve arkadaşları (2009), fMRI teknolojisini kullanarak, bireylere kendine şefkatli olmalarını söylemenin, başkalarına empati duyulduğunda ortaya çıkan nöronal aktiviteye benzer bir nöronal aktiviteyle ilişkili olduğunu bulmuşlardır.

başkalarına empati duyulduğunda ortaya çıkan nöronal aktiviteye benzer bir nöronal aktivite ile ilişkili olduğunu bulmuştur. Bu, acıya şefkatle tepki verme eğiliminin hem kendine hem de başkalarına uygulanan geniş bir süreç olduğunu düşündürmektedir. Bu konuya doğrudan odaklanan araştırmalar yeni olsa da, bulgular öz-şefkat ile başkalarına şefkat arasındaki bağlantının var olduğunu, ancak bunun biraz karmaşık olduğunu göstermektedir.

Neff ve Pommier (2012), kendine şefkat ile başkalarına şefkat, empatik ilgi, fedakarlık, kişisel sıkıntı ve affetme arasındaki bağlantıyı incelemiştir. Katılımcılar arasında üniversite öğrencileri, yaşlı bir topluluk örneği ve Budist meditasyonu uygulayan bireyler yer almıştır. Üç grupta da kendine şefkatli kişiler kişisel sıkıntı yaşamaya daha az eğilimliydi, yani başkalarının acılarına boğulmadan daha iyi başa çıkabiliyorlardı. Ayrıca, öz-şefkat affetme ile önemli ölçüde ilişkiliydi. Başkalarını affetmek, insanların davranışlarına yol açan neden ve koşulların geniş ağını anlamayı gerektirir.

Bu nedenle, kişinin kendi kusurlu insanlığını affetme ve kabul etme yeteneği, başkalarına da uygulanabilir gibi görünmektedir. Öz-şefkat, topluluk ve Budist örneklemelerde başkalarına karşı şefkat, empatik ilgi ve fedakarlık ile önemli ama zayıf bir şekilde bağlantılıydı. Bu bağlantı, çoğu insanın başkalarına kendilerinden çok daha nazik davrandığını bildirmesi (Neff, 2003a) ve bu bağlantıyı zayıflatması nedeniyle, muhtemelen beklendiği kadar güçlü değildir.

İlginç bir şekilde, lisans öğrencileri arasında öz-şefkat ile başkalarına odaklı ilgi (yani şefkat, empatik ilgi ve fedakarlık) arasında bir bağlantı bulunamadı. Bunun nedeni, genç yetişkinlerin genellikle yaşam deneyimlerinin ortak yönlerini fark etmekte zorlanmaları ve kendilerini başkalarından farklı olarak görmeleri olabilir (Lapsley, FitzGerald, Rice ve Jackson, 1989). Bu nedenle, neden kendilerinin bakıma layık olduklarına ve başkalarının neden bakıma layık olduklarına dair şemaları muhtemelen zayıf bir şekilde bütünleşmiştir. Öz-şefkat ile başkalarına odaklanan ilgi arasındaki bağlantı, meditasyon yapanlar arasında en güçlüydü. Bu, hem kendilerine hem de başkalarına karşı şefkat duygusunu kasıtlı olarak geliştirmek için tasarlanmış sevgi dolu

(Hofmann, Grossman ve Hinton, 2011).

Öz-şefkatin Kökenleri

Gilbert (2009), öz-şefkatin bağlanma ve aidiyet içeren davranışsal sistemlerden ortaya çıkan evrimleşmiş bir yetenek olduğunu savunur. Dünyada güvenli bir yaşam alanı sağlamak için bakım verenlerden yakınlık ve rahatlık aramak, memelilerin davranışlarından biridir. Memeliler için hayatta kalmak, "bak ve dost ol" içgüdüsüne bağlıdır (Taylor, 2002). Tehdit veya stres anlarında, yavrularını koruyan ve işbirliği içinde yaşayan hayvanlar, genlerini bir sonraki nesle başarıyla aktarma olasılıkları daha yüksektir. İnsanlar arasında, bakım sisteminden ortaya çıkan güvenli bağlanma ve aidiyet duygusu, güvenlik, sevgi ve bakıma layık olma hissi, artan mutluluk ve azalan kaygı ve depresyon yaratır (Mikulincer & Shaver, 2007).

Bu nedenle, güvenli ve emniyetli ortamlarda yetişen ve bakım verenlerle destekleyici ve onaylayıcı ilişkiler yaşayan bireyler, kendilerine şefkatli ve merhametli bir şekilde yaklaşma konusunda daha yetkin olmalıdır. Buna karşılık, güvensiz, stresli veya tehditkar ortamlarda yetişen bireyler, yetersiz gelişmiş bir kendini sakinleştirme sistemine ve yararlanabilecekleri az sayıda içselleştirilmiş merhamet modeline sahip olma eğilimindedir (Gilbert & Proctor, 2006).

Araştırmalar, öz-şefkatin bakım sistemi ve erken çocukluk dönemindeki etkileşimlerle ilişkili olduğu görüşünü desteklemektedir. Öz şefkati olmayan kişiler, örneğin eleştirel annelere sahip olma, çatışmaların çok olduğu ailelerden gelme ve güvensiz bağlanma kalıpları sergileme olasılıkları daha yüksektir, oysa öz şefkati yüksek olanlar için bunun tersi geçerlidir (Neff & McGeehee, 2010; Wei, Liao, Ku, & Shaffer, 2011).

Öz Şefkat Öğretmek

Önceden var olan öz-şefkat düzeylerinin kökenleri, en azından kısmen, erken çocukluk deneyimlerinde yatarken, öz-şefkat becerileri de öğretilir. Paul Gilbert, Compassionate Mind Training (CMT) adlı klinik popülasyonlar için grup temelli bir terapi müdahalesi geliştirmiştir. CMT, özellikle alışkanlık haline gelmiş öz-ilişki biçimleri öz-saldırı içeren kişilerde, öz-şefkat becerilerini geliştirmelerine yardımcı olmak için tasarlanmıştır. Yoğun utanç ve özeleştiriyi yaşayan hastanede yatmayan hastaları içeren bir CMT pilot çalışmasında, CMT programına katıldıktan sonra depresyon, kendini saldırma, utanç ve aşağılık duygularında önemli azalmalar bildirilmiştir (Gilbert & Procter, 2006). Dahası, çalışmanın sonunda neredeyse tüm katılımcılar hastaneden taburcu olmaya hazır hissetmişlerdir.

Chris Germer ve Kristin Neff, genel halka öz-şefkat becerilerini öğretmek için Mindful Self-Compassion (MSC; Neff & Germer, 2012) adlı bir eğitim programı geliştirmiştir. MSC'nin yapısı, Farkındalık Temelli Stres Azaltma (MBSR; Kabat-Zinn, 1982) modeline dayanmaktadır. Katılımcılar, sekiz hafta boyunca haftada bir kez iki buçuk saatlik toplantılara ve ayrıca yarım günlük "mini inziva" toplantılarına katılmaktadır. Sevgi dolu şefkat meditasyonu (LKM) gibi resmi meditasyon uygulamaları öğretilir. LKM, "Güvende olayım, huzurlu olayım, sağlıklı olayım ve rahat yaşayayım" gibi bir dizi cümleyi tekrar ederek genel olarak kendine ve başkalarına karşı iyi niyeti artırmak için tasarlanmış eski bir Budist uygulamasıdır (Grossman, Niemann, Schmidt ve Walach, 2004). Bu uygulamanın, öz-şefkat oluşturmaya odaklanan bir varyantı da öğretilir – kişinin hayatındaki duygusal olarak zor bir durumu akla getirip "Güvende olayım, huzurlu olayım, kendime karşı nazik olayım, kendimi olduğum gibi kabul edeyim" gibi cümleleri tekrarlamak. Stresli anlarda ellerini kalbine koymak veya günlük yaşamda kullanmak üzere ezberlediği bir dizi öz-şefkat cümlesini tekrarlamak gibi gayri resmi uygulamalar öğretilir. Program boyunca, kişilerarası egzersizler, ortak insanlık duygularını oluşturmaya yardımcı olmak için kullanılır

Her oturumun sonunda, kendine şefkatli bir mektup yazmak gibi evde yapılacak uygulamalar verilir. Katılımcılardan her gün 40 dakika öz-şefkat uygulaması yapmaları istenir; bu, resmi ve gayri resmi uygulamaların bir kombinasyonu olabilir.

Neff ve Germer (2012) yakın zamanda MSC programının randomize kontrollü bir çalışmasını gerçekleştirmiş ve tedavi grubunun ($N = 24$; %78'i kadın; *ortalama* yaş = 51,21) sonuçlarını, bekleme listesi kontrol grubuna ($N = 27$; %82'si kadın; *ortalama* yaş = 49,11) randomize edilenlerin sonuçlarıyla karşılaştırmıştır.

Katılımcıların büyük çoğunluğu (%76) daha önce farkındalık meditasyonu deneyimi olduğunu bildirmiştir. Kontrol grubuyla karşılaştırıldığında, MSC katılımcıları öz-şefkat düzeylerinde önemli bir artış göstermiş (43%) ve büyük bir etki boyutu belirtilmiştir ($d = 1,67$; Cohen, 1988).

Katılımcılar ayrıca farkındalık (19%), başkalarına karşı şefkat (7%) ve yaşam doyumu (24%) düzeylerinde önemli artışlar gösterirken, depresyon (24%), kaygı (20%), stres (10%) ve duygusal kaçınma (16%) düzeylerinde azalma göstermiştir. Çalışma sonuçlarındaki tüm önemli kazanımlar, altı ay ve bir yıllık takipte de korunmuştur. Aslında, yaşam memnuniyeti, programın tamamlanmasından bir yıllık takip dönemine kadar önemli ölçüde artmıştır, bu da öz-şefkatin sürekli uygulanmasının zaman içinde kişinin yaşam kalitesini artırmaya devam ettiğini göstermektedir.

Sonuçlar, MSC katılımcıları ne kadar çok resmi meditasyon yaparsa, öz-şefkat düzeylerinin o kadar arttığını gösterdi. Benzer şekilde, katılımcıların günlük yaşamda gayri resmi öz-şefkat tekniklerini uygulama derecesi de öz-şefkat kazanımlarını öngörüyordu. Bu, öz-şefkatin "doza bağlı" öğretilabilir bir beceri olduğunu ima ediyor. Ne kadar çok pratik yaparsanız, o kadar çok öğrenirsiniz. Çalışma, aktif bir kontrol grubunun olmaması nedeniyle sınırlıydı ve bu eksiklik gelecekteki araştırmalarda giderilmesi gereken bir husustur. Ayrıca, katılımcıların çoğunun daha önce farkındalık meditasyonu deneyimi olduğu göz önüne alındığında, programda öğretilen uygulamalar

meditasyon yapmayı zaten bilenler için etkili olabilir. Öte yandan, MSC katılımcılarının çoğunun daha önce meditasyon deneyimi olmasına rağmen refah düzeylerinin artması, MSC'nin farkındalık meditasyonunun ötesinde somut faydalar sağladığını göstermektedir.

"Mindful" terimi programın adına dahil edilmiştir, çünkü programda temel farkındalık becerileri de öğretilmektedir ve bu beceriler, yukarıda da belirtildiği gibi, kendine şefkat gösterme becerisi için çok önemlidir. Ancak MSC, esas olarak kendine şefkat becerilerini öğretmeye odaklanır ve farkındalığı ikincil bir vurgu olarak içerir (sekiz haftalık kursun sadece bir oturumu açıkça farkındalığa ayrılmıştır). Farkındalık ve kendine şefkat arasındaki ayrım karmaşık olduğundan, farkındalık ve kendine şefkatin birbirleriyle nasıl ilişkili olduğu konusu ayrıntılı olarak ele alınacaktır.

Kendine Şefkat Bilinçli Farkındalıkla Nasıl İlişkilidir?

Bu kitapta başka bir yerde de tartışıldığı gibi, farkındalık, şimdiki anın deneyimini açık ve dengeli bir şekilde farkında olmayı gerektirir (Brown & Ryan, 2003). Bu, kişinin deneyimlerine meraklı ve kabul edici bir tutumla yaklaşmasını sağlayan, dikkatin öz düzenlemesini içeren bir üstbilişsel beceridir. Kabul, yargılamadan ve direnmeden, farkındalıkta ortaya çıkan her türlü düşünce, duygu ve duyuma "deneyimsel olarak açık" olmayı içerir (Bishop ve ark., 2004). Hem farkındalık hem de öz-şefkat, Budist psikolojisinden alınan kavramlardır ve farkındalık, öz-şefkatin temel bir bileşenidir. Bu nedenle, bu kavramlar arasında örtüşen ve farklı olan alanlar nelerdir ve insan işlevselliği için benzersiz etkileri var mıdır?

Yukarıda tanımlandığı gibi farkındalık, birçok yönden öz-şefkat ile işlevsel olarak benzerdir. Her ikisi de, geniş araştırma literatürünün de kanıtladığı gibi, yıkıcı tepki süreçlerinin azalması için acı verici deneyimlere kabul edici bir tutumla yaklaşmayı içerir.

hem farkındalık hem de öz-şefkati refahla ilişkilendirmektedir (Keng, Smoski ve Robins, 2011; MacBeth ve Gumley, 2012). Ancak, dikkat edilmesi gereken bazı farklılıklar vardır.

İlk olarak, öz-şefkatin bir parçası olan farkındalık türü, genel olarak farkındalıktan daha dar bir kapsamdadır. Öz-şefkatin farkındalık bileşeni, *olumsuz* düşünce ve duyguların dengeli bir şekilde farkında olmayı ifade eder. Örneğin, SCS'nin (Neff, 2003a) farkındalık alt ölçeğinden bir örnek madde şöyledir: "Bir şey beni üzdüğünde, duygularımı dengede tutmaya çalışırım." Genel olarak farkındalık, olumlu, olumsuz veya nötr herhangi bir deneyime eşit bir şekilde dikkat etme yeteneğini ifade eder. Farkındalık öğretmek için yaygın olarak kullanılan bir egzersiz olan kuru üzüm yemeyi farkında olmak mümkün olsa da (Kabat-Zinn 1982), kuru üzüm yediğiniz için kendinize şefkat göstermek mantıklı olmaz (tabii çocukluğunuzda kuru üzüm yemenin travmatik bir deneyimi yaşamadıysanız!).

Kendi kendine şefkat, bir bütün olarak farkındalıktan daha geniş bir kapsamdadır, çünkü kendine karşı nezaket ve ortak insanlık gibi ek unsurları da içerir: acı verici deneyimler ortaya çıktığında kendini aktif olarak sakinleştirmek ve rahatlatmak ve bu tür deneyimlerin insan olmanın bir parçası olduğunu hatırlamak. Bunlar, farkındalığın doğasında var olan nitelikler değildir (Bishop ve ark., 2004). Kendine şefkat ve ortak insanlık duyguları, elbette acı verici deneyimlerin farkındalığına sıklıkla eşlik edebilir, böylece öz-şefkat, farkındalıkla birlikte otomatik olarak ortaya çıkabilir. Ancak bu ikisi *her zaman* birlikte ortaya çıkmaz. Kendini aktif olarak yatıştırıp teselli etmeden veya bu duyguların ortak insan deneyiminin bir parçası olduğunu hatırlamadan, acı verici düşünce ve duyguların farkında olmak mümkündür. Bazen, özellikle acı verici düşünce ve duygularımız kendimizi yargılama ve yetersizlik duyguları içeriyorsa, kendi acımıza karşı şefkatli olmak için ekstra bir çaba sarf etmek gerekir.

Farkındalık ve öz-şefkat arasındaki bir başka fark, her ikisinin

hedefler. Farkındalık içsel deneyimle ilgili bir yolken, öz-şefkat acı çeken *deneyimciyle* ilgili bir yoldur (Germer, 2009). Farkındalık, şimdiki an farkındalığında ortaya çıkan düşünceleri, duyguları ve hisleri yargılamadan kabul eder.

Şefkat, canlıların mutlu olmasını ve acı çekmemesini istemeyi gerektirir (Salzberg, 1997). Örneğin, dizimde bıçak gibi bir acı hissettiğimin farkında olursam, bu, yargılamadan veya direnmeden sıcak ve zonklayan hissin farkında olduğum ve bu hissin olduğu gibi "var olmasına" zihinsel alan tanıdığım anlamına gelir. Bu acıya tepki olarak öz-şefkat de ortaya çıktığında, bu acıyı yaşadığım gerçeğine yönelik özen ve endişe duyguları, kendimi mümkün olduğunca yatıştırma ve rahatlatma motivasyonu ile birlikte aktarılır. Bu nedenle, öz-şefkat biraz paradoksaldır. Kişinin şu anki deneyimi direnç göstermeden farkındalıkla kabul edilirken, aynı zamanda deneyimleyen kişinin gelecekte acı çekmemesi dileği - şefkatin özünde yatan motivasyon - de mevcuttur.

MSC programının sloganlarından biri, "kendimize şefkat gösteririz, daha iyi hissetmek için değil, kötü hissettiğimiz için"dir. Başka bir deyişle, şimdiki anı direnç göstermeden olduğu gibi tamamen kabul etmeyi öğrenirken, acımızı şefkatin sıcak kucaklamasında tutmaya devam ederiz. Şefkatin, direncin yeni ve kurnaz bir biçimi haline gelmemesi için farkındalık gereklidir (acıyı ortadan kaldırmak için kendime karşı nazik olacağım), şefkat ise kişinin acısını tam olarak hissetmesi ve ona açık olması için gereken duygusal güvenliği sağlar. Böylece, farkındalık ve öz-şefkat birbirini karşılıklı olarak güçlendirir.

Sonuç olarak, farkındalık ve öz-şefkatin nasıl ilişkili olduğu sorusunun cevabı deneysel bir cevaptır. Öz-şefkatin, farkındalıktan farklı şekilde gelişmiş fizyolojik sistemlerden yararlandığı muhtemeldir (Gilbert, 2009). Farkındalık, orta prefrontal beyin bölgelerinde artan aktivite ile ilişkilendirilen bir tür üstbilis ve dikkat düzenleme biçimidir

bölgelerinde artan aktivite ile ilişkilendirilen ve nispeten yeni bir evrimsel başarıdır (Siegel, 2007). Şefkat, oksitosin ve güvenli bağlanma duygularıyla ilişkili diğer hormonları içeren daha eski memeli bakım sistemi (Goertz ve ark., 2010) ile aşk ve aidiyetle ilişkili belirli nöronal ağlarla (Klimecki, Leiberg, Lamm ve Singer, basımda) bağlantılıdır. Bu sistemler, kişi şimdiki anın deneyimini farkında olduğunda ve kendine karşı şefkatli olduğunda farklı şekilde devreye girer. (Örneğin, farkında olarak kuru üzüm yerken bağlanma sisteminin devreye girmesi olası değildir.

Farkındalık ile şefkatin fizyolojisinin karşılaştırılması nadir olmakla birlikte, öz raporlama yöntemlerini kullanarak farkındalık ve öz şefkatin psikolojik korelasyonlarını karşılaştıran araştırma literatürü giderek artmaktadır. İlk olarak, farkındalık ve öz şefkat ölçümlerinin önemli ölçüde korele olduğunu belirtmek önemlidir. Bu korelasyon, Mindful Awareness and Attention Scale (MAAS; Brown & Ryan, 2003) ile Beş Faktör Farkındalık Anketi (FFMQ; Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer, & Toney, 2006) kullanılarak elde edilen en yüksek 0,69 (Hollis-Walker & Colosimo, 2011) arasında değişmektedir. Farkındalık, öz-şefkatin temel bir unsuru olduğu ve öz-nezaket, ortak insanlık ve farkındalık gibi üç unsurun birbirini karşılıklı olarak beslediği düşünüldüğünde, bu bağlantı şaşırtıcı değildir. Yine de, bazı sonuçlar için öz-şefkatin, farkındalıktan daha güçlü bir refah belirleyicisi olduğu görülmektedir.

Van Dam, Sheppard, Forsyth ve Earleywine (2011), orta ila şiddetli anksiyete ve/veya depresyon yaşayan geniş bir örneklem grubunda öz-şefkat (SCS kullanılarak), farkındalık (MAAS kullanılarak) ve çeşitli refah ölçütleri arasındaki bağlantıyı incelemiştir. Sonuçlar, özellik farkındalığına kıyasla özellik öz-şefkatindeki bireysel farklılıkların,

anksiyete, endişe, depresyon ve yaşam kalitesi açısından önemli ölçüde daha fazla farklılık göstermiştir. Benzer şekilde, Baer, Lykins ve Peters (2012) psikolojik iyilik hali için öz-şefkat (SCS kullanılarak) ve farkındalık (FFMQ kullanılarak) arasındaki göreceli öngörü gücünü karşılaştırmıştır. İyilik hali, kendini kabul etme, başkalarıyla olumlu ilişkiler, özerklik, çevreye hakimiyet, yaşam amacı ve kişisel gelişim açısından değerlendirilmiştir (Ryff & Keyes, 1995). Çalışma, her ikisi de önemli öngörücü faktörler olmakla birlikte, öz-şefkatin iyilik halini öngörmede farkındalıktan neredeyse iki kat daha güçlü olduğunu ortaya koymuştur.

Başka bir çalışma (Neff, hazırlık aşamasında), klinik olmayan bir topluluk örneklemini ($N = 338$) ve Budist meditasyon uygulayan bireylerden oluşan bir örneklem ($N = 174$) üzerinde, öz-şefkat (SCS kullanılarak) ve farkındalık (MAAS kullanılarak) ile kaygı, depresyon, mutluluk ve yaşam doyumu arasındaki göreceli ilişkiyi incelemiştir. Toplum örnekleminde, anksiyete öz-şefkatten ($B = -.19$) daha güçlü bir şekilde farkındalıkla ($B = -.36$) öngörülürken, depresyon farkındalıktan ($B = -.25$) daha güçlü bir şekilde öz-şefkatle ($B = -.48$) öngörülüyordu, ancak her ikisi de yine de önemli öngörücü faktörlerdi. Öz-şefkat, mutluluk ($B = .65$) ve yaşam doyumu ($B = .49$) için tek önemli öngörücüydü. Meditasyon yapanlar arasında, anksiyete, farkındalıktan ($B = -.15$) daha güçlü bir şekilde öz-şefkatle ($B = -.35$) öngörüldü ve her iki öngörücü de önemliydi. Ancak, öz-şefkat, depresyonun ($B = -.59$), mutluluk ($B = .63$) ve yaşam doyumu ($B = .41$) için tek önemli belirleyici faktördü.

Genel olarak, şimdiye kadar yapılan araştırma bulguları, öz-şefkatin, farkındalık tek başına olduğundan daha güçlü bir depresyon, mutluluk, yaşam doyumu ve psikolojik iyilik hali öngörücüsü olabileceğini göstermektedir. Eğer öyleyse, bunun nedeni, bu tür iyilik hali sonuçlarının, öz-şefkatin yatıştırıcı özelliklerinden ve ortak insanlık duygularının yarattığı duygusal güvenlikten daha güçlü bir şekilde etkilenmesi olabilir (Pauley & McPherson, 2010). Anksiyete ile ilgili bulgular daha karışık görünmektedir ve

linik semptomlar veya meditasyon deneyimi gibi incelenen popülasyonların özelliklerine bağlı olabilir. Farkındalık ve öz-şefkatin yararlı yönlerinin ne zaman, nasıl ve kimler için gerçekleştiğini daha sağlam bir şekilde anlamak için çok daha fazla araştırma yapılması gerekecektir, ancak şu ana kadar elde edilen sonuçlar, bu yararların aynı olmadığını göstermektedir. Bu, farkındalık ve/veya öz-şefkat becerilerini geliştirmeyi amaçlayan müdahaleler düşünüldüğünde de geçerlidir.

Farkındalık Temelli Müdahaleler ve Öz-Şefkat

Farkındalık temelli müdahaleler yaygın olarak kullanılmaktadır ve en yaygın olanı sekiz haftalık Farkındalık Temelli Stres Azaltma programıdır (MBSR; Kabat-Zinn, 1982). Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi (MBCT), özellikle depresif nökslerin tedavisi için klinik kullanıma uyarlanmış, MBSR'nin bir başka popüler şeklidir (Segal, Williams ve Teasdale, 2002).

Bu iki program da farkındalık becerilerini öğretmek için vücut taraması, nefes farkındalığı ve yoga gibi meditasyon tekniklerini kullanır. MBSR ve MBCT'ye katılımın öz-şefkati artırdığına dair kanıtlar da bulunmaktadır (örneğin, Birnie ve ark., 2010; Kuyken ve ark., 2010; Rimes & Wingrove, 2011; Shapiro, Brown, & Biegel, 2007). Öz şefkat, MBSR ve MBCT'de açıkça öğretilen bir beceri olmasa da, bu programların liderleri genellikle kendine karşı nazik ve şefkatli olmanın önemi hakkında örtük mesajlar verir. Ayrıca, MBSR liderleri, bir günlük meditasyon inzivasında sevgi dolu şefkat meditasyonu (LKM) öğretme seçeneğine sahiptir (Santorelli & Kabat-Zinn, 2004). LKM, özellikle kişisel acı deneyimlerine karşı şefkatten ziyade, kendine ve başkalarına karşı genel dostluk ve iyilik duygularını beslemek için tasarlanmış olsa da, bu sevgi dolu zihniyeti geliştirmek, daha fazla öz-şefkate dönüşme olasılığı yüksektir. Ve elbette, farkındalık öz-şefkatin temel bir unsuru olduğu için, olumsuz düşünce ve duyguların farkında olmanın kişinin öz-şefkatli olma yeteneğini de artırması mantıklıdır.

Bazı araştırmacılar, MBSR ve MBCT ile ilişkili artan öz-şefkatin, bu müdahalelerin refahı iyileştiren temel bir mekanizma olabileceğini öne sürmüştür (Baer, 2010; Hölzel ve ark., 2011). Bu fikri destekleyen Shapiro, Astin, Bishop ve Cordova (2005), MBSR programına katılan sağlık profesyonellerinin, bekleme listesindeki kontrol grubuna kıyasla öz-şefkatlerinin önemli ölçüde arttığını ve streslerinin azaldığını ve öz-şefkatin programla ilişkili stres azalmasında aracı rol oynadığını bulmuşlardır. Benzer şekilde, Kuyken ve arkadaşları (2010) depresyonda nüksetme üzerine MBCT'nin antidepresanların sürdürülmesine kıyasla etkisini incelemiş ve 15 aylık takipte farkındalık ve öz-şefkat artışlarının MBCT ile depresif semptomlar arasındaki bağlantıyı aracılık ettiğini bulmuşlardır. Ayrıca, MBCT'nin bilişsel reaktivite ile depresif nüksetme arasındaki bağlantıyı azalttığını ve artan öz-şefkatin (farkındalığın değil) bu ilişkiyi aracılık ettiğini bulmuşlardır. Bu da, öz-şefkatin, farkındalıktan daha güçlü bir depresyon öngörücüsü olabileceğini göstermektedir.

İlginç bir şekilde, öz-şefkat MBCT'nin temel etki mekanizması olsa da, MBCT eğitim kılavuzunun güncellenmiş ikinci baskısı (Segal, Williams ve Teasdale, 2012) MBCT eğitmenlerinin programda öz-şefkati açıkça tartışmamaları veya öğretmemeleri gerektiğini savunmaktadır. Bunun yerine, liderlerin varlıklarıyla, meditasyon uygulamalarına rehberlik etmeleriyle ve katılımcıların sorularına veya yorumlarına verdikleri yanıtlarla nezaket ve şefkati dolaylı olarak somutlaştırmaları halinde, katılımcıların öz-şefkat ilkelerini aynı derecede etkili bir şekilde öğrenebileceklerini öne sürmektedirler. Yazarlar ayrıca, klinik olarak depresyonda olan kişilere öz-şefkat becerilerini açıkça öğretmemeyi tavsiye etmektedirler, çünkü bu, sevilmeme ve sevilemez olma duygularını güçlendirebilir. MBCT gibi programlarda öz-şefkatin açıkça öğretilmesinin yararlı olup olmadığını belirlemek için araştırma yapılması gerekecektir. Ancak, öz-şefkatin örtük yöntemlerden ziyade açık yöntemlerle çok daha fazla artırılabilmesi muhtemel görünmektedir. Ayrıca, programlar

Örneğin, Batı'da birçok insan kendine şefkat gösterme konusunda zorluk çekmektedir, çünkü kültürümüz bize öz-şefkatin zayıf ve pasif bir davranış olduğunu veya motivasyonumuzu zayıflatacağını öğretir (Gilbert, McEwan, Matos ve

Örneğin, Batı'da birçok insan kendine şefkatli olmakta zorlanır, çünkü kültürümüz bize öz-şefkatin zayıf ve pasif olduğunu veya motivasyonumuzu zayıflatacağını öğretir (Gilbert, McEwan, Matos ve Ravis, 2011). Batı kültürü ayrıca öz-şefkati öz-acıma, kendini şımartma ve kişisel sorumluluktan kaçınma ile karıştırma eğilimindedir.

MSC, kursun ilk oturumunda bu yanlış algıları doğrudan ele alır ve zihinsel sağlık yararlarını destekleyen öz-şefkat araştırmalarına kısa bir genel bakış sunar. Bu, öz-şefkatin öğrenilmesini ve kullanılmasını kolaylaştıran kavramsal bir "kabul" sağlar. Programda öğretilen öz-şefkat egzersizleri, insanların şu anda mücadele ettikleri gerçek durumlara öz-şefkat getirmelerine yardımcı olmak için tasarlanmıştır. Örneğin, MSC, "öz-şefkat molası" adı verilen bir şeyi öğretir. Bu, kasıtlı olarak şu anki yaşam mücadelesini akla getirmek, her iki elini kalbinin üzerine koymak gibi yatıştırıcı bir fiziksel şefkat ifadesi bulmak ve ardından öz-şefkatin ana unsurlarını aktaran sözleri sessizce tekrarlamak ("Bu bir acı anı, acı yaşamın bir parçası, bu anda kendime karşı nazik olabilirim, kendime ihtiyacım olan şefkati verebilirim.") Bu tür somut araçlar, insanların hayatlarında öz-şefkati daha etkili bir şekilde kullanmayı öğrenmelerine yardımcı olabilir.

Henüz MSC ile MBSR veya MBCT'yi doğrudan karşılaştıran bir çalışma olmasa da, her bir programın sonuçlarını bağımsız olarak inceleyen çalışmalar, öz-şefkatin açıkça öğretilmesinin bir fark yarattığını göstermektedir. Neff ve Germer (2012), MSC programının, SCS (Neff, 2003a) ile ölçülen katılımcıların öz-şefkat düzeylerini %43 oranında artırdığını ve

öz-şefkat kazanımlarının en az bir yıl sonra da sürdüğü görülmüştür. Buna karşılık, literatür taraması sonucunda beş MBSR çalışmasının SCS'de ortalama %19'luk (aralık: %16 ile %23) bir artış sağladığı ortaya çıkmıştır (Birnie ve ark., 2010; Robins, Keng, Ekblad ve Brantley, 2012; Shapiro ve ark., 2005; Shapiro ve ark., 2007; Shapiro, Brown, Thoresen ve Plante, 2011), üç MBCT çalışması ise SCS'de ortalama %9'luk bir artış (aralık: %7 ile %12) sağlamıştır (Kuyken ve ark., 2010; Lee & Bang, 2010; Rimes & Wingrove, 2011). Bu çalışmalardan sadece ikisi, öz-şefkateki kazanımların zaman içinde korunup korunmadığını incelemiştir. Robins ve ark. (2012), MBSR'yi tamamladıktan sonra öz-şefkateki artışların iki ay boyunca korunduğunu bulmuştur. Shapiro ve ark. (2011), MBSR'yi tamamladıktan iki ay ve bir yıl sonra öz-şefkat düzeylerini incelemiş, ancak programa katılımın öz-şefkat düzeylerini önemli ölçüde artırdığını bulamamıştır.

MBSR, MBCT ve MSC'nin göreceli etkilerini doğrudan karşılaştıran araştırmalar, her birinin örtüşen ve benzersiz faydalarını anlamak için gereklidir. MSC, farkındalık temelli müdahalelerden daha fazla öz-şefkat artırıyor gibi görünse de, farkındalık öğretiminin programın ikincil bir vurgusu olduğu göz önüne alındığında, MSC'nin farkındalık düzeylerini MBSR veya MBCT'den daha az artırması muhtemeldir. MBSR ve MBCT'nin, duygusal uyaranlara karşı tepkiselliği azaltma, duygusal kaçınma davranışını azaltma, bilişsel esnekliği, dikkat işlevini ve iç algıyı geliştirme (Keng ve ark., 2011) gibi farkındalıkla ilgili fenomenler üzerinde MSC'den daha güçlü bir etkiye sahip olma olasılığı da daha yüksektir. Bu, MSC programının MBSR veya MBCT'yi tamamlayıcı nitelikte olduğunu ve özellikle kendini eleştiren kişiler için bu MBI'lara etkili bir ek olabileceğini göstermektedir.

Gelecekteki araştırmalar için önemli bir alan, bireysel farklılık değişkenlerinin her bir program türünün refah üzerindeki göreceli etkisinde rol oynayıp oynamadığını belirlemek olacaktır. MBSR ve

MBCT, örneğin önceden farkındalık seviyesi düşük olan kişiler için refahı artırmada daha etkili olabilirken, MSC ise öz-şefkat seviyesi düşük olan kişiler için daha etkili olabilir. Araştırmalar, her iki programın da uygulandığında refahın en üst düzeye çıkıp çıkmadığını ve çıkıyorsa hangi sırayla çıktığını da verimli bir şekilde inceleyebilir. Sezgisel olarak, şefkat için farkındalık gerektiği düşünüldüğünde, öz-şefkatten önce farkındalığı öğrenmek en uygun seçenek gibi görünüyor. Ancak, şiddetli utanç veya özeleştirici çeken kişiler, farkındalıkla acılarına tam olarak yönelmek için gerekli olan duygusal güvenlik hissine sahip olmak için önce öz-şefkat geliştirmeleri gerekebilir.

Bu bölümün son kısmında farkındalık ve öz-şefkatin farklı faydaları vurgulanmış olsa da, bu, birinin diğerinden "daha iyi" olduğu söylenebileceği anlamına gelmemelidir. Bu, yiyeceğin sudan daha iyi olup olmadığını tartışmaya çalışmak gibi olurdu, ki su yiyeceklerin büyümesi için gerekli olduğu için (tıpkı farkındalığın öz-şefkatin gelişmesi için gerekli olduğu gibi) bu özellikle sonuçsuz bir girişimdir. Budist geleneğinde farkındalık ve şefkat, bir kuşun iki kanadı olarak kabul edilir (Kraus & Sears, 2009) ve her ikisi de uçmak için gereklidir.

Sonuç

Araştırmalar, kendine özen ve şefkatle davranmanın, kişisel ve kişilerarası refahı artırmanın etkili bir yolu olduğunu giderek daha fazla göstermektedir. Acımızı farkında olarak ve nezaketle karşılık vererek, acının ortak insanlık durumunun bir parçası olduğunu hatırlayarak, hayatın zorluklarıyla daha kolay başa çıkabiliriz. Psikopatolojiyi azaltmaya yardımcı olurken, aynı zamanda yaşamdaki neşeyi ve anlamı artıran sevgi dolu, bağlantılı ve dengeli bir zihin ve kalp durumu yaratırız. Öz şefkat, en çok ihtiyaç duyduğumuzda, yani başarısız olduğumuzda, hata yaptığımızda veya hayatta mücadele ettiğimizde kullanabileceğimiz, taşınabilir bir dostluk ve destek kaynağıdır. İyi gün dostu olma eğiliminde olan öz saygının aksine, öz şefkat

iyi ve kötü zamanlarda kullanılabilir bir kaynaktır. Ve şimdiki anı bilinçli bir şekilde kabul etmekle, mutlu olmak ve acı çekmemek için şefkatli bir arzu duymayı birleştirerek, iyileşme ve tam potansiyelimize ulaşma yeteneğimizi en üst düzeye çıkarırız. Neyse ki, öz-şefkat becerileri öğrenilebilir ve zamanla korunabilir. Bu, refahı artırmayı amaçlayan psikolojik müdahalelerin, öz-şefkat geliştirmeye açıkça odaklanmasını gerektirdiğini göstermektedir. Gelecekteki araştırmalar, bu hedefi çeşitli bireysel ihtiyaçları karşılayacak şekilde en iyi nasıl gerçekleştirebileceğimizi araştırmalıdır.

Kaynakça

- Aberson, C. L., Healy, M., & Romero, V. (2000). Grup içi önyargı ve öz saygı: Bir meta-analiz. *Kişilik ve Sosyal Psikoloji Dergisi*, 4, 157-173.
- Adams, C. E. ve Leary, M. R. (2007). Kısıtlayıcı ve suçluluk duyan yiyiciler arasında yemeğe karşı öz-şefkatli tutumların teşvik edilmesi. *Sosyal ve Klinik Psikoloji Dergisi*, 26, 1120-1144.
- Baer, R. A. (2010). Farkındalık ve kabul temelli tedavilerde değişim mekanizması olarak öz-şefkat. R. A. Baer (Ed.) *Müşterilerde farkındalık ve kabul süreçlerini değerlendirme* (s. 135-154). Oakland, CA: New Harbinger.
- Baer, R.A., Lykins, L.B., & Peters, J.R. (2012). Uzun süreli meditasyon yapanlar ve eşleştirilmiş meditasyon yapmayanlarda psikolojik iyilik halinin öngörücüleri olarak farkındalık ve öz-şefkat. *Pozitif Psikoloji Dergisi*, 7, 230-238.
- Baer, R.A., Smith, G.T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Farkındalığın yönlerini keşfetmek için öz değerlendirme yöntemlerinin kullanılması. *Değerlendirme*, 13, 27-45.
- Birnie, K., Speca, M., Carlson, L. E. (2010). Farkındalık Temelli Stres Azaltma (MBSR) bağlamında öz-şefkat ve empatiyi keşfetmek. *Stres ve Sağlık*, 26, 359-371.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., vd. (2004). Farkındalık: Önerilen bir işlevsel tanım. *Klinik Psikoloji: Bilim ve Uygulama*, 11, 191-206.
- Blatt, S. J. (1995). Psikopatolojide temsili yapılar. D. Cicchetti & S. Toth (Ed.), *Rochester gelişimsel psikopatoloji sempozyumu: Duygu, biliş ve temsil, Cilt 6* (s. 1-34). Rochester, NY: Rochester Üniversitesi Yayınları.

- Brach, T. (2003). *Radikal kabul*. Bantam Books.
- Breins, J. G. & Chen, S. (2012). Öz-şefkat başarı motivasyonunu artırır. *Kişilik ve Sosyal Psikoloji Bülteni*. DOI: 10.1177/0146167212445599.
- Brown, K. W. & Ryan, R. M. (2003). Anı yaşamak: Farkındalık ve psikolojik iyilik halindeki rolü. *Kişilik ve Sosyal Psikoloji Dergisi*, 84, 822-848.
- Costa, J. & Pinto-Gouveia, J. (2011). Acıyı kabul etme, kendine şefkat ve psikopatoloji: Kronik ağrı kabul anketini kullanarak hastaların alt gruplarını belirleme. *Klinik Psikoloji ve Psikoterapi*, 18, 292-302.
- Crocker, J. & Canevello, A. (2008). Toplumsal ilişkilerde sosyal desteğin oluşturulması ve zayıflatılması: Şefkat ve öz imaj hedeflerinin rolü. *Kişilik ve Sosyal Psikoloji Dergisi*, 95, 555-575.
- Crocker, J., Luhtanen, R. K., Cooper, M. L. ve Bouvrette, S. (2003). Üniversite öğrencilerinde öz saygının koşulları: Teori ve ölçüm. *Kişilik ve Sosyal Psikoloji Dergisi*, 85, 894-908.
- Crocker, J. ve Park, L. E. (2004). Öz saygının pahalıya mal olan peşinde koşma. *Psikoloji Bülteni*, 130, 392-414.
- Germer, C. K. (2009). *Öz-şefkate giden bilinçli yol*. New York: Guilford Press. Gilbert, P. (2009). *Şefkatli zihin*. Londra: Constable.
- Gilbert, P., & Irons, C. (2005). Utanç ve kendine saldırganlık için odaklanmış terapiler ve şefkatli zihin eğitimi. P. Gilbert, (Ed.), *Şefkat: Kavramlaştırmalar, araştırma ve psikoterapide kullanımı* (s. 263-325). Londra: Routledge.
- Gilbert, P., McEwan, K., Matos, M., & Rivis, A. (2011). Şefkat korkusu: Üç öz değerlendirme ölçütünün geliştirilmesi. *Psikoloji ve Psikoterapi: Teori, Araştırma ve Uygulama*, 84, 239-255.

- Gilbert, P., & Procter, S. (2006). Yüksek utanç ve özeleştirici duygusu olan kişiler için şefkatli zihin eğitimi: Grup terapisi yaklaşımının genel bakışı ve pilot çalışması. *Klinik Psikoloji ve Psikoterapi*, 13, 353-379.
- Goetz, J. L., Keltner, D., & Simon-Thomas, E. (2010). Şefkat: Evrimsel bir analiz ve ampirik inceleme. *Psikoloji Bülteni*, 136, 351-374.
- Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S., & Walach, H. (2004). Farkındalık temelli stres azaltma ve sağlık yararları: Bir meta-analiz. *Psikosomatik Araştırma Dergisi*, 57, 35-43.
- Gunaratana, B. (1982). *Basit İngilizceyle farkındalık*. Somerville, MA: Wisdom Publications.
- Harter, S. (1999). *Benliğin inşası: Gelişimsel bir bakış açısı*. New York: Guilford Press.
- Heine, S.H., Lehman, D.R., Markus, H.R., & Kitayama, S. (1999). Olumlu benlik algısı için evrensel bir ihtiyaç var mı? *Psikolojik İnceleme*, 106, 766-794.
- Hofmann, S. G., Grossman, P., & Hinton, D. E. (2011). Sevgi dolu şefkat ve merhamet meditasyonu: Psikolojik müdahaleler için potansiyel. *Klinik Psikoloji Dergisi*, 31, 1126-1132.
- Hollis-Walker, L. ve Colosimo, K. (2011). Meditasyon yapmayanlarda farkındalık, kendine şefkat ve mutluluk: Teorik ve ampirik bir inceleme. *Kişilik ve Bireysel Farklılıklar*, 50, 222-227.
- Hölzel, B. K., Lazar, S. W., Gard, T., Schuman-Olivier, Z., Vago, D. R., & Ott, U. (2011). Farkındalık meditasyonu nasıl çalışır? Kavramsal ve sinirsel bir bakış açısıyla etki mekanizmaları önerisi. *Psikolojik Bilim Perspektifleri*, 6, 537-559.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Tam felaket yaşamı: Vücudunuzun ve zihninizin bilgelliğini kullanarak*

. New York: Delacorte.

Kabat-Zinn, J. (1982). Farkındalık meditasyonu uygulamasına dayalı kronik ağrı hastaları için davranışsal tıpta bir ayakta tedavi programı: Teorik değerlendirmeler ve ön sonuçlar. *Genel Hastane Psikiyatrisi*, 4, 33–42.

Kelly, A. C., Zuroff, D. C., Foa, C. L., & Gilbert, P. (2009). Öz-şefkatli öz-düzenleme eğitiminden kimler yararlanır? Sigara içmeyi azaltma üzerine bir çalışma. *Sosyal ve Klinik Psikoloji Dergisi*, 29, 727-755.

Keng, S. L., Smoski, M. J., & Robins, C. J. (2011). Farkındalığın psikolojik sağlık üzerindeki etkileri: Ampirik çalışmaların gözden geçirilmesi. *Klinik Psikoloji Dergisi*, 31, 1041-1056.

Kernis, M. H., & Paradise, A. W., Whitaker, D. J., Wheatman, S. R., & Goldman, B. N. (2000). Kişinin psikolojik alanının ustası mı? Kişinin öz saygısı dengesizse bu pek olası değildir. *Kişilik ve Sosyal Psikoloji Bülteni*, 26, 1297-1305.

Klimecki, O. M., Leiber, S., Lamm, C., & Singer, T. (baskıda). Şefkat eğitimi sonrası fonksiyonel nöral plastisite ve pozitif duygulardaki ilişkili değişiklikler. *Serebral Korteks*.

Kornfield, J. (1993). *Kalbi olan bir yol*. New York: Bantam Books.

Kraus, S., & Sears, S. (2009). Ölçülemeyenleri ölçmek: Sevgi, şefkat, neşe ve sakinlik üzerine Budist öğretilerine dayanan Kendini ve Başkalarını Ölçülemeyenler (SOFI) ölçeğinin geliştirilmesi ve ilk geçerliliğinin doğrulanması. *Sosyal Göstergeler Araştırması*, 92, 169–181.

Kuyken, W., Watkins, E., Holden, E., White, K., Taylor, R. S., Byford, S., ve diğerleri. (2010). Farkındalık temelli bilişsel terapi nasıl çalışır? *Davranış Araştırması ve Terapisi*, 48, 1105-1112.

Lapsley, D.K., FitzGerald, D.P., Rice, K.G., & Jackson, S. (1989). Ayrılma-bireyselleşme ve

- hayali dinleyici ve kişisel masallara 'yeni bakış': Bütünleştirici bir modelin testi. *Ergen Araştırmaları Dergisi*, 4, 483-505.
- Leary, M. R. (1999). Öz saygıyı anlamak. *Psikoloji Biliminde Güncel Yönelimler*, 8, 32-35.
- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Allen, A. B. ve Hancock, J. (2007). Kendine şefkat ve hoş olmayan, kendisiyle ilgili olaylara tepkiler: Kendine nazik davranmanın etkileri. *Kişilik ve Sosyal Psikoloji Dergisi*, 92, 887- 904.
- Lee, W. K. ve Bang, H. L. (2010) Farkındalık temelli grup müdahalesinin toplumdaki orta yaşlı Koreli kadınların ruh sağlığı üzerindeki etkileri. *Stres ve Sağlık*, 26, 341–348.
- Longe, O., Maratos, F. A., Gilbert, P. Evans, G., Volker, F., Rockliff, H., vd. (2009). Kendinizle konuşmak: Özeleştirici ve özgüvenin sinirsel korelasyonları. *NeuroImage*, 49, 1849–1856.
- Magnus, C., Kowalski, K., & McHugh, T. (2010). Kadınların egzersiz yapma konusundaki kendi belirledikleri motivasyonlarında ve egzersizle ilgili sonuçlarda öz-şefkatin rolü. *Self and Identity*, 9, 363-382.
- MacBeth, A., & Gumley, A. (2012). Şefkati keşfetmek: Öz-şefkat ve psikopatoloji arasındaki ilişkinin meta-analizi. *Klinik Psikoloji Dergisi*, 32, 545-552.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2007). Ruh sağlığını, prososyal değerleri ve gruplar arası hoşgörüyü teşvik etmek için bağlanma güvenliğini artırmak. *Psikolojik Araştırma*, 18, 139-156.
- Morf, C. C. ve Rhodewalt, F. (2001). Narsisizmin paradokslarını çözmek: Dinamik bir öz düzenleme işleme modeli. *Psychological Inquiry*, 12, 177–196.

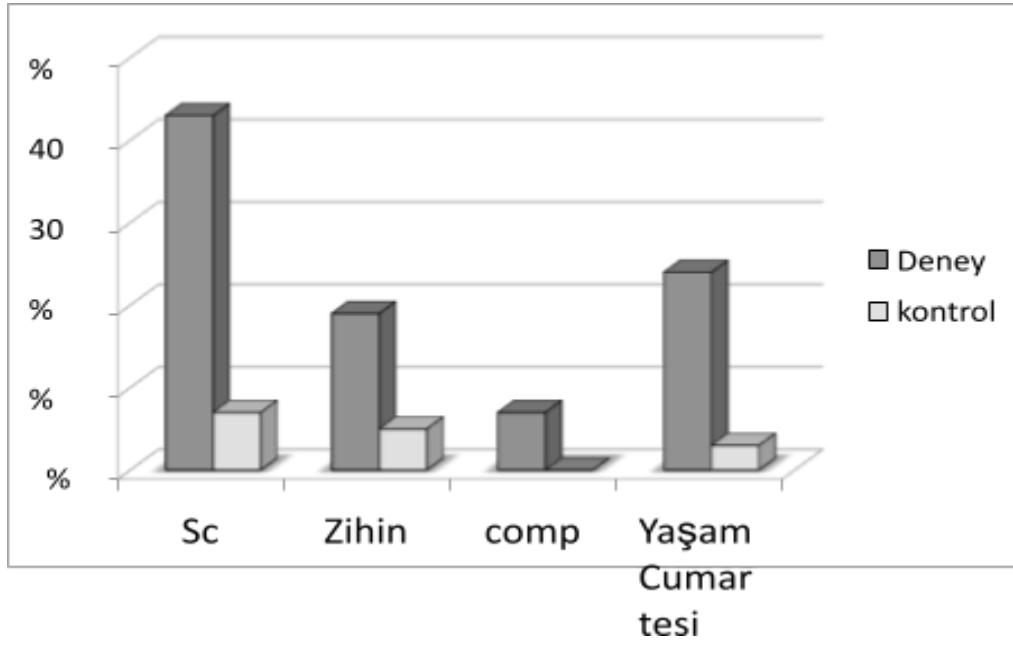
- Mosig, Y. (2006). Batı ve Doğu psikolojisinde benlik kavramları. *Teorik ve Felsefi Psikoloji Dergisi*, 26, 39-50.
- Neely, M.E., Schallert, D.L., Mohammed, S.S., Roberts, R.M., & Chen, Y. (2009). Stresle karşılaştığında kendine karşı şefkat: Üniversite öğrencilerinin refahında öz-şefkat, hedef düzenleme ve desteğin rolü. *Motivasyon ve Duygu*, 33, 88-97.
- Neff, K. D. (2003a). Öz-şefkati ölçmek için bir ölçeğin geliştirilmesi ve geçerliliğinin doğrulanması. *Benlik ve Kimlik*, 2, 223-250.
- Neff, K. D. (2003b). Öz-şefkat: Kendine karşı sağlıklı bir tutumun alternatif bir kavramsallaştırılması. *Benlik ve Kimlik*, 2, 85-102.
- Neff, K. D. (2009). Öz-şefkat. M. R. Leary & R. H. Hoyle (Ed.), *Sosyal Davranışta Bireysel Farklılıklar El Kitabı* (s. 561-573). Guilford Press.
- Neff, K. D. (2011). *Öz-şefkat*. New York: William Morrow
- Neff, K. D. ve Beretvas, S. N. (2012). Romantik ilişkilerde öz-şefkatin rolü. *Benlik ve Kimlik*. DOI:10.1080/15298868.2011.639548
- Neff, K. D. ve Germer, C. K. (2012). Farkındalık Temelli Öz-Şefkat Programının pilot çalışması ve randomize kontrollü denemesi. *Klinik Psikoloji Dergisi*. DOI: 10.1002/jclp.21923
- Neff, K. D., Hsieh, Y., & Dejitthirat, K. (2005). Öz-şefkat, başarı hedefleri ve akademik başarısızlıkla başa çıkma. *Benlik ve Kimlik*, 4, 263-287.
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. & Rude, S. S. (2007). Öz-şefkat ve uyumsal psikolojik işlevsellikle ilişkisi. *Kişilik Araştırmaları Dergisi*, 41, 139-154.
- Neff, K. D. ve McGeehee, P. (2010). Ergenler ve genç yetişkinlerde öz-şefkat ve psikolojik dayanıklılık. *Benlik ve Kimlik*, 9, 225-240.

- Neff, K. D., Pisitsungkagarn, K., & Hsieh, Y. (2008). Amerika Birleşik Devletleri, Tayland ve Tayvan'da öz-şefkat ve öz-algı. *Kültürlerarası Psikoloji Dergisi*, 39, 267-285.
- Neff, K. D., & Pommier, E. (2012). Üniversite öğrencileri, toplumdaki yetişkinler ve meditasyon yapanlar arasında öz-şefkat ve başkalarına odaklanan ilgi arasındaki ilişki. *Benlik ve Kimlik*. DOI:10.1080/15298868.2011.649546
- Neff, K. D. ve Vonk, R. (2009). Öz-şefkat ve genel öz-saygı: Kendiyle ilişki kurmanın iki farklı yolu. *Kişilik Dergisi*, 77, 23-50.
- Pauley, G., & McPherson, S. (2010). Depresyon veya anksiyete yaşayan bireyler için şefkat ve öz-şefkat deneyimi ve anlamı. *Psikoloji ve Psikoterapi: Teori, Araştırma ve Uygulama*, 83, 129-143.
- Porges, S. W. (2007). Polivagal perspektif. *Biyolojik Psikoloji*, 74, 116-143.
- Raes, F. (2010). Öz-şefkat ile depresyon ve anksiyete arasındaki ilişkinin aracıları olarak ruminasyon ve endişe. *Kişilik ve Bireysel Farklılıklar*, 48, 757-761.
- Rimes, K. A. ve Wingrove, J. (2011). Stajyer klinik psikologlar için Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi pilot çalışması. *Davranışsal ve Bilişsel Psikoterapi*, 39, 235-241.
- Robins, C. J., Keng, S., Ekblad, A. G., & Brantley, J. G. (2012). Farkındalık temelli stres azaltmanın duygusal deneyim ve ifade üzerindeki etkileri: Randomize kontrollü bir çalışma. *Klinik Psikoloji Dergisi*, 68, 117-131.
- Rockliff, H., Gilbert, P., McEwan, K., Lightman, S., & Glover, D. (2008). Şefkat odaklı imgelere karşı kalp atış hızı değişkenliği ve tükürük kortizol tepkilerinin pilot araştırması. *Klinik Nöropsikiyatri*, 5, 132-139.
- Ryff, C. D. ve Keyes, C. L. M. (1995). Psikolojik iyilik halinin yapısı yeniden ele alınmıştır. *Kişilik ve Sosyal Psikoloji Dergisi*, 69, 719-727.

- Salmivalli, C., Kaukiainen, A., Kaistaniemi, L., & Lagerspetz, K. M. J. (1999). Ergenlerin zorbalık durumlarına katılımının öngörücüleri olarak öz değerlendirme yoluyla elde edilen öz saygı, akranlar tarafından değerlendirilen öz saygı ve savunmacı egoizm. *Kişilik ve Sosyal Psikoloji Bülteni*, 25, 1268-1278.
- Salzberg, S. (1997). *Sevgi dolu şefkat: Mutluluğun devrimci sanatı*. Boston: Shambala.
- Santorelli, S., & Kabat-Zinn, J. (Eds.). (2004). *Farkındalık temelli stres azaltma mesleki eğitim ve öğretim: MBSR müfredatı ve destekleyici materyaller*. Yayınlanmamış makale, Massachusetts Üniversitesi Tıp Fakültesi.
- Sbarra, D. A., Smith, H. L., & Mehl, M. R. (2012). Eski sevgilinizden ayrılırken kendinizi sevin: Öz-şefkatin gözlemsel değerlendirmeleri, evlilik ayrılığının ardından duygusal iyileşmenin seyrini öngörür. *Psychological Science*, 23, 261–269.
- Segal, Z., Williams, J., & Teasdale, J. (2012). *Depresyon İçin Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi: Nüksetmeyi Önlemede Yeni Bir Yaklaşım (2. Baskı)*. New York: Guildford Press.
- Shapira, L.B. ve Mongrain, M. (2010). Depresyona yatkın bireyler için öz-şefkat ve iyimserlik egzersizlerinin faydaları. *Pozitif Psikoloji Dergisi*, 5, 377-389.
- Shapiro, S. L., Astin, J. A., Bishop, S. R., & Cordova, M. (2005). Sağlık profesyonelleri için Farkındalık Temelli Stres Azaltma: Randomize bir çalışmanın sonuçları. *Uluslararası Stres Yönetimi Dergisi*, 12, 164-176.
- Shapiro, S. L., Brown, K. W. ve Biegel, G. M (2007). Bakım verenlere öz bakım öğretmek: Farkındalık temelli stres azaltmanın eğitimdeki terapistlerin ruh sağlığı üzerindeki etkileri. *Profesyonel Psikoloji Eğitimi ve Öğretimi*, 1, 105-115.
- Shapiro, S. L., Brown, K., Thoresen, C., & Plante, T. G. (2011). Farkındalığın ılımlılığı

- Özellik farkındalığına dayalı stres azaltma etkileri: Randomize kontrollü bir çalışmanın sonuçları. *Klinik Psikoloji Dergisi*, 67, 267-277.
- Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A. ve Freedman, B. (2006). Farkındalığın mekanizmaları. *Klinik Psikoloji Dergisi*, 1-14.
- Siegel, D. (2007). *Farkındalık beyni*. New York: Norton.
- Taylor, S.E. (2002). *Bakım içgüdüsü: Bakım, kim olduğumuz ve nasıl yaşadığımız için ne kadar önemlidir*. New York: Holt.
- Terry, M. L. ve Leary, M. R. (2011). Öz-şefkat, öz-düzenleme ve sağlık. *Benlik ve Kimlik*, 10, 352-362.
- Tesser, A. (1999). Sosyal davranışın öz değerlendirme sürdürme modeline doğru. R. F. Baumeister (Ed.) *Sosyal psikolojide benlik* (s. 446-460). New York: Psychology Press.
- Van Dam, N. T., Sheppard, S. C., Forsyth, J. P., & Earleywine, M. (2011). Öz-şefkat, karışık anksiyete ve depresyonda semptomların şiddeti ve yaşam kalitesini öngörmeye farkındalıktan daha iyi bir öngörücüdür. *Anksiyete Bozuklukları Dergisi*, 25, 123-130.
- Vettese, L. C., Dyer, C. E., Li, W. L., & Wekerle, C. (2011). Öz-şefkat, çocuklukta maruz kalınan istismar ile daha sonraki duygusal düzenleme zorlukları arasındaki ilişkiyi hafifletir mi? Ön araştırma. *Uluslararası Ruh Sağlığı ve Bağımlılık Dergisi*, 9, 480-491.
- Wei, M., Liao, K., Ku, T., & Shaffer, P. A. (2011). Üniversite öğrencileri ve toplumdaki yetişkinler arasında bağlanma, öz-şefkat, empati ve öznel iyilik hali. *Kişilik Dergisi*, 79, 191-221.

Şekil 1: Öz-şefkat, farkındalık, şefkat ve yaşam doyumu yüzdesel artış



Şekil 2: Depresyon, anksiyete, stres ve duygusal kaçınma oranlarındaki yüzde azalma

