



**FATİH SULTAN MEHMET VAKIF ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM/ ANASANAT DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ (TEZSİZ) PROGRAMI**

**DEPRESYONDA ÖZ ŞEFKATİN ÖNEMİ:
LİTERATÜRE KISA BİR BAKIŞ**

YÜKSEK LİSANS BİTİRME PROJESİ

NİDANUR KADER

İSTANBUL, 2021



**FATİH SULTAN MEHMET VAKIF ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM/ ANASANAT DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ (TEZSİZ) PROGRAMI**

**DEPRESYONDA ÖZ ŞEFKATİN ÖNEMİ:
LİTERATÜRE KISA BİR BAKIŞ**

YÜKSEK LİSANS BİTİRME PROJESİ

**NİDANUR KADER
200134009**

**Danışman
Prof. Dr. Gaye Saltukoğlu**

DÜZELTİLMİŞ TEZ

..... tarafındanproje
numarası ile desteklenmiştir.

İSTANBUL, 2021

..... KODLU TEZ ONAY SAFYASI KONULACAK

BEYAN/ ETİK BİLDİRİM

Bu tezin yazılmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğunu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğunu, kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bağılı olduğum üniversite veya bir başka üniversitedeki başka bir çalışma olarak sunulmadığını beyan ederim.

Nidanur Kader

İmza

TEŞEKKÜR

Her zaman bana inanan ve koşulsuz sevgisini esirgemeyen, bu s¼reçte hep yanımda olarak beni motive eden canım anneme,

Enerjisi ve sevgisiyle güç veren canım kardeşim Abdullah'a ve ablam Saliha'ya, yanımda olan babama,

Her zaman ve her koşulda yanımda olduğunu hissettiren yol arkadaşım Sedat Küçükuluçay'a

Hem lisans hem de yüksek lisans döneminde bilgi ve yönlendirmeleriyle destek sağlayan danışman hocam Prof. Dr. Gaye Saltukoğlu ve Dr. Melek Astar'a, ve tüm emeği geçen hocalarıma

Konu seçiminde ilham aldığım danışanlarıma,

Saygı ve sevgi dolu teşekkür ederim.

Nidanur Kader

İmza

**DEPRESYONDA ÖZ ŞEFKATİN ÖNEMİ: LİTERATÜRE KISA
BİR BAKIŞ**
Nidanur Kader

ÖZET

Öz şefkat; kişinin yaşamış olduğu olumsuz deneyimler karşısında kendini sert bir şekilde eleştirmek yerine, kendisine olumlu yaklaşarak daha anlayışlı ve yargısız olmasıdır. Öz şefkat ile birlikte kişi yaşadıklarını pasif bir şekilde kabullenmez ve kendisine karşı sabırlı davranır. Hayatın içindeki başarısızlıkları ve acıları fark etmek, bunları herkesin deneyimlediğinin ve insanın kırılgan ve kusurlu olduğunun farkında olunmasıdır. Öz şefkatin psikolojik sağlık açısından önemli bir etkisi bulunmaktadır. Başta depresyon olmak üzere anksiyete ve mükemmeliyetçilik gibi birçok alanla ilişkilidir. Depresyon kişinin yaşadığı derin üzüntü ve hayattan zevk alamama başta olmak üzere iştah ve uykuda değişim, odaklanamama, enerji kaybı, huzursuzluk, umutsuzluk, karamsarlık ve değersizlik düşüncesinin yaşandığı durumdur. Depresyon ile öz şefkat arasında hem negatif yönde bir ilişki bulunmaktadır hem de depresyonu yordadığı düşünülmektedir. Kişi depresyondayken kendisine şefkatli yaklaşımda zorlanır. Tekrarlayan olumsuz düşüncelerin olması ve öz şefkatin yeterli olmaması kişide depresyonu ortaya çıkarmakta ya da mevcut depresyonun sürmesine yol açmaktadır. Bu çalışmada öz şefkatin depresyon ile ilişkisinin incelenmesi amaçlanmaktadır.

Anahtar kelimeler; depresyon, şefkat, öz şefkat, öz-anlayış, öz-duyarlılık.

THE IMPORTANCE OF SELF-COMPASSION IN DEPRESSION: A BRIEF REVIEW OF THE LITERATURE

Nidanur Kader

ABSTRACT

Self compassion; It is to be more understanding and nonjudgmental by approaching oneself positively, instead of criticizing oneself harshly in the face of negative experiences. With self compassion, the person does not passively accept what they are experiencing and is patient with herself/ himself. Recognizing the failures and pains in life is the awareness that everyone experiences them and that people are fragile and flawed. Self compassion has a significant impact on psychological health. It is associated with many areas such as anxiety and perfectionism, especially depression. Depression is a situation in which a person experiences deep sadness and not being able to enjoy life, changes in appetite and sleep, inability to focus, loss of energy, restlessness, hopelessness, pessimism and thoughts of worthlessness. There is a negative relationship between depression and self compassion, and it is thought to predict depression. When the person is depressed, she/ he has difficulty in being compassionate towards herself/ himself. Having repetitive negative thoughts and insufficient self compassion cause depression in the person or lead to the continuation of the existing depression. In this study, it is aimed to examine the relationship between self compassion and depression.

Key Words; depression, kindness, self compassion, self-understanding, self-sensitivity.

ÖNSÖZ

Öz şefkat bireyin ruh sağlığını koruyan faktörler arasında değerlendirilebilir. Öz şefkat sayesinde birey zor koşulları, acı deneyimleri ve başarısızlıkları sağlıklı bir biçimde kucaklayabilmektedir. Depresyonun belirtilerinden olan kendini suçlama öz şefkat ile ters düşmektedir. Depresif kişi kendini suçlama eğilimindedir ve yaşadığı olumsuz duyguları abartarak yaşamaktadır. Öz şefkate sahip birey ise yaşadığı zor deneyim karşısında kendisine şefkatle yaklaşarak, olumsuz durumlar ya da başarısızlıkların tüm insanlık için geçerli olduğunu ve benzer acıların yaşandığını bilerek, duygularını net ve denegeli bir biçimde yaşar. Çalışmanın amacı ise öz şefkatin depresyona girme ya da süreç üzerindeki etkisini vurgulamaktır.

Yapılan bu çalışmada depresyonda öz şefkatin önemi incelenmiştir. Öz şefkati yüksek ve düşük bireylerde depresyona girme ya da depresyon sürecine etkisi konu alınmıştır. Bu anlamda son 10 yıl içerisinde yapılan araştırmalar derlenip incelenmiştir. Öz şefkatin yeni bir kavram olmasından dolayı çok sayıda kaynağa ulaşılamamıştır.

İÇİNDEKİLER

ÖZET	iv
ABSTRACT	v
ÖNSÖZ	vi
GİRİŞ	1
1. Depresyon	3
1.1. Depresyonun Tanımı	3
1.2. Depresyon Belirtileri ve DSM-5'e Göre Tanı Kriterleri	3
1.3. Depresyonun Klinik Özellikleri	4
1.4. Depresyonun Epidemiyolojisi	6
1.5. Depresyonun Risk Faktörleri ve Etiyolojisi	6
1.6. Depresyon İle İlgili Kuramsal Yaklaşımlar.....	7
1.6.1. Depresyonda Psikanalitik Görüş	7
1.6.2. Depresyonda Bilişsel Davranışçı Görüş	8
2. Öz-Şefkat	9
2.1. Öz Şefkatin Tanımı	9
2.2. Öz-Şefkatin Alt Boyutları	11
2.2.1. Öz Yargılamaya Karşı Öz Sevecenlik	11
2.2.2. İzolasyona Karşı Paylaşımların Bilincinde Olma	12
2.2.3. Aşırı Özdeşleşmeye Karşı Bilinçlilik	12
2.2.4. Alt Boyutların Birbiriyle İlişkisi	13
2.3. Öz Şefkatle Karıştırılan Kavramlar	14
2.3.1. Kendine Acıma	14
2.3.2. Bencillik	14
2.3.3. Kendine Düşkünlük	15
2.3.4. Benlik Saygısı	15
2.3.5. Güçsüzlük	16

2.3.6. Pasiflik.....	16
2.4. Öz Şefkatin Kuramsal Temeli	17
2.4.1. Psikanalitik Kuram.....	17
2.4.2. Bilişsel Davranışçı Kuram.....	17
3. Depresyonda Öz Şefkat	18
3.1. Depresyonda Öz Şefkatin Önemi	18
3.2. Depresyon ve Öz Şefkat ile İlgili Yapılmış Çalışmalar	20
SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER	22
KAYNAKÇA	24
ÖZGEÇMİŞ.....	32

GİRİŞ

Budist felsefesinden ortaya çıkan öz şefkat kavramı son 10 yıldır Batı psikolojisinde de ilgi görmektedir. Budist temelli psikoloji şefkati, kişinin hem kendine hem de diğerlerine gösterdiği bir duygu olarak tanımlarken Batı psikolojisi şefkati sadece diğer insanlara gösterilen bir duygu olarak kullanılmaktadır. Bu sebeple kişinin kendisine gösterdiği şefkati anlatmak için öz şefkat kavramı kullanılmaya başlanmıştır. Öz şefkat kişinin zor yaşantılar, acılar ve başarısızlıklar karşısında kendisine göstermiş olduğu sabır, anlayış ve destekleyici tutumdur. Öz şefkat ihtiyaç duyduğumuz zamanlarda kendimize iyi bir arkadaş olmayı içerir (Kıcalı, 2015).

Öz şefkati oluşturan üç önemli bileşen öz sevecenlik, ortak insanlık hali ve farkındalıktır. Zorlu yaşantılarda kendimize şefkat gösterdiğimiz zamanlarda (öz sevecenlik) herkesin hayatının bir döneminde acı çekebileceğini veya benzer durumlarla karşılaşabileceğini hatırlarız (ortak insanlık hali) ve hissettiğimiz duyguların farkında olup bu duyguları abartmak yerine dengeli ve objektif bir şekilde yaşarız (Germer ve Neff, 2020; Sarıgül, 2021).

Psikoloji bilmine yeni giren öz şefkat kavramı zaman zaman birçok kavram ile karışabilmektedir. Çoğunlukla kişinin kendisine öz şefkat göstermesi güçsüzlük, kendine acıma, bencillik, kendine düşkünlük ve pasiflikle karışabilmektedir. Öz şefkat bu kavramlardan farklı bir anlam taşımaktadır (Yıldırım, 2020).

Öz şefkat kendine yargılayıcı olmadan destek vermeyi içerir. Yaşanan acı tecrübeler karşısında kişi hem eksikliklerini objektif olarak görür hem de hatalı olmadığı durumlarda kendisine yüklenmez (Sarıgül, 2021). Öz şefkati yüksek bireyler daha fazla mutluluk, yaşam doyumu, özgüven ve fiziksel sağlık deneyimleri (Germer ve Neff, 2020).

Öz şefkati düşük kişiler başarısızlıklar ve acı durumlar karşısında kendisine suçlayıcı yaklaşırlar. Bu suçlayıcı yaklaşım kişide depresif belirtileri ortaya çıkarır.

Yapılan alışmalar da öz şefkat ve depresyon arasında ters yönlü bir ilişkinin olduğunu desteklemektedir. z şefkati yüksek kişilerde depresyon riski azalırken, öz şefkati düşük kişilerde hem depresyona girme hem de depresyon süresini uzatma ihtimali artmaktadır. Depresif belirtilerin yanı sıra öz şefkati düşük kişiler anksiyete, stres ve utanç durumları da deneyimlemektedir (Germer ve Neff, 2020; Kıcalı, 2015).

Son yıllarda öz şefkat kavramına olan ilgi artmış ve uluslararası çalışmalarda çok fazla yer bulmuş olsa da ülkemizde bu konu üzerine çok az çalışma yapılmıştır. Yapılan alışmalar sistematik derleme yöntemiyle bir araya getirelerek incelenmiştir.

1. Depresyon

1.1. Depresyonun Tanımı

Depresyon, dünya üzerindeki en önemli sağlık sorunlarının başında gelmekte ve duygudurum bozukluğu olarak değerlendirilmektir (Arslan, 2016). Depresyon dűřünülenin aksine sağlıklı yaşamın olması gereken parçasını ifade etmemektedir. Depresyon, bireyi hem ruhsal hem de bedensel olarak etkileyen bir rahatsızlıktır (Türkçapar, 2020).

Depresyon Latince “depressus” sözcüğünden gelmektedir. Depressus sözcüğu ‘çökme, alçakta olma, bastırmak’ anlamını taşımaktadır (Sarıkaya, 2020). Depresyonun günümüzdeki kullanımına baktığımızda hem o an için ifade edilen duygusal durumu (yani mutsuz ve üzgün olma) hem de klinik bağlamda bir ruhsal rahatsızlığu ifade etmektedir (Türkçapar, 2020).

Depresyon nedeni tam olarak bilinmeyen ama farklı nedenlerle ortaya çıkan ruhsal rahatsızlıktır (Uzdu, 2016). Bu sebeple depresyon tanısı nedene bağlı olarak değil kişinin yaşadığı belirtilere göre konulmaktadır (Türkçapar, 2019).

Depresif belirtilerden farklı olarak klinik depresyonda birey, derin üzüntülü ve günlük işlevlerini yerine getiremeyecek düzeydedir. Bunun yanı sıra bireyde, konuşma ve düşüncelerinde yavaşlama, fiyolojik işlevlerinde bozulmalar meydana gelir. Ayrıca değersizlik, güçsüzlük, isteksizlik ve karamsarlık düşünceleri hakimdir (Öztürk ve Uluşahin, 2016).

Depresyon yaşamımızda önemli alanlarda aile, iş, sosyal yaşam başta olmak üzere bazı bozulmalara neden olur (Türkçapar, 2019).

1.2. Depresyon Belirtileri ve DSM-5’e Göre Tanı Kriterleri

İki haftada aşağıda belirtilen belirtilerin beş tanesi görülmelidir ve işlevselliğu büyük ölçüde değiştirmesi gerekmektedir. Bu belirtilerden en az birisi çökkünlük ya da ilgi yitirme olmalıdır.

- 1) Çökkün hissetmek,
- 2) Daha önce hoşlanılan faaliyetlere olan ilginin azalması,

- 3) Yeme tutumlarında bozulma ve kilo verme ya da alma durumunun olması,
- 4) Uyku problemleri,
- 5) Ajitasyon ya da gerileme,
- 6) Bitkinlik hali,
- 7) Kendini değersiz görme,
- 8) Odaklanma eksikliği ve kararsızlık,
- 9) Ölüm ve intihar düşüncesinin olması (Kring, Johnson, Davinson, Neale, 2015).

1.3. Depresyonun Klinik Özellikleri

Depresyondaki bir kişinin öncelikle yüz ifadesi ve beden duruşu yaşadığı durum hakkında bize bilgi verir. Kişinin omuzları çökük ve özbakımı azalmıştır. Yüz ifadesi üzüntülü, tedirgin ve sıkıntılıdır. Depresyon seviyesi hafif ve orta şiddette ise hasta ile iletişim kurmak zor olmaz. Şiddetli depresyonlarda ise kişi ilgisiz görünebilir ve iletişim kurmak zorlaşır. Yavaş ve alçak sesle konuşurlar (Öztürk ve Uluşahin, 2016). Bu kişiler sürekli dolaşıp ellerini ovuşturabilirler (Uzdu, 2016).

Ruhsal rahatsızlık olan depresyonun en önemli belirtilerinden ilki üzüntü ve mutsuzluktur. Bireyin yaşadığı bu üzüntü ve mutsuzluk hali gün içerisinde yaşadığımız, olması gereken duygu ile karıştırılmamalıdır. Depresyonda yaşanan üzüntü ve mutsuzluk daha yoğun ve uzun sürelidir (Türkçapar, 2020). Bu kişiler sıklıkla ve kolay bir şekilde ağlayabilirler. Kolay öfkelenme, bunaltı, tedirginlik duyguları sürekli eşlik ettiği için çoğu zaman başka duyguları hissedemelerini dile getirirler (Öztürk ve Uluşahin, 2016).

Depresyonun önemli belirtilerinden diğeri ise bireyin daha önce yapmakta zevk aldığı aktiviteleri yapmak istememesi ve zevk alamamasıdır. Bu kişiler günlük işlevlerini dahi yerine getirmekte zorlanabilirler. Daha önce yaptıkları ve onlara iyi gelen şeylerden uzaklaşmaya başlarlar (Toraman, 2019; Türkçapar, 2020).

Depresyonun bir diğer belirtisi ise kişinin çabuk yorulması ve enerjisinin az olmasıdır. Kişi herhangi bir etkinlik yapacak enerjiyi kendisinde bulamaz. Kendisini sürekli yorgun hisseder (Tan, 2008).

Bu kişilerin içsel hevesleri ve istekleri azalmıştır. Genel olarak durgundurlar. Harketleri ve konuşmaları yavaşlamıştır. Bazı kişilerde ise tam tersi olarak kolay öfkelenme huzursuzluk ve aşırı hareket etme görülebilir. Bunun yanı sıra ağlama nöbetleri de olabilmektedir (Türkçapar, 2020).

Konuşma ve hareketin yanı sıra düşünce süreçlerinde de yavaşlama meydana gelmektedir. Bu sebeple dikkatlerini toplamakta güçlük çekebilirler ve kolay odaklanamazlar. Sıklıkla unutkanlık yaşayabilirler. Düşünce süreçlerindeki bu bozulmalar ve yavaşlamalardan dolayı dikkat gerektiren kitap okuma, birini dinleme ya da konuşma gibi zihinsel çaba isteyen işlerde zorlanabilirler (Geçtan, 2006).

Düşünce içeriğini olumsuz deneyimler, yaşanan pişmanlıklar ve gelecek korkusu oluşturmaktadır. Karamsarlık ve çaresizlik duyguları çok yoğun yaşanır. Kişi sürekli olarak kendisini olumsuz yönde eleştirir. Kendisi, çevresi ve dünya üzerindeki çoğu şey için kendisini suçlar. Kişisel olarak yetersizlik duygusu ön plandadır ve kişinin kendisine olan özsaygısı azalır. Kendisini değersiz ve işe yaramaz görür. Hissedilen suçluluk ve değersizlik düşünceleriyle birlikte başta yaşadığı depresyon olmak üzere kendisinin her türlü cezayı hak ettiğini düşünür (Öztürk ve Uluşahin, 2016; Karagöz, 2011).

Depresif kişide en sık görülen diğer belirtilerden birisi de uyku bozukluğudur. Kişi uykuya dalmakta ve sürdürmekte zorlanarak daha az uyur ya da tam tersi çok fazla uyumak isteyebilir (Türkçapar, 2020).

Aynı şekilde iştah değişiklikleri de depresyon hakkında fikir verebilir. Uykuda olduğu gibi depresyon sürecinde bazı kişilerin iştah ve kilo alımı artabilir, bazı kişilerin ise iştahı ve kilosu azalabilir (Geçtan, 2006; Türkçapar, 2020;).

Tüm belirtiler içerisinde en tehlikeli belirti ise tekrarlayan ölüm düşünceleri ve intihar girişimidir. Depresyondaki kişinin aile, sosyal ve iş gibi birçok alanda bozulmalar yaşadığı için kişi yoğun bir şekilde umutsuzluğa düşer ve ölüm düşüncelerine kapılabilir (Karagöz, 2011; Türkçapar, 2020).

1.4. Depresyonun Epidemiyolojisi

Dünya Sağlık Örgütü'nün verilerine göre, en çok görülen ruhsal rahatsızlık depresyondur. Son yıllarda ise depresyonun sıklığı ve yaygınlığı giderek artmıştır. Bu verilere göre depresyonun görülme sıklığı %16,5'tir. Depresyonun ülkemizdeki yaygınlığı ise %8 ile %20'arasındadır (Kaban, 2021).

Depresyon her yaş grubunda ortaya çıkabilmektedir (Öztürk ve Uluşahin, 2016). Ancak başlangıç yaşı genellikle 25-44 arasında olduğu söylenebilir. Depresyon kadınlarda erkeklere oranla 2 kat fazla görülmektedir. Kadınlarda yaşam boyu yaygınlığı %20 ile %25 arasındadır. Erkeklerde ise bu yaygınlık %7 ile %12 arasındadır. Her ne kadar depresyon kadınlarda sık görülse de yaş ilerledikçe her iki cinsiyette fark azalış göstermektedir (Kaban, 2021).

1.5. Depresyonun Risk Faktörleri ve Etiyolojisi

Depresyonun etiyolojisi incelendiğinde, depresyonun tek bir nedene bağlanamayacağı, birçok nedeni olabileceği görülmektedir (Uslu, 2021). Depresyonun biyolojik, genetik, psikolojik ve sosyal faktörlerin rolü olduğu görülmüştür (Ak, Kırpınar, Atmaca, Yüce, Güler, Kesici ve Kumsar, 2020).

Depresyonun psikososyal risk faktörlerine baktığımızda kişinin cinsiyeti, gelir düzeyi, sosyoekonomik düzeyi kayıp ve travmalarından oluşmaktadır (Büyükçolpan, 2019; Yalvaç, 2012). Bekar, boşanmış olmak veya ayrı yaşamak depresyon için önemli risk faktörleri arasında yer almaktadır. Bekar kadınların evli kadınlara göre depresyonda olması daha az iken erkeklerde durum tam tersindedir. Ayrıca düşük sosyoekonomik durum depresyonla bağlantılıdır. Kentsel ve kırsal kesimlerde yaşayanlar arasında yapılan araştırmalar kentsel alanlarda yaşayanların depresyon riskinin daha yüksek olduğunu göstermektedir (Ak ve ark., 2020).

Gelişimsel risk faktörleri genel olarak kişinin erken dönemde yaşamış olduğu çevre, travmatik ve olumsuz yaşam olaylarını içermektedir (Büyükçolpan, 2019).

Depresyona eşlik eden ruhsal rahatsızlıklar veya çeşitli ruhsal rahatsızlıklara eşlik eden depresyon da önemli bir risk faktörünü oluşturmaktadır. Kaygı bozukluğu bu rahatsızlıkların başında gelmektedir (Büyükçolpan, 2019; Tan, 2008). %58'ine

anksiyete bozukluğu da eşlik ettiği bilinmektedir (Kessler, McGonagle, Zhao, Nelson, Hughes, Eshleman ve Kendler, 1994).

İkiz çalışmalarının sonuçlarına bakıldığında tek yumurta ikizlerinde depresyon riski %40, çift yumurta ikizlerinde ise %11 civarındadır. Ayrıca brinci derece yakınında depresyon olan kişilerde depresyonun yaygınlığı %5-25'e ulaşır. Bu sonuçlar ışığında depresyonda genetik geçişin olduğu söylenebilir (Ak ve ark., 2020).

Depresyonun biyolojik nedeni ise, reseptörlerde yer alan patolojidir. Hipotalamusta yoğun olarak merkezi sinir sistemine ait reseptörler bulunduğu için alfa 1-2 ve beta 1-2 reseptörleri azalarak depresyona neden olurlar. Serotonin, noradrenalin dopamin ve glutamaterjik sistemindeki bir takım değişiklikler ve hormonların etkileri depresyona yol açtığı bilinmektedir (Akgüç, 2021; Albayrak ve Ceylan, 2004; Tamam ve Zeren, 2002).

1.6. Depresyon İle İlgili Kuramsal Yaklaşımlar

Depresyonun nedenleri eski çağlardan beri araştırılmaya devam etmektedir. Bu araştırmalar Hipokrat'a kadar dayanmaktadır. Hipokrat'a göre depresyonun nedeni kara safranın miktarındaki artıştır (Türkçapar, 2019). Depresyon günümüze kadar birçok kuram ve kuramcı tarafından açıklanmaya çalışılmıştır (Uslu, 2021). Psikanalitik ve bilişsel davranışçı kuramlar çerçevesinde depresyon ifade edilebilir.

1.6.1. Depresyonda Psikanalitik Görüş

Klasik psikanalitik teoriye göre depresyon, kişinin hayalinde veya gerçekte yaşadığı sevgi nesnesinin kaybıdır. Bu kayıp ile beraber kişinin benliğinde boşluk ve terk edilmişlik duyguları yer alır. Bu duygular özdeğerde azalmaya ve yok olmaya yol açabilir (Öztürk ve Uluşahin, 2016; Kahraman, 2021). Kişi sevgi nesnesi ile özdeşim kurar ve kayıp ile birlikte kişi içe çekilir. Kişi özdeşim kurduğu sevgi nesnesini kaybettiği için tepki olarak öfke ve suçluluk duygusuna kapılır ve bu durumu kendisine yöneltir. Psikanalitik görüşe göre de bu durum depresyona neden olmaktadır (Uslu, 2021; Çınar, 2020). Geç oral ve erken anal dönemlerinde saplanmalar olduğu da söylenebilir (Tuzcuoğlu ve Korkmaz, 2001).

1.6.2. Depresyonda Bilişsel Davranışçı Görüş

Bilişsel davranışçı görüşe göre depresyon bir duygudurum bozukluğu değil, bilişsel bir bozukluktur. Duygudurum bozukluğu ise bilişsel bozukluktan sonra gelişmektedir (Öztürk ve Uluşahin, 2016).

Bilişsel davranışçı kuramın öncü isimlerinden olan A. Beck, kuramını depresyon üzerine temellendirmiştir. Bu kurama göre depresyondaki kişide yoğun olarak olumsuz otomatik düşünceler ve umutsuzluk ön plana çıkar (Uslu, 2021; Karakaş ve Karakaş, 2020). Depresyonun temeli üç kavram üzerinden açıklanmaktadır. Bu kavramlar bilişsel üçlü, şemalar ve bilişsel hatalardır (Arkar, 1992; Çınar, 2020). Bilişsel üçlü, kişinin kendisi, çevresi ve gelecek ile ilgili geliştirdikleri inançları olarak tanımlanır (Erarslan ve Işıklı, 2019). Depresyondaki kişi kendisini yetersiz ve kusurlu olarak görmektedir. Kendisi ile ilgili geliştirdiği olumsuz inançları çevresi içinde benzer şekilde geliştirir. Bilişsel üçlünün son parçası olan gelecekle ilgili ise kişi yaşadığı sorunların üstesinden gelemeyeceğini ve sıkıntılarının sonsuza kadar süreceğine inanmaktadır. (Arkar, 1992).

Bilgi işleme sürecinin temeli olan bilişsel şema ise, çocukluk döneminde oluşmaya başlayan ve yaşanan olaylarla birlikte şekillenen temel yapıları ifade eder. Kişiye yaşanan olay karşısında anlam çerçevesi sunar. Bilişsel şemalar uyum sağlayıcı veya uyum bozucu olabilirler (Uğur, 2013). Depresif kişilerde bu bilişsel şemalar uyum bozucudur ve giderek olumsuz düşünceler nesnel düşünce gibi algılanmaya başlar (Arkar, 1992). Diğer önemli kavram olan bilişsel hatalar ise kişinin karşılaştığı durumları değerlendirirken fonksiyonel olmayan ve karşıt kanıtları olmasına rağmen olumsuz inançlarının geçerliliğine inanmasıdır (Uğur, 2013). Bu bilişsel çarpıtmalar mantığa dayanmayan çıkarsama, seçici soyutlama, aşırı genelleştirme, büyültme ve küçültme, kişiselleştirme, kutuplaşmış düşünme, felaketleştirme, etiketleme ve zihin okumadır (Karagöz, 2011). Depresif kişi, bu bilişsel çarpıtmaları sıklıkla kullanmaktadır (Arkar, 1992).

2. Öz-Şefkat

2.1. Öz Şefkatin Tanımı

Psikoloji biliminde görece yeni bir kavram olan öz şefkat bireyin kendini anlaması ve destek olması yolunda önemli bir yer tutmaktadır. Son zamanlarda sık sık kullanılan bu kavram ruh sağlığı uzmanları tarafından da daha fazla araştırılmaya başlanmıştır (Kır Demirhan, 2020).

Budist psikolojisinin temelini oluşturan öz şefkat, günümüzde Batı psikologları tarafından çerçevesi geliştirilmiştir (Cengiz, 2021). Budist psikolojisine göre şefkat, yaşanan acılı durumlar karşısında bireyin hem kendisine hem de diğerlerine göstermiş olduğu bir duygudur (Kıcalı, 2015). Bu inanışa göre şefkat, sadece diğerlerine gösterilen bir duygu olmaktan ziyade öncelikle kişinin kendisine göstermesi gereken bir duygudur. Çünkü Budist geleneğine göre diğerlerine şefkat gösterebilmenin ön koşulu kendine şefkat gösterebilmektir (Germer ve Neff, 2020; Kır Demirhan, 2020). Batı psikolojisinde ise şefkat, başka birinin yaşadığı zorlu durumlar karşısında acılarını hissetmesi ve ona yardımcı olma isteğinin oluşmasıdır. Batılı psikologlar kişinin sadece kendisine göstermiş olduğu şefkati, öz-şefkat kavramıyla tanımlamaktadır (Kıcalı, 2015). Öz şefkat; kişinin acı tecrübelerine, başarısızlık ve yetersizliklerine anlayışlı olup, bu durumların hayatın bir parçası olduğunu kabul etmesi ve kendini şefkatiyle iyileştirmesidir (Alaloğlu, 2021). Öz şefkat ile birlikte kişi yaşadığı olumsuz durumlar karşısında kendisini yargılamak, sert bir şekilde eleştirmek ve yetersizliklerini büyütme yerine, anlayışla yaklaşarak yaşanan durumun herkesin başına gelebileceğini düşünmesi ve olumsuz durumla kolayca başa çıkabilmesidir (Dartar, 2021). Kişinin yaşanan durumlarda olumsuzluk ve acizliklere odaklanmayıp, güçlü yönlerine vurgu yapmasıdır diyebiliriz (Mameghani ve ark., 2020).

Literatüre bakıldığında araştırmacıların öz şefkat kavramı yerine farklı kavramlar da ortaya attıkları görülmektedir. Neff'in ortaya çıkardığı 'self compassion' kavramı öz şefkat (Bayramoğlu, 2011) anlamına gelmekte olup, Türkçe 'ye çevrilirken öz anlayış (Deniz, Kesici ve Sümer, 2008) ve öz duyarlılık (Akın, Akın ve Abacı, 2007) kavramlarıyla da ifade edilmektedir (Kır Demirhan, 2020).

Öz şefkat zorlayıcı süreçlerde yakın bir arkadaşımıza gösterebildiğimiz anlayış ve destekleyici yaklaşımdır (Çeştan, 2020; Germer ve Neff, 2020). İnsan yaşamında acı deneyimlerin de olduğunu ve kendimiz de dahil kimsenin mükemmel olmadığını kabul etmedir (İmanoğlu, 2021). Öz Şefkat bireyin yaşadıklarını kabul edip kendisine temas edebilmeyi içermektedir (Aşkan, 2020).

Öz şefkati yüksek kişiler zor durumlar karşısında kendisinin zayıf yönlerinin de farkında olup ihtiyaç duyduğu kaynakları da iyi bir şekilde ayırt edebilir (Mameghani ve ark., 2020). Yapılan araştırmalarda öz şefkati yüksek olan bireylerin diğer insanlara karşı da şefkatli bir yaklaşımda buldukları ortaya konmuştur. Hem kendisine hem de başkasına şefkatli yaklaşan birey ilişki içerisinde de doğru dengeyi kurabilmektedir (Germer ve Neff, 2020; Mameghani ve ark., 2020). Neff'e göre öz şefkati yüksek birey, kendini kıymetli hissetmesi dış kaynaklara bağlı olmadığı için öz şefkat bir nevi sosyal destek (Tel ve Sarı, 2016) işlevi de görmüş olur. Kısacası zorlu durumlarda kişinin kendi iç kaynağını kullanması yeterli olabilmektedir. (Mameghani ve ark., 2020). Kendi iç kaynağını kullanıyor olması da zorlu süreçleri en az hasar ile atlatmasına yardımcı olmaktadır (Kır Demirhan, 2020).

Neff'e göre (2003b), öz şefkatli kişiler olumsuz duyguları yok sayıp bastırmak yerine bu deneyimleri farkındalık ile yaşayıp bu duyguların kalıcı olmadığını bilirler ve bu duyguları yaşayan insanların da olduğunu bilerek yalnız olmadıklarını hatırlarlar. Diğer bir deyişle yaşadıkları duyguları sağlıklı bir bakış açısından değerlendirirler.

Öz şefkatin gelişiminde kişinin çevresinin çok büyük payı vardır. Erken dönem yaşantılar ve yetiştirilme tarzları öz şefkat gelişimini etkilemektedir (Neff, 2003a). Ailesinden ve çevresinden empatik tepki ile karşılaşan kişi düşüncelerine ve duygularına şefkat ile yaklaşabilir (Sarigül, 2021). Yapılan araştırmaların sıcak, şefkatli ve anlayışlı aile ortamında büyüyen kişilerin yetişkinlik döneminde öz şefkat düzeylerinin daha yüksek olduğu ortaya konulmuştur. Baskıcı yetiştirme tarzında büyüyen kişilerin ise daha düşük öz şefkat düzeyi olduğu söylenebilir (Neff, 2003a). Bayar ve Tuzgöl Dost'un (2018) yaptığı araştırmada sosyal desteğin öz şefkati olumlu yönde, kaygılı bağlanmanın da olumsuz yönde etkilediği ortaya konulmuştur. Öz

şefkatin cinsiyet yönünden farklılaştığını ortaya konan çalışmalar da vardır. Kadınların erkeklere göre daha az öz şefkatli olduğu görülmektedir (Sarıgül, 2021).

2.2. Öz-Şefkatin Alt Boyutları

Neff'e göre (2003a), öz-şefkat kavramı üç ana bileşenden oluşmaktadır. Bunlar öz yargılamaya karşı öz sevecenlik, izolasyona karşı paylaşımların bilincinde olma, aşırı özdeşleşmeye karşı bilinçliliktir. Acı deneyimler ve başarısızlıklar karşısında bu üç boyut aktifleşerek kişinin öz şefkatli yapısını oluşturmaktadır (Kıcalı, 2015).

2.2.1. Öz Yargılamaya Karşı Öz Sevecenlik

Öz sevecenlik, kişinin yaşadığı başarısızlıklar, kişisel hataları veya acı durumlar karşısında kendisini yargılamak yerine daha anlayışla ve destekleyici bir şekilde yaklaşması anlamına gelmektedir. Öz sevecenlik olumsuz durumlar karşısında kişinin kendisini koruyacak şekilde daha hassas olmasıdır. Neff'e göre kişinin yaşadıkları karşısında kendisine eleştirel bir şekilde yaklaşmak yerine yapılan hataların birer tecrübe olduğunu düşünmesi ve bu yapılan hataların tekrarlanmaması, kişiyi daha çok geliştiren bir tutumdur (Germer ve Neff, 2020; Yıldırım, 2020).

Öz sevecenliği yüksek bireyler hayatın akışında bazı şeylerin mükemmel olmadığını, kusurlu olabileceğini hatırlar. Mükemmeliyetçiliği kıran öz sevecenlik kişinin benliğini de koruyucu işlev görür (Yıldırım, 2020). Yaptığı hatalar karşısında kişi kendisine sert ve eleştirel bir tavırla yaklaşmak yerine hataları tekrarlamamak adına kendisine nezaket gösterir. Bu şekilde hem benliğini örselememiş olur hem de kendisini cesaretlendirebilir (Neff, 2003b). Başarısızlıklar karşısında kişinin kendisine yaklaşımı hassastır. İç konuşmaları yargılayıcı değil, yapıcı ve kişiye katkı sağlayan bir yaklaşımdır. (Yıldırım, 2020).

Diğer deyişle öz sevecenlik, yaşamın içinde hayal kırıklıklarının ve zorluklarının olduğunu bilmek ve kendini suçlamamak veya cezalandırmamaktır (Altun, 2021). Kişinin kendisine sergilediği bu anlayışlı ve destekleyici tutum sayesinde zorlu durumlar karşısında baş etme mekanizması artar (Germer ve Neff, 2020; Altun, 2021).

2.2.2. İzolasyona Karşı Paylaşımların Bilincinde Olma

Bireyin, karşılaşılan zorlu yaşantılar ya da başarısızlıklar karşısında hissettiği duyguları sadece kendisinin çekmediği bilincinde olmasıdır. Acı, üzüntü, hayal kırıklığı gibi duyguların birçok insan tarafından deneyimlendiğinin farkındadır. Bu duyguların diğer insanlar tarafından da yaşanıyor olması kişiye güç ve destek de sağlamaktadır. Ayrıca benzer deneyimlerin olması bireyi motivasyonunu artırabilir (Altun, 2021; Neff, 2003a).

Diğer deyişle kişinin yaşadığı olumsuz durumlardan dolayı kendini yalnız hissedip izole olması yerine benzer durumların tüm insanların ortak yaşadığı bir durum olarak algılamasıdır. Paylaşımların bilincinde olan birey acı deneyimleri sadece kendisinin deneyimlemediğini bilir. Yaşamın içinde olumlu deneyimler olduğu kadar acı deneyimlerin de yaşanabildiğini ve bu acı deneyimleri sadece kendisinin yaşamadığını hatırlar (Germer ve Neff, 2020; Yıldırım, 2020).

Paylaşımların bilincinde olmak kişiye yaşadığı durumlar karşısında mükemmel olunamayacağını insanların da yanılabilir özelliği bulunduğunu hatırlatmaktadır. Ayrıca kişi acı durumları deneyimlerken insanların da benzer acı durumları tecrübe ettiğini düşünmesi bireye duygularını düzenlemesine ve yalnızlık duygusundan kurtularak destekleyici bir nitelik kazanmasına yardımcı olmaktadır (Sarıgül, 2021).

2.2.3. Aşırı Özdeşleşmeye Karşı Bilinçlilik

Bilinçlilik bireyin olumsuz duygu ve düşüncelerin farkında olup bu durumu yoğun ve kaygılı yaşamaktan ziyade dengeli farkındalıkla yaşamasıdır. Tüm bunlar olurken yargılayıcı olmadan tüm olumsuz duygularımızı kabul edip değerlendirebilme farkındalığımızdır. Bu olumsuz duygular karşısında kendini kaptırmadan veya bu duyguları abartmadan daha dengeli yaşayabilme ve farkında olabilme sürecini ifade eder (Yıldırım, 2020).

Farkındalık kişiyi geçmişte olmak yerine şimdi ve burada olana odaklar. Farkındalıkla birlikte birey, şu an yaşanan acı durumun getirdiği olumsuz duygulardan kaçmak veya bastırmak yerine bu duyguları kucaklayıp yaşar. Şimdi ve buradaya odaklanmak öz şefkati geliştirir, öz eleştiriyi azaltır (Cengiz, 2021).

Kişi yaşadığı durumlar karşısında oluşan duygu ve düşüncelerini daha objektif olarak değerlendirip bakış açısını genişletebilir. Objektif olarak değerlendirmeye birlikte yetersizim ve sevilmezim gibi olumsuz düşüncelere daha az kapılırlar. Öz şefkat ile değerlendirilmeyen duygu ve düşünce, birey de yetersiz ve sevilmez gibi olumsuz düşünceleri destekleyici olabilir (Altun, Kabakçı ve Olçun, 2020).

Diğer bir deyişle farkındalık kişinin hangi durumda olumsuz duygular yaşadığının hangi durumda kendisini yargılayıcı eleştiri yaptığının hangi durumda diğer insanlardan uzaklaştığının bilincinde olmalıdır (Cengiz, 2021). Objektif bir biçimde iç dünyamıza bakabilmektir (Yıldırım, 2020).

Farkındalıkla birlikte kişi yaşadığı acı durumları veya başarısızlıkları hayatının merkezine koymaz. Bu durumlara kendini kaptırarak acıyla özdeşleşmez. Yaşanan olumsuz duruma bir adım geriden bakabilmeyi sağlar (Cengiz, 2021). Bu sayede kişi tüm olanları daha sağlıklı bir biçimde değerlendirebilir (Neff, 2003a).

2.2.4. Alt Boyutların Birbiriyle İlişkisi

Neff'e göre (2003a), öz şefkatin bu üç bileşeni birbiri ile etkileşim içindedir. Şöyle ki, birey yaşanan durumun zor ve acı olduğunu fark ederse kendisine daha sevecen bir tavırla yaklaşır, olumsuz duygu ve düşüncelerin kendisini sürüklemesine izin vermez, yaşanan durumun tüm insanlar içinde geçerli olduğunu bilir ve yalnızlık duygusundan da kurtulur.

Öz şefkatin üç bileşeninden olan farkındalık diğer bileşenleri de beslemektedir. Kişinin kendisine koşulsuz kabul göstermesiyle olumsuz duygulara yoğun bir biçimde odaklanmaz ve farkındalığını sürdürmüş olur. Aynı şekilde yaşanan acının tüm insanlık için geçerli olduğunu hatırlamak acı ile özdeşleşmeyi azaltır (Germer ve Neff, 2020; Yıldırım, 2020).

Öz sevecenlik ile paylaşımların bilincinde olma hali de birbiri ile bağlantılıdır. Kişinin kendisine suçlayıcı olarak yaklaşmayıp öz sevecenlik göstermesi durumu içselleştirmemeyi sağlayarak diğer insanların da bunları yaşadığını hatırlamasını sağlar. Acının veya başarısızlıkların diğer insanlar için de olduğunu hatırlamak kişinin kendisine de öz sevecenlik göstermesine yardımcı olur (Neff, 2003a; Neff, 2003b; Yıldırım, 2020).

2.3. Öz Şefkatle Karıştırılan Kavramlar

Literatürde çok yeni bir kavram olan öz şefkat, tam anlamıyla bilinmediği için diğer kavramlarla karışabilmektedir. Karıştırılması muhtemel kavramları öz şefkat ile karşılaştırarak açıklamak daha iyi anlaşılmasını sağlayacaktır. Bu kavramlar; kendine acıma, bencillik, kendine düşkünlük, benlik saygısı, güçsüzlük, pasifliktir (Altun, Kabakçı ve Olçun, 2020; Germer ve Neff, 2020; Kıcalı, 2015; Neff, 2003b).

2.3.1. Kendine Acıma

Kendine acıma (self pity) ile öz şefkat her ne kadar karıştırılan kavramlar da olsa kendine acıma öz şefkatten tamamen farklıdır. Çünkü kendine acıyan kişi ‘zavallıyım ben’, ‘yeryüzünde bu acıyı çeken sadece benim’ diye düşünürken öz şefkatli bir birey yaşadığı durumun herkes tarafından yaşanabileceğini bilir ve daha dengeli bir biçimde değerlendirir (Uyanık ve Çevik, 2020). Bunun yanı sıra kendine acıma da kişi yaşadığı duruma yoğunlaşır, diğer insanlardan kopuk hale gelir ve yaşantılarla özdeşleştiği görülür. Aşırı özdeşleşmenin getirdiği öznel düşünme ve diğer insanları izole etme kendine acımada daha çok görülür. Aşırı özdeşleşme ile birlikte kişi alternatif duygusal tepkileri gösteremez (Çeştan, 2020). Diğer deyişle kendine acıma, yaşanan acıyı zamanla abartmadır (Çeştan, 2020; Germer ve Neff, 2020). Öz şefkate ise kopukluktan ziyade diğer insanlar arasında bağlılık vardır ve yaşanan durumun diğer insanların deneyimleriyle de alakalı olduğunu bilerek kendisiyle fazla meşguliyet içerisine girmez (Yıldırım, 2020). Öz şefkate birey yaşadığı acıya geniş bir perspektiften bakarak durumu daha dengeli değerlendirir (Çeştan, 2020).

2.3.2. Bencillik

Yaşanan durumlar karşısında kişinin kendisine göstermiş olduğu öz sevecenlik akla bencilliği getirirse de öz şefkat ile bencillik kavramları arasında farklılık vardır. Öz şefkatli birey kendini katı bir tutumla yargılamak yerine her insan gibi kendisinin de hatalar yapabileceğini kabul eder (Uyanık ve Çevik, 2020; Germer ve Neff, 2020). Ama bencillikte olduğu gibi kişinin diğer insanları ve onların ihtiyaçlarını görmezden gelerek sadece kendi hatalarını tolere etmesi ve kendi ihtiyaçlarına önem vermesi değildir. Öz şefkate kişi kendisinin ve diğer insanların başarısızlıklar ve zor

deneyimler karşısında herkesin şefkat ile karşılanması gerektiğini bilir (Yıldırım, 2020).

2.3.3. Kendine Düşkünlük

Öz şefkat ile kendine düşkünlük (self indulgent) aynı anlama gelmemektedir. Genellikle insanlarda kendine önem vermenin diğer insanlardan izole olmayı beraberinde getireceğini düşündürmektedir. Aynı şekilde kişinin kendisine katı ve eleştirel bir şekilde yaklaşması ise istekliliğini arttıracak bir tutum olarak görülmektedir. Ancak böyle davranıldığında kişi için uzun vadede istekliliği sağlanmış olmaz (Yıldırım, 2020). Bireyin sürekli olarak kendisini eleştirmesi zamanla objektif bakışını kaybetmesine neden olarak ihtiyacı olan değişimi ve gelişimi fark edemez (Çeştan, 2020). Öz şefkat ile birey kendini daha objektif ve açık olarak değerlendirir ve yaklaşır. Ayrıca Neff'e göre insanın istekliliği arttıran ise iyi ve sağlıklı yaşama isteğidir (Yıldırım, 2020).

2.3.4. Benlik Saygısı

Öz şefkat ve benlik saygısı kişinin olumlu kabullerini içeren iki kavramdır. Birbiri ile eş anlamlı gibi dursa da aralarında önemli farklar bulunmaktadır. Benlik saygısı kişinin kendisine yapmış olduğu olumlu değerlendirmeler ve bunları kabulü içerir. Öz şefkate ise kişinin kendisindeki eksikliklerini ve sınırlılıklarını bilerek kendisini kabul etmesini ifade eder (Yıldırım, 2020). Öz şefkatli kişi gelebilecek olan olumsuz değerlendirmelerin farkında olduğundan hazırlıksız yakalanmaz ve bu süreci kontrol edebilir (Çeştan, 2020).

Neff, Kirkpatrick ve Rude'un 'sahte iş bir görüşmesi' yaptıkları çalışmada, katılımcılardan kendilerinde bulunan en büyük zayıflığı yazmaları istenmiştir. Bu çalışmada öz şefkati yüksek kişilerin bu zayıflığı yazarken daha az kaygı duyacağı varsayılmıştır. Çalışma sonucunda da öz şefkatli kişilerin daha az kaygı duyduğu ölçülmüştür. Egonun tehdit algılaması benlik saygısını zedeleyen bir unsur olması beklenirken öz şefkatli bireylerde koruyucu faktör olduğu belirlenmiştir. Ayrıca bu kişilerin zayıflığı ifade ederken izole olmadıkları, aksine bağlantıyı içeren bir dil kullandıkları gözlenmiştir (Çeştan, 2020).

Benlik saygısının yüksek olmasının diğerk bir anlamı ise kişinin kendisinde olan özellikleri büyültme, diğerk insanlardaki özellikleri ise küçültmedir. Şöyle ki, benlik saygısı yüksek birey kendisini daha komik, daha mantıklı, daha güvenilir görmektedir. Kısacası ‘daha’ ları olan biri olarak tanımlamaktadır. Bu durum diğerk insanlardan üstün olma düşüncesini de beraberinde getirmektedir. Buna ek olarak kişi kendisinde gördüğü eksikliklerin üstünü kapatmaya çalışabilir. Öz şefkatte ise kişi kendisini diğerk insanlara kıyasla üstün görmektense tüm insanlar kadar olduğunu kabul eder. Bunu da eksikliklerini ve yetersizliklerini saklamadan yaparlar (Germer ve Neff, 2020; Yıldırım, 2020).

Benlik saygısı tüm olumlu özellikleri kabul anlamını taşıdığından, öz şefkati yüksek bireylerin benlik saygısı yüksek olması olası bir durumdur. Ancak benlik saygısındaki narsisistik tavır veya kibir duyguları bulunmamaktadır (Neff, 2003a; Yıldırım, 2020).

2.3.5. Gücsüzlük

Öz şefkat gücsüzlük anlamını taşımamaktadır. Zor durumlar karşısında kişinin göstermiş olduğu cesaret ve dayanıklılık bu süreçler içerisinde bireyin ihtiyaç duyduğu önemli bir kaynak olmaktadır (Uyanık ve Çevik, 2020). Yapılan araştırmalar öz şefkatli bireylerin travma, boşanma veya kronik ağrı gibi durumlarında baş etme güçlerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur (Germer ve Neff, 2020).

2.3.6. Pasiflik

Karıştırılan bir diğerk kavram ise pasifliktir. Öz şefkatin bireyde pasifliğe yol açarak gelişimini yavaşlatacağı düşünülmektedir (Altun, Kabakçı ve Olçun, 2020). Sanılanın aksine öz şefkat azlığı kişide pasifliğe neden olabilir (Akın, 2009). Öz şefkati yüksek bireyin kendisine koyduğu hedeflere ulaşmak için kendini ‘yeterince’ yeterli gördüğü ve bu sayede daha çabuk harekete geçerek kolay istekli olduğu söylenebilir (Uyanık ve Çevik, 2020). Kişi eylemleri için kendini sabır ve yumuşak bir tavırla istekli olur (Çeştan, 2020). Pasiflikte kişi zevklerine yoğunlaşırken öz şefkatte ise zevkten daha çok iyi ve sağlıklı oluş haline odaklanmaktadır (Germer ve Neff, 2020; Yıldırım, 2020).

2.4. Öz Şefkatin Kuramsal Temeli

Öz şefkat kavramı birçok kuram tarafından açıklanmaya çalışılmıştır. En temel olarak psikanalitik kuram ve bilişsel davranışçı kuram açısından öz şefkat kavramı açıklanabilir.

2.4.1. Psikanalitik Kuram

Winnicott'un nesne ilişkiler kuramında gizil boşluk kavramı öz şefkatin farkındalık bileşeni ile örtüşmektedir. Gizil boşluk kavramı hayal ile gerçek arasında kalan ve deneyimlenen ortak alandır. Anne ile çocuğun birlikteliğinden ayrışmasına doğru giden süreci ifade eder. Dünyayı da içine alan bir hayal dünyasında yaşayan çocuk zamanla ihtiyaçlarının tam karşılanmaması ile birlikte farkındalık yaşamaya başlar. Bu durumda da “ben” biter ve “ben değil” başlar. Gizil boşluk ise tam çelişki arasındadır. Bu boşluk bebeğin içinde veya dışında olduğu bir durum değildir. Anne ve çocuğu hem bağlayan hem de ayırandır. Annesinden ayrı bir varlık olduğunu fark etmeye başlar. Ben ve ben değil duygularını deneyimlemeye başlayan çocukta öz şefkatin bileşenleri de oluşur. Çocuk ile diğerleri arasındaki ilişkiyi vurgulayan bu süreçte çocuk hem ortak insanlık halini hem de farkındalığı deneyimlemektedir (Altun, 2021; Altun, Kabakçı ve Olçun, 2020; Aşkan, 2020; Çeştan, 2020; Kır Demirhan, 2020; Sarıgül, 2021; Yıldırım, 2020).

2.4.2. Bilişsel Davranışçı Kuram

Bilişsel davranışçı terapi ve Budizm görüş anlamında birbirlerine benzerler. İki kuram da insan düşünce süreçlerinin önemine vurgu yapmaktadır. Uyumsuz bilişlere ve kişinin kendisine eleştirel yaklaşmasına odaklanır. Amaç hem bu düşüncelerin nedenini bularak hem de bu düşüncelerle başa çıkarak bilinçli farkındalığı kazanmaktır. Gestalt terapi yaklaşımının yöntemlerinden olan iki sandalye tekniği ile kişiyi şimdi ve burada'ya odaklayarak olumlu ve olumsuz yönlerini fark etmesine yardımcı olur. Olumlu ve olumsuz taraflarını gördükçe kişi kendisini olduğu gibi kabul eder ve öz şefkatle yaklaşabilir (Altun, 2020; Altun, Kabakçı ve Olçun, 2020; Aşkan, 2020; Çeştan, 2020; Kır Demirhan, 2020; Sarıgül, 2021; Yıldırım, 2020).

3. Depresyonda Öz Şefkat

3.1. Depresyonda Öz Şefkatin Önemi

Olumsuz durumlar karşısında bireylerin baş etme mekanizmaları birbirinden oldukça farklıdır. Kişinin yaşanan bu durumla başa çıkması ve olumsuz duyguları en az hasar ile atlatıyor olması önem taşır. Bu noktada öz şefkat bireyi koruyucu kalkan görevi görür (Kır Demirhan, 2020). Öz şefkat ile birlikte kişi kendisi için olumlu düşünceler ve duygular geliştirir. Başarısızlıklara, eksikliklerine zayıf olduğu yönlerine daha şefkatle ve anlayışla yaklaşır. Bu sayede olumsuz düşüncelerin kişi üzerindeki etkisi azalır (Neff, 2003a; Neff, 2003b).

Yapılan araştırmalarda öz şefkatin kişinin kendisini iyi hissetmesi konusunda faydası olduğu bulunmuştur. Öz şefkatli bireyin daha mutlu olduğu, yaşam doyumunun ve istekliliğin daha yüksek olduğu söylenebilir. Ayrıca daha iyi ilişkiler kurdukları da eklenebilir. Hem fiziksel hem de ruhsal sağlık durumları da oldukça etkilemektedir. Öz şefkati yüksek bireyin daha az kaygı ve depresyon yaşadıkları gözlenmiştir. Boşanma, sağlık durumları, akademik başarı durumu ve travmaları da olumlu etkilemektedir. Öz şefkat sayesinde zor deneyimler karşısında ihtiyaç duyulan psikolojik sağlamlılığa sahip oldukları söylenebilir (Altun, Kabakçı ve Olçun, 2020; Germer ve Neff, 2020; Kıcalı, 2015; Neff, 2003a; Neff, 2003b).

Depresyondaki kişiler yoğun bir şekilde suçluluk hissederler. Bu bireyler kendileri için ‘benim hatam, değersizim, suçluyum, yetersizim, başarısızım’ gibi değerlendirmeleri sıklıkla yaparlar (Ak ve ark., 2020). Depresyondaki kişi bu olumsuz duyguları yaşarken kendisine şefkat ve anlayış göstermekte zorlanır (Sarıcaoğlu ve Arslan, 2019). Olumsuz değerlendirmelerle öz eleştiri artarken, öz şefkat ise giderek azalmaktadır (Uyanık ve Çevik, 2020). Neff’e göre (2003a), öz şefkatli bir birey kendisi için değerlendirme yaparken depresyondaki kişi kadar katı ve yargılayıcı olmaz. Diğer insanlar gibi kendilerinin de kusursuz olmayacağını ve bazı hatalar yapabileceklerinin farkındadırlar. Kişinin kendisine nazik ve destekleyici yaklaşımı öncelikle ruhsal sağlığını olumlu yönde etkilemekte (Altun, Kabakçı ve Olçun, 2020; Yıldırım, 2018) hem de kişinin zarar görmesini engelleyici bir yaklaşım olmaktadır (Germer ve Neff, 2020). Kişinin yetersizlikleri ve başarısızlıkları karşısında kendisini

hedef olarak saldırması yerine koşulsuz kabulü getirir (Neff, 2003a; Germer ve Neff, 2020; Uyanık ve Çevik, 2020).

Depresyondaki bireyler yaşadıkları başarısızlık durumunun veya acı deneyimlerin sadece kendi başlarına geldiğini düşünürler (Türkçapar, 2019). Depresyondaki bireyin ‘bu durumu sadece ben yaşıyorum, neden benim başıma geldi?’ gibi değerlendirmeleri vardır (Korkmaz, 2018). Bu düşünce kişiyi yalnız ve izole edilmiş hissettirmektedir (Germer ve Neff, 2020). Öz şefkate ise acının tüm insanlık için ortak bir paylaşım olduğu düşüncesi hakimdir. Yani herkesin hata yaptığının ve zorluklarla karşılaştığının bilincindedir (Aşçı, 2021). Acının kaçınılmaz olduğunu bilir. Acıyı deneyimlerken, koşulların ve acı düzeylerinin farklı olduğunu bilse de diğer insanlarla benzer duyguda olduğunu hisseder (Germer ve Neff, 2020). Olumsuz duyguları kendini geliştirecek şekilde tekrar düzenleme becerisine sahiptir (Uyanık ve Çevik, 2020).

Depresyondaki birey yaşadığı durumu kabul etmek istemez. Deneyimin farkına varmak istemez. Acı veren duygu ve düşünceler karşısında kaçma eğilimi gösterirler. Yüzleşmek veya farkındalık düzeyinde olmak istemezler. Depresyon ile birlikte ruminasyon da artar (Germer ve Neff, 2020). Ruminasyon tekrarlayıcı düşünme şeklidir. Ruminasyon yaşanan durumun abartılmasına neden olabilir (Yıldız ve Eldeleklioğlu, 2018). Başarısızlık karşısında ‘başarısız biriyim’ düşüncesi, hayal kırıklığı karşısında ‘hayatım hayal kırıklığından ibaret’ düşüncesini getirmektedir (Germer ve Neff, 2020). Öz şefkat kişide objektiflik sağlar (Alp, 2012). Öz şefkati yüksek birey deneyimlediği durumun farkında olarak dengeli bir şekilde düşüncelerine, duygularına ve duyumlarına kucak açar (Germer ve Neff, 2020). Hissettiği duyguları fark etmeye çalışır ve bu duyguları dengeli bir bakış açısı ile ele alır. Bu duyguları bastırmaz veya inkâr etmez. Ya da abartarak dramatize etmeye çalışmaz (Uyanık ve Çevik, 2020). Başarısızlık karşısında başarısız biriyim düşüncesine kapılmadan daha objektif bir değerlendirme yaparak dengeli bir şekilde duyguda kalmayı sağlar. Farkındalık sayesinde olumsuz duygu ve düşüncelerle özdeşleşme yaşanmaz (Germer ve Neff, 2020).

Öz şefkat ortaya çıkan stres ve çaresizlik duygularıyla sağlıklı baş etmeye yardımcı olarak kişiyi kendisine acıma ve öfke duygularından uzak tutar (Germer ve

Neff, 2020). Kendisine daha sağlıklı yaklaşarak zor yaşantılara karşı baş etme gücü sağlar (Altun, Kabakçı ve Olçun, 2020). Öz şefkatli birey, zor gelen acı ve olumsuz duyguları sağlıklı olarak karşılar ve kendini yargılamadan bu duyguları dönüştürerek yaşayabilir (Germer ve Neff, 2020). Kişiyi psikolojik esneklik sağlar (Altun, Kabakçı ve Olçun, 2020).

3.2. Depresyon ve Öz Şefkat ile İlgili Yapılmış Çalışmalar

Çeştan'ın (2020) 495 üniversite öğrencisi ile yaptığı çalışmada, öz şefkat ile depresyon arasında negatif yönde ve orta düzeyde bir ilişki olduğu saptanmıştır. Yani çalışmaya katılan kişilerin öz şefkat ölçeğinden aldıkları puanlar arttıkça depresyon ölçeğindeki puanlar azalmaktadır.

Raes'in (2010) yaptığı çalışmada ise 271 kişiden oluşan üniversite öğrencilerinin öz şefkat, ruminatif yanıt ve depresyon puanları incelenerek depresyon ile öz şefkat arasında negatif yönlü bir ilişkinin olduğu bulunmuştur. Yapılan araştırmaya göre öz şefkat ruminatif düşüncüyü azaltarak depresyonu engelleyici görev üstlenmektedir.

Raes (2011) diğer çalışmasında ise öz şefkatin depresyonu yordayıp yordamadığını araştırmıştır. Bu araştırma için 5 aylık süreç boyunca 17-36 yaş aralığında bulunan 347 psikoloji öğrencisini izlemiştir. Elde ettiği sonuçlar ise öz şefkatin depresyonu büyük oranda öngördüğü yönündedir. Yani öz şefkat düzeyi yüksek olan kişilerin 5 aylık süreç boyunca depresif belirtilerinde önemli azalmalar olduğu bulunarak öz şefkatin duygusal sıkıntılar açısından koruyucu olduğu söylenebilir.

MacBeth ve Gumley (2012), ise depresyon ve öz şefkat arasındaki ilişkiyi ele alan 20 farklı araştırma ile metaanaliz araştırması yapmıştır. Yapılan metaanaliz çalışması depresyon ile öz şefkat arasında negatif yönlü bir ilişkinin olduğunu desteklemektedir.

Benzer bir çalışmada ise Krieger ve arkadaşları (2013), öz şefkati depresyon tanısı almış hastalar ile hiç depresyona girmemiş olan kişiler arasında karşılaştırmıştır. Sonuçlar depresyon tanısı almış kişilerin öz şefkat düzeyinin hiç depresyona girmemiş olan kişilerin öz şefkat düzeyine göre daha az olduğu saptanmıştır.

Bahsettiğim araştırmalar dışında alanyazını destekleyen benzer çalışmalar da depresyon ile öz şefkat arasında negatif yönlü ilişkinin olduğu yönündedir (Sümer, 2008; Van Dam, Sheppard, Forsyth ve Earleywine, 2011; Bayramoğlu, 2011; Allen ve Knight, 2005; ve, 2007; Deniz ve Sümer, 2010).

SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Bu çalışmada öz şefkatin depresyondaki rolü ve ilişkisi vurgulanmaya çalışarak konuyla ilgili araştırmalar ortaya konulmuştur.

Öz şefkatin kişiye psikolojik sağlık ve sağlamlılık getireceği düşünülmektedir. Kişide oluşan yargılayıcı olmayan ve objektif tutum kişiyi iyi oluş haline sürüklemektedir. Olumsuz duygu ve düşünceye karşı koruyuculuk sağlayan öz şefkat sayesinde yaşanan durumun geçeceğini bilir. Bu anlamda depresyona girme noktasında koruyucu kalkan görevi üstelenebileceği söylenebilir.

Öz şefkatli olmayan birey karşılaştığı durumun zorluğunun ve hissettirdiği acının farkında olmazsa, kendisine şefkatli yaklaşamaz ve bu durumun ortak insanlık halinde oluşabileceğini görmezden gelebilir. Böyle bir durumda kişide depresif düşünceler artarak kişiyi depresyona sürükleyebilir.

Bilindiği üzere depresyondaki birey kendisini suçlayarak deneyimlerine eleştirel yaklaşır. Yoğun bir biçimde suçluluk duygusu hisseder. Acıyı abartma eğilimi ya da bastırma ve inkara başvurma sıkça karşılaşılır.

Diğer yönden baktığımızda ise öz şefkatli kişinin, yaşantılarını diğer insanların da karşılaşabileceği zorluklar olarak tanımlaması kendisine daha az yargılayıcı ve gerektiği kadar destekleyici yaklaşmasını sağlar. Hissettiği duygulara daha net ve dengeli bakabilir. Böylece kişi suçluluk duymaz ve depresif belirtiler gözlenmez.

Özetle yaşanan zorlu duyguları ve yaşantıları inkâr etmeden veya kaçmadan kabul etmek bireyi olumlu düşüncelere sevk etmektedir. Bastırmadan veya kaçmadan yaşanan bu deneyimler sayesinde yaşadığı durumu daha doğru değerlendirip ihtiyacına yönelik kararlar almasına yardımcı olabilir.

Sonuç olarak literatür incelendiğinde öz şefkatin ruh sağlığı üzerinde olumlu etkisi olduğu söylenebilir. Öz şefkatle depresyon arasında ters yönlü ilişkinin olduğunu gösteren birçok araştırma da bu düşünceyi desteklemektedir. Genel olarak

değerlendirilecek olursa öz şefkat düzeyi arttıkça depresyon belirtileri ve diğer psikolojik rahatsızlıklar azalmaktadır. Ancak öz şefkat düzeyi azaldıkça depresyona girme ve depresyondaki sürenin artışı gözlenmektedir.

Bu çalışma ile birlikte öz şefkatin depresyon üzerindeki etkisi ve önemine vurgu yapılmaya çalışılmıştır. Yapılan çalışmalar incelendiğinde depresyon ile öz şefkat üzerine yapılan araştırmaların kısıtlı olduğu görülmektedir. Öz şefkatin üç önemli bileşeni olan öz sevecenlik, ortak insanlık hali ve farkındalığı depresyon açısından ayrı ayrı inceleyen çalışmanın olmadığı da görülmüştür. Sonraki çalışmalarda bileşenler açısından araştırma yapmanın da önemli bilgiler getirmesi söz konusudur. Öz şefkat ile depresyon arasındaki ilişkiyi inceleyen hem nitel hem de nicel araştırmaların artırılması bu kavramın daha iyi anlaşılmasında önemli olabilir. Öz şefkatin gelişimi açısından çalışılmayan konular incelenip ağırlık verilebilir.

KAYNAKÇA

- Akgüç, O. M. (2021).** *Üniversite Öğrencilerinde Depresyon, Otomatik Düşünceler ve Benlik Saygısının Sosyodemografik Değişkenlere Göre İncelenmesi* (Yüksek lisans tezi). İstanbul Kent Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Akın, A. (2009).** Özduyarlık ve Boyun Eğici Davranış. *Eğitim ve Bilim Dergisi*, 34(152), 139- 147.
- Ak, M., Kırpınar, İ., Atmaca, M., Yüce, A. E., Güler, Ö., Kesici, Ş., ve Kumsar, N. A., (2020).** *Klinik Uygulamada Bilişsel Davranışçı Terapi*. Ankara: Nobel Yayınevi.
- Akın, Ü., Akın, A. ve Abacı, R. (2007).** Öz-Duyarlık Ölçeği: Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33, 1-10.
- Alaloğlu, G. (2020).** *Mükemmeliyetçilik, Kendini Sabotaj, Öz-şefkat ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Albayrak, E. Ö., & Ceylan, M. E. (2004).** Depresyon Etiyolojisinde Nörobiyolojik Etkenler. Düşünen Adam. *Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 17(1), 27- 33.
- Allen, N. B., and Knight, W. E. J. (2005).** Mindfulness, compassion for self, and compassion for others: Implications for understanding the psychopathology and treatment of depression. In P. Gilbert (Ed.), *Compassion: Conceptualisations, research and use in psychotherapy* (pp. 239–262).
- Alp, Z. (2012).** *Çalışanların ve emeklilerin sosyal istenirlik ve öz-duyarlık açısından karşılaştırılması* (Yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Altun, Ö. Ş., Kabakçı, K., ve Olçun, Z. (2020).** Hemşirelikte Öz-Şefkat. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*, 29(2), 1-1.
- Altun, G. (2021).** *Geç Ergenlik Döneminde Ebeveyn Tutumları ile Yaşam Doyumu ve Öz Şefkat Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yüksek lisans tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Arkar, H. (1992).** Beck'in Depresyon Modeli ve Bilişsel Terapisi. *Düşünen Adam: Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 5(1-3), 37-40.
- Arslan, R. (2016).** Çocukluk Dönemi Duygusal İstismarı ile Depresyon Arasındaki İlişkide Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Aracı Rolüne İlişkin Bir Gözden Geçirme. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 19(4), 202-210.
- Aşçı, B. (2021).** *Kişilik Bozuklukları, Mükemmeliyetçilik, Öfke ve Öz Şefkat Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Hamidiye Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Aşkan, B. (2020).** *Üniversite Öğrencilerinde Öz-Şefkat Düzeyi ile Stresle Başa Çıkma Tarzının Depresyon Belirtisiyle İlişkisi* (Yüksek lisans tezi). Haliç Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Bayar, Ö. ve Tuzgöl Dost, M. (2018).** Üniversite Öğrencilerinde Öz-Şefkatin Yordayıcıları Olarak Bağlanma Tarzı ve Algılanan Sosyal Destek. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33(3), 689-704.
- Bayramoğlu, A. (2011).** *Self-Compassion In Relation To Psychopathology* (Doktora tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Büyükçolpan, H. (2019).** *Üniversite Öğrencilerinde Nomofobi, Bağlanma Biçimleri, Depresyon ve Algılanan Sosyal Destek* (Yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Cengiz, Ö. (2021).** *Üniversite Öğrencilerinin Öz-Şefkat Düzeylerinin Algılanan Anne Baba Tutumu, Alkol Kullanımı Ve Risk Alma Değişkenleri Açısından İncelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.

- Çeştan, E. (2020).** *Öz-Şefkat Ve Psikolojik Esnekliğin Depresyon ile Arasındaki İlişki.* (Yüksek lisans tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep.
- Çınar, B. (2020).** *Depresyon, Benlik Saygısı ve Denetim Odağı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Yakın Doğu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, KKTC.
- Dartar, S. (2020).** *25-40 Yaş Aralığındaki Bireylerde Çocukluk Çağı Travması, Yaşamda Anlam Ve Öz Şefkat Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Bahçeşehir Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Deniz, M. E., Kesici Ş. ve Sümer, A. S. (2008).** The validity and reliability study of the Turkish version of self-compassion scale. *Social Behavior and Personality*, 36(9).
- Deniz, M. E., ve Sümer, A. S. (2010).** Farklı Öz-Anlayış Düzeylerine Sahip Üniversite Öğrencileri Üzerinde Depresyon, Anksiyete ve Stresin Değerlendirilmesi. *Eğitim ve Bilim*, 35(158), 115-127.
- Erarslan, Ö., ve Işıklı, S. (2019).** Bilişsel Üçlü Envanteri'nin Türkçe Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlilik Çalışması. *Archives of Neuropsychiatry/Nöropsikiatri Arsivi*, 56(1).
- Geçtan, E. (2006).** *Psikodinamik Psikiyatri ve Normal Dışı Davranışlar.* İstanbul: Metis Yayınları.
- Germer, C. K. and Neff, K. (2020).** *Öz şefkatli Farkındalık Uygulama Rehberi.* (Çev. Feray Tarımtay Altun). İstanbul: Diyojen Yayınları.
- İmanoğlu, M. C. (2021).** *Algılanan Ebeveynlik Tutumları, Benlik Saygısı, Olumlu-Olumsuz Duygulanım Ve Öz-Şefkat İlişkisi* (Yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Kaban, C. (2021).** *Depresyon ve yaygın anksiyetenin belirtilerinin yordanmasında algılanan ebeveynlik biçimleri ve abartılmış sorumluluk tutumunun*

rolü (Yüksek lisans tezi). İbn Haldun Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

Kahraman, S. (2021). *Bağlanma Stilleri, Depresyon ve Saldırganlık*. Ankara: İksad Yayınevi.

Karagöz, Y. (2011). *Olumlu düşünme eğitim programının ergenlerin geleceğine yönelik iyimserlik, depresyon ve bilişsel çarpıtma düzeylerine etkisinin incelenmesi* (Doktora tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

Karakaş, S., ve Karakaş, H. M. (2000). Yönetici İşlevlerin Ayırıştırılmasında Multidisipliner Yaklaşım: Bilişsel Psikolojiden Nöroradyolojiye. *Klinik Psikiyatri*, 3(4), 215-222.

Kessler, R. C., McGonagle, K. A., Zhao, S., Nelson, C. B., Hughes, M., Eshleman, S., and Kendler, K. S. (1994). Lifetime And 12-Month Prevalence Of DSM-III-R Psychiatric Disorders In The United States: Results From The National Comorbidity Survey. *Archives of general psychiatry*, 51(1), 8-19.

Kıcalı, Ü. Ö. (2015). *Öz-Şefkat Ve Tekrarlayıcı Düşünmenin Olumsuz Duygulanım ve Depresyon ile İlişkilerinin İncelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Kır Demirhan, A. (2020). *Beliren Yetişkinlerin İyi Oluşlarının Öz Şefkat ve Bağlanma Özellikleri Bakımından İncelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

Korkmaz, B. (2018). Öz-Duyarlılık: Psikolojik Belirtiler ile İlişkisi ve Psikoterapide Kullanımı. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 10 (1), 40-58.

Krieger, T., Altenstein, D., Baettig, I., Dörig, N. and Holtforth, M.G. (2013). Self-Compassion In Depression: Associations With Depressive Symptoms, Rumination, And Avoidance In Depressed Outpatients. *Behavior Therapy*, 44 (3), 501-513.

- Kring, A. M, Johnson, S., Davinson, G. Neale, J. (2015).** *Anormal Psikoloji*. (Çev. Muzaffer Şahin). Ankara: Nobel Yayınları.
- MacBeth, A., and Gumley, A. (2012).** Exploring Compassion: A Meta-Analysis Of The Association Between Self-Compassion And Psychopathology. *Clin Psychol Rev*, 32, 545-552.
- Mameghani, S. S., Taşan, D., & Saylan, E. (2020).** Üniversite Öğrencilerinin Öz-Şefkat, Hasbilik Ve Affetme Düzeylerinin İncelenmesi. *Sosyal ve Beşerî Bilimler Dergisi*, 12(2), 220-244.
- Neff, K. D. (2003a).** The Development And Validation Of A Scale To Measure Self-Compassion. *Self and Identity*, 2, 223–250.
- Neff, K. D. (2003b).** Self-Compassion: An Alternative Conceptualization Of A Healthy Attitude Toward Oneself. *Self and Identity*, 2, 85–101.
- Öztürk, O. ve Uluşahin, N.A. (2016).** *Ruh Sağlığı ve Bozuklukları*. Ankara: Nobel Yayınları.
- Raes, F. (2010).** Rumination And Worry As Mediators Of The Relationship Between Selfcompassion And Depression And Anxiety. *Personality and Individual Differences*, 48, 757–761.
- Raes, F. (2011).** The Effect Of Self-Compassion On The Development Of Depression Symptoms İn A Non-Clinical Sample. *Mindfulness*, 2(1), 33-36.
- Sarıcaoğlu, H. ve Arslan, C. (2019).** Bilinçli Öz-Anlayış Programının Üniversite Öğrencilerinin Öz-Anlayışına Etkisi. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 8 (3), 2381-2399
- Sarıkaya, A. (2020).** *Sağlık Bakanlığının Birinci Basamakta Depresyon Sorgulaması İçin Önerdiği Sorular ile Beck Depresyon Ölçeği Sonuçlarının Karşılaştırılması*. (Tıpta uzmanlık tezi). Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Ankara Sağlık Uygulama ve Araştırma Merkezi, Ankara.
- Sümer, A. S. (2008).** *Farklı Öz-Anlayış (Self-Compassion) Düzeylerine Sahip Üniversite Öğrencilerinde Depresyon, Anksiyete ve Stresin Değerlendirilmesi*. (Yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi, Konya.

- Tamam, L., ve Zeren, T. (2002).** Depresyonda Serotonerjik Düzenekler. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 5, 11-18.
- Tan, O. (2008).** *Depresyon*. İstanbul: Timaş Yayınevi.
- Tel, F. D. ve Sarı, T. (2016).** Üniversite Öğrencilerinde Öz Duyarlılık ve Yaşam Doyumu. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 16(1), 292-304.
- Toraman, M. (2019).** *Beyaz Yakalılarda Duygudurum, Depresyon ve Sosyal Medya Bağımlılık Düzeylerinin Arasındaki İlişki*. (Yüksek lisans tezi). Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Tuzcuoğlu, S., ve Korkmaz, B. (2001).** Psikolojik Danışma ve Rehberlik Öğrencilerinin Boyun Eğici Davranış ve Depresyon Düzeylerinin İncelenmesi. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 14(14), 135- 152.
- Türkçapar, M.H. (2019).** *Klinik Uygulamada Bilişsel-Davranışçı Terapi: Depresyon*. İstanbul: Epsilon Yayınevi.
- Türkçapar, M.H. (2020).** *Hayatı Anlamak Serisi 1: Depresyondan Çıkış Yolu: Kendi Kendine Yardım Kitabı*. İstanbul: Epsilon Yayınevi.
- Uğur, E. (2013).** *Lise öğrencilerinin kişilerarası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları ve saldırganlık tepkileri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Gaziantep Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Gaziantep.
- Uyanık, N. & Çevik, Ö. (2020).** Öz-Şefkat Gelişiminde Bilişsel Formülasyonun Rolü. *International Journal of Current Approaches in Language, Education and Social Sciences*, 2 (2), 660-674. DOI: 10.35452/caless.2020.35.
- Uslu, K. (2021).** *Gemi Adamlarında Stres, Tükenmişlik, Depresyon Düzeyleri ve İlişkilerinin İncelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Uzdu, Y. S. (2016).** *18-60 Yaş Arası Sedef Hastalığı Tanısı Almış Bireylerin Depresyon ve Sosyal Kaygı Düzeyi ile 18-60 Yaş Arası Sedef Hastalığı Almamış Bireylerin Depresyon ve Sosyal Kaygı Düzeylerinin*

İncelenmesi (Yüksek Lisans Tezi) Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Van Dam, N. T., Sheppard, S. C., Forsyth, J. P., and Earleywine, M. (2011).** Selfcompassion Is A Better Predictor Than Mindfulness Of Symptom Severity And Quality Of Life In Mixed Anxiety And Depression. *Journal of Anxiety Disorders*, 25(1), 123– 130.
- Yalvaç, H. D. (2012).** Depresyonun Epidemiyolojisi: Türkiye Klinikleri. *Journal of Psychiatry Special Topics*, 5(2), 7.
- Yıldırım, M. (2018).** *Ergenlere Yönelik Öz-Şefkat Geliştirme Programının Öz-Şefkat, Kendine Şefkat Vermekten Korkma ve Öznel İyi Oluş Üzerindeki Etkililiğinin İncelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bolu.
- Yıldırım, M. (2020).** *Bilinçli Farkındalık, Öz-Anlayış ve Anksiyete Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Bursa Uludağ Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Bursa.
- Yıldız, A. G. M., ve Eldeleklioğlu, J. (2019).** Üniversite Öğrencilerinin Depresyon Düzeylerinin Ruminasyon ve Problem Çözme Becerileriyle İlişkisi. *Kalem Uluslararası Eğitim ve İnsan Bilimleri Dergisi*, 9(16), 27-46.

