

**T.C.  
BAŞKENT ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ  
SOSYAL HİZMET ANABİLİM DALI  
SOSYAL HİZMET TEZLİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI**

**SOSYAL HİZMET ÖĞRENCİLERİNİN, UZMANLARININ VE  
AKADEMİSYENLERİNİN ÖZ ŞEFKATE YÖNELİK BAKIŞ AÇILARI  
VE DENEYİMLERİ**

**HAZIRLAYAN  
DOĞUCAN ÇATULAY**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**TEZ DANIŞMANI  
Dr. Öğr. Üyesi Mehmet Can AKTAN**

**ANKARA**

**2025**

**BAŞKENT ÜNİVERSİTESİ**  
**SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**  
**YÜKSEK LİSANS / DOKTORA TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU**

Tarih: 14/08/2025

Öğrencinin Adı, Soyadı: DOĞUCAN ÇATULAY

Öğrencinin Numarası: 22320281

Anabilim Dalı: SOSYAL HİZMET

Programı: SOSYAL HİZMET TEZLİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

Danışmanın Unvanı/Adı, Soyadı: DR. ÖĞR. ÜYESİ MEHMET CAN AKTAN

Tez Başlığı: SOSYAL HİZMET ÖĞRENCİLERİNİN, UZMANLARININ VE  
AKADEMİSYENLERİNİN ÖZ ŞEFKATE YÖNELİK BAKIŞ AÇILARI VE  
DENEYİMLERİ

Yukarıda başlığı belirtilen Yüksek Lisans/Doktora tez çalışmamın; Giriş, Ana Bölümler ve Sonuç Bölümünden oluşan, toplam 146 sayfalık kısmına ilişkin, 14/08/2025 tarihinde şahsım/tez danışmanım tarafından TURNİTİN adlı intihal tespit programından aşağıda belirtilen filtrelemeler uygulanarak alınmış olan orijinallik raporuna göre, tezimin benzerlik oranı % 8'dir. Uygulanan filtrelemeler:

1. Kaynakça hariç
2. Alıntılar hariç
3. Beş (5) kelimeden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç

“Başkent Üniversitesi Enstitüleri Tez Çalışması Orijinallik Raporu Alınması ve Kullanılması Usul ve Esaslarını” inceledim ve bu uygulama esaslarında belirtilen azami benzerlik oranlarına tez çalışmamın herhangi bir intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

Öğrenci İmzası.....

**ONAY**

Tarih: 14/08/2025

Öğrenci Danışmanı Unvan, Ad, Soyad, İmza:

DR. ÖĞR. ÜYESİ MEHMET CAN AKTAN

*Bu tezi şefkatsiz tarafıma armağan ediyor*

## TEŞEKKÜR

Tez sürecim boyunca bilgi ve deneyimiyle bana yol gösteren, yapıcı geri dönüşleriyle her zaman motive eden, anlayışlı ve destekleyici tavrıyla yanımda olan değerli hocam Dr. Öğr. üyesi Mehmet Can Aktan'a gönülden teşekkür ederim. Bu süreçte onun desteğini hissetmek benim için büyük bir şanstı.

Tez jürimde yer alan Dr. Öğr. Üyesi Beyza Yılmaz ve Doç. Dr. Gamze Erükçü Akbaş'a katkıları için teşekkür ederim.

Hayatta bana şefkati öğreten, ne yaşarsam yaşayayım her zaman arkamda duran, milyon kez dünyaya gelsem yine annem olsun isteyeceğim canım anneme sonsuz teşekkür ederim. İyi ki varsın anne...

Eğitim hayatım boyunca her zaman yanımda olan, dağ gibi arkamda duran, desteğini hiç esirgemeyen sevgili babama da yürekten teşekkür ederim. Senin güvenin bana hep güç verdi.

Hayatım boyunca duruşuyla, değerleriyle örnek aldığım canım abime de teşekkür ederim. Varlığın bana hep yol gösterdi.

Tez sürecinde teknik konularda yanımda olan, stresimi ve kaygılarımı paylaşan, bir dosttan çok daha fazlası olan sevgili arkadaşım Sabri Ergin Demircan'a da çok teşekkür ederim. İyi ki varsın.

Katılımcı bulma konusunda büyük emek veren, yardımlarını esirgemeyen SHUDER Ankara Şube Öğrenci Komisyonu Başkanı sevgili Yaren Sude Yılay'a ve her zaman saygı ve sevgiyle andığım Zilan Uğurlu hocama içten teşekkür ederim.

Yüksek lisans yapmam için beni cesaretlendiren, destek veren kıymetli hocam Merve Deniz Pak Güre'ye de teşekkür ederim. Bu yolculuk sizin sayenizde başladı.

Ayrıca bu süreçte yanımda olan, her desteğiyle içimi ferahlatan, değerli sınıf arkadaşım Şule Şilen'e de kocaman teşekkür ederim.

Ve son olarak ailemin bir parçası olan kedim Zeyna'ya da ekstra teşekkür ederim.

## ÖZET

**ÇATULAY, Doğucan. Sosyal Hizmet Öğrencilerinin, Uzmanlarının ve Akademisyenlerinin Öz Şefkate Yönelik Bakış Açıları, Başkent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sosyal Hizmet Tezli Yüksek Lisans Programı, 2025.**

Öz şefkat, bireyin kendisine yönelik yargılayıcı ve eleştirel tutumlar yerine anlayışlı, nazik ve kabul edici bir yaklaşım benimsemesidir. Öz şefkat, özellikle sosyal hizmet öğrencileri, uzmanları ve akademisyenleri açısından hem kişisel iyilik hallerini sürdürmek hem de müracaatçılarla yürütülen müdahale süreçlerinde etkili bir şekilde kullanılmak üzere önemli bir kavramdır. Buna karşın ulusal sosyal hizmet literatürüne bakıldığında öz şefkate yönelik sınırlı sayıda çalışma olduğu görülmektedir.

Nitel desende tasarlanan bu araştırma, bir kavram ve uygulama pratiği olarak öz şefkatin sosyal hizmet öğrencileri, uzmanları ve akademisyenleri tarafından bilinirlik ve farkındalık durumunun ele alınmasını ve sosyal hizmet uygulamalarında kullanım pratiğinin ortaya konulmasını amaçlamaktadır. Araştırma kapsamında, hazırlanan soru formu aracılığıyla, görüşme tekniği kullanılarak 12 sosyal hizmet lisans öğrencisi, 12 sosyal hizmet uzmanı ve 7 akademisyenden oluşan toplam 31 katılımcı ile bireysel görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Görüşmeler çevrimiçi ya da yüz yüze yapılmış olup katılımcının onayı doğrultusunda kayıt altına alınmıştır. Görüşmelerden elde edilen kayıtlar deşifre edilerek MAXQDA 2024 programı aracılığıyla analize tabi tutulmuştur. Katılımcılardan elde edilen bulgular doğrultusunda dört ana tema belirlenmiştir. Birinci temada, katılımcıların öz şefkat kavramının teorik altyapısına dair görüşleri bulunmaktadır. İkinci temada, katılımcıların öz şefkat kavramının insan yaşamındaki önemine yönelik paylaşımları ele alınmaktadır. Üçüncü tema, katılımcıların öz şefkati kendi yaşamlarında nasıl deneyimlediklerine ve bu kavramla olan kişisel ilişkilerine dair değerlendirmelerini içermektedir. Son temada ise katılımcı ifadelerinden hareketle, sosyal hizmet disiplini ve öz şefkat arasındaki ilişkiyi ele alan bulgular yer almaktadır. Araştırma bulgularına göre, öz şefkat kavramının sosyal hizmet disiplini içerisinde yeterince yer bulamadığı ve kuramsal ya da uygulamalı düzeyde kapsamlı bir biçimde ele alınmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Öz şefkatin kuramsal ve uygulamalı düzeyde sosyal hizmet alanına entegrasyonu desteklenmelidir.

**Anahtar Kelimeler:** Öz Şefkat, Sosyal Hizmet, Sosyal Hizmette Öz Şefkat

## ABSTRACT

**ÇATULAY, Doğucan. Perspectives of Social Work Students, Practitioners, and Academics on Self-Compassion, Başkent University, Institute of Social Sciences, Master's Program in Social Work with Thesis, 2025.**

Self-compassion is the adoption of an understanding, kind, and accepting attitude toward oneself instead of judgmental and self-critical tendencies. Especially for social work students, practitioners, and academics, self-compassion is a significant concept both for maintaining personal well-being and for effectively engaging in intervention processes with clients. However, when the national social work literature is examined, it appears that studies focusing on self-compassion remain limited in number.

This study, designed in a qualitative pattern, aims to examine the awareness and recognition of self-compassion as a concept and practice among social work students, practitioners, and academics, as well as its use in social work practices. Within the scope of the study, individual interviews were conducted with a total of 31 participants — 12 undergraduate social work students, 12 social work practitioners, and 7 academics — using a semi-structured interview form. The interviews were conducted online or face-to-face and recorded with participants' consent. The recordings were transcribed and analyzed using the MAXQDA 2024 software. Based on the findings obtained from the participants, four main themes were identified. The first theme includes the participants' views on the theoretical background of the concept of self-compassion. The second theme addresses the participants' reflections on the importance of self-compassion in human life. The third theme involves their personal experiences with self-compassion and their individual relationships with the concept. The final theme presents findings on the relationship between the discipline of social work and self-compassion, based on participants' statements. According to the research findings, it was concluded that self-compassion has not been sufficiently included in the social work discipline and has not been addressed comprehensively at either the theoretical or practical level. The integration of self-compassion into the field of social work at both theoretical and practical levels should be supported.

**Keywords:** Self-Compassion, Social Work, Self-Compassion in Social Work

# İÇİNDEKİLER

|                                                                 |      |
|-----------------------------------------------------------------|------|
| TEŞEKKÜR.....                                                   | i    |
| ÖZET .....                                                      | ii   |
| ABSTRACT .....                                                  | iii  |
| TABLolar LİSTESİ .....                                          | viii |
| ŞEKİLLER LİSTESİ .....                                          | ix   |
| KISALTMALAR LİSTESİ.....                                        | x    |
| 1. GİRİŞ.....                                                   | 1    |
| 1.1. Kuramsal Çerçeve.....                                      | 2    |
| 1.1.1. Öz şefkat.....                                           | 2    |
| 1.1.1.1. Öz şefkatin bileşenleri .....                          | 2    |
| 1.1.1.1.1. Öz nezaket .....                                     | 2    |
| 1.1.1.1.2. Ortak insanlık .....                                 | 3    |
| 1.1.1.1.3. Bilinçli farkındalık.....                            | 3    |
| 1.1.2. Öz şefkatle ilgili kuramlar .....                        | 4    |
| 1.1.2.1. Bilişsel davranışçı kuram .....                        | 4    |
| 1.1.2.2. Psikanalitik kuram .....                               | 4    |
| 1.1.2.3. Hümanist (insancıl) kuram .....                        | 5    |
| 1.1.2.4. İlişkisel kuram .....                                  | 5    |
| 1.1.3. Öz şefkatin literatürdeki görünümü.....                  | 6    |
| 1.1.3.1. Öz şefkatle ilgili ulusal araştırmalar.....            | 6    |
| 1.1.3.2. Öz şefkatle ilgili uluslararası araştırmalar .....     | 8    |
| 1.1.4. Sosyal hizmet ve öz şefkat.....                          | 10   |
| 1.1.4.1. Sosyal hizmet uzmanları için öz şefkat .....           | 11   |
| 1.1.4.1.1. Stres .....                                          | 11   |
| 1.1.4.1.2. İkincil travma .....                                 | 11   |
| 1.1.4.1.3. Tükenmişlik .....                                    | 14   |
| 1.1.4.1.4. Merhamet yorgunluğu.....                             | 15   |
| 1.1.4.2. Sosyal hizmet ve öz şefkatle ilgili araştırmalar ..... | 16   |
| 1.1.4.3. Müracaatçılar ve Öz Şefkat .....                       | 19   |
| 1.1.4.3.1. Kadınlar ve öz şefkat .....                          | 19   |
| 1.1.4.3.2. Yaşlılar ve öz şefkat.....                           | 20   |
| 1.1.4.3.3. Mülteciler ve öz şefkat .....                        | 23   |
| 1.1.4.3.4. Engelliler ve öz şefkat .....                        | 24   |

|                                                             |    |
|-------------------------------------------------------------|----|
| 1.1.5. Sosyal hizmet eğitiminde öz şefkat .....             | 25 |
| 1.2. Araştırmanın Problemi.....                             | 26 |
| 1.3. Araştırmanın Amacı .....                               | 28 |
| 1.4. Araştırmanın Önemi.....                                | 28 |
| 1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları .....                      | 29 |
| 1.6. Araştırmanın Tanımları .....                           | 29 |
| 2. ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ .....                               | 31 |
| 2.1. Araştırmanın Modeli .....                              | 31 |
| 2.2. Araştırmanın Özneleri.....                             | 31 |
| 2.3. Veri Oluşturma Teknikleri .....                        | 36 |
| 2.4. Veri Toplama Süreci.....                               | 37 |
| 2.5. Verilerin Analizi: .....                               | 37 |
| 2.6. Araştırmacının Rölü .....                              | 38 |
| 3. BULGULAR ve YORUM .....                                  | 39 |
| 3.1. Öz Şefkat Bilgisi .....                                | 41 |
| 3.1.1. Katılımcılara göre öz şefkat tanımı .....            | 42 |
| 3.1.1.1. Kişinin kendine şefkat göstermesi: .....           | 42 |
| 3.1.1.2. Öz bakım: .....                                    | 43 |
| 3.1.1.3. Farkında olmak: .....                              | 44 |
| 3.1.1.4. Nazik olmak: .....                                 | 45 |
| 3.1.2. Katılımcılara göre öz şefkatin bileşenleri.....      | 47 |
| 3.1.2.1. Bilgi düzeyi:.....                                 | 47 |
| 3.1.2.1.1. Zayıf bilgi düzeyi.....                          | 47 |
| 3.1.2.1.2. Güçlü bilgi düzeyi .....                         | 48 |
| 3.1.2.2. Bilinçli farkındalık.....                          | 49 |
| 3.1.2.3. Sınır koyma .....                                  | 51 |
| 3.1.2.4. Fiziksel boyut .....                               | 51 |
| 3.2. Öz Şefkatin Yaşamsal ve Sosyal İşlevi.....             | 51 |
| 3.2.1. Kendine destek olma ve psikolojik dayanıklılık:..... | 52 |
| 3.2.2. Sağlıklı ilişkilere etkisi: .....                    | 53 |
| 3.3. Yaşamda Öz Şefkatin Yeri .....                         | 54 |
| 3.3.1. Yüksek öz şefkat algısı: .....                       | 54 |
| 3.3.2. Ortalama öz şefkat algısı .....                      | 59 |
| 3.3.3. Düşük öz şefkat algısı.....                          | 62 |
| 3.3.4. Katılımcıların şefkatli hissetme yolları: .....      | 68 |



|                                                                                                    |            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>3.4. Sosyal Hizmette Öz Şefkat .....</b>                                                        | <b>73</b>  |
| <b>3.4.1. Sosyal hizmet uzmanları için öz şefkat.....</b>                                          | <b>73</b>  |
| 3.4.1.1. Önce kendine iyi gelme: .....                                                             | 74         |
| 3.4.1.2. Psikolojik risklerden korunma: .....                                                      | 75         |
| 3.4.1.3. Empatiyi sağlar:.....                                                                     | 77         |
| 3.4.1.4. İnsani sınırlarını kabul ve kendini yargılamama: .....                                    | 78         |
| 3.4.1.5. Öz farkındalık:.....                                                                      | 80         |
| <b>3.4.2. Müracaatçılar için öz şefkat .....</b>                                                   | <b>82</b>  |
| 3.4.2.1. Güçlendirme: .....                                                                        | 82         |
| 3.4.2.2. Farkındalık kazandırarak öz şefkat .....                                                  | 85         |
| 3.4.2.3. Bilinç yükseltici çalışmalar .....                                                        | 86         |
| 3.4.2.4. Önce kendinde öz şefkat, sonra müracaatçıda: .....                                        | 87         |
| <b>3.4.3. Sosyal hizmet eğitiminde öz şefkat .....</b>                                             | <b>88</b>  |
| 3.4.3.1. Eğitim süreçlerinde öz şefkat deneyimleri .....                                           | 89         |
| 3.4.3.1.1. Eğitim içeriğinde öz şefkatin yokluğu:.....                                             | 89         |
| 3.4.3.1.2. Derinlemesine işlenmeyen öz şefkat: .....                                               | 90         |
| 3.4.3.1.3. Lisansta değil yüksek lisansta:.....                                                    | 91         |
| 3.4.3.1.4. Derslerde öz şefkate değinilmesi: .....                                                 | 91         |
| 3.4.3.2. Akademisyenlerin öz şefkate ilişkin çalışmaları .....                                     | 93         |
| 3.4.3.2.1. Öz şefkatin örtük işlenişi:.....                                                        | 93         |
| 3.4.3.3. Öz şefkatin sosyal hizmet eğitimine entegrasyonu: “Ayrıca bir ders olarak değil de” ..... | 95         |
| 3.4.3.3.1. Öz şefkat eğitimine yönelik tutum ve isteklilik .....                                   | 96         |
| <b>3.4.4. Sosyal hizmetin kuramları ve öz şefkat.....</b>                                          | <b>97</b>  |
| 3.4.4.1. Sistem kuramı ve ekolojik yaklaşım .....                                                  | 98         |
| 3.4.4.2. Feminist kuram.....                                                                       | 99         |
| 3.4.4.3. Bilişsel davranışçı kuram .....                                                           | 99         |
| <b>4. SONUÇ VE ÖNERİLER .....</b>                                                                  | <b>100</b> |
| 4.1. Sonuç .....                                                                                   | 100        |
| 4.2. Öneriler .....                                                                                | 102        |
| 4.2.1. Akademik odakta sosyal hizmet eğitimine yönelik öneriler .....                              | 102        |
| 4.2.2. Uygulama odağında sosyal hizmet mesleğine yönelik öneriler .....                            | 103        |
| 4.2.3 Gelecek araştırmalara yönelik öneriler.....                                                  | 103        |
| <b>KAYNAKLAR .....</b>                                                                             | <b>105</b> |
| <b>EKLER</b>                                                                                       |            |

**Ek-1: Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu**

**Ek-2: Araştırma Amaçlı Çalışma İçin Aydınlatılmış Onam Formu**

**Ek-3: Etik Kurul İzni**



## TABLÖLAR LİSTESİ

|                                                                               | Sayfa |
|-------------------------------------------------------------------------------|-------|
| Tablo 1.1. Birincil ve ikincil travmatik stres belirtileri .....              | 12    |
| Tablo 2.1. Sosyal hizmet öğrencilerinin sosyodemografik özellikleri .....     | 32    |
| Tablo 2.2. Sosyal hizmet uzmanlarının sosyodemografik özellikleri.....        | 32    |
| Tablo 2.3. Sosyal hizmet akademisyenlerinin sosyodemografik özellikleri ..... | 33    |



## ŞEKİLLER LİSTESİ

|                                                                   | Sayfa |
|-------------------------------------------------------------------|-------|
| Şekil 3.1. Temalar ve alt temalar .....                           | 40    |
| Şekil 3.2. Öz şefkat bilgisi .....                                | 41    |
| Şekil 3.3. Katılımcılara göre öz şefkat tanımı .....              | 42    |
| Şekil 3.4. Katılımcılara göre öz şefkatin bileşenleri .....       | 47    |
| Şekil 3.5. Öz şefkatin yaşamsal ve sosyal işlevi .....            | 52    |
| Şekil 3.6. Yaşamda öz şefkatin yeri .....                         | 54    |
| Şekil 3.7. Sosyal hizmette öz şefkat .....                        | 73    |
| Şekil 3.8. Sosyal hizmet uzmanları için öz şefkat .....           | 74    |
| Şekil 3.9. Müracaatçılar için öz şefkat .....                     | 82    |
| Şekil 3.10. Sosyal hizmet eğitiminde öz şefkat .....              | 88    |
| Şekil 3.11. Eğitim süreçlerinde öz şefkat deneyimleri .....       | 89    |
| Şekil 3.12. Akademisyenlerin öz şefkate ilişkin çalışmaları ..... | 93    |
| Şekil 3.13. Öz şefkatin sosyal hizmet eğitime entegrasyonu .....  | 95    |
| Şekil 3.14. Sosyal hizmetin kuramları ve öz şefkat .....          | 98    |

## KISALTMALAR LİSTESİ

|        |                                                  |
|--------|--------------------------------------------------|
| APA    | Amerikan Psikoloji Derneği                       |
| IFSW   | Uluslararası Sosyal Hizmet Uzmanları Federasyonu |
| MBTR-R | Farkındalık Temelli Travma İyileşmesi            |
| NASW   | Ulusal Sosyal Hizmet Uzmanları Birliği           |
| OKB    | Obsesif Kompulsif Bozukluk                       |
| STK    | Sivil Toplum Kuruluşu                            |
| TDK    | Türk Dil Kurumu                                  |
| TSSB   | Travma Sonrası Stres Bozukluğu                   |



# 1. GİRİŞ

Merhamet, Türk Dil Kurumu tarafından “bir kimsenin veya bir başka canlının karşılaştığı kötü durumdan dolayı duyulan üzüntü, acıma” şeklinde tanımlanmaktadır (TDK, 2024). Bu tanımdan da anlaşılacağı üzere, merhamet genellikle başkasına yönelik bir duygu olarak ele alınmaktadır. Özellikle Batı literatüründe merhamet, uzun yıllar boyunca başka bireylere karşı hissedilen şefkat olarak kavramsallaştırılmıştır (Neff, 2003b). Ancak, birey kendine yönelik de merhamet geliştirebilir. Bu noktada, son yıllarda giderek daha fazla ilgi gören “öz şefkat” kavramı öne çıkmaktadır. Budizm’e ve Doğu felsefesine göre, kişinin çevresine karşı merhametli ve şefkatli olabilmesi için ilk olarak kendine karşı şefkatli yaklaşması gerekmektedir (Neff, 2004). Öz şefkat kavramının tarihi ve felsefesi binlerce yıl öncesine dayanmasına rağmen, akademik açıdan ilk kez 2003 yılında Kristen Neff tarafından ortaya konulmuştur (Neff, 2003a; 2003b). Neff, 2022 yılında yayımladığı kitabında öz şefkati; “*kişinin kendi ıstırapına karşı açık ve duyarlı olması, kendisine karşı ilgili ve nazik olması, yetersizliklerine ya da başarısızlıklarına karşı anlayışlı ve yargılamayan bir tutum benimsemesi ve kendi deneyiminin ortak insan deneyiminin bir parçası olduğunu anlaması ve kabul etmesi*” olarak tanımlamıştır.

Neff tarafından öz şefkatin kavramsal olarak tanımlanmasından sonra, kavramla ilgili birçok akademik çalışma yapılmıştır. Özellikle ruh sağlığı profesyonelleri ve araştırmacıları tarafından öz şefkat kavramı; nitel, nicel ve karma olmak üzere farklı araştırma yöntemleriyle defalarca ele alınmıştır. Ruh sağlığı profesyonelleri olarak kabul edilen sosyal hizmet uzmanları da uluslararası literatürdeki çalışmalarda öz şefkat kavramına sıkça yer vermişlerdir. Buna karşın, ulusal literatür incelendiğinde öz şefkat kavramına yönelik sınırlı sayıda çalışmaya rastlanmaktadır (Çatulay ve Bekiroğlu, 2025). Sosyal hizmet uzmanlarının öz şefkate yönelik algılarını derinlemesine ele alan bir araştırmaya ise rastlanmamıştır. Literatürdeki bu boşluk nedeniyle, sosyal hizmet uzmanlarını öz şefkate yönlendirecek akademik bakışın zayıf kaldığı ve buna bağlı olarak öz şefkatin mesleki uygulama pratiklerine yeterince aktarılamadığı düşünülmektedir. Bu çalışmanın temel amacı; sosyal hizmet öğrencilerinin, uygulayıcılarının ve akademisyenlerinin öz şefkate yönelik bilgi düzeylerini, bakış açılarını, kendilerinde ya da müracaatçılarda öz şefkat ve bileşenlerini kullanma durumlarını ele almak ve ortaya koymaktır.

## 1.1. Kuramsal Çerçeve

### 1.1.1. Öz şefkat

Çoğu insan, sevdiği bir arkadaşına gösterdiği hoş görüyü, anlayışı veya şefkati kendine göstermemektedir. Bunun yerine, bir hata yaptığında veya başarısız olduğunda; yargılayıcı, suçlayıcı ve yetersiz hissettiren eleştirel bir iç sesle kendini baş başa bırakır. Tam bu noktada karşımıza öz şefkat kavramı çıkmaktadır. Öz şefkat kavramı, ulusal literatürde “öz anlayış” (Deniz vd., 2012) ve “öz duyarlılık” (Akın vd., 2007) olarak da yer almaktadır. Ancak, kavram olarak öz şefkatin daha yaygın kullanıldığı görülmektedir. Temelleri Budizm’e dayanan kavram, bireyin hata yaptığında veya başarısız olduğunda, sevdiği bir arkadaşına yaklaştığı gibi kendine şefkat, anlayış ve hoşgörü göstermesiyle ilişkilidir. Kısacası, öz şefkat; hata yaptığımızda, başarısız olduğumuzda, yetersiz hissettiğimizde veya acı çektiğimizde, eleştirel ve yargılayıcı bir tutum takınmak yerine, sıcak ve anlayışlı bir şekilde kendimize yaklaşmamızı içerir (Neff, 2003a).

Öz şefkatin yararlarını ele alan birçok çalışma bulunmaktadır. Bu çalışmalardan ayrıntılı olarak diğer bölümlerde bahsedilecektir. Ancak genel olarak bu çalışmalar öz şefkatle iyilik hali/iyi olma hali/iyi oluş arasındaki ilişkiyi ele almaktadır. Öz şefkati yüksek olan insanlar geleceğe daha umutlu bakarlar, depresif belirtileri daha düşüktür. İntihar eyleminde bulunma veya alkol, uyuşturucu gibi bağımlılıklar geliştirme eğilimleri daha düşüktür. Baş etme kapasiteleri daha gelişmiştir. Zorlanmalarına karşın hedefleri doğrultusunda daha azimli ilerlerler. Sosyal çevreyle daha sağlıklı ve sınırları net ilişkiler geliştirebilirler (Neff, 2024).

#### 1.1.1.1. Öz şefkatin bileşenleri

Öz şefkat; öz nezaket, ortak insanlık ve bilinçli farkındalık olmak üzere üç temel bileşenden oluşmaktadır (Neff, 2003a).

##### 1.1.1.1.1. Öz nezaket

Öz nezaket, bireyin kendine karşı acımasız eleştirel bir tutum takınmak yerine, şefkatli ve anlayışlı olma eğilimini ifade eder (Neff ve Germer, 2013). Bu bağlamda, öz nezaket;

hatalarımızdan veya başarısızlıklarımızdan dolayı kendimizi suçlamak yerine, anlamak ve kabul etmekle ilişkilidir. Öz nezaket sayesinde, eleştirel iç sesten dolayı yorulan zihin dinginleşir ve rahatlar (Neff, 2022). Buradan hareketle, öz nezakatin zor zamanlarda bireyi rahatlatan ve yatıştıran bir işlevi olduğu söylenebilir (Neff, 2016).

#### **1.1.1.1.2. Ortak insanlık**

Ortak insanlık; tüm insanların sürekli bir gelişim ve değişim içerisinde olan kusurlu varlıklar olduğuna, herkesin başarısızlıklar yaşadığına, yetersiz hissettiğine, hatalar yaptığına ve zorlu yaşam olaylarıyla karşılaştığına vurgu yapan bir kavramdır (Germer ve Neff, 2020). Ortak insanlığı gelişmemiş birey, herhangi bir talihsizlik yaşadığında veya hata yaptığında, bunun sadece kendine özgün olduğunu düşünür ve kendini yalnızlaştırır. Ortak insanlığı gelişmiş birey ise, talihsizlik yaşadığında veya hata yaptığında kendini izole hissetmez. Tam tersine, hata yapmanın bütün insanlığın ortak deneyimi olduğunun bilincinde olur (Germer, 2022). Bu bilinç, insanı güçlendirerek onun; toplumdan kendini izole etmemesini ve yanlışlarını, eksikliklerini, hatalarını ve talihsizliklerini daha rahat kabul etmesini sağlar.

#### **1.1.1.1.3. Bilinçli farkındalık**

Bilinçli farkındalık, bireyin yaşadığı zor durumu, başarısızlığı, yetersizliği ve acıyı inkar edip görmezden gelmek yerine, bu durumları kabul etmesiyle ilişkilidir (Neff ve Pommier, 2013). Bireyin kendine öz şefkat geliştirebilmesi için, öncelikle bilinçli farkındalığının gelişmesi gerekmektedir. Çünkü birey, ancak yaşadığı durumun ve hissettiği acının farkında olursa kendine şefkat duyabilir (Germer ve Neff, 2020). Bilinçli farkındalık gelişmediği zaman ise onun zıttı olan aşırı özdeşleştirme görülebilir (Germer, 2022). Aşırı özdeşleştirme bireyin deneyimlediği olumsuz duyguyla, düşünceyle veya olayla kendini bütünleştirme durumudur (Neff, 2003a). Yaşadığı acıyı ve duyguyu aşırı özdeşleştiren birey, kendine yönelik eleştirel bir tutum takınacaktır ve yaşadığı sorunu çözmeye yönelik sağlıklı düşünemeyecektir. Bilinçli farkındalık aşırı özdeşleşme dışında bireyin yaşadığı acıdan veya olaydan kaçınmasına da engel olur. Bilinçli farkındalık, acı veren olaydan kaçınmanın aksine, yaşadığımız tecrübeyle sağlıklı bir şekilde yüzleşmemize fırsat sunar (Germer ve Neff, 2020).



Öz şefkatin bileşenlerinin birbirleriyle bağlantılı olduğu görülmektedir (Neff, 2003b). Buradan hareketle, her üç bileşenin birbirleriyle olan etkileşimini fark etmek ve bileşenleri bir bütün içerisinde değerlendirmek gerekmektedir.

### **1.1.2. Öz şefkatle ilgili kuramlar**

Öz şefkati, temel olarak bilişsel davranışçı kuram, psikanalitik, hümanist (insancıl) ve ilişkisel kuramlarla ilişkilendirebiliriz.

#### **1.1.2.1. Bilişsel davranışçı kuram**

Bilişsel davranışçı kuram, düşüncelerin; duygular ve davranışlar üzerindeki etkisine odaklanmaktadır. Kurama göre, bireyin olumsuz duygularının ve işlevsiz davranışlarının temel kaynağı otomatik düşünceleridir (Özcan ve Çelik, 2017). Bireyler, otomatik düşüncelerinin farkında olduğu ve onları daha gerçekçi bir şekilde değerlendirebildiği durumlarda, davranışlarında ve duygudurumlarında olumlu değişimler gerçekleşecektir (Beck, 2024). Bireyin zihninden geçen otomatik düşünceler, bireyin kendisine eleştirel davranmasına sebep olabilmektedir. Buradan hareketle, bilişsel davranışçı yaklaşımın çeşitli müdahaleleriyle bu işlevsiz düşünceler yerine alternatif düşünceler oluşturulabilir ve bireyin kendine şefkat geliştirmesi sağlanabilir.

#### **1.1.2.2. Psikanalitik kuram**

Winnicott'un 1953 yılında geliştirdiği nesne ilişkileri kuramında bahsettiği "gizli boşluk" kavramı, öz şefkatle ilişkilendirilmektedir. Winnicott'a göre, bebek ilk dünyaya geldiğinde bakım vereni tarafından her türlü ihtiyacı karşılanır ve kendisi ile bakım verenini iki ayrı birey olarak görmez. Bu dönemde bebek bir fantezi içerisinde ve bebekte "ben" algısı gelişir. İlerleyen zamanlarda, fantezi dünyasından çıkarak istediği her şeyi elde edemeyeceğinin bilincinde olur ve bebekte "ben değil" algısı gelişmeye başlar. Gizli boşluk kavramı ise, bebeğin "ben" algısından çıkarak "ben değil" algısına geçtiği ara dönemle ilişkilidir. Bebeğin ayrı bir birey olduğunu fark etmesiyle birlikte, kendisinde öz şefkat gelişmeye başlar (Kirkpatrick, 2005).

### **1.1.2.3. Hümanist (insancıl) kuram**

z Őfkati en çok hümanist kuramla ilişkilendirebiliriz (Kirkpatrick, 2005). Hümanist kuramın öncülerinin kavramlarıyla z Őfkatin ilişkili olduğu görülmektedir (Neff, 2003a). Rogers'ın koşulsuz olumlu kabul kavramı ile z Őfkat arasında benzerlik bulunmaktadır. Koşulsuz olumlu kabul, başkalarının görüşlerini önemsemeden kendine değer vermekle alakalıdır (Hill, vd., 2008 akt: Sağlam, 2023). Koşulsuz olumlu kabul, kişinin herhangi bir koŐula dayanmadan kendini kabul etmesi ve yargılamamasıdır (Rogers, 1961). z Őfkat kavramının da temel olarak, kişinin kendisini yargılamamasına dayalı olduğu görülmektedir. İnsancıl kuramın bir diğer öncüsü olan Maslow'un kendini gerçekleŐtirme kavramı ile z Őfkat arasında benzerlik bulunmaktadır. Maslow'un ihtiyaç hiyerarŐsisinin en üst basamağında kendini gerçekleŐtirme yer almaktadır. Bireyin, kendini gerçekleŐtirme basamağına ulaŐabilmesi için kendisine karşı suçlayıcı bir tutum takınmadan kendini tanıması ve kabul etmesi gerekmektedir (Topses, 2013).

### **1.1.2.4. İlişkisel kuram**

İlişkisel kuramdaki "kişisel empati" bireyin kendine karşı yargısız ve eleştirel olmayan bir tutum benimsemesiyle ilişkilidir (Sümer, 2008). Kişisel empati sayesinde birey, yaptığı hatalarla ve hissettiği yetersizliklerle empati kurabilmektedir (Jordan, 2004). Jordan, kişisel empatiyi "düzeltici ilişki tecrübesi" olarak ifade etmektedir. Kişisel empatiye sahip bireyler kendisinde kabullenmekte zorlandığı özelliklerine ve eleŐtirdiĐi kısımlarına karşı hoşgörülü bir tutum benimser. Bu tutumu benimseyen bireylerde utanç duygusu gelişmez ve toplumdan kendilerini izole etmezler (Jordan, 1997).

Buradan hareketle, z Őfkat kavramı ile kişisel empatiyi ilişkilendirebiliriz. Her iki kavram da bireyin kendine karşı hoşgörülü yaklaşmasını, hatalarına ve başarısızlıklarına karşı anlayışlı bir tutum takınmasını ve kabul etmekte zorlandığı özelliklerinden utanç duymamasını sağlamayı içermektedir (Neff, 2003a)

### 1.1.3. Öz şefkatin literatürdeki görünümü

#### 1.1.3.1. Öz şefkatle ilgili ulusal araştırmalar

Türkiye’de öz şefkat kavramı üzerine yapılan araştırmalar, bu yapının çeşitli psikolojik değişkenlerle olan ilişkisini ve aracı rollerini farklı örneklemeler üzerinde incelemiştir. Üniversite öğrencileri, psikolojik danışmanlar ve yetişkin bireyler üzerinde gerçekleştirilen çalışmalar, öz şefkatin genellikle ruh sağlığı ile ilişkili koruyucu bir faktör olarak ortaya çıktığını göstermektedir. Bulgular, öz şefkat düzeyinin artmasının depresyon, umutsuzluk, tükenmişlik, utanç, kendini eleştirme ve intihar bileşenleri gibi olumsuz durumlarla ters yönde ilişkili olduğunu (Yücel ve Camadan, 2024; Gür ve Çapri, 2023; Dönmez ve Sarı, 2021) kendini affetme, umut ve psikolojik esneklik gibi olumlu özelliklerle ise pozitif yönde bağlantılı olduğunu ortaya koymaktadır (Altay, 2022, Gür ve Çapri, 2023). Ayrıca, bazı araştırmalar öz şefkatin doğrudan etkilerinin yanı sıra, alt boyutlarının (örneğin öz sevecenlik, öz yargılama) aracı rollerine de dikkat çekmektedir (Akcan ve Taşören, 2020). Bu bulgular, öz şefkatin hem bireysel iyilik halini desteklemede hem de olumsuz duygusal süreçleri hafifletmede önemli bir psikolojik kaynak olduğunu göstermektedir.

Yücel ve Camadan (2024) tarafından yürütülen, örnekleme yaşları 17 ile 30 arasında değişen ve toplam 231 kişiden oluşan çalışmada, öz şefkat ile intihar bileşenleri arasındaki ilişkide umutsuzluğun aracı rolü incelenmiştir. Araştırmadaki bulgular neticesinde, öz şefkat ile hem intihar bileşenleri arasında hem de umutsuzluk arasında orta düzeyde negatif anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ek olarak, umutsuzluğun, öz şefkat ile intihar bileşenleri arasındaki ilişkide tam aracı olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Aktaş ve Şahin (2018) tarafından, 49’u üniversite öğrencisi, 183’ü de üniversite mezunu olan toplam 232 kişi ile gerçekleşen çalışmada, narsistik kişilik özelliklerini gösteren bireylerin duygu düzenleme güçlükleri ile öz şefkat düzeyleri arasında anlamlı bir farklılığın olup olmadığı incelenmiştir. Araştırma sonucunda, duygu düzenleme güçlüğü ile öz şefkat arasında negatif yönde; duygu düzenleme güçlüğü ile narsisizm arasında ise pozitif yönde anlamlı ilişkiler belirlenmiştir.

Adıgüzel (2023) tarafından, toplam 257 kişiden oluşan bir örneklem ile gerçekleşen çalışmada, psikolojik danışmanların öz yeterlilik düzeyleri ile iş doyumları arasındaki ilişki incelenmiş ve bu ilişkide öz şefkatin aracı rolü değerlendirilmiştir. Çalışma neticesinde öz

şefkatin iş doyumu ve öz yeterlilik arasındaki ilişkide anlamlı bir etkisinin olmadığı ancak öz şefkatin alt boyutlarından olan öz sevecenlik ve öz yargılamanın bu ilişkide aracı rolü olduğu görülmüştür.

Gür ve Çapri (2023) tarafından 1025 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirilen çalışmada, üniversite öğrencilerinin kendini eleştirme, utanç ve öz şefkat düzeyleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir; ayrıca bu ilişkiler üzerinde psikolojik esneklik ve ruminasyonun aracı rol oynayıp oynamadığı değerlendirilmiştir. Çalışma sonucunda, utanç ve kendini eleştirmenin öz şefkatle negatif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Ayrıca bu ilişkiye, ruminasyon ve psikolojik esnekliğin kısmen aracılık ettiği belirlenmiştir.

Altay (2022) tarafından yaşları 18-25 arasından değişen 319 üniversite öğrencisinin oluşturduğu bir örneklem üzerine yapılan çalışmada, kendini affetme ve öz şefkatin depresyon belirtilerini ne ölçüde yordadığı ve bu değişkenlerle depresyon arasındaki ilişkiler değerlendirilmiştir. Elde edilen veriler doğrultusunda, öz şefkat düzeyi arttıkça depresyon belirtilerinin azaldığı ve iki değişken arasında anlamlı bir negatif ilişki bulunduğu görülmüştür. Ayrıca, öz şefkat ile kendini affetme arasında olumlu yönde anlamlı bir ilişki görülmüştür. Son olarak depresyon üzerinde öz şefkat ile kendini affetmenin negatif anlamlı yordayıcı etkilerinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Dönmez ve Sarı (2021) tarafından Gaziantep ilinde farklı eğitim kademelerinde (ilkokul, ortaokul ve lise) görev yapan toplam 297 okul psikolojik danışmanı ile yürütülen bir çalışmada, öz şefkatin tükenmişlik üzerindeki etkisinde umudun aracı rol oynayıp oynamadığı incelenmiştir. Araştırma bulguları, öz şefkat ile umut arasında pozitif; umut ile tükenmişlik arasında ise negatif yönlü anlamlı ilişkiler bulunduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca, umut ile tükenmişlik arasında da negatif ilişki olduğu görülmüştür.

Akcan ve Taşören (2020) tarafından ise örneklemini 18- 64 yaş aralığında toplam 342 kişiden oluşan çalışmada, depresyon belirtilerinin çocukluk döneminde yaşanan olumsuz deneyimler, bireyin duygu düzenleme becerileri ve öz şefkat düzeyi ile ne ölçüde ilişkili olduğu ele alınmıştır. Araştırma bulguları, depresyon düzeyleri ile çocukluk çağı olumsuz yaşantıları, bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin çeşitli alt boyutları ve öz duyarlık ölçekleri arasında anlamlı ilişkiler olduğunu göstermiştir. Ayrıca çocukluk çağı olumsuz yaşantılarının, bilişsel duygu düzenleme ölçeğinin alt boyutu olan felaketleştirmenin, öz

duyarlık ölçeğinin alt boyutları olan sosyal izolasyon ve öz sevecenliğin depresyon belirtilerini yordadıkları tespit edilmiştir.

### **1.1.3.2. Öz şefkatle ilgili uluslararası araştırmalar**

Uluslararası literatüre bakıldığında öz şefkati içerin başta psikoloji, hemşirelik, sosyal hizmet olmak üzere, farklı disiplinlerden çeşitli çalışmalara yer verildiği görülmektedir.

Cannavo ve diğerleri (2024) tarafından 386 yetişkin ile gerçekleştirilen çalışmada, yüksek beden gözetimi ile artmış yeme bozukluğu belirtileri arasında bir ilişkinin olup olmadığı ve bu ilişkide öz şefkat ile beden utancının aracı rolü ele alınmıştır. Çalışma sonucunda beden gözetiminin öz şefkat ile negatif, buna karşın beden utancı ve yeme bozuklukları ile pozitif ilişkide olduğu saptanmıştır. Ek olarak öz şefkat, beden utancı ve yeme bozuklukları arasında negatif yönlü korelasyon bulunmuştur.

Liao ve diğerleri (2021) tarafından toplam 60 çalışmanın incelendiği bir meta analiz çalışmasında, öz şefkat ile öz yeterlilik arasındaki ilişki ele alınmıştır. Çalışma sonucunda öz şefkat toplam puanı ile öz yeterlilik arasında pozitif bir ilişki olduğu bulunmuştur. Ayrıca öz şefkatin pozitif alt ölçekleri ile öz yeterlilik arasında pozitif, öz şefkatin negatif alt ölçekleri ile öz yeterlilik arasında ise negatif ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Ewert ve diğerleri (2021) tarafından 136 çalışmanın incelendiği bir meta analiz çalışmasında ise, öz-şefkat ile farklı uyumlu ve uyumsuz başa çıkma türleri arasındaki ilişki ele alınmıştır. Araştırma sonucunda öz şefkatin, uyumlu başa çıkma ile pozitif, uyumsuz başa çıkmayla ise negatif korelasyon geliştirdiği tespit edilmiştir. Ayrıca öz şefkatin hem duygusal başa çıkmayla hem de problem odaklı başa çıkma ile pozitif ilişkisi olduğu görülmüştür. Son olarak, araştırmada yer alan kişilerin yaşlarının, öz şefkat ile başa çıkma arasındaki ilişkide moderatör bir etkisi olduğu sonucuna varılmıştır.

Wibowo ve Naimi (2021) tarafından örnekleme 14- 17 yaş aralığından toplam 178 lise öğrencisinden oluşan çalışmada, öz şefkat ile kendini affetme arasındaki ilişki ele alınmıştır. Araştırma sonucunda öz şefkat ile kendini affetme arasında pozitif ilişki olduğu sonucuna varılmıştır. Ek olarak, cinsiyete göre öz şefkat ve affetme arasında ise herhangi bir fark olmadığı görülmüştür.

Souza ve diğerkleri (2016) tarafından örneklem grubu Brezilya'nın farklı eyaletlerinden oluşan 432 yetişkinle gerçekleşen çalışmada, öz şefkat, öz yeterlilik ve öz saygı arasındaki ilişki ele alınmıştır. Aynı çalışmada öz şefkat ile yaş, cinsiyet ve diğerk sosyodemografik değişkenler arasındaki ilişki de incelenmiştir. Çalışma sonucunda erkeklerin, 31-66 yaş aralığındaki kişilerin, çocuk sahibi olanların, psikiyatrik bir ilaç kullanmayanların ve işsiz olanların çalışmada yer alan diğerk gruplara kıyasla öz şefkat düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Buna karşılık, kadınlar, 18-30 yaş aralığındaki bireyler, çocuğı olmayanlar, psikiyatrik ilaç kullananlar ve çalışan bireyler daha düşük öz şefkat düzeyine sahip oldukları görülmüştür. Son olarak, öz şefkatin, öz saygı ve öz yeterlilikle yüksek düzeyde ilişkili olduğu sonucuna varılmıştır.

Fong ve Loi (2016) tarafından 306 üniversite öğrencisinin katıldığı bir çalışmada, öz şefkatin öğrenci psikolojik sağlığındaki aracı rolü ele alınmıştır. Çalışma sonucunda yüksek öz şefkatin, yüksek iyi oluşla pozitif korelasyon, daha düşük sıkıntıyla ise negatif korelasyon gösterdiği tespit edilmiştir. Ayrıca öz şefkatin; stres ve depresyon, olumsuz duygu ve depresyon, tükenmişlik ve depresyon ve toplam sıkıntı ve toplam iyi oluş arasındaki ilişkilerde aracı bir rol üstlendiğı görülmüştür.

Arimitsu ve Hofmann (2015) tarafından olumsuz otomatik düşüncenin öz-şefkat, kaygı ve depresyon arasındaki ilişkide aracı bir rol üstlenip üstlenmediğı araştırılmıştır. Bu amaç doğrultusunda iki ayrı çalışma yapılmıştır. Gerçekleştirilen ilk çalışmada 231 kişi yer almıştır ve otomatik düşüncenin öz şefkat ile duygulanım arasındaki ilişkide aracı rolü ele alınmıştır. Buna göre, öz şefkat düzeyi arttıkça bireylerin olumsuz otomatik düşünceleri azalmakta, bu azalma ise kaygı ve depresyon düzeylerinin düşmesine sağlamaktadır. Dolasıyla çalışma sonucunda olumsuz otomatik düşüncelerin öz-şefkat ve duygulanım arasındaki ilişkide aracı bir rolü olduğu sonucuna varılmıştır. Örnekleme 233 kişiden oluşan ikinci çalışmada ise olumlu ve olumsuz otomatik düşüncelerin, öz şefkat ve duygulanım arasındaki ilişkide aracı rol üstlenip üstlenmediğı incelenmiştir. Çalışma sonucunda hem olumlu otomatik düşüncelerin hem de olumsuz otomatik düşüncelerin öz şefkat ve duygulanım arasındaki ilişkide aracı bir etkisi olduğu sonucuna varılmıştır.

Hall ve diğerkleri (2013) tarafından örneklem grubu 182 üniversite öğrencisinden oluşan çalışmada, öz şefkatin fiziksel ve psikolojik iyi oluşla ilişkisi ele alınmıştır. Çalışma neticesinde, öz şefkatin fiziksel ve psikolojik iyi oluşla ilişkili olduğu tespit edilmiştir.

Neff ve Beretvas (2013) tarafından 104 çiftin yer aldığı çalışmada, katılımcıların öz şefkat düzeyleriyle çiftlerin beyan ettiği ilişki davranışları ilişkilendirilmiştir. Çalışma sonucunda öz şefkati daha yüksek olan bireylerin, öz şefkati düşük olan bireylere göre ilişkilerinde daha olumlu ilişki davranışları içerisinde oldukları tespit edilmiştir. Ayrıca, öz şefkatin olumlu ilişki davranışlarını yordama gücünün, öz saygı ve bağlanma stilinden daha yüksek olduğu belirlenmiştir

Neff ve McGehee (2010) tarafından 235 ergenin ve 287 genç yetişkinin yer aldığı çalışmada, psikolojik sağlamlık ile öz şefkat arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışma neticesinde araştırmaya katılan genç yetişkinler ile ergenlerin öz şefkat puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Ek olarak aile ve bilişsel faktörlerin öz şefkattaki bireysel farklılıkların yordayıcıları olduğu sonucuna varılmıştır.

Neff (2003b) tarafından “Öz Anlayış Ölçeği” geliştirilmiştir. Araştırmada öz anlayış ölçeğinin geçerliliği ve güvenilirliği kanıtlanmıştır. Ek olarak çalışma sonucunda öz şefkatin depresyon ve kaygı ile negatif, yaşam doyumuyla ise pozitif ilişkide olduğu görülmüştür.

Genel olarak incelenen çalışmalar, öz şefkatin bireylerin psikolojik, duygusal ve sosyal işlevsellikleri üzerinde çok boyutlu ve olumlu etkiler sunduğunu ortaya koymaktadır. Bulgular, öz şefkat düzeyinin yüksek olmasının; beden algısı, yeme davranışları, öz yeterlilik, başa çıkma stratejileri, kendini affetme, öz saygı ve psikolojik sağlamlık gibi geniş bir yelpazedeki değişkenlerle pozitif yönde ilişkili olduğunu göstermektedir. Bunun yanı sıra, öz şefkatin olumsuz otomatik düşünceleri, stres, depresyon, tükenmişlik ve çeşitli psikolojik sıkıntı göstergelerini azaltıcı bir rol üstlendiği görülmektedir. Ayrıca öz şefkatin, kişilerarası ilişkilerde olumlu etkileşimleri desteklediği, yaşam doyumunu artırdığı ve hem ergenler hem de yetişkinler için koruyucu bir faktör olarak işlev gördüğü anlaşılmaktadır.

#### **1.1.4. Sosyal hizmet ve öz şefkat**

Neff’in 2003 yılında öz şefkat kavramını ortaya koymasının ardından, psikoloji, hemşirelik, psikiyatri gibi pek çok farklı disiplin bu kavrama önem vermeye başlamıştır. Zamanla, öz şefkat hem akademik araştırmalarda hem de uygulamalı müdahale programlarında sıkça ele alınan bir konu hâline gelmiştir (Çatulay ve Bekiroğlu, 2024).

#### **1.1.4.1. Sosyal hizmet uzmanları için öz şefkat**

Sosyal hizmet, kadın, çocuk, yaşlı, engelli, mülteci gibi dezavantajlı grupların iyilik halini artırmayı hedefleyen bir meslektir (Attepe-Özden, Pak, ve İçağasıoğlu-Çoban, 2017). Bu gruplarla çalışan sosyal hizmet uzmanları, mesleki yaşamlarında stres, ikincil travma, tükenmişlik ve merhamet yorgunluğu gibi çeşitli risklerle karşı karşıya kalabilmektedir. Öz şefkatin sosyal hizmet uzmanları için önemine değinmeden önce bu psikolojik riskleri ayrıca ele almak faydalı olacaktır.

##### **1.1.4.1.1. Stres**

Müracaatçıya yardım etme isteği, fazla iş yükü, personel eksikliği, düşük ücretler, kaynak yetersizliği gibi çeşitli sebepler sosyal hizmet uzmanlarının yoğun stres yaşamalarına sebep olmaktadır (Işıksan, 2018). Stres; ikincil travma, tükenmişlik ve merhamet yorgunluğunun oluşmasında etkili olmaktadır.

##### **1.1.4.1.2. İkincil travma**

Bireylerin doğal afet, ihmal, istismar, savaş gibi travmatik bir yaşam olayına doğrudan maruz kalması sonucunda ortaya çıkan semptomlar birincil travmayı oluştururken (APA, 2013); travmatik yaşantısı olan kişilerle ilişki kurma ve bu travmatik yaşantılardan dolayı yoldan etkilenme ise ikincil travmaya sebep olmaktadır (Figley, 1995). İkincil travma, bireyin travmatik bir olaya tanıklık etmesi veya stresli bir olay hakkında bilgi sahibi olması ya da travmatik yaşantısı olan bireyle çalışması sonucunda dolaylı olarak travmaya maruz kalması durumunda ortaya çıkan stres tepkisidir (Gürkan ve Yalçiner, 2017).

1985 yılında Rosenheck ve Nathan tarafından yazılan makalede, ilk kez ikincil travmatik stres kavramından bahsedilmiştir ve bu makalede travmanın bulaşıcılığı vurgulanmıştır (Gürkan ve Yalçiner, 2017). Vietnam Savaşından sonra Figley'in askerlerin aileleriyle çalışmalar yapması, ikincil travma kavramının daha ön plana çıkmasını sağlamıştır. Yine, Figley'in Vietnam Savaşı'nda hemşire olarak görev yapması nedeniyle birçok askerle ve gaziyle gerçekleştirdiği görüşmeler, ikincil travma ile ilgili çalışmaların hızlanmasına sebep olmuştur (Figley, 2002).



Tablo 1.1. Birincil ve ikincil travmatik stres belirtileri (Figley 1995)

| <b>Birincil travmatik stres belirtileri</b>                                                                       | <b>İkincil travmatik stres belirtileri</b>                                                                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>A.Stresör:</b> Neredeyse herkes tarafından stres düzeyini arttıracabilecek, beklenmedik bir olayı deneyimlemek | <b>A.Stresör:</b> Neredeyse herkes tarafından stres düzeyini arttıracabilecek, beklenmedik bir olayı deneyimlemek |
| 1. Bireyin ciddi bir tehdit ile karşı karşıya kalması                                                             | 1. Travmatize olmuş bireyin ciddi bir tehdit ile karşı karşıya kalması                                            |
| 2. Kişinin hayatında yıkım oluşturabilecek ani bir olay yaşanması.                                                | 2. Travmatize olmuş bireyin yıkım oluşturabilecek ani bir olay yaşanması.                                         |
| <b>B. Travmatik olayın yeniden yaşanması</b>                                                                      | <b>B. Travmatik olayın yeniden yaşanması</b>                                                                      |
| 1. Olayın sürekli hatırlanması                                                                                    | 1. Travmatize olmuş bireyin olayı sürekli hatırlanması                                                            |
| 2. Olayın rüyalarda tekrarlanması                                                                                 | 2. Travmatize olmuş bireyin olayı rüyalarında tekrar görmesi                                                      |
| 3. Olayın aniden ve yeniden deneyimlendiği hissi                                                                  | 3. Travmatize olmuş bireyin olayı aniden ve yeniden deneyimlediği hissi                                           |
| 4. Olayın hatırlatıcısıyla yüz yüze geldiğinde yaşanan psikolojik sorun                                           | 4. Travmatize olmuş birey olayın hatırlatıcısıyla yüz yüze geldiğinde yaşadığı psikolojik sorun                   |
| <b>C.Hatırlatıcılardan kaçınma ve isteksizlik</b>                                                                 | <b>C.Hatırlatıcılardan kaçınma ve isteksizlik</b>                                                                 |
| 1. Düşünce ve duygulardan kaçınma davranışı sergileme                                                             | 1. Düşünce ve duygulardan kaçınma davranışı sergileme                                                             |
| 2. Etkinlik ve durumlara karşı kaçınma davranışı sergileme                                                        | 2. Etkinlik ve durumlara karşı kaçınma davranışı sergileme                                                        |
| 3. Psikojenik amnezi                                                                                              | 3. Psikojenik amnezi                                                                                              |
| 4. Etkinliklere duyulan ilginin azalması                                                                          | 4. Etkinliklere duyulan ilginin azalması                                                                          |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| 5. Diğer insanlara karşı yabancılaşıma ve uzaklaşma eğilimi içerisinde olma                                                                                                                                                                                                     | 5. Diğer insanlara karşı yabancılaşıma ve uzaklaşma eğilimi içerisinde olma |
| 6. Duygulanımda azalma                                                                                                                                                                                                                                                          | 6. Duygulanımda azalma                                                      |
| 7. Geleceği tahmin edememe                                                                                                                                                                                                                                                      | 7. Geleceği tahmin edememe                                                  |
| <b>D. Uyarılmışlık</b>                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>D. Uyarılmışlık</b>                                                      |
| 1. Uykuya dalmada ve uykuyu devam ettirmede zorluk çekme                                                                                                                                                                                                                        | 1. Uykuya dalmada ve uykuyu devam ettirmede zorluk çekme                    |
| 2. Aşırı öfke hali                                                                                                                                                                                                                                                              | 2. Aşırı öfke hali                                                          |
| 3. Dikkati toparlamakta güçlük                                                                                                                                                                                                                                                  | 3. Dikkati toparlamakta güçlük                                              |
| 4. Aşırı uyarılma                                                                                                                                                                                                                                                               | 4. Travmatize olmuş bireye karşı aşırı uyarılma                             |
| 5. Bazı uyaranlara karşı aşırı tepkide bulunma                                                                                                                                                                                                                                  | 5. Bazı uyaranlara karşı aşırı tepkide bulunma                              |
| 6. Hatırlatıcılara karşı somatik tepki gösterme                                                                                                                                                                                                                                 | 6. Hatırlatıcılara karşı somatik tepki gösterme                             |
| Bir aylık süre içerisinde meydana gelen tepkiler akut ya da kriz tepkileridir. Ancak belirtilerin travmatik olay yaşandıktan 6 ay sonra veya daha geç bir sürede görülmesi durumunda, buna Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB) ya da İkincil Travmatik Stres Bozukluğu denir. |                                                                             |

(Kavaklılar, 2023; Gündüz, 2020)

Tabloya bakıldığında birincil travma ile ikincil travmanın belirtilerinin oldukça benzer olduğu görülmektedir. Tıpkı travmatik her yaşantı sonrasında travma sonrası stres bozukluğu oluşmayacağı gibi dolaylı yoldan travmaya maruz kalan her kişide de ikincil travma belirtileri görülmeyebilir (Varan ve Demirel, 2024). İkincil travmaya yönelik belirtilerin öznesi ilişki kurulan travmatik yaşantısı olan kişidir. Bu belirtileri yeniden yaşama, kaçınma ve artmış uyarılma olarak ayırmak mümkündür (Kahil ve Palabıyıkoglu, 2018).

Sosyal hizmet uzmanları, meslek yaşamları boyunca travmatik geçmişi olan bireylerle çalışmaktadırlar. Yoğun travmatik yaşantısı olan bireylerle çalışan sosyal hizmet uzmanları, hizmet götördükleri müracaatçının travmasından dolayı yoldan etkilenecek ikincil travma yaşayabilmektedirler (Gündüz, 2020). Dezavantajlı bireylerin birçoğunun travmatik geçmişi olduğu düşünüldüğünde, ikincil travmanın sosyal hizmet uzmanları açısından ciddi bir risk oluşturduğunu söylemek mümkündür.

#### 1.1.4.1.3. Tükenmişlik

“Tükenmişlik” problemi, ilk kez 1970’li yıllarda Amerika Birleşik Devletler’inde ortaya çıkmıştır (Maslach, Leiter, ve Schaufeli, 2009). Literatürde ise ilk kez Herbert J. Freudenberger tarafından tanımlanmıştır. Tükenmişlik; duygusal tükenme, çaresizlik hissi, duyarsızlaşma, işe ve hayata karşı olumsuz tutumlar ve azalmış kişisel başarı duygusu içeren bir psikolojik sendromdur (Maslach ve Jackson, 1981). Tükenmişlik, genellikle doğrudan insanla çalışan ve insana hizmet eden meslek gruplarında görülmektedir (Kaçmaz, 2011). Tükenmişlik kavramı, temel olarak üç ana bileşenden oluşur. İlk bileşeni, duygusal tükenmedir. Duygusal tükenme, profesyonellerin kendilerini yorgun, bitkin ve güçsüz hissetmeleridir. Duygusal tükenme durumunda profesyoneller kendilerinden hizmet alan kişilere yardımcı olacak gücü kendilerinde bulamazlar. Diğer bileşen ise duyarsızlaşmadır. Duyarsızlaşma bileşeni, profesyonellerin işe karşı ilgisiz ve umursamaz bir tavır takınmalarıyla ilişkilidir ve idealizm kaybını içinde barındırır. Tükenmişliğin son bileşeni ise kişisel başarı eksikliğidir. Kişisel başarı eksikliği, iş yerinde çalışanların sorumluluklarını yerine getirebileceklerine olan inançlarında meydana gelen azalmalar şeklinde kendini göstermektedir (Maslach ve Leiter, 2016).

Tükenmişlik belirtileri psikolojik, fiziksel ve davranışsal olmak üzere üç grupta incelenebilir (Dolgun, 2010; Kaçmaz, 2005).

- **Fiziksel belirtiler:** Baş ağrısı, uyku problemleri, aşırı kilo kaybı veya alımı, enerji kaybı ve bel ağrısı gibi semptomlar görülebilir.
- **Psikolojik belirtiler:** Depresyon, kaygı, huzursuzluk, başarısızlık korkusu, sabırsızlık ve ilgisizlik ön plana çıkar.
- **Davranışsal belirtiler:** Öfke patlamaları, işleri erteleme, ilgi kaybı ve unutkanlık gibi davranışlar gözlemlenebilir.

Grau ve Suner, mesleğinin doğası ve amacı bakımından sosyal hizmet uzmanlarının tükenmişlik yaşamalarının doğal olduğunu belirtmektedir (Gómez-García, Alonso-Sangregorio ve Llamazares-Sánchez, 2020; akt: Gome, 2023). Ayrıca, sosyal hizmet uzmanlarının iş yüklerinin fazla olması, yöneticilerle yaşadıkları çatışmalar ve fikir ayrılıkları, iş doyumunun sağlanamaması, uzun süren vaka yönetimleri gibi çeşitli sorunlar da tükenmişlik yaşamalarına sebep olabilmektedir. Tükenmişlik sonucunda sosyal hizmet uzmanları işlerinden uzaklaşarak görev ve sorumluluklarını yerine getirmemekte ve bunun

sonucunda müracaatçılarına yeterince faydalı olamamaktadırlar (Aslan - Açıan ve Özbesler, 2020).

Demirel (2023) tarafından sosyal hizmet uzmanlarının tükenmişliklerini etkileyen faktörleri belirlemek amacıyla dokuz araştırmanın yer aldığı sistematik bir derleme çalışması yapılmıştır. Çalışma sonucunda sosyal hizmet uzmanlarının orta düzeyde tükenmişliğe sahip oldukları görülmüştür. Ayrıca, çalışma sonucunda bazı sosyal demografik özelliklerin tükenmişlik üzerinde etkisi olabileceği bulgulanmıştır.

#### **1.1.4.1.4. Merhamet yorgunluğu**

Merhamet yorgunluğu başkalarına yardım etmeyi amaçlayan meslek elemanlarının, uzun süre kişilerin acıları ve travmalarına maruz kalmaları sonucunda meydana gelen duygusal tükenmedir (Karahan ve Özgen, 2024). Merhamet yorgunluğu; travmatize olmuş ya da ağrı çeken bireylerle çalışmanın sonucunda oluşan olumsuz bir durum olarak karşımıza çıkmaktadır (Meltem ve Yurttaş, 2015). Merhamet yorgunluğu kavramı, ilk kez 1992 yılında Joinson tarafından hemşirelik dergisinde kullanılmıştır (Joinson, 1992). Merhamet yorgunluğu, bireylerin çok fazla strese maruz kalmaları ve kendilerini yeniden motive edememeleri sonucunda yaşadıkları duygusal ve fiziksel temelli tükenmeyle ilişkilidir (Sutter, 2019). Figley ve Figley'e (2017) göre merhamet yorgunluğu, yardım hizmeti içerisinde olan bireylerin öz bakımlarını göz ardı ederek hizmet sundukları bireylere öncelik verdiklerinde ve yıllarca çevresindekilere merhamet göstermekten kaynaklı tükenmişlikle karşı karşıya kaldıklarında ortaya çıkmaktadır. Bireylerde merhamet yorgunluğunun belirtileri: konsantrasyon güçlüğü, umutsuzluk ve tükenmişlik olarak görülebilir (Figley, 2013).

Sosyal hizmet uzmanları gibi yardım profesyonelleri, travmatik geçmişi olan bireylerle çalıştıkça merhamet yorgunluğu yaşayabilirler (Peters, 2017; Karahan ve Özgen, 2024). Sosyal hizmet uzmanları müracaatçılarıyla sürekli empati kurma eğilimi içerisinde oldukları için merhamet yorgunluğu onlar için ciddi bir risk oluşturmaktadır (Akbaş, 2023).

Pek çok çalışma, sosyal hizmet uzmanlarının psikolojik sorun olarak tanımlayabileceğimiz; tükenmişlik, yoğun stres, ikincil travma ve merhamet yorgunluğu ile karşı karşıya kalabildiğini göstermektedir (Maddock, 2024; Lloyd, King, ve Chenoweth, 2002; Frieiro Padin vd., 2021; Türk ve Kaya, 2023). Bu psikolojik sorunlarla mücadele eden

sosyal hizmet uzmanlarının öz bakımları ve iyilik hallerinde azalmalar meydana gelebilmektedir. Ek olarak bu psikolojik sorunlarla başa çıkılamaması ve bunlara uzun süre maruz kalınması durumunda sosyal hizmet uzmanları mesleği bırakma, işten ayrılma veya pozisyon değiştirme gibi yollara başvurabilirler (Adams vd., 2006). Bu durum sosyal hizmet etiği açısından uygun değildir. Ulusal Sosyal Hizmet Uzmanları Birliği (National Association of Social Workers [NASW]) sosyal hizmet uzmanlarının kendi öz bakımlarını korumalarını etik bir sorumluluk olarak ele almaktadır. NASW'a göre (2017), sosyal hizmet uzmanlarının kendi kişisel sorunları mesleki performanslarını veya müracaatçısının yüksek yararını asla etkilememelidir.

Sosyal hizmet uzmanlarıyla veya öğrencileriyle gerçekleşen birçok çalışma öz şefkatin, psikolojik sorun olarak adlandırılabilir; tükenmişlik, ikincil travma, yoğun strese ve merhamet yorgunluğuna karşı koruyucu bir boyutu olduğunu göstermektedir. Ayrıca yine araştırmalar öz şefkatin sosyal hizmet uzmanları ve öğrencilerin için birçok yararı olduğunu göstermektedir. Özellikle araştırmalarda öz şefkatin, sosyal hizmet uzmanlarının ve öğrencilerinin iyilik halleri ile öz bakımları için oldukça önemli olduğu görülmektedir. Bu çalışmalara ilişkin bilgiler aşağıda yer almaktadır.

#### **1.1.4.2. Sosyal hizmet ve öz şefkatle ilgili araştırmalar**

Sessions ve diğerleri (2025) tarafından sistematik bir literatür taraması yapılarak 29 makaleye ulaşılarak meta analiz yöntemiyle makaleler sentezlenmiştir. Yapılan çalışmada sosyal hizmet uzmanlarının, öz şefkat düzeylerini hem genel nüfusa göre hem de mezun olmuş uzmanlar ile sosyal hizmet öğrencileri arasında karşılaştırmayı hedeflemektedir. Çalışma sonucunda sosyal hizmet uzmanlarının, genel nüfusa ve öğrencilerine göre daha yüksek öz şefkat düzeyine sahip oldukları görülmüştür. Ek olarak öz şefkat ile psikolojik sorunlar arasında negatif bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Wampole ve Kohli (2023) tarafından 104 sosyal hizmet öğrencisinin yer aldığı çalışmada, öğrencilerin öz şefkati tanımlamaları istenmiştir. Katılımcıların verdiği yanıtlar kendine ve başkalarına yönelik nazik, şefkatli bir yaklaşımı, aynı zamanda affetme ve minnettarlığı içermektedir. Öğrencilerin tanımında yer alan empati ve kendine karşı yargılamadan yaklaşma öz şefkatin mindfulness bileşeniyle ilişkilidir. Yine katılımcıların

kendini affetme, kabul etme ve acılı duyguları kabul etme konusundaki yanıtları, öz şefkatin öz nezaket bileşeniyle alakalıdır.

Kotera ve diğerleri (2020) tarafından Birleşik Krallıktaki 116 sosyal hizmet öğrencisinin yer aldığı çalışmada, öğrencilerin ruh sağlığı sorunları ve pozitif psikolojinin önemli kavramları (dayanıklılık, motivasyon, öz şefkat ve bağlılık) ile ruh sağlığı arasındaki ilişki ele alınmıştır. Çalışma sonucunda ruh sağlığının dayanıklılık, öz şefkat ve bağlılık ile ilişkili olduğunu görülmüştür. Ayrıca öz şefkatin ruh sağlığı sorunlarının olumsuz bir yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Jay Miller ve diğerleri (2020) tarafından Amerika Birleşik Devletleri'nin güneydoğu eyaletinde görev yapan 1011 sosyal hizmet uzmanının yer aldığı çalışmada, “sosyal hizmet uzmanları ne kadar şefkatlidir” ve “sosyal hizmet uzmanları arasında öz şefkate hangi kişisel ve mesleki faktörler katkıda bulunur?” sorularına cevap aranmıştır. Çalışma neticesinde, sosyal hizmet uzmanlarının öz şefkatli olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bunun dışında çalışma katılan sosyal hizmet uzmanlarının ilişki durumları, eğitim seviyeleri ve sağlık durumlarının öz şefkati anlamlı derecede yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Başka bir deyişle, eğitim düzeyi yükseldikçe sosyal hizmet uzmanlarının öz şefkat puanlarının da arttığı; benzer şekilde, fiziksel ve ruhsal açıdan kendini sağlıklı hisseden bireylerin, kendilerine karşı daha anlayışlı ve kabul edici bir tutum sergiledikleri görülmüştür.

Jay Miller ve diğerleri (2019) tarafından Amerika Birleşik Devletleri'nin güneydoğu eyaletinde görev yapan 831 klinik sosyal hizmet uzmanının yer aldığı çalışmada, sosyal hizmet uzmanlarının öz şefkat ve öz bakım düzeyleri ile bu iki bileşen arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışma sonucunda, sosyal hizmet uzmanlarının orta düzeyde öz şefkate ve öz bakıma sahip oldukları görülmüştür. Ayrıca öz şefkatin, kişisel ve mesleki öz bakımın yordayıcısı olduğu tespit edilmiştir.

Lianekhammy ve diğerleri (2018) tarafından sağlık hizmetlerinde çalışan 138 sosyal hizmet uzmanının yer aldığı çalışmada, katılımcıların öz şefkat düzeyleri incelenmiştir. Çalışma sonucunda, sosyal hizmet uzmanlarının orta düzeyde öz şefkate sahip oldukları bulunmuştur. Ayrıca, çalışmada yer alan sosyal hizmet uzmanlarının yaş, tecrübe, haftalık mesai saati, sağlık ve ilişki durumu gibi çeşitli sosyo demografik özelliklerinin öz şefkat puanları üzerinde etkili olduğu görülmüştür. Başka bir deyişle, bu değişkenlerdeki

farklılıklar, sosyal hizmet uzmanlarının öz şefkat puanlarının artmasına ya da azalmasına neden olabilmektedir.

Kotera ve diğerleri (2021) tarafından toplam 129 İrlandalı sosyal hizmet öğrencisinin yer aldığı çalışmada öz şefkat ile dayanıklılık, bağlılık ve motivasyon arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışma sonucunda öz şefkatin dayanıklılık, cinsiyet, yaş, bağlılık ve içsel motivasyon ile ilişkiselliğinin bulunduğu tespit edilmiştir. Ayrıca dayanıklılık ve içsel motivasyonun öz şefkatin anlamlı yordayıcıları olduğu görülmüştür.

Kotera ve diğerleri (2021) tarafından yürütülen, 120' si İngiliz 129 ise İrlanda'lı toplam 249 sosyal hizmet öğrencisinin yer aldığı çalışmada, mental sağlık sorunları, zihinsel sağlık utancı ve öz şefkat düzeyleri karşılaştırılmıştır. Çalışma sonucunda İngiliz öğrencilerin İrlandalı öğrencilere göre daha yüksek öz şefkat düzeyine sahip olduğu bulunmuştur. Ayrıca İngiliz öğrencilerin zihinsel sağlık sorunları ve utanç seviyelerinin İrlanda'lı öğrencilere göre daha düşük olduğu görülmüştür. Çalışmanın diğer bir bulgusu da öz şefkatin zihinsel sağlık sorunları bakımından hem İngiliz hem de İrlandalı öğrenciler açısından önemli bir etkisi olduğudur.

Gottlieb ve Shibusawa (2020) tarafından Amerika Birleşik Devletleri'nde kayıtlı özel bir okulda sosyal hizmet okuyan 257 öğrencinin yer aldığı çalışmada, öz şefkat ile kültürel yeterlilik arasındaki ilişki ele alınmıştır. Çalışma sonucunda yüksek öz şefkatin yüksek kültürel yeterliliği yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırmalar incelendiğinde, sosyal hizmet öğrencileri ve uzmanlarının öz şefkat düzeylerinin, hem mesleki hem de kişisel iyilik halleri üzerinde önemli bir etkisi olduğu görülmektedir. Araştırmalar, öz şefkatin yalnızca psikolojik sorunların olumsuz etkilerini azaltmakla kalmadığını, aynı zamanda dayanıklılık, bağlılık, öz bakım ve kültürel yeterlilik gibi mesleki becerileri de desteklediğini ortaya koymaktadır. Bulgular, öz şefkatin farklı sosyo-demografik özellikler ve kültürel bağlamlarda değişkenlik gösterebildiğini, ancak genel olarak yüksek öz şefkat düzeyinin, daha sağlıklı ilişkiler, daha iyi ruh sağlığı ve mesleki performansla ilişkili olduğunu göstermektedir. Bu sonuçlar, sosyal hizmet alanında öz şefkatin hem eğitim sürecinde hem de mesleki uygulamalarda geliştirilmesi gereken temel bir yetkinlik olduğunu vurgulamaktadır.

#### 1.1.4.3. Müracaatçılar ve Öz Şefkat

Uluslararası Sosyal Hizmet Uzmanları Birliği, sosyal hizmeti “*sosyal değişim ve gelişimi, sosyal uyumu ve insanların güçlendirilmesini ve özgürleşmesini teşvik eden uygulamaya dayalı bir meslek ve akademik bir disiplin*” olarak tanımlamıştır (IFSW, 2014). Sosyal hizmet uzmanları çocuk, kadın, yaşlı, yoksul, istismar ve ihmal mağduru, kronik hasta, mülteci gibi dezavantajlı bireylerle çalışırlar. Hizmet sundukları müracaatçı gruplarına sosyal hizmetin bilgi, beceri ve değerleri kapsamında mikro, mezo ve makro düzeyde çeşitli müdahalelerde bulunurlar (Tuncay ve Tekin, 2021). Bulunan müdahalelerde müracaatçıyı güçlendirmek, onun iyilik halini ve sosyal işlevselliğini artırmak temel amaçtır (Selcik ve Güzel, 2016; Attepe-Özden vd., 2017). Öz şefkatin ise bireyin hem iyilik halini artırdığı hem de güçlendirdiği göz önüne alındığında, sosyal hizmet uzmanları tarafından müracaatçıların öz şefkat düzeyini artırmaya yönelik çeşitli müdahalelerde bulunmaları faydalı olacaktır (Çatulay ve Bekiroğlu, 2025). Ayrıca, literatürde sosyal hizmet uzmanlarının çalıştığı; kadın, yaşlı, mülteci gibi müracaatçı gruplarının öz şefkat düzeylerini ele alan çalışmalar incelendiğinde, öz şefkatin bu gruplara yönelik faydaları görülmektedir. Sosyal hizmet uzmanları, danışmanlık rolü kapsamında mikro ve mezo düzeyde gerçekleştirecekleri çeşitli müdahalelerle müracaatçıların öz şefkat düzeyini artırabilirler. Elbette sosyal hizmet uzmanlarının öz şefkati artıracak müdahalelerde bulunabilmeleri için bu alanda geçerli ve nitelikli çeşitli eğitimler almaları gerekmektedir. Sosyal hizmet uzmanlarının hizmet verdikleri bireylerin özelliklerinin ve gereksinimlerinin birbirinden farklı olmasından hareketle, çalışmada farklı müracaatçı grupları için öz şefkatin nasıl kullanılabileceği üzerinde durulmuştur.

##### 1.1.4.3.1. Kadınlar ve öz şefkat

Günümüzde kadınların birçok sorunu bulunmaktadır. Şüphesiz bu sorunların başında kadına karşı şiddet gelmektedir. Kadınların yaşadıkları şiddet sonucunda depresyon, anksiyete, travma sonrası stres bozukluğu gibi çeşitli ruh sağlığı sorunları meydana gelebilmektedir (Aboagye vd., 2021). Öz şefkatin ise travma sonrası stres bozukluğu (Dahm vd., 2015), anksiyete ve depresyon belirtilerini azalttığı bilinmektedir (de Souza vd., 2020; Lou vd., 2022). Dolayısıyla şiddetin kadınlar üzerinde yaratmış olduğu psikolojik sorunların giderilmesinde öz şefkat kullanılabilir. Özellikle, şiddet mağduru kadının kendini suçlaması durumunda, öz şefkatin kullanılması yararlı olacaktır. Sosyal hizmet uzmanı öz şefkat



kapsamında çeşitli müdahalelerde bulunarak kadın müracaatçısının kendini suçlamasının önüne geçebilir.

Günümüzde sosyal medyanın gelişmesiyle birlikte başta kadınların beden imajları ve algıları olumsuz etkilenmektedir (Hogue ve Mills, 2019). Rabbani ve Farisandy (2025) tarafından gerçekleştirilen çalışmanın amacı, orta yetişkinlik dönemindeki kadınlarda öz şefkatin beden imajını yordayıp yordamadığını belirlemektir. Çalışmaya orta yetişkinlik dönemindeki toplam 352 kadın katılmıştır. Çalışma sonucunda öz şefkat ne kadar yüksekse, beden imajının da o kadar yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Albertson ve arkadaşları (2015) tarafından gerçekleştirilen öz şefkat meditasyonu eğitiminde, meditasyonun farklı yaş gruplarından kadınlarda beden memnuniyetini artırıp artırmayacağı incelenmiştir. Araştırma sonucunda, müdahale grubunda yer alan kadınların beden memnuniyetsizliği, beden utancı ve dış görünüşe dayalı koşullu öz değerlerinde anlamlı düzeyde azalma; öz şefkat ve beden takdirinde ise önemli artışlar gözlemlenmiştir. Liss ve Erchull (2015) tarafından yürütülen, toplam 306 kadın üniversite öğrencisiyle gerçekleştirilen araştırma sonucunda, öz şefkat düzeyi yüksek olan kadınların beden gözetimi, beden utancı, depresyon ve olumsuz yeme tutumlarının daha düşük seviyelerde olduğu tespit edilmiştir. Çalışmalarda görüldüğü üzere, kadınların beden algısında öz şefkatin olumlu katkısı bulunmaktadır. Sosyal hizmet uzmanları da öz şefkat kapsamında gerçekleştirecekleri müdahalelerle kadınların beden algılarına olumlu katkılar sunabilirler. Özellikle, kadınların bedenlerine yönelik duygusal süreçleri yönetme adına çeşitli mindfulness uygulamaları yapılabilir. Ek olarak, kadınların kendi bedenlerine yönelik eleştirilerini azaltmaları sağlanabilir.

#### **1.1.4.3.2. Yaşlılar ve öz şefkat**

Her geçen gün dünya genelinde yaşlı nüfusun oldukça hızlı bir şekilde arttığı görülmektedir. Hatta bu artış o kadar fazladır ki günümüzde artık yaşlı nüfus hızı, genel nüfus artış hızının hemen hemen iki katına çıkmıştır (Özütürker, 2022). Yaşlılık birey için kaçınılmaz bir gelişim dönemi olmakla birlikte, bu dönemde bireylerin fizyolojik, psikolojik ve sosyal alanlarında işlev kayıpları meydana gelir. Bu işlev kayıpları yaşlının gündelik yaşamını etkilemektedir (Sağlam vd., 2016). Yaşlılık dönemindeki bireylerde kas gücünde azalma, görme ve işitme duyularında zayıflama, kalp kasının sertleşmesiyle birlikte kalp atışının azalması, ayrıca derinin elastikiyetinde kayıp yaşanması gibi çeşitli fizyolojik

değişiklikler meydana gelmektedir (Cruz-Jentoft, vd., 2010; North ve Sinclair, 2012; Lin, vd., 2013; Farage vd., 2008). Yaşlanmayla beraber sosyal anlamda bir geri çekilme yaşanabilmektedir. Bu geri çekiliş sonucunda rol ve statü kaybı meydana gelebilmektedir (Yerli, 2017). Psikolojik açıdan da çeşitli zorlanmalar yaşanabilmektedir. Bu zorlanmalar akıl yürütme, zeka, dikkat ve bellek gibi bilişsel düzeyde olabileceği gibi; duygu durumu ya da baş etme yöntemleriyle ilişkili de olabilir (Ağar, 2020). Özellikle yaşlılarda depresyon, ölüm korkusu, yas sürecini atlatamama gibi psikolojik temelli çeşitli sorunlar görülebilmektedir (Erden Aki, 2023). Bekircan ve Okanlı tarafından (2023) yaşlı bireylerin depresyon ve umutsuzluk düzeylerinin ele alındığı ve örneklem grubu toplam 150 yaşlıdan oluşan çalışmada, katılımcıların hafif düzeyde depresyon ile orta düzeyde umutsuzluk yaşadığı sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca çalışmalar depresyon ile algılanan yalnızlık arasında pozitif ilişki olduğunu ortaya koymaktadır (Polat ve Geçici, 2020).

Yaşlılarla yapılan çalışmalar, öz şefkatin yaşlı ruh sağlığı için olumlu etkilerinin olduğunu göstermektedir (Vural Yüzbaşı ve Künüroğlu, 2020).

Ghezelseflo ve Mirza (2020) tarafından toplam 120 yaşlının yer aldığı çalışmada, yaşlılarda öz yeterliliği ve yalnızlığı yordamada öz şefkatin rolü ele alınmıştır. Çalışma sonucunda, yalnızlık duygusu ile öz şefkatin üç bileşeni arasında negatif yönde anlamlı ilişki olduğu belirlenmiştir. Ayrıca, öz yeterlik düzeyi ile öz nezaket, ortak insanlık, farkındalık ve genel öz şefkat puanı arasında pozitif yönde; buna karşılık, kendini yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme boyutlarıyla ise negatif yönde anlamlı ilişkiler saptanmıştır.

Homan (2016) tarafından 121 yaşlının katılımıyla gerçekleştirilen çalışmada, öz şefkat ile kuramsal temelli psikolojik uyum göstergeleri arasındaki ilişkiler incelenmiş; ayrıca öz-şefkatin bireyin kendi sağlık algısı üzerindeki düzenleyici rolü ele alınmıştır. Çalışma sonucunda öz şefkatin psikolojik iyi oluşla olumlu yönde ilişkili olduğu görülmüştür. Ayrıca depresyon ile kişinin kendi sağlık değerlendirmesi arasındaki ilişkide öz şefkatin düzenleyici rolü olduğu tespit edilmiştir.

Allen ve Leary (2013) tarafından 121 yaşlı ile yapılan çalışmada, öz şefkat ile katılımcıların düşüncelerini değerlendirmek ve yaşlanmaya yönelik tepkiler üzerinde öz şefkatin olumlu bir etkisinin olup olmadığını ele almak amaçlanmıştır. Çalışma sonucunda öz şefkatin yaşlanmaya yönelik tepkiler üzerinde olumlu bir etkisi olduğu tespit edilmiştir.

Ayrıca öz şefkatin yaşlanma süreci içerisinde olan bireyler açısından faydalı olabileceği değerlendirilmiştir.

Sosyal hizmet uzmanları da yaşlı müracaatçılarıyla çalışırken danışmanlık rolleri kapsamında mikro ve mezzo düzeyde gerçekleştirecekleri müdahalelerinde öz şefkati kullanabilirler. Yaşlılık döneminde, Erikson'un psikoseksüel gelişim kuramına göre, 60 yaş üstü bireyler benlik bütünlüğüne karşı umutsuzluk evresini yaşarlar. Bu evrede kişi eğer yaşamının önceki dönemlerinde yeterince ürettiğini düşünüyorsa doyum hiseder. Ancak geçmiş senelerini anlamsız geçirdiğine inanıyorsa mutsuzluk ve suçluluk hissedebilir, hatta utanç duyabilir (Gürses ve Kılavuz, 2011). Literatürde, öz şefkatin suçluluk ve utanç duygularının giderilmesinde kullanılabileceği belirtilmektedir (Germer ve Neff, 2020). Buradan hareketle, sosyal hizmet uzmanları özellikle öz şefkatin “öz nezaket” bileşeninden yola çıkarak, çeşitli müdahalelerle yaşlı müracaatçıların geçmişe dahil duydukları suçluluğu ve utancı azaltabilirler. Yine bilinçli farkındalık temelli çalışmalar yapılarak bu utanç ve suçluluk duygusu üzerine çalışılabilir (Vural Yüzbaşı ve Künüroğlu, 2020). Literatüre bakıldığında, böyle bir çalışmanın sosyal hizmet uzmanı tarafından yapıldığı görülmektedir. Klinik sosyal hizmet uzmanı tarafından “Bilinçli Farkındalık Temelli” toplam 8 oturum süren bir grup çalışması yapılmıştır. Sürecin sonunda katılımcıların genel ruh sağlıklarında olumlu değişimler meydana geldiği görülmüştür (Foulk, Ingersoll-Dayton, ve Fitzgerald, 2017). Benzer şekilde, yaşlı bireylerle yürütülen bilinçli farkındalık temelli grup çalışmaları, katılımcılar üzerinde olumlu etkiler yaratmış ve onların psikolojik iyilik hâline pozitif katkılar sağlamıştır (Perez-Blasco, vd., 2016; Berk, Hotterbeekx, van Os, ve van Boxtel, 2018).

Gelişim dönemi olarak yaşlılık evresinde olan bireyler için bir diğer zorluk ise sevdiği kişilerin yaslarını tutmaktır. Sevdiği birini kaybeden yaşlı yetişkinler yoğun bir duygusal acı yaşarlar. Kayba ilk yanıt olarak şok veya inkar tepkisi verebilirler (Keyes, vd., 2014). Literatürde, yas süreci yaşayan bireyler için öz şefkate odaklanan çevrimiçi grup psikoterapisinin uygulanabileceği belirtilmiştir (Uneno vd., 2024). Buradan hareketle, sosyal hizmet uzmanları yaşlı müracaatçılarının yaşadığı kayıpları daha rahat bir şekilde atlatabilmeleri için öz şefkat içeren grup çalışmaları gerçekleştirebilirler.

#### 1.1.4.3.3. Mülteciler ve öz şefkat

Son yıllarda dünya genelinde mülteci sayısında yüksek bir artış olmuştur. Mülteciler anksiyete bozuklukları, travma sonrası stres bozukluğu ve depresyon gibi ciddi ruh sağlığı problemleriyle mücadele etmektedir (Hameed, Sadiq, ve Din, 2018). Mültecilerde bu ruh sağlığı problemlerinin sıklıkla görülmesinde savaş ve travmatik göç gibi olumsuz yaşam deneyimleri etkili olmaktadır. Özellikle göç sonrasında, bireylerde sosyal destek kaybı, istihdam problemleri, işsizlik, uyum sorunları gibi çeşitli riskler görülmektedir (Demirbaş ve Bekaroğlu, 2013). Yine doğdukları ve yaşadıkları bölgeyi terk etmek zorunda kalan bireylerde aidiyet ve kimlik duygusuna yönelik olumsuzluklar meydana gelebilmektedir (Hodes ve Vostanis, 2019).

Mültecilerle yapılan çalışmalarda, öz şefkatin onların ruh sağlığı üzerinde pozitif etkilerinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Alsamman ve diğerleri (2024) tarafından Ürdün’de yaşayan 272 Suriyeli mülteci ile gerçekleştirilen çalışmada, öz şefkat, ruh sağlığı ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişki ele alınmıştır. Katılımcıların duygusal sıkıntı (%84,6), depresyon (%85,7) ve anksiyeteye (%76,5) sahip olduğu tespit edilmiştir. Çalışma sonucunda öz şefkatin mülteciler için koruyucu bir etkiye sahip olduğu ve daha az sıkıntı, depresyon ve anksiyete ile ilişkili olduğu görülmüştür.

Lev-ari ve diğerleri (2024) tarafından yapılan başka bir çalışmaya, İsrail’e sığınan 50 ebeveyn – çocuk Ukranyalı mülteci katılmıştır. Çalışmada ruh sağlığı sorunları ile bu sorunların öz şefkat ve psikolojik esneklik arasındaki ilişkisi ele alınmıştır. Araştırma sonucunda ebeveynlerin %56’sının, çocukların ise %2 ’sinin TSSB sınırında oldukları ve ebeveynlerin %56’sı ile çocukların %50’sinin birtakım psikolojik sorunlar yaşadıkları tespit edilmiştir. Çocukların ve ebeveynlerin psikolojik sorunlarının birbirlerini etkilediği görülmüştür. Bununla birlikte ebeveynlerin psikolojik esneklikleri ile öz şefkatin iki bileşeni olan öz nezaket ve ortak insanlık düzeyleri yüksek olduğunda ebeveyn ve çocuk semptomları arasındaki ilişkinin ortadan kalktığı bulunmuştur.

Aizik-Reebs ve diğerleri (2022) tarafından çeşitli sebeplerden dolayı yerinden edilmiş ve Ortadoğuda yaşayan 158 sığınmacıyla gerçekleştirilen ampirik çalışmada, katılımcılara Farkındalık Temelli Travma İyileşmesi (MBTR-R) (Mindfulness-Based Trauma Recovery for Refugees) uygulanmıştır. Araştırmaya katılan 158 kişinin yarısı müdahale grubu, yarısı da kontrol grubu olarak ayrılmıştır. Müdahale grubundaki kişilere 9 hafta boyunca her hafta

2.5 saat olmak üzere farkındalık ve öz şefkat temelli çeşitli uygulamalar gerçekleştirilmiştir. Çalışma bulguları, zihinsel engelli bireylerde olumsuz kişilerarası deneyimler ile benlik saygısı arasındaki ilişkide utanç ve öz şefkatin aracı rol üstlendiğini göstermiştir. Ayrıca, öz şefkat seviyesindeki artışın TSSB’de azalmaya anlamlı düzeyde etki ettiği görülmüştür.

Söz konusu çalışmalar, çeşitli sebeplerden dolayı yerinden edilmiş ve başka bir ülkeye gitmek zorunda kalmış mülteciler ve sığınmacılar için öz şefkatin, ne kadar önemli olduğunu göstermektedir. Sosyal hizmet uzmanları, mikro ve mezo düzeyde gerçekleştirecekleri öz şefkat ve farkındalık temelli çeşitli müdahalelerle mültecilerin iyilik hallerine katkı sunabilirler. Zorunlu göç öncesinde, sırasında ve sonrasında meydana gelen travmatik yaşantılar sonucunda oluşan depresyon, anksiyete ve TSSB’yi azalmak adına çeşitli müdahalelerde bulunabilirler (Bogic vd., 2015; Burri ve Maercker, 2014). Bu kapsamda güvenli yer egzersizi, mindfulness çalışmaları ve meditasyonlardan yararlanılmaktadır. Kişiyi bilinçli farkındalıkta tutmayı hedefleyen bu tür müdahaleler, özellikle travma sonrası stres bozukluğunun belirtilerinden olan geriye dönüşleri (*flashback*) ve aşırı uyarılma tepkilerini azaltması bakımından oldukça işlevsel olabilir (Zhang vd., 2021). Ayrıca, sığınmacılar ve mültecilerle gerçekleştirilecek grup çalışmalarında, öz şefkatin “ortak insanlık” bileşeni aracılığıyla, kişiler yaşadıkları sorunların ve travmaların sadece kendilerine özgü olmadığını fark edebilir ve bu sayede birbirlerine sosyal destek sunabilirler (Ghasemy, 2020).

#### **1.1.4.3.4. Engelliler ve öz şefkat**

Engellilik, bireyin geçici ya da kalıcı biçimde duyularında veya fonksiyonlarında kayıplar yaşamasıdır (Dünya Engellilik Raporu, 2011). Engelli bireyler istihdam, eğitim, sağlık gibi farklı alanlarla ilişkili birçok sorunla mücadele etmek kalmaktadır (Uzunoğlu, 2019). Bu sorunlar engelli bireylerin iyilik halini olumsuz etkilemektedir. Bununla birlikte, yapılan çalışmalar öz şefkatin engelli bireylerin yaşadıkları sorunlarla baş etmelerinde hem koruyucu hem de güçlendirici bir rol oynadığını göstermektedir (Ma ve Mak, 2022).

Wongwan ve Varma (2022) tarafından 128 engelli bireyin yer aldığı çalışmada, öz şefkatin algılanan beden imajı, depresyon, anksiyete ve stres üzerindeki etkisi ele alınmıştır. Çalışma sonucunda öz şefkatin algılanan beden imajı, depresyon, anksiyete ve stres üzerinde doğrudan ve dolaylı yoldan etkisinin olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca öz şefkatin yüksek

olması durumunda depresyon, stres ve kaygı düzeyinin azalma eğiliminde olduğu, algılanan beden imajının ise olumlu etkilendiği sonucuna ulaşılmıştır.

Davies ve diğerleri (2021) tarafından 47 zihinsel engelli ve 57 zihinsel engelli olmayan bireyin yer aldığı çalışmada, zihinsel engelli bireylerde olumsuz kişilerarası deneyimler ile benlik saygısı arasındaki ilişkide utanç ve öz şefkatin aracı rolünün olup olmadığı ve algılanan sosyal desteğin bu ilişkide düzenleyici bir rolünün bulunup bulunmadığı ele alınmıştır. Çalışma sonucunda, zihinsel engelli bireylerde olumsuz kişilerarası deneyimler ile benlik saygısı arasındaki ilişkide utancın ve öz şefkatin aracı rolünün olduğu görülmüştür. Ayrıca, çalışmada utancın ve öz şefkatin zihinsel engelli bireyler için önemli kavramlar olduğu vurgulanmıştır.

Bakır ve Demirli (2020) tarafından özel eğitim alan çocukların ebeveyni olan 180 birey ile gerçekleştirilen çalışmada, öğrenme güçlüğü, otizm spektrum bozukluğu ve zihinsel engelli ebeveynlerin öz şefkat düzeyleriyle aile destek algılarının ebeveynlik stresi üzerindeki etkisinin anlamlı düzeyde olup olmadığı incelenmiştir. Çalışma sonucunda ebeveynlerin yaşadığı stresin öz şefkat ve aile desteği düzeyleri arttıkça azaldığı tespit edilmiştir.

Sosyal hizmet uzmanları, müdahalelerinde öz şefkate yer vererek engelli bireylere ve onların ailelerine hizmet verebilirler. Öz şefkatin temel doğası, bireyin kendisine karşı hoşgörülü, kabul edici ve nazik davranmasını içerir. Buradan hareketle, öz şefkat sayesinde engelli bireyler ve ailelerinin suçluluk duyguları azaltılabilir. Araştırma sonuçları öz şefkat düzeyi arttıkça ebeveynlerin stresinin azaldığını ve iyilik hallerinin arttığını göstermektedir (Ozturk ve Guzel, 2025). Sosyal hizmet uzmanları, mikro düzeyde engelli bireyle ya da onun ailesiyle birebir görüşme yaparken veya mezzo düzeyde gerçekleştirecekleri grup çalışmalarında öz şefkate yer vererek müracaatçılarının iyilik halini artırabilirler.

#### **1.1.5. Sosyal hizmet eğitiminde öz şefkat**

Sosyal hizmet eğitiminin misyonu yalnızca öğrencilerin mesleki becerilerini geliştirmekle sınırlı değildir; aynı zamanda onların kendilerine yönelik farkındalık kazanmalarını ve duygusal dayanıklılıklarını güçlendirmeyi de hedefler (Erbay, Adıgüzel ve Sinan, 2013). Bu tür bir farkındalık, öğrencilerin müdahalelerinde daha etkili olmalarını sağladığı gibi, mesleki rol ve sorumluluklarını daha bilinçli bir şekilde uygulamalarına katkıda bulunur. Buradan hareketle öğrencilerin hem duygusal anlamda güçlenmelerine hem

de kendilerine yönelik farkındalıklarını geliştirmelerine yardım edecek öz şefkat pratikleri, sosyal hizmet eğitimi açısından önemli bir araç olarak değerlendirilebilir. Öz şefkat, eğitim süreçleri boyunca sosyal hizmet öğrencilerinin özellikle uygulama derslerinde hem kendilerine karşı daha şefkatli yaklaşımlarına hem de karşılaştıkları müracaatçılara daha empatik yaklaşabilmelerine olanak sağlayabilir.

Sosyal hizmet uzmanları ve öğrencileri, kişisel ve mesleki yaşantıları süresince tükenmişlik ve merhamet yorgunluğu gibi duygusal açıdan yıpratıcı durumlarla başa çıkmak zorunda kalmaktadır (Acker, 2010; McGarrigle ve Walsh, 2011). Nitekim, sosyal hizmet öğrencilerinin, sosyal hizmetin uygulama alanlarında karşılaştıkları psikolojik ve duygusal güçlüklerle baş etmede yeterince hazırbulunuşluğa sahip olmamaları sebebiyle meslekten uzaklaşma riskiyle karşı karşıya kalabileceklerinden söz edilmiştir (Cunningham, 2004; Newell ve Nelson-Gardell, 2014). Yapılan araştırmalar, öz şefkatin sosyal hizmet öğrencilerinin mesleki zorlanmalarla baş etme becerilerini artırdığını göstermektedir (Ying ve Han, 2007). Bununla birlikte, sosyal hizmet eğitiminde kişisel bakım ve iyi oluşun çoğu zaman göz ardı edildiği de ifade edilmektedir (Courtois, 2002; Dunkley ve Whelan, 2006). Dolayısıyla, bu eksikliğin giderilmesi amacıyla sosyal hizmet eğitiminde öz şefkat kavramının merkeze alınması, eğitim programlarının hem içerik hem de uygulama boyutunda yeniden yapılandırılmasını gerektirebilir. Öz şefkat, sosyal hizmet öğrencilerinin eğitim hayatları boyunca zorlandıkları durumlarda onların özgüvenlerini koruyabilir (Ying, 2009). Iacono'nun (2017) yapmış olduğu çalışmada, sosyal hizmet eğitiminde öz şefkat kavramının önemli bir yere sahip olduğu ve bu kavramın eğitim programlarına entegre edilmesi gerektiği vurgulanmaktadır.

## **1.2. Araştırmanın Problemi**

Teknolojinin gelişmesi ve iş hayatında 21. yy. becerilerinin ön plana çıkmasıyla birlikte bireyler de git gide kendilerine yönelik daha eleştirel davranmaya başlamışlardır. Bu eleştirel tutum aynı zamanda beraberinde başkalarıyla kendini kıyaslama sonucunu da getirmektedir. Kendini çok fazla eleştiren bireylerde depresyon, kaygı, ruminasyon, stres gibi çeşitli riskler ortaya çıkabilmektedir. Bu bağlamda kendini çok fazla eleştirmenin bireyin iyilik halini olumsuz etkileyen bir boyutu olduğu söylenebilir. Tam da bu noktada, yaşamdaki hatalara, başarısızlıklara ve hayal kırıklıklarına karşı anlayışlı olmayı, kendine karşı eleştirel bir tutum takınmak yerine nazik ve hoş görülü yaklaşmayı ve yaşanan zorlu

yaşam olaylarının birçok insan için ortaklığını vurgulayan öz şefkat kavramı karşımıza çıkmaktadır (Neff, 2003a).

Öz şefkat kavramı akademik olarak ilk kez Kristen Neff tarafından 2003 yılında ortaya konulmuştur. Neff tarafından kavramın ortaya konulmasıyla birlikte bu kavram akademik dünyada oldukça yankı uyandırmıştır. Öz şefkatle ilgili yapılan çalışmalar öz şefkatin depresyonla, ruminasyonla, kaygıyla ve stresle negatif ilişkide olduğunu göstermektedir (Altay, 2022; Fong ve Loi, 2016; Svendsen, vd., 2022; Cowand, 2024). Yine yapılan çalışmalar öz şefkatin mutlulukla, iyimserlikle, iyilik haliyle, merak ve keşfetmeyle pozitif ilişkide olduğunu göstermektedir (Postore, vd., 2023; Sharma ve Davidson, 2015).

Öz şefkat, sosyal hizmet uzmanları için de son derece önemlidir. Bu önemi iki şekilde açıklanabilir. Bilindiği üzere sosyal hizmet uzmanları mesleklerini icra ederken daha çok travmatize olmuş bireylerle çalışmaktadırlar. Travmatize olan bireylerle çalışan meslek elemanlarında zamanla ikincil travma gelişebilmektedir. İkincil travma, travmatik bireyle çalışan bireylerin travmalarından dolayı yoldan etkilenmesi sonucu oluşmaktadır. İkincil travmaya maruz kalan ruh sağlığı profesyonellerinde travma sonrası stres bozukluğuna benzer belirtiler görülebilmektedir (Figley, 1995). Bu bağlamda ikincil travmaya maruz kalan sosyal hizmet uzmanlarında yeniden yaşama, kaçınma, aşırı uyarılma gibi belirtiler görülebilmektedir (Kahil ve Palabıyıkoglu, 2018). Sosyal hizmet uzmanları için ikincil travma dışında, stres ve tükenmişlik de ciddi risk oluşturmaktadır (Lloyd, King, ve Chenoweth, 2002). Öz şefkatle ilgili yapılan çalışmalar ise öz şefkatin ikincil travma, tükenmişlik, stres gibi zorluklar üzerinde azaltıcı veya önleyici bir etkisinin olduğunu göstermektedir (Rusforth vd., 2023; Dev vd.,2018; Allen ve Leary, 2010). Dolayısıyla, öz şefkatin sosyal hizmet uzmanları için koruyucu bir boyutunun olduğu söylenebilir.

Öz şefkatin sosyal hizmet uzmanları için ikinci önemi, mikro ve mezzo düzeyde gerçekleştirilen müdahalelerde öz şefkati kullanarak müracaatçının iyilik halini artırabilmekle ilişkilidir (Çatulay ve Bekiroğlu, 2025). Nitekim, sosyal hizmet mesleğinin temel amaçlarından birisi de bireyin iyilik halini artırmaktır. Gerçekleşen çalışmalarda ise öz şefkat ile iyilik hali arasında pozitif ilişki olduğu gösterilmektedir. Bu bağlamda öz şefkatin sosyal hizmet mesleğinin müdahalelerinde kullanabileceği söylenebilir.

Öz şefkatin sosyal hizmet mesleğine katkılarına rağmen ulusal literatürde öz şefkat ile sosyal hizmeti ele alan yeterli çalışmanın olmadığı görülmektedir. Özellikle, sosyal hizmet



öğrencilerinin, uzmanlarının ve akademisyenlerinin öz şefkat hakkındaki bilgi düzeylerini, müdahalelerinde ve kendi yaşamlarında kullanma durumlarını ele alan bir çalışmaya rastlanmamıştır. Böyle bir çalışmanın olmaması sosyal hizmet uzmanlarının öz şefkat kavramıyla ilişkilerinin somut bir biçimde ortaya konulamamasına sebep olmaktadır.

### 1.3. Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın amacı, bir kavram ve uygulama pratiği olarak öz şefkatin sosyal hizmet öğrencileri, uzmanları ve akademisyenleri tarafından bilinirlik ve farkındalık durumu ile sosyal hizmet uygulamalarında kullanım pratiğinin ortaya konulmasıdır.

Araştırmaya katkı sunması beklenen alt amaçlar şu şekilde belirtilmiştir:

- Sosyal hizmet uzmanlarının, öğrencilerin ve akademisyenlerin öz şefkat kavramına ve onun bileşenlerine ilişkin bilgi durumlarını ortaya koymak ve bu kavramı ele alış biçimlerini incelemek.
- Sosyal hizmet uzmanlarının müracaatçılarıyla çalışırken öz şefkati nasıl kullanabileceklerini ele almak.
- Sosyal hizmet öğrencilerinin, uzmanlarının ve akademisyenlerinin, öz şefkatin sosyal hizmet eğitimindeki yerine ve işlevine yönelik görüşlerini ortaya koymak.
- Katılımcı görüşlerinden hareketle, öz şefkatin sosyal hizmet uygulayıcılarının maruz kaldığı psikolojik zorluklara karşı nasıl bir işleve sahip olabileceğini ele almak.

### 1.4. Araştırmanın Önemi

Sosyal hizmet mesleğinin temel amaçlarından biri, bireyin iyilik halini korumaktır. Öz şefkatin de bireyin iyilik halini artıran bir boyutunun olduğu bilinmektedir. Dolayısıyla, mikro ve mezzo düzeyde gerçekleştirilen müdahalelerde sosyal hizmet uzmanları tarafından öz şefkatin kullanılması, mesleğin temel amacına hizmet edecektir. Ayrıca etik açıdan sosyal hizmet uzmanlarının müdahalelerini sağlıklı bir biçimde gerçekleştirebilmeleri için kendi iyilik hallerini de korumakla yükümlü oldukları bilinmektedir. Ancak yapılan çalışmalar zaman zaman sosyal hizmet uzmanlarının ikincil travma, tükenmişlik ve yoğun stres gibi çeşitli psikolojik temelli rahatsızlıklar nedeniyle mesleki performanslarında ve uyguladıkları müdahalelerde olumsuzluklar yaşayabildiklerini göstermektedir. Öz şefkat, yukarıda

bahsedilen psikolojik rahatsızlıklara karşı ruh sağlığı uzmanlarının iyilik halini korumaktadır. Bu kapsamda öz şefkat kavramının sosyal hizmet uzmanları için koruyucu bir boyutunun olduğu söylenebilir. Öz şefkatin sosyal hizmet mesleğine sunmuş olduğu katkılara rağmen ulusal literatürde öz şefkatle sosyal hizmeti birlikte ele alan çok az çalışmaya rastlanmıştır. Türkçe literatüre bakıldığında, “sosyal hizmette öz şefkat” konulu yalnızca bir makale bulunmaktadır. Bu makalede sosyal hizmet uzmanlarının öz şefkati hangi düzeyde nasıl kullanabileceklerine yer verilmiştir. Bunun dışında, sosyal hizmet programına tabi sadece bir yüksek lisans tezine mevcuttur. Söz konusu tezde, sosyal hizmet öğrencilerinde etik karar verme becerileri, öz-şefkat, iyi oluş düzeyleri ve bunların olası ilişkileri incelenmiştir. Bunların dışında sosyal hizmet öğrencilerinin, uzmanlarının ve akademisyenlerinin bir kavram ve uygulama pratiği olarak öz şefkatin sosyal hizmet öğrencilerinin, uzmanlarının ve akademisyenleri tarafından bilinirlik ve farkındalık durumu ile sosyal hizmet uygulamalarında kullanım pratiğini ele alan bir çalışmaya rastlanmamıştır. Buradan hareketle, bu çalışmanın sosyal hizmet literatürüne katkıda bulunacağı ve öz şefkati içeren sosyal hizmet müdahalelerine kaynaklık edebileceği düşünülmektedir.

### **1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları**

Bu araştırmanın temel sınırlılıklarından biri, katılımcıların yalnızca Ankara ilinde yaşayan sosyal hizmet öğrencileri, uzmanları ve akademisyenlerle sınırlı olmasıdır. Ankara dışındaki illerde bulunan ilgili gruplar çalışmaya dahil edilmemiştir. Bu durum, araştırmanın süresel kısıtları ve maddi olanakların sınırlılığı nedeniyle ortaya çıkmıştır. Bir diğer sınırlılık ise, görüşme yapılan akademisyenlerin yalnızca profesör ve doçent unvanına sahip kişilerden oluşmasıdır.

### **1.6. Araştırmanın Tanımları**

- **Öz Şefkat:** Bu çalışmada öz şefkat; katılımcıların yarı yapılandırılmış görüşme formunda yer alan sorulara verdikleri yanıtlar doğrultusunda, kendilerine yönelik şefkatli, anlayışlı ve yargısız yaklaşımlarını ifade eden söylemleri üzerinden değerlendirilmiştir.
- **Sosyal Hizmet öğrencisi:** Bu çalışmada sosyal hizmet öğrencisi; üniversitelerin sosyal hizmet bölümlerinde kayıtlı, lisans düzeyinde eğitimine devam eden ve araştırmaya gönüllü olarak katılan bireylerdir.

- Sosyal Hizmet Uzmanı: Bu araştırmada sosyal hizmet uzmanı; örgün sosyal hizmet lisans eğitimi almış, kamu, özel veya sivil toplum kuruluşlarında mesleğini aktif olarak icra eden kişiler olarak tanımlanmıştır
- Sosyal Hizmet Akademisyeni: Bu araştırmada akademisyen; sosyal hizmet alanında görev yapan, en az doktora derecesine sahip ve lisans/lisansüstü düzeyde ders veren profesyonellerdir.
- İkincil Travma: Araştırma kapsamında ikincil travma; katılımcıların mesleki deneyimlerinde, müracaatçıların travmatik yaşantılarından etkilenme durumuna dair ifadeleri üzerinden belirlenmiştir.
- Tükenmişlik: Bu araştırmada tükenmişlik; sosyal hizmet uzmanı veya öğrencilerinin mesleki ya da akademik yaşamlarında kendilerini duygusal olarak yorgun, umutsuz veya isteksiz hissetme durumlarına ilişkin söylemleri üzerinden değerlendirilmiştir.
- Merhamet Yorgunluğu: Araştırmada merhamet yorgunluğu; katılımcıların, hizmet sundukları bireylerin sorunlarına sürekli maruz kalmaktan kaynaklanan yorgunluk ve motivasyon kaybına dair deneyimlerini yansıtan ifadeleriyle tanımlanmıştır.

## 2. ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ

### 2.1. Araştırmanın Modeli

Sosyal hizmet öğrencilerinin, uzmanlarının ve akademisyenlerinin öz şefkatle ilgili bilgi durumlarını, bakış açılarını, müdahalelerinde ve kendi yaşamlarında öz şefkati ne kadar uyguladıklarını ortaya koymayı amaçlayan bu çalışmada nitel araştırma modeli kullanılmıştır. Nitel araştırmanın temel hedeflerinden birisi, araştırmaya katılan katılımcıların konuyla ilgili bakış açılarını ve deneyimlerini ortaya koymaktır. Nitel araştırmalarda nicel araştırmadan farklı olarak sonuçlar sayılarla sınırlı tutulmaz (Yıldırım ve Şimşek, 2021). Bunun yerine araştırılan konu derinlemesine ortaya konulmaya çalışılır (Creswell, 2015).

Çalışmada, nitel araştırma yöntemi fenomenolojik desen kullanılmıştır. Fenomenolojik desende araştırılacak olgunun temel yapısı tanımlanmaya çalışılır (Yalçın, 2022). Fenomenolojik desende ele alınan olgunun araştırmaya katılan kişilerin yaşamındaki yeri, bu olgunun nasıl algılandığı ve olguya yüklenen anlamları ortaya koymak amaçlanmaktadır (Yıldırım ve Şimşek, 2021). Bu desende veriler, gözlem, görüşme ve doküman analizi gibi veri toplama yollarıyla elde edilmektedir. Buradan hareketle, çalışmada sosyal hizmet öğrencileriyle, uzmanlarıyla ve akademisyenleriyle yapılan görüşmelerde katılımcıların, bir kavram ve uygulama pratiği olarak öz şefkatin sosyal hizmet öğrencileri, uzmanları ve akademisyenleri tarafından bilinirlik ve farkındalık durumu ile sosyal hizmet uygulamalarında kullanım pratiğinin ortaya konulmasıdır.

### 2.2. Araştırmanın Özneleri

Araştırmanın katılımcılarını belirlemek için nitel araştırmalarda sıkça kullanılan yöntemlerden birisi olan maksimum çeşitlilik örnekleme kullanılmıştır. Bu örnekleme yönteminde amaç, küçük bir örneklem grubu yaratarak hissedilen sorunla ilgisi olan bireylerin çeşitliliğini maksimum seviyede tutmaktır (Yıldırım ve Şimşek, 2021). Bunu sağlamak için örneklem genellikle deneyim, cinsiyet, yaş, sosyo ekonomik durum gibi birbirinden farklı özellikleri olan katılımcılardan oluşturulmaktadır (Baltacı, 2018). Nitel araştırmalarda katılımcı sayısının ne kadar olması gerektiğine dair belirli bir fikir birliği

yoktur. Katılımcılar seçilirken maksimum çeşitlilik örnekleme sinin temel özelliği olan çeşitli kriterler bakımından birbirinden farklı olan kişilerin seç ilmesine dikkat edilmiştir.

Araştırma kapsamında 12 sosyal hizmet lisans öğrencisi (Tablo 2), 12 sosyal hizmet uzmanı (Tablo 3) ve 7 akademisyenden (Tablo 4), oluşan toplam 31 katılımcı ile görüşmeler gerçekleştirilmiştir.

Tablo 2.1. Sosyal hizmet öğrencilerinin sosyodemografik özellikleri

| KATILIMCI NO | YAŞ | CİNSİYET | SINIF DÜZEYİ |
|--------------|-----|----------|--------------|
| Ö1           | 27  | Erkek    | 4. Sınıf     |
| Ö2           | 23  | Kadın    | 4. Sınıf     |
| Ö3           | 22  | Kadın    | 3. Sınıf     |
| Ö4           | 24  | Kadın    | 4. Sınıf     |
| Ö5           | 21  | Kadın    | 3. Sınıf     |
| Ö6           | 26  | Kadın    | 2. Sınıf     |
| Ö7           | 23  | Kadın    | 4. Sınıf     |
| Ö8           | 23  | Kadın    | 4. Sınıf     |
| Ö9           | 29  | Erkek    | 3. Sınıf     |
| Ö10          | 21  | Kadın    | 3. Sınıf     |
| Ö11          | 23  | Kadın    | 3. Sınıf     |
| Ö12          | 22  | Kadın    | 4. Sınıf     |

Tablo 3.2. Sosyal hizmet uzmanlarının sosyodemografik özellikleri

| KATILIMCI<br>NO | YAŞ | CİNSİYET | EĞİTİM<br>DÜZEYİ | ÇALIŞTIĞI<br>KURUM                          | DENEYİM<br>SÜRESİ |
|-----------------|-----|----------|------------------|---------------------------------------------|-------------------|
| U1              | 35  | Kadın    | Lisans           | Serbest                                     | 10 Yıl            |
| U2              | 39  | Kadın    | Yüksek<br>Lisans | Aile<br>Danışmanlık<br>Merkezi              | 4 Yıl             |
| U3              | 20  | Kadın    | Yüksek<br>Lisans | STK                                         | 7 Yıl             |
| U4              | 24  | Kadın    | Lisans           | Özel<br>Huzurevi                            | 6 Ay              |
| U5              | 31  | Kadın    | Lisans           | STK                                         | 8 Yıl             |
| U6              | 24  | Kadın    | Lisans           | STK                                         | 1 Ay              |
| U7              | 25  | Kadın    | Lisans           | STK                                         | 1,5 Ay            |
| U8              | 31  | Kadın    | Lisans           | Aile ve<br>Sosyal<br>Hizmetler<br>Bakanlığı | 8 Yıl             |
| U9              | 27  | Kadın    | Yüksek<br>Lisans | Belediye                                    | 4 Yıl             |
| U10             | 24  | Kadın    | Lisans           | Özel<br>Huzurevi                            | 2 Yıl             |
| U11             | 25  | Erkek    | Lisans           | STK                                         | 3 Yıl             |
| U12             | 53  | Kadın    | Yüksek<br>Lisans | Adalet<br>Bakanlığı                         | 27 Yıl            |

Tablo 4.3. Sosyal hizmet akademisyenlerinin sosyodemografik özellikleri

| KATILIMCI<br>NO | YAŞ | CİNSİYET | EĞİTİM<br>DURUMU | ÜNVAN    | DENEYİM<br>SÜRESİ |
|-----------------|-----|----------|------------------|----------|-------------------|
| A1              | 33  | Kadın    | Doktora          | Doçent   | 10 Yıl            |
| A2              | 38  | Kadın    | Doktora          | Profesör | 15 Yıl            |
| A3              | 48  | Kadın    | Doktora          | Profesör | 20 Yıl            |
| A4              | 39  | Erkek    | Doktora          | Doçent   | 12 Yıl            |
| A5              | 36  | Kadın    | Doktora          | Doktora  | 12 Yıl            |
| A6              | 44  | Erkek    | Doktora          | Doktora  | 21 Yıl            |
| A7              | 48  | Kadın    | Doktora          | Profesör | 26 Yıl            |

Araştırmada yer alan sosyal hizmet öğrencileri “Ö” harfiyle, sosyal hizmet uzmanları “U” harfiyle, akademisyenler ise “A” harfiyle sembolize edilmiştir.

**Ö:** Öğrenciler

**Ö1:** 27 yaşında erkek ve 4. sınıf öğrencisidir.

**Ö2:** 23 yaşında kadın ve 4. sınıf öğrencisidir.

**Ö3:** 22 yaşında kadın ve 3. sınıf öğrencisidir.

**Ö4:** 24 yaşında kadın ve 4. sınıf öğrencisidir.

**Ö5:** 21 yaşında kadın ve 3. sınıf öğrencisidir.

**Ö6:** 26 yaşında kadın ve 2. sınıf öğrencisidir.

**Ö7:** 23 yaşında kadın ve 4. sınıf öğrencisidir.

**Ö8:** 23 yaşında kadın ve 4. sınıf öğrencisidir.

**Ö9:** 29 yaşında erkek ve 3. sınıf öğrencisidir

**Ö10:** 21 yaşında kadın ve 3. sınıf öğrencisidir.

**Ö11:** 23 yaşında kadın ve 3. sınıf öğrencisidir.

**Ö12:** 22 yaşında kadın ve 4. sınıf öğrencisidir.

**U: Uzmanlar**

**U1:** 35 yaşında kadın ve yüksek lisansına devam etmektedir. Projelerde 10 yıldır sosyal hizmet uzmanı olarak çalışmaktadır.

**U2:** 39 yaşında kadın ve doktora devam etmektedir. Aile danışmanı olarak çalışmaktadır.

**U3:** 29 yaşında kadın ve yüksek lisans mezunudur. Sivil toplum kuruluşunda 7 yıldır çalışmaktadır.

**U4:** 24 yaşında kadın ve lisans mezunudur. Özel bir huzurevinde 6 aydır çalışmaktadır.

**U5:** 31 yaşında kadın ve lisans mezunudur. Kadınlara yönelik bir sivil toplum kuruluşunda 8 yıldır çalışmaktadır.

**U6:** 24 yaşında kadın ve lisans mezunudur. Sivil toplum kuruluşunda 1 aydır çalışmaktadır.

**U7:** 25 yaşında kadın ve yüksek lisansına devam etmektedir. Sivil toplum kuruluşunda bir buçuk aydır çalışmaktadır.

**U8 :** 31 yaşında kadın ve lisans mezunudur. Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığında 8 yıldır çalışmaktadır.

**U9:** 27 yaşında kadın ve yüksek lisans mezunudur. Belediyede çalışmaktadır. Sosyal hizmet uzmanı olarak 4 yıllık bir deneyimi sahiptir.

**U10:** 24 yaşında kadın ve yüksek lisansına devam etmektedir. Özel bir huzurevinde 2 yıldır çalışmaktadır.

**U11:** 25 yaşında erkek ve yüksek lisansına devam etmektedir. Sivil toplum kuruluşunda 3 yıldır çalışmaktadır.

**U12:** 53 yaşında kadın ve yüksek lisans mezunudur. Adalet Bakanlığı, Adli Destek Mağdur Hizmetleri Müdürlüğünde 27 yıldır çalışmaktadır.

**A: Akademisyen**

**A1:** 33 yaşında kadın ve doktora mezunudur. Bir vakıf üniversitesinde 10 yıldır akademisyen olarak görev yapmakta olup, halen doçent olarak çalışmaktadır.



**A2:** 38 yaşında kadın ve doktora mezunudur. Bir vakıf üniversitesinde 15 yıldır akademisyen olarak görev yapmakta olup, halen profesör olarak çalışmaktadır.

**A3:** 48 yaşında kadın ve doktora mezunudur. Devlet üniversitesinde 20 yıldır akademisyen görev yapmakta olup, halen profesör olarak çalışmaktadır.

**A4:** 39 yaşında erkek ve doktora mezunudur. Devlet üniversitesinde 12 yıldır akademisyen olarak görev yapmakta olup, halen doçent olarak çalışmaktadır.

**A5:** 36 yaşında kadın ve doktora mezunudur. Devlet üniversitesinde 12 yıldır akademisyen olarak görev yapmakta olup, halen doktora öğretim üyesi olarak çalışmaktadır.

**A6:** 44 yaşında erkek ve doktora mezunudur. Devlet üniversitesinde 21 yıldır akademisyen olarak görev yapmakta olup, halen doktora öğretim üyesi olarak çalışmaktadır.

**A7:** 48 yaşında, kadın ve doktora mezunudur. Bir vakıf üniversitesinde 26 yıldır akademisyen olarak görev yapmakta olup, hâlen profesör unvanıyla çalışmaktadır.

### **2.3. Veri Oluşturma Teknikleri**

Araştırmada nitel yöntemde veri toplamak için çok sık kullanılan derinlemesine görüşme tekniği kullanılmıştır. Derinlemesine görüşme tekniği araştırmacı ile katılımcı arasında sözlü iletişim kurularak veri toplamaya yarayan bir görüşme tekniğidir (Uslu ve Demir, 2023). Görüşme tekniği sayesinde araştırmacı, katılımcının incelenen konuyla ilgili duygusu, bilgisi, bakış açısı ve deneyimleri hakkında bilgi sahibi olur (Tekin, 2012). Derinlemesine görüşme tekniği yapılandırılmış, yarı yapılandırılmış ve yapılandırılmamış olmak üzere üç ayrı biçimde uygulanabilmektedir (Uslu ve Demir, 2023).

Araştırmada veri toplama aracı olarak toplam 12 sorudan oluşan yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılmıştır. Yarı yapılandırılmış görüşmelerde araştırılan konuyla ilgili önceden hazırlanmış çeşitli sorular bulunur. Ayrıca, araştırmacı görüşmenin ilerleyen aşamalarında, ayrıntılı bilgi edinmeyi amaçladığı konuları derinleştirmek üzere ek sorular yöneltebilir (Akman Dömbekci ve Erişen, 2022). Yarı yapılandırılmış görüşme formunun çeşitli avantajları bulunmaktadır. İlk olarak katılımcıların kendilerini rahat ifade etmelerini kolaylaştırarak araştırmacının derinlemesine bilgi elde etmesini sağlamaktadır. Diğer bir

avantajı da katılımcılardan elde edilen verilerin analiz edilmesinde kolaylık sağlamasıdır (Büyüköztürk, vd., 2018).

Hazırlanan yarı yapılandırılmış görüşme formunun ilk bölümünde, katılımcıların sosyodemografik özelliklerine yönelik sorulara yer verilmiştir. Bu kapsamda formda; cinsiyet, doğum tarihi, eğitim durumu, sınıf düzeyi, çalışılan kurum ve mesleki deneyim süresine ilişkin sorular bulunmaktadır. Formun ikinci bölümünde ise katılımcıların öz şefkat kavramına ilişkin bilgi ve farkındalık durumları ile bu kavramı sosyal hizmet uygulamalarında nasıl kullandıklarını ortaya koymayı amaçlayan 12 açık uçlu soruya yer verilmiştir.

## **2.4. Veri Toplama Süreci**

Araştırmaya dahil edilen katılımcılara (sosyal hizmet öğrencileri, uzmanları ve akademisyenleri) mail, whatsapp gibi farklı iletişim kaynakları kullanılarak ulaşılmıştır. Araştırmanın konusu, amacı ve süreci hakkında bilgilendirmeler yapıldıktan sonra katılımcılarla görüşmelerin gerçekleşmesi için ortak bir zaman dilimi belirlenmiştir. Görüşmeler 11.04.2025 – 11.05.2025 tarihleri arasında gerçekleştirilmiştir. Görüşmeler ortalama 45 dakika sürmüş ve katılımcıların bilgilendirilmiş onamları alınarak kayıt altına alınmıştır. Görüşmeler sırasında, önceden hazırlanan yarı yapılandırılmış görüşme formundaki sorular yöneltmiştir. Bununla birlikte, görüşmenin akışına bağlı olarak araştırmacı tarafından ek sorular da sorulmuştur. Toplamda gerçekleştirilen 31 görüşmeden 3'ü yüz yüze, 28'i ise çevrimiçi platform aracı olan Zoom üzerinden yapılmıştır.

## **2.5. Verilerin Analizi:**

Görüşmeler tamamlandıktan sonra Transkriptor kullanılarak deşifasyon işlemi yapılmıştır. Elde edilen deşifasyon metinleri tek bir dosyada birleştirilmiştir. Veriler tematik kodlamaya tabi tutularak ana ve alt temalar belirlenmiştir. Görüşmeler sonucunda elde edilen nitel veriler MAXQDA 2024 programı aracılığıyla analiz edilmiştir.

Araştırmadan elde edilen veriler defalarca dikkatle okunmuş, bu okumalar sonucunda anlamlı ifadeler belirlenerek kodlar oluşturulmuştur. Ardından benzer içeriklere sahip kodlar gruplanarak alt temalar ve temalar yapılandırılmıştır. Veri analizi süreci boyunca, ihtiyaç

duyulan durumlarda kodlar ve temalar yeniden gözden geçirilmiş ve gerekli görüldüğünde revize edilerek yeniden oluşturulmuştur. Araştırma bulguları, ilgili literatür ışığında değerlendirilmiş ve yorumlanmıştır.

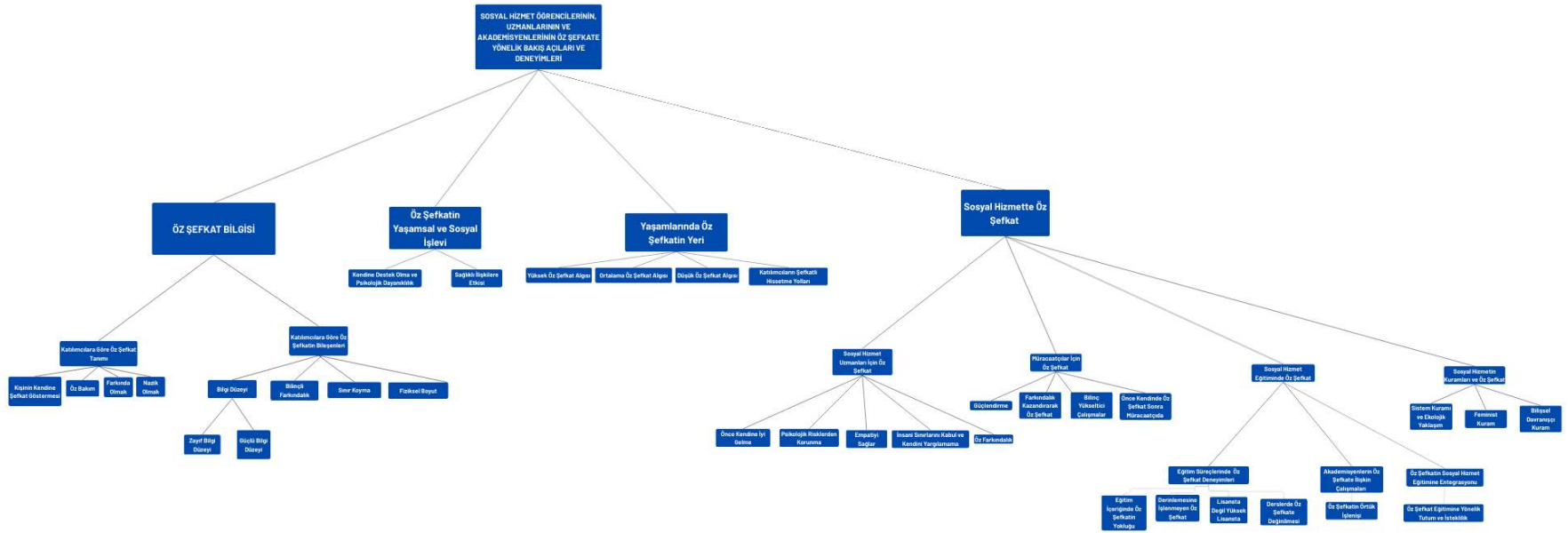
## **2.6. Araştırmacının Rölü**

Araştırmacı, sosyal hizmet alanında lisans eğitimi almış ve aynı zamanda rehberlik ve psikolojik danışmanlık programında çift anadal yapmıştır. Hâlihazırda özel bir okulda okul psikolojik danışmanı ve rehber öğretmeni olarak görev yapmaktadır. Rehberlik ve psikolojik danışmanlık lisans eğitimi sırasında “öz şefkat” kavramıyla ilk kez tanışmış; bu süreçte kendi yaşamında öz şefkatin yerini sorgulamış ve öz şefkat düzeyinin düşük olduğunu fark etmiştir. Bu durum, kavrama olan ilgisini artırmıştır. Sonrasında, sosyal hizmet lisans eğitimi boyunca bu kavramla hiç karşılaşmadığını ve genel olarak sosyal hizmet mesleğinde de öz şefkatin az bilinen ve sınırlı biçimde kullanılan bir kavram olduğunu gözlemlemiştir. Ayrıca, sosyal hizmet uzmanlarının da kendilerine karşı yeterince öz şefkatli davranmadıkları izlenimini edinmiştir. Tüm bu gözlemler ve deneyimler, araştırmacının bu konuyu ele almak istemesinde belirleyici olmuştur.

### 3. BULGULAR ve YORUM

Bu bölümde, sosyal hizmet öğrencileriyle, uzmanlarıyla ve akademisyenleriyle gerçekleştirilen görüşmelerden elde edilen veriler dört ana tema çerçevesinde ele alınmıştır. Birinci tema kapsamında, katılımcıların öz şefkat kavramına ilişkin bilgi düzeyleri incelenmiştir; bu bağlamda öz şefkate yönelik yaptıkları tanımlar ve dile getirdikleri bileşenler değerlendirilmiştir. İkinci temada, katılımcıların öz şefkatin önemine dair düşüncelerine yer verilmiştir. Üçüncü temada, katılımcıların kendi öz şefkat düzeylerine ilişkin değerlendirmelerini içermektedir. Dördüncü ve son temada ise öz şefkatin sosyal hizmet mesleğiyle ilişkisi; eğitim süreci, müracaatçılarla çalışma ve sosyal hizmet uzmanının kendisi bağlamlarında kapsamlı biçimde ele alınmıştır.

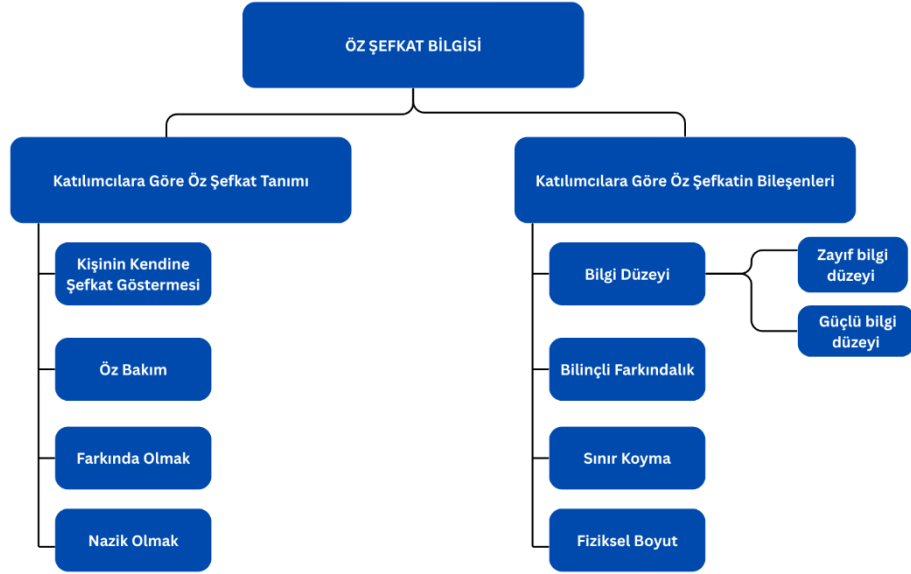




Şekil 3.1. Temalar ve alt temalar

### 3.1. Öz Şefkat Bilgisi

Bu tema dahilinde katılımcıların öz şefkatin kavramsal temeline dair görüş ve düşünceleri ele alınmaktadır.



Şekil 3.2. Öz şefkat bilgisi

### 3.1.1. Katılımcılara göre öz şefkat tanımı

Bu alt tema kapsamında, katılımcıların öz şefkati tanımlarken öne çıkardıkları yer unsurlara verilmiştir.



Şekil 3.3. Katılımcılara göre öz şefkat tanımı

**3.1.1.1. Kişinin kendine şefkat göstermesi:** “*Kişinin kendisini de yaralamadan şefkat göstermesi...*”

Katılımcıların bazıları, öz şefkat kavramını isminden hareketle, bireyin kendisine şefkatle yaklaşması şeklinde tanımlamıştır.

*Öz Şefkat... Kendimize olan... şefkatimizle alakalı bir şey. (Ö3)*

*Aslında kendimize ait bir kavram. Yani daha halk diliyle söyleyecek olursak, kendimize duyduğumuz aslında sevgi, kendimizi sevmemizle ilgili ve kendimize iyi şeyler söylememizle ilgili bir şey. Temelde böyle söyleyebilirim. (U2)*

*Aslında kişinin kendisine duyduğu şefkatten bahsedebiliriz. (A4)*

*Öz şefkat. Yani bu kavramla ilgili aslında uygulamada yani alanda pek bir şeyle karşılaşmadım ama dersimizi alırken görmüştük biz. Öz şefkat, yani kendimize olan şefkatimiz bence (U4)*

*Kişinin kendisini de yaralamadan şefkat göstermesi aslında. Kendisine yönelik gösterdiği şefkat (U8)*

*Yani öz şefkatle ilgili böyle direkt bir sözlük tanım yapabileceğim bir kavram değil açıkçası. Çok sık karşılaştığım bir kavram değil ama böyle kavramı düşündüğümde işte içinde şefkat olması ve öz kavramların olması şey gibi hissettiriyor tabi. İnsanın kendine karşı şefkati. (U11)*

Bu tanımlamalar katılımcıların öz şefkat kavramıyla daha önce akademik olarak çok fazla karşılaşmadıklarını ve “öz” ile “şefkat” kelimelerinden yola çıkarak bir tanım yaptıklarını göstermektedir. Kelimenin yapısından yola çıkılarak yapılan bu tanımlardan hareketle bazı katılımcıların öz şefkatle ilgili sınırlı bilgi düzeyine sahip olduğu söylenebilir.

#### **3.1.1.2. Öz bakım: “Öz şefkat kavramı bir bakıma öz bakım kavramıyla benzer”**

*Aslında öz şefkat çok basit anlamıyla bireyin kendine bakım vermesi, kendine bakması. Ama bu kavramın son dönemde biraz daha popüler olduğunu düşünüyorum. Kavramsal açıdan bakacak olursak ilk başta sağlık alanında ortaya çıkıyor. Yani kişinin kendine hastalıklardan korunması, önleyici sağlık tetkiklerini yaptırması, iyi beslenmesi, düzenli uyuması, egzersiz yapması gibi kavramları içeren bir yaklaşım. (A7)*

Öz şefkat kavramı, zaman zaman başka kavramlarla karıştırılabilmektedir. Bu kavramların başında ise şüphesiz “öz bakım” gelmektedir. Öz bakım ile öz şefkat kavramları birbiriyle yakından ilişkili olmakla birlikte, aralarında önemli bir fark bulunmaktadır. Katılımcının (A7) ifadelerinde yer alan düzenli uyuma, egzersiz yapma ve sağlıklı beslenme gibi unsurlar, Maslow’un ihtiyaçlar hiyerarşisinde fizyolojik ihtiyaçlar düzeyinde yer almakta ve öz bakım kapsamında değerlendirilmektedir. Bu bağlamda, ilgili ifadelerin daha çok öz bakım kavramına işaret ettiği; dolayısıyla katılımcının bu iki kavram arasında bir karışıklık yaşadığı görülmektedir.



Katılımcılardan biri ise öz şefkati tanımlarken sadece kendine odaklanarak değil sosyal hizmet mesleğiyle ve öz bakım ile ilişkilendirerek tanımlamıştır. Ayrıca öz şefkat kavramını öz bakımın bir bileşeni gibi düşünmüştür.

*Özellikle belki bizim kendimi bir meslek adayı olarak gördüğüm için öz şefkatin bir bakıma öz bakım kavramıyla benzer olabileceğini düşünüyorum. Bu öz bakımda mesela yaşadığımız bir durum karşısında, bir belki bizi yıpratabilecek bir olay karşısında durup bir köşemize çekilip kendi savunma veya baş etme mekanizmalarımızı devreye aldığımız, tabi bunlardan bir tanesi de belki öz şefkat çatısı altında değerlendirilebilecek bazı kendi eylemlerimiz gibi düşünüyoruz (Ö9)*

### **3.1.1.3. Farkında olmak: “İnsanın ihtiyacını fark etmesi”**

Bireyin kendisine şefkat geliştirebilmesi için kendine yönelik bir farkındalık geliştirmesi oldukça önemlidir. Katılımcıların bazılarının öz şefkat tanımında bu farkındalığın öneminin vurgulandığı görülmektedir.

*Aslında kişinin... kendiyle barışık olma halini daha tematik bir şekilde ifade eden bir kavram olduğunu düşünüyorum. Kendine nasıl yaklaşabildiğini, kendi duygularının ne kadar farkında olduğunu, o duygular ne kadar uç şeyler olsa da o uç şeylerin de bir duygu olduğunu ve kabul edilebilir duygular olduğunu yapılandırmanın, buna böyle bakmanın genel bir adıdır diye tahmin yürütüyorum. (U5)*

*İnsanın kendi ihtiyacını fark etmesi, bu ihtiyaca yönelik harekete geçmesi, kendini sevmesi, sarıp sarmalaması, gibi geliyor bana. (A1)*

*Şefkati de ben genellikle bir başkasının acısına duyarlı olmak olarak anlıyorum. Öyle olduğunda da aslında öz şefkati de rahatlıkla kişinin kendi acısına duyarlılığı gibi tarif edebilirim. (A3)*

*Meslekte de kullandığım üzerine kendimle ilgili de çok düşündüğüm bir kavram bu. Aslına bakarsan o açıdan aslında daha çok şöyle tanımlayabilirim. Bireyin kendine doğru kurduğu bir iletişimden yola çıkarak*

*duygularıyla sürekli temas halinde kalması. Bu temas sürecinde de aslında kendisini destekleyici ve güçlendirici mekanizmaları işlevsel kılması olarak tanımlayabilirim. (A6)*

*Öz şefkat kişinin kendine karşı yaklaşımı, tutumu, davranışları, duygularının farkında oluşu. Öyle söyleyebilirim. (Ö10)*

Bu ifadeler katılımcıların öz şefkati bireyin ihtiyaçlarına, duygularına, acılarına yönelik geliştirdiği farkındalıkla ilişkilendirdiğini göstermektedir. Buradan hareketle, bazı katılımcıların öz şefkatin içsel bir boyutu olduğuna dair düşüncelere sahip olduğu söylenebilir. Katılımcı A1, öz şefkati insanın ihtiyaçlarını fark etmesi ve bu ihtiyaca yönelik hareket etmesi olarak tanımlamıştır. Katılımcı, harekete geçmek için aslında farkındalığın ne kadar önemli olduğunu belirtmektedir. Literatürde öz şefkat geliştirebilmek için bireyde mutlaka bilinçli farkındalığın olması gerektiği ifade edilmiştir (Neff, 2024). Buradan hareketle katılımcıların ifadesiyle literatürün paralellik gösterdiği söylenebilir.

#### **3.1.1.4. Nazik olmak: “Yani evet herkes hata yapabilir...”**

Öz şefkat kavramının temelinde bireyin kendine karşı nazik, hoşgörülü ve destekleyici bir tutum takınması vardır. Katılımcılar öz şefkati tanımlarken bu nazik tutuma vurgu yapmıştır.

*Öz şefkat kavramı ile ilgili kişinin kendine saygılı olması, anlayışlı olması olası durumda kendini düşünebilmesi, kendini destekleyici olması gibi kavramlar aklıma geliyor. (Ö7)*

*Öz şefkat kavramı, kişinin kendine duyduğu şefkat, kendine karşı nazik olması, kendi duygularının farkında olması, hata yaptığında bunun... kendini suçlamak yerine kendine daha nazik olması olabilir. Yani evet herkes hata yapabilir tarzında bir yaklaşımla kendine yaklaşıyor olması olabilir. Genel olarak kişinin kendine karşı nazik olması diyebilirim yani öz şefkat için. (Ö2)*

*Öz şefkat kavramı, bireyin kendisine karşı daha sakin ve... ..kendisini aslında incitip kırmadan, kendisine şefkat ve sevgiyle yaklaşarak... ..o şekilde benliğine bakması şeklinde ifade edebilirim. (Ö5)*

Bazı katılımcılar öz şefkati tanımlarken kendi kişisel deneyimlerden bahsetmiştir:

*Kendim hakkımda olumsuz duygulara kapıldığımda ya da olumsuz bir şeye ilişkin negatif duygular beslediğimde kendime karşı daha nazik, daha özen gösteren bir yerden davranmamı sağlayan şey öz şefkatli olmak (U7)*

*Öz şefkat kavramı, özellikle son böyle bir buçuk senedir çok böyle üzerine düşündüğüm ve açıkçası kendime karşı bir öz şefkat hissetmediğimi fark ettiğim bir nokta. Çünkü hani belki toplumsal cinsiyet kaynaklı ya da işte belki öğretilmişlikler ama kendi mesleki açıdan da düşünüyorum. Hani etrafa karşı bir şefkat var, işte belki tanımadığım birine karşı bir şefkat var, bile bir şefkat var. İşte danışana var, eşe var, dosta var ama kendime geldiğimde mesela o kadar da şefkatli olmadığımı, kendimi çok acımasızca eleştirdiğimi, çünkü hani çok mükemmeliyetçi bir insanım. Ben OKB tanısı almış biriyim. Obsesif kompulsif bozukluk. Ve o noktada işte OKB'de gerçekten insanın öz şefkat duymasını kendine engelleyen bir şey gibi hissediyorum bir noktada da. O yüzden öz şefkat benim son bir buçuk iki senedir üzerine çok düşündüğüm bir konu. (U3)*

Katılımcının kendi hayatında yaşadığı zorlanmalar sonucunda öz şefkat kavramı üzerine düşünmeye başladığı anlaşılmaktadır. Ayrıca katılımcı, obsesif-kompulsif bozukluk (OKB) tanısı aldığını ve bu tanıdan dolayı kendine şefkat geliştirmekte zorlandığını ifade etmiştir. Yapılan bir çalışma katılımcının ifadesini destekleyen nitelikte olup araştırma sonucunda öz şefkat ile OKB arasında negatif bir ilişki olduğu tespit edilmiştir (Kaçar-Başaran ve Gökdağ, 2025).

### 3.1.2. Katılımcılara göre öz şefkatin bileşenleri

Öz şefkatin öz nezaket, ortak insanlık ve bilinçli farkındalık olmak üzere üç bileşeni bulunmaktadır. Bu tema dahilinde katılımcıların öz şefkatin bileşenleri hakkında bilgi durumları ele alınmaktadır.



Şekil 3.4. Katılımcılara göre öz şefkatin bileşenleri

#### 3.1.2.1. Bilgi düzeyi: “Tahminlerim var ama yanlıştır yüksek ihtimalle”

Katılımcıların öz şefkatin bileşenlerine yönelik bilgi durumları incelendiğinde, bazı katılımcıların kavramı daha derinlikli ve kuramsal boyutlarıyla ifade edebildikleri, bazılarının ise sınırlı ve yüzeysel bir bilgiye sahip oldukları görülmüştür.

##### 3.1.2.1.1. Zayıf bilgi düzeyi

Katılımcıların birçoğu, öz şefkatin bileşenleri hakkında bilgi sahibi olmadığını ifade etmiştir.

*Maalesef. (Ö3)*

*Öz şefkatin bileşenleri hakkında tam olarak, bileşen olarak farkında değilim.*

*Hakimiyetim yok. (Ö11)*

*Tahminlerim var ama yanlıştır yüksek ihtimalle. Siz söylerseniz bilgilenirim. (U10)*

*Öz Şefkat'in bileşenleri... Hayır, yok çok fazla. Belki söylerseniz hatırlarım ama şu an bir şey gelmiyor. (Ö8)*

*Duymadım bileşenlerini. (U2, )*

*Doğrudan bilgi sahibi değilim, çalıştığım bir alan değil. Olduğu gibi şefkatin self şefkat olarak bildiğim kadarını söyleyebilirim ama bunun dışında çok bileşenlerine hakim olduğumu söylemem. (A4)*

*Şu an bileşenler konusunda belki ismini duyarsam bilirim. Bir de çok detaylı araştırmam yok (U9)*

#### **3.1.2.1.2. Güçlü bilgi düzeyi**

Biri öğrenci, diğeri akademisyen olmak üzere iki katılımcı diğer katılımcılara kıyasla öz şefkatin bileşenlerine daha doğru yanıtlar vermiştir. Öğrenci olan katılımcı bu çalışma için araştırma yaptığını ve bu araştırmadan dolayı bileşenleri bildiğini belirtmiştir. Buna rağmen bileşenlerin içeriklerinden bahsetmemiştir.

*Evet, şey, bakmıştım. Biraz araştırma yapmıştım bu öz şefkat hakkında. Yani sanırım yanlış bilmiyorsa kendine karşı nazik olmak, ortak insanlık duygusu ve farkındalık diye ben hani öyle düşünüyorum açıkçası. (Ö2)*

Diğer katılımcı ilk olarak öz nezaket bileşeninden bahsetmiştir. Katılımcı öz nezaket bileşeninden bahsederken başka insanlara nazik davranırken bireylerin kendilerine karşı acımasız ve eleştirel davranabildiğini vurgulamıştır. Kaynaklarda öz şefkat genellikle bireyin kendisine yakın bir arkadaşına davrandığı gibi bir tutum takınmasıyla ilişkilendirilmektedir. Katılımcı da öz nezaketten bahsederken buna vurgu yapmıştır. Katılımcı ikinci bileşen olan bilinçli farkındalıktan bahsederken zorlanmaları fark etmenin önemine değinmiştir. Katılımcı tarafından öz şefkatin son bileşeni olan ortak insanlık isim olarak hatırlanmamıştır. Buna rağmen katılımcı ortak insanlık kavramından literatüre uygun bir şekilde bahsetmiştir.

*Bileşenlere... yine o yazımda da ifade etmiştim tam kelime anlamıyla hatırlayamayabilirim ama birincisi kişinin kendine karşı işte nazik olması. Bu önemli. Nazik olmak derken ben de yine kastettiğim her kişinin boş zamanı değil zor zamanları olabiliyor. Çok güçlüklerle karşılaşabiliyor. Bu durumlarda bu güçlüklerle başa çıkmaya çalışırken ya da hayata anlamlandırırken kendi ihtiyaçlarını, kendi duygularını, kendini çok hırpalamadan kabul etmesi ve ifade etmesi. Çünkü bazen diğer insanlara karşı nazik olması çok daha kolay olabiliyor. Sınırlarını koruyorlar, hatırlatabiliyorlar, iyi davranabiliyorlar, empati kurabiliyorlar. Ama iş kendimize geldiğinde kendimize karşı gerçekten çok acımasızca davranabiliyoruz. Zararlı alışkanlıklarımız varsa bunları sürdürmeye devam edebiliyoruz. Eleştirel bir an bakışla kendimize bakabiliyoruz gibi. Bir başkası öz farkındalık ya da bazı kaynaklarda bilinçli farkındalık, mindfulness diye de geçiyordu yanlış hatırlamıyorsam. Bu kavramsal anlamda çok tartışıldığının farkındayım ama şöyle bir şeye gelmiyor. Bence farkındalık, anı hissetmek evet. Ama sürekli anda kalmak da değil. Çünkü o çok zor. Ve bazen de aslında anda kalmak gerekmiyor. Tam tersini yapmak gerekebiliyor. Hani çok zorlayan yaşam olaylarıyla karşılaştığımızda. O yüzden bilinçli farkındalık bizi zorlayan durumları fark edip, bunlara rağmen bunlarla birlikte hareket edebilmek gibi tanımlayabiliriz. Öbürü neydi? Öbürü de daha toplumsal bir ayaktı galiba. Yani tüm insanlar da bağlantılı. İnsan olmanın gerektiği şey zaten hiçbirimizin mükemmel olmadığı düşüncesi. Ya da kusurlu olduğumuz, zaman zaman hata yapabileceğimiz ama bu hatalardan ders çıkarıp devam edebileceğimiz, bu aslına bakarsanız tüm insanlarda yaygın olan, var olan bir durum. O yüzden galiba bunu kabul etmek de önemliydi diye hatırlıyorum.*

(A7)

### **3.1.2.2. Bilinçli farkındalık**

Bilinçli farkındalık öz şefkatin üç temel bileşeninden birisidir. Bilinçli farkındalık acıyı bastırmak ve görmezden gelmek yerine onu kabul etmektir. Bilinçli farkındalık hatalarımızla eksikliklerimizle ve ihtiyaçlarımızla sağlıklı bir şekilde yüzleşmemizi sağlar. Katılımcılardan bazıları teorik olarak öz şefkatin bileşenlerini bilmediklerini ancak tahmin edebileceklerini belirtip bilinçli farkındalık bileşeninden bahsetmişlerdir.

*Farkındalık önemli bir kavram diyebiliyorum öz şefkatle ilgili. (A6)*

Diğer bir katılımcı bilinçli farkındalığın eyleme geçmek için tek başına yeterli olmayacağını düşünmektedir. Ayrıca bireyin sosyal, fiziksel, bilişsel, tinsel birbirinden farklı birçok alanla ilgili ayrı ayrı farkındalık geliştirmesi gerektiğini ifade etmiştir. Buna ek olarak farkındalığın içerisinde doğayla vakit geçirmenin de olduğunu vurgulamıştır.

*Ya kuramsal olarak değil ama bana çağrıştırdıkları ile ilgili olabilir. Bence bunun birincisi kendine dair farkındalık. Kendi ihtiyaçlarına yönelik farkındalık. Ve bu ihtiyaçları karşılamaya yönelik bir eylemde bulunma. Çünkü sadece fark etmek bir şeyi çözmiyor bence. Bir şey yapmak lazım. Yani ne bileyim şimdi uyumaya ihtiyacım var. Tamam ama uyumuyorum. O zaman bir şefkat göstermiyor bence. O yüzden bileşen olarak da fiziksel olarak bunları fark etmek, öz bakımı yapmak, dinlenmek, en basit olan banyo yapmak, saçını başını taramak, kılığına, kıyafetine özen göstermekten başlıyor. Veya ağrısı varsa, bedensel bir duyumu varsa onu fark etmek, dinlenmek mesela birincisi. İkincisi duygularını fark etmek. Yani ben şu anda ne yaşıyorum? İşte öfkeliysem bu beni neden öfkeliendiriyor? Üzgünsem bu neden beni üzüyor? Ya da işte mutluyum, olumlu bir duygulanımım varsa bunu nasıl sürdürebilirim? Ya da bu bana nasıl geliyor? Bu ikincisi. Sosyal yönü olabilir. Ben kimlerle zaman geçirmekten hoşlanırım? Belini destekleyen ağlar var mı? Yoksa bunları nasıl oluşturabilirim? Varsa burada nasıl beslenebilirim gibi geliyor. Tabi bilişsel olarak da olacak. Hani ben bu düşünceler nereye denk geliyor? Çarpıt düşüncelerim var mı? Veya bilmem gereken, hatırlamam gereken şeyler var mı? Bunları fark etmek. Yani o gelişimsel boyutlar açısından. Fiziksel hem psikososyal hem bilişsel, belki tinsel, spiritüel olarak hem inanç sistemi açısından hem anlam bulma hem doğayla zaman geçirme, varoluşsal etkenler, ben neden varım, kendi özüme nasıl dönebilirim, doğayla nasıl bir ilişkim var, bunları fark etmekle ilgili geliyor bana. (A1)*

Diğer bir katılımcı öz şefkatin bileşeni olarak kişinin kendi acısına duyarlı olmak olabileceğini söylemiştir. Aslında katılımcı “kendi acına duyarlılık” diyerek öz şefkatin bilinçli farkındalık bileşenine işaret etmektedir.

*Biraz böyle hani öz şefkatin bileşenleri ne olur diye düşünürsem işte bir kere bir mutlaka yani bu kendi acına duyarlılık dediğimizde aslında hani bunun bir boyutu işte Empatidir herhalde diye düşünüyorum. Duyarlı olmak (A3)*

### **3.1.2.3. Sınır koyma**

Katılımcılardan birisi kuramsal olarak öz şefkatin bileşenlerini bilmediğini belirtmekle birlikte, sınır koymanın bileşenlerden birisi olabileceğini söylemiştir. Sınır koymak, öz-şefkatin doğrudan bir bileşeni olarak değil; bireyin kendi öz şefkatini sürdürebilmesi ve koruyabilmesi için başvurduğu önemli bir strateji olarak değerlendirilebilir.

*Kendine biraz sınır koyma işte her şeyi atlamama, her şeyi ben yaparım dememek, her şeyi üstlenmemek benim bildiğim bunlar. (A2)*

### **3.1.2.4. Fiziksel boyut**

Katılımcılardan birisi öz şefkatin bileşeni olarak fiziksel ihtiyaçlara vurgu yapmıştır. Ancak fiziksel ihtiyaçların giderilmesi öz şefkatten ziyade öz bakım kavramıyla ilişkilidir. Burada bir kavram karmaşası yaşandığı görülmektedir.

*Ama yine kendimce varsayım yaptığımda hem bir biyolojik boyutu vardır diye düşünüyorum. İnsanın fiziksel olarak da kendine şefkatli olabilmesi, iyi davranabilmesi, kendini yeterince iyi besleyebilmesi, dinlenebilmesi gibi tarafları vardır bence. Hem psikolojik bir boyutu zaten vardır. Yani tahmin. Ama bunun böyle kitabı karşılığındaki birleşenlerin ne olduğunu bilmiyorum. (U5)*

## **3.2. Öz Şefkatin Yaşamsal ve Sosyal İşlevi**

Bu tema kapsamında katılımcıların paylaşımlarından hareketle öz şefkat kavramının insan yaşamındaki önemine dair çıkarımlar yer almaktadır.





Şekil 3.5. Öz şefkatin yaşamsal ve sosyal işlevi

### 3.2.1. Kendine destek olma ve psikolojik dayanıklılık: “Gözünü kapattığında yanındaki kişi senin zihninin içinde olmuyor”

Katılımcılar öz şefkati sadece kendine nazik davranmak olarak değil, zorluklarla baş etmede yardımcı olan ve onları güdüleyen bir kaynak olarak tanımlamaktadır.

*Bence çok büyük çünkü günün sonunda hepimiz kendimizde kalıyoruz. Hiçbir şey olmazsa, evli olsan da bir partnerin olsa da o yastığa kafana koyduğunda, gözünü kapattığında yanındaki kişi senin zihninin içinde olmuyor ve en azından benim için tüm günün yaptığın tüm faaliyetlerini düşündüğüm bir noktada oluyor. O yüzden bence bir insanın kendisine öz şefkati ne kadar varsa, bu sağlıklıysa bence öz şefkatin varlığından çok sağlıklı oluşu daha önemli bir şey. Bu daha önemli.... (Ö1)*

*Çok önemi var bence. Şahsen ben kendime çok öz şefkatli biri değilim. Herhangi bir kötü olay yaşadığımda her zaman kendimi cezalandıran birisiyim. Psikolojik açıdan hiç sağlıklı olduğumu düşünmüyorum açıkçası. Öz şefkati olmamasını çünkü hayatta en büyük destekçimiz kendimiziz. O yüzden de öz şefkatimizin olması gerektiğini düşünüyorum. (Ö7)*

Psikolojik sağlamlık bireylerin zorlu yaşam olaylarıyla baş etme kapasitesidir (Block ve Kremen, 1996). Yapılan çalışmalar öz şefkat ile psikolojik sağlamlık arasında pozitif

ilişki olduğunu göstermektedir (Aras, Topkay ve Şahin, 2023; Karagöz ve Uzunbacak, 2023). Buradan hareketle, öz şefkatin sadece bireysel iyilik hali açısından değil, aynı zamanda ruhsal dayanıklılığı artıran bir unsur olarak ele alınması gerektiği söylenebilir.

**3.2.2. Sağlıklı ilişkilere etkisi:** *“Eğer kendinde bu duygu gelişmemişse karşıdaki insanı da o ölçüde anlarsın”*

Katılımcılar öz şefkatin kişilerarası ilişkilerde olumlu bir rolünün olduğunu düşünmektedir. Ö2 ve Ö6 öz şefkatin empatiyi geliştirdiğini vurgularken; U5 ve Ö5 kişinin kendisine duyduğu şefkatin insan ilişkilerinde de iletişimi güçlendiren bir boyutunun olduğunu belirtmişlerdir.

*...İnsan yaşamı için başka, diğer insanlar için empati kurmada daha etkili olabilir öz şefkatin olması bir insanda. İnsan ilişkilerini güçlendirir diye düşünüyorum yani kısaca... (Ö2)*

*...Çevresindeki canlılar olsun, insanlar olsun daha insancıl yaklaşabiliyor. Çünkü onun da bir altyapısı olduğunu kavrayabiliyor. Bu nedenle kendinde geliştirebildiğin düzeyde karşıdaki insanı da anlayabilirsin. Eğer kendinde bu duygu gelişmemişse karşıdaki insanı da o ölçüde anlarsın. (Ö6)*

*...Bir insan kendine karşı ne kadar şefkatli ve anlayışlı olursa ve kendine kadar kendi hislerini, duygularını, beklentilerini, hayatla ilgili kavgasını duymaya ve görmeye ne kadar açık olursa başka insanlara olan yaklaşımı ve başka insanlarla olan iletişimi de o düzeyde daha gerçek ve anlayışlı olacaktır diye tahmin yürütüyorum yine... (U5)*

*Bence insanın sevmesi, dış dünyaya olan bakış açısını değiştiriyor, kişiler arasındaki iletişimini de geliştiren bir şey olabilir. Bu şekilde. (Ö3)*

Katılımcıların paylaşımları öz şefkatin iletişimdeki olumlu etkisini gözler önüne sermektedir. Bu paylaşımların literatürle uyumlu olduğu görülmektedir. Neff ve Pommier (2013) öz şefkat ile empati arasında pozitif ilişki olabileceğini tespit etmiştir. Berryhill ve arkadaşları (2018) tarafından yürütülen bir başka çalışmada, öz şefkatin kişilerarası iletişimde yaşanan çatışmaları azaltıcı bir etkiye sahip olduğu ve iletişim kalitesini artırdığı

sonucuna ulaşılmıştır. Dolayısıyla, katılımcıların belirttiği gibi öz şefkat düzeyinde gelişmeler meydana geldikçe, bireyin çevresine karşı daha empatik, anlayışlı ve daha ilgili olabileceği söylenebilir.

### 3.3. Yaşamda Öz Şefkatin Yeri

Bu tema dahilinde, öz şefkatin katılımcıların yaşamlarındaki yerine dair paylaşımlardan yola çıkılarak elde edilen bulgulara yer verilmektedir.



Şekil 3.6. Yaşamda öz şefkatin yeri

**3.3.1. Yüksek öz şefkat algısı:** *“Saçımı tararken bile işte kendimi severek saçımı tararım”*

Katılımcılardan birisi kendisine sevdiği bir arkadaşına davrandığı gibi davranmaya çalıştığını belirtmiştir. Özellikle hata yaptığında kendisini anlamaya çalıştığını vurgulamıştır.

*Evet, sayılabilir. Şefkatliyim diyebilirim. Bir arkadaşımıza karşı bir tutum gösterirken daha şefkatli davranırız ya. Bu şekilde kendime de davranmaya çalışıyorum. Örneğin bir hata yaptığımı düşünsem kendime kızmaktan çok anlamaya çalışıyorum. Sonra günlük hayattan küçük bir örnek verecek*

*olursak bir saçımı tararken bile işte kendimi severek saçımı tararım ya da kişisel bakımları yaparken kendime zaman ayırırım. Bu şekilde örnekler verebilirim. (Ö11)*

Diğer bir katılımcı, zorlayıcı yaşam olayları veya duygularla başa çıkmak için içsel kaynakları kullanmanın önemini vurgulayarak öz şefkati de içsel bir kaynak olarak değerlendirmiştir. Ayrıca, katılımcı son yıllarda kendine karşı daha şefkatli yaklaşabildiğini vurgulamıştır. Bunun temel sebebini yaşının ilerlemesi olarak görmektedir. Katılımcı, kişinin kendine karşı şefkat geliştirmesinde anı yaşamının ve kendini dinlemenin önemli olduğunu düşünmektedir. Aslında katılımcı burada öz şefkatin bilinçli farkındalık bileşenine işaret etmektedir. Bilinçli farkındalık bileşeni bireyin kendisine yönelik farkındalık geliştirmesiyle ilişkilidir. Katılımcı da ifadesinde bu farkındalığın altını çizmektedir.

*Şefkatliyimdir. Çünkü olumsuz şeylerle ister istemez karşılaşıyoruz. Modumuz düşüyor. Bu modumuzu yükseltmekle her zaman karşımızdaki, yanımızdaki insanların elinde olan bir şey değil. Kimi zaman ışıklar kapandığında, kapı kapandığında kendimiz bir odanın içinde tek kalıyoruz ve iş başa düşmüş oluyor. Bu sefer de insanın kendi kendine yetebilmesi gerekiyor. Bu doğrultuda da kendime o desteği özellikle son yıllarda daha net verebildiğimi düşünüyorum. Bu zaman zaman müzik dinlemek oluyor, film izlemek oluyor. Çünkü beynimi boşaltıyorum. Beynimi boşalttığım zaman kendime daha fazla yer açabiliyorum. Kendimi dinleyebiliyorum. Bu açıdan son yıllarda dediğim gibi artık daha barışığım kendi şefkatimle. Çünkü yaşında itibariyle yani çalışma hayatına atılmam daha sonra okulun gitmesi. Aynı biraz yaşın getirdiği olgunluk çünkü gençken biraz daha her şey yavaş gibi geliyor insana. Belli bir yaştan sonra bu zaman kavramını oturtuyorsunuz beyninizde. Zaman kavramı oturduğu zamanda bu sefer de geç kalmışlık korkusu oluyor. O yüzden aslında biraz durulup dinlenmesi gerekiyor insanın. Kendini dinlemesi gerekiyor. Anı yaşaması gerekiyor. Dediğim gibi son yıllarda biraz bunun farkına vardım. (Ö6)*

Diğer bir katılımcıda tıpkı yukarıdaki katılımcının ifadesinde olduğu gibi yaş aldıkça kendine karşı öz şefkatinin daha çok geliştiğini belirtmiştir. Ayrıca katılımcı yaşı ilerledikçe her şeyi mükemmel bir biçimde yapamayacağını ve sınırlarının olduğunu fark ettiğini, vurgulamıştır. Bu farkındalık sayesinde kendi güçlü ve eksik yanlarını keşfettiğini

düşünmektedir. Aslında katılımcı mükemmel olamayacağını fark etmesiyle birlikte eleştirel iç sesini bastırmaya yönelik bir eğilim geliştirmeye başlamıştır. Katılımcı yaş ilerledikçe öz şefkatinin geliştiğini ifade ederek, aslında öz şefkatin doğuştan gelmediğini, zamanla gelişebileceğini söylemektedir.

*Öncelerine göre artık şefkatli olduğumu düşünüyorum. Çünkü ya yaşın getirdiği bir şey ya da yaşadığımız olayların artık öğrettiği, bilemiyorum bunu ama hangisi daha ağır basıyor. Kendime karşı eskisi kadar hani acımasız olmadığımı düşünüyorum. Örneğin daha önce benim dışımda da gelişse bir durum, çok fazla olarak önceki sorumluluk kendimde alırdım hep. İşte kendimi yapamadım, kendimi beceremedim, kendimi eksik bıraktım. Kendimi tamamlayamadım. Hep işte kendileriyle ilgili bir savaşın içinde bulurdum kendimi. Fakat sonra bir bir birey olduğumu fark etmek. Aslında bu birey olarak da yapıp ettiklerimle her zaman mükemmeli başaramayacağımı, yapamayacağımı düşünmek ya da sınırlarımın olduğunu kabul etmek herhalde beni biraz daha kolay ilerlememi sağladı. Ve bu farkındalık, bu süreç nerede eksikim? Hangi konularda kendimi geliştirmem gerekiyor ya da beslemem gerekiyor? Eğitim anlamında mı? Sosyal hayatımda mı? Duygusal anlamda mı? Öz benlik, gelişimle ilgili neyse. Bunları daha çok fark etmemi sağladı. O yüzden şu anlığı düşündüğümde, şimdiki kendimi düşündüğümde, kendime karşı daha şefkatli olduğumu, öz şefkatimin gelişmeye başladığını, en azından başkalarına gösterdiğim öz şefkati kendime de gösterebildiğimi düşünüyorum. Yani fena değilim gibi düşünüyorum, eskisi gibi değil artık. (U12)*

Bir başka katılımcı, farkındalığın önemini vurgulamıştır. Ayrıca katılımcı öz şefkat geliştirebilmek için kabulün olması gerektiğini düşünmektedir.

*İşte bunu şöyle tarif edebilirim. Farkındalıkla alakalı olduğunu düşünüyorum. Ben kendime karşı farkındalık süreçlerimi otuz yaşlarda tamamlayıp... ..kendime karşı şefkatli olduğumu söyleyebilirim. Yani öz şefkatim olduğunu söyleyebilirim. Bunu da nasıl sağlıyorum? Öncelikli olarak kendi duygu ve düşüncelerimin farkında olarak... ..kendimi yargılamadan, kendimi olduğum gibi kabul ederek sağladığımı söyleyebilirim. (A4)*

Bir diğerkatılımcı ise yukarıdaki katılımcı gibi öz şefkatli davranmada hataları kabul etmenin önemini vurgulamıştır. Aslında katılımcı yapmış olduğı bu vurgulama ile, öz şefkati sadece olumlu duygularla ve yaşantılarla ilişkilendirilmemesi gerektiğini; olumsuz duyguları, hataları veya yanlışları kabul etmede de öz şefkatin önemli olabileceğini belirtmektedir. Öz şefkatin temeli de bu kabulle ilişkilendirilmektedir. Bu bağlamda katılımcının ifadeleriyle öz şefkat kavramının yapısının uyumlu olduğı söylenebilir. Ayrıca katılımcı, işe girdikten sonra kendine şefkat geliştirmekte zorlandığını söylemiştir. Bireyler, stresli durumlarda veya yeni bir ortama adapte olma süreçleri boyunca kendilerine karşı şefkatli yaklaşmakta zorlanabilir. Katılımcının ifadesi de bu zorlanmaya örnek olarak karşımıza çıkmaktadır.

*Yani ben bunu galiba şu son dönemde az yapıyorum işe girdikten sonra ama normalde ben hep şeyim yani hani... Ben buna şöyle bakıyorum, mutluluk ve mutsuzluk kavramı üzerinden gideceğim biraz. Nasıl hayatımda mutlu olduğumda hemen karşılayıp onu kabullenebiliyorsam, mutsuzluğu da bu şekilde kabullenebilmeliyim. Öz şefkati de böyle düşünüyorum. Hayatımda bir şeyler istediğim gibi gittiğinde ve bir başarıım olduğunda, nasıl işte bunu ben yaptım, ben başardım, bu benim tercihimin bir sonucu, kendimi tebrik edebilirim diyorsam, bu da benim bir hatam. Her yolun sonunda ya da her yolda yürürken doğru yapamam. Hatamdan da öğrenip bir ders çıkarabilmeliyim dediğim noktada öz şefkati kullanabildiğimi düşünüyorum. Bunu bu süreçte çok yapabildiğimi düşünmüyorum bu ara. Ama genel olarak hayatımda bu noktada kullanıyorum. Yani ders çıkartma noktasında, kendime daha az yüklenme noktasında öz şefkati kullanmaya çalışıyorum. Yani hatan da senin, yanlışın da senin. Hatan... Doğru musun? Çok özür dilerim. Doğrunda nasıl mutlu olabiliyorsan. Hatanda, yanlışında, başarısızlığında da... ...mutsuz olup kendini düşürmek yerine... Tamam, demek ki bundan çıkaracağım bir ders var. Bunu almalıyım diyebilmek için öz şefkati daha çok kullanıyorum ben. Yaşamımda kendime karşı. (U6)*

Katılımcılardan birisi tıpkı yukarıdaki bir katılımcının belirttiğı gibi öz şefkatin doğuştan gelmediğini zamanla gelişebileceğini vurgulamıştır. Neff öz şefkatin her yaşta gelişebileceğini söylemektedir. Bu bağlamda katılımcının ifadesinin literatürle örtüştüğü söylenebilir. Ek olarak katılımcı ilk başta çevresine şefkat geliştirdiğini daha sonra çevresine

şefkat duymaya başladığını belirtmiştir. Literatürde katılımcının ifadesinin aksine bireyin çevresindeki insanlara karşı şefkatli yaklaşmasına rağmen öz şefkatinin düşük olabileceği yer almaktadır (Neff, 2024).

*Ya hep sanki şeye bir kökene gitmiş gibi olacak ama yani şefkat nereden geliyor bir kişilik özelliği mi? Çünkü bu soru sanki öyle gibi değil mi? Hani kişilik özelliği mi? Şefkat siz öyle misiniz gibi. Orayı biraz düşündüğümde de işte şefkat bir kişilik özelliği mi? Doğuştan mı getirdiğimiz bir şey? Öğrendiğimiz bir şey mi? gibi tartışmalar aklıma geliyor. Yani şefkatin öğrenilebilen bir şey olduğunu düşünüyorum. Şefkatli biri miyim? Mesela doğuştan öyle bir özelliğim var mı? pek sanmıyorum ama bunu öğrendiğimi düşünüyorum. Dolayısıyla hani evet şefkat duyan bir yanım var. Şefkati hisseden bir yanım var. Dolayısıyla aslında bir başkasına gösterdiğimiz şefkatle kendimize gösterdiğimiz şefkatle çok bağlantılı diye düşünüyorum. Yani ikisi birbirini besliyor hatta bazen birinden öğrenip diğerini de Tekrardan bir öğrenmek gibi bir şey söz konusu olabiliyor. Benim de çoğu, yani şöyle düşündüğümde kişisel yaşantımda... Burası hani çok kendimi açmak da gerekmiyor belki ama... Hani daha çok ilk olarak bir ötekine şefkati öğrendiğimi, daha sonra öz şefkati öğrendiğimi söyleyebilirim. Böyle bir şey oldu, gelişimi oldu benim yaşantımda. (A3)*

Katılımcılardan birisi, yaşadığı bir olaydan sonra düşünce tarzını değiştirdiğini ve kendisine karşı daha şefkatli ve anlayışlı davranmaya başladığını, kendisine iyi gelen uğraşlar keşfettiğini belirtmiştir. Aslında katılımcı ifadesinde düşünce tarzı değişikliğine değinerek bilişsel davranışçı terapiyi işaret etmektedir. Bireylerdeki bilişsel çarpıtmalar öz şefkat seviyelerinin azalmasına sebep olabilmektedir. Bu bilişsel çarpıtmalar üzerine çalışmak kişinin kendisine daha şefkatli ve anlayışa dayalı bir tutum takınmasını sağlayabilir.

*Bu konu üzerine düşünmeye başladıktan sonra ben iş hayatı çok yoğun olan bir insanım ve hayatımın neredeyse böyle iş hayatına başladıktan sonraki bir 5-6 senesinde sadece akademik olarak ve kariyer olarak kendimi geliştirmeye böyle odaklanmıştım. İşte yüksek lisans yap, onu yap, bunu yap, işte eğitim al, onu yap, bunu yap ve sonra işte iki sene önce yaşadığım bir olaydan sonra mesela ben resim yapmayı, seramik yapmayı çok seven biriymişim. Bunu o*

*olaydan sonra fark ettim ve işte sevdiğim şeyleri yapmaya başladım ve şeyi değiştirmeye çalıştım bir noktada düşünce tarzımı şöyle değiştirmeye çalıştım. Kendimle ilgili olmayan ki kendimle ilgili bile olsa da hatalarda kendime kızmayı artık bırakıp mesela başka birisi yapsa onu kızmam onun böyle bir haklı yönünü bulurum. Ama kendim de kendim bir hata yaptığımda mesela kendime çok kızarım. Bu noktada artık kızmamayı, işte kendimi anlamayı, diğerlerini nasıl anlıyorsam, onu kendim için de uygulamayı yavaş yavaş, otuz yaşına gelmek üzereyken öğrenmeye başladım. (U3)*

### **3.3.2. Ortalama öz şefkat algısı: “İnsan çok dinamik bir varlık ve her zaman şefkatli olabilir mi?”**

Katılımcı, kendisine karşı bazen öz şefkatli yaklaştığını ifade etmiştir.

*Yani davranıyorum herhalde ama bazen kendimi suçladığım zamanlar da oluyor tabii ki hani ya işte bunu nasıl yapabilirim hani keşke böyle yapmasaydım tarzında ama kendime karşı evet öz şefkatli olduğumu düşünüyorum açıkçası yani. Bazen bir şey olabiliyor, karışabiliyor tabii ki de hata yapınca ya da başka bir durumda keşke böyle olmasaydı diye ama kendime karşı nazik olabiliyorum bazen. (Ö2)*

Katılımcı (Ö2) her zaman kendisine karşı şefkatli yaklaşmadığını, özellikle iş yaşamıyla ilgili konularda daha katı bir tutum benimsediğini, hatta zaman zaman uyumak, beslenmek gibi fizyolojik ihtiyaçlarını bile yapması gereken işlerden dolayı görmezden geldiğini belirtmiştir. Sosyal yaşamında ise iş yaşamının aksine kendisine karşı daha anlayışlı ve çevresine karşı ise sınırlarını net çizen bir tavır takındığını söylemiştir. Aslında katılımcının ifadeleri bireylerin sosyal ve profesyonel iş yaşamı gibi birbirinden farklı alanlarda kendilerine karşı değişen tutum takınabileceklerini ortaya koymaktadır. Bazı durumlarda kişi kendisine karşı daha destekleyici olabilirken, başka durumlarda daha eleştirel ve yargılayıcı bir tutum benimseyebilir. Bu durum öz şefkatin değişebilen ve dinamik bir kavram olabileceğini göstermektedir. Katılımcı, sosyal çevresine sınır koyarak kendi öz şefkat seviyesini koruduğunu belirtmiştir. Katılımcının bu ifadesi literatürle uyumludur. Neff’e göre, gerektiğinde kişi kendi öz şefkat seviyesini korumak adına çevresine karşı sınır çizmelidir (Neff, 2024).



Tabii ki bu da her zaman gözetmek çok mümkün değil bence. Çünkü insan çok dinamik bir varlık ve her zaman şefkatli olabilir mi olmayabilir bence. O yüzden ben de kimi zamanlar şefkatli oluyorum kimi zaman olmuyorum. Çalışma hayatı açısından bakınca öz şefkatim çok düşük. Kesinlikle onu düşünüyorum çünkü birincisi yapmam gereken çok fazla iş var. İkincisi de bu işleri ben üretiyorum. Hani böyle doğrudan benden beklenen bir görevi tamamlamam gerektiği bir yön var. Bir de hani yeni bir şey üretmek, yeni bir şey yapmak, yazmak, çizmek işte ne bileyim ya da dersi daha farklı anlatmak gibi görevler gelince hani çok orada boğuluyorum yani kimi zaman. Ne bileyim, uykum geliyor ama diyorum ki ben bu işi bitirmek zorundayım. Uyku bekleyebilir. Ya da işte ne bileyim, yemek yemem lazım. Ama şu işi bir halledeyim, sonra yiyeyim. Bakıyorum sonra gece olmuş. Yemesem daha iyi. Uyurken reflü olacak falan. Dur, böylece yat. Dün akşam öyle oldu. Açım ama çalışmayı önceliklendiriyorum mesela. İşle ilgili olunca ya da şöyle çok dersleri ara vermeden yapmak. Hani bazen böyle bir saat... Normalde bu derslerin düzenlenmesi belirli bir mantıkla yapılmış. İşte 45 dakika, 50 dakika yapmak, bir mola vermek ve sonra tekrar yapmak gibi. Ama ben çoğunlukla ya blok yapıyorum ya da o iki saatte hiç ara vermiyorum. Hem öğrenci dikkatini kaybetmemek. Çünkü öğrenci dışarı çıktığında geri gelmesi, toparlaması çok zor oluyor bizimkilerin. O yüzden devam etmek. Ama orada bir dursam, su içsem ne bileyim sesimi dinlendirsem çok daha iyi gidecek belki ders hem benim için hem onlar için. Ama yapmıyorum bunu. İşle ilgili olduğunda bu genellikle olmuyor. Şefkatim çok düşük işle alakalı. Ama diğer sosyal yaşantıda veya Ne bileyim, aile ilişkisinde, partner ilişkisinde daha korunaklı bir yerde hissediyorum kendimi. Mesela klinik hastalıklarım var ve bir ilaç tedavisi görüyorum. Çok yorucu geçiyor. Böyle bir kemo terapi gibi bir ilaç ve düzenli aralıklarla onu alıyorum. Ve çok yorucu. Dinlenmem gerekiyor ardından. Ya zaten ayakta kalabilmek mümkün değil. Uyuma ihtiyacı oluyor. Bugün hiçbir şey yapmıyorum. Mesela ilacı alıyorum ve gelip hemen yatıyorum. Hiçbir işe bakmıyorum. Telefona bakmıyorum. Oralarda öz şefkati koruyorum. Ama işle ilgili olan kısımlar da zor. Ya da bazen şey oluyor. İstemediğim kişilerle görüşmemek. O anlamda sınır koymak. Birileri dışarı çağırıyor mesela arkadaşlar. Ama gitmek istemiyorsam gitmemek,

*bana kötü gelecek şeyleri yapmamak gibi yerlerde belki biraz daha şefkatli olabiliyorum. (A1)*

Katılımcı, öz şefkatin gelişmesinde bağlanma örüntülerinin önemli olduğunu belirtmiştir. Ayrıca öz şefkatini korumak ve motivasyonu artırmak için kendine göre yöntemler oluşturduğunu ifade etmiştir. Katılımcı anda kalmaya çalışmaktadır. Katılımcının bu çabası öz şefkatin bilinçli farkındalık bileşeniyle ilişkilidir. Erken yaş dönemlerinde bakım vereniyle güvenli bağlanma kurabilen kişilerin gelecekte kendilerine karşı daha şefkatli bir dil kullanabilmelerinin daha olası olduğu söylenebilir (Huang ve Wu, 2025).

*Bu zor bir soru bence. Her zaman tabii bu mümkün olmuyor. Bunun aslında çocukluk deneyimleriyle ve bağlanma deneyimleriyle çok ilişkili olduğunu düşünüyorum. Eğer kendi geçmişimde deneyimlediğim zor bir anı varsa ve şu an şimdi burada bu anıyla karşılaştıysam eğer, Bununla baş edebilmem, kendime daha öz şefkatli davranabilmem zor oluyor. Ama bununla ilgili tabii kendimce bazı teknikler geliştirmeye çalışıyorum. Hayatın o an içerisinde tadını çıkarmakla ilgili ya da bu yaşananların benimle ilgili bir durum olmadığıyla ilgili yani tamamen benimle ilgili bir durum olmadığıyla ilgili. Ya da işte hayatın kısa olduğu ve zamanı hani kendime acı çektirerek ya da kendimle ilgili sağlıklı düşünceler, duygular geliştirerek harcayamayacağım kadar güzel olduğu ile ilgili kendimi motive etmeye çalışırım. Ama tabii ki her zaman öz şefkatle davranmak mümkün olmuyor. Yani yüzdesini soracak olursan eğer herhalde yüzde elli elli diyebilirim. (U2)*

Katılımcı, 2022 yılından sonra öz şefkate yönelik bir farkındalık kazandığını, daha öncesinde iş odaklı ve kendi ihtiyaçlarını görmezden gelen bir tutum içerisinde olduğunu belirtmiştir. Ek olarak katılımcı geçmişte mükemmeliyetçi olduğunu ve bunun sonucunda kendisine karşı acımasız eleştiriler yönelttiğini ifade etmiştir.

*Çok fazla değil. Şöyle, 2022'den sonra oldu biraz da öz şefkat meselesi. Daha öncesinde daha robotik bir şekildeydim. Çünkü çok iş odaklı düşünen bir insandım. Her zaman kendi önceliklerimi arka plana atan bir insandım. Ve hayatta her zaman en acımasız kendim olduğunu düşünüyorum. Çünkü çok fazla hata yaptığımı kabul etmiyorum. Her zaman mükemmeliyetçiliği*

*oyynamaya çalışıyorum. Bu noktada 2022'den sonra bunları biraz daha bıraktım diyebilirim. (U1)*

Katılımcı, kendisine karşı öz şefkatsiz yaklaşımını mobbinge benzetmiştir. Ayrıca katılımcının “kendime o mobbingi uygulamak beni bir yere götürmeyecek” ifadesinden yola çıkarak, katılımcının kendi yaşamında şefkatli davranmanın önemine dair bilince sahip olduğu yorumu yapılabilir.

*Tamamen şefkatliyimdir diyemem aslında. Benim de zaman zaman olamadığım dönemler olabiliyor. Ama çoğunlukla bu bilinçle yaklaştırmaya çalışıyorum kendime. Çünkü şeyin farkındayım, kendime o mobbingi uygulamak beni bir yere götürmeyecek, daha çok dibe götürecektir. Bu yüzden olabildiğince bunu sağlamaya çalışıyorum. (Ö5)*

Katılımcının kendi öz şefkati konusunda çelişen cevaplar verdiği; bununla birlikte zaman zaman kendisine şefkatli yaklaşabildiği anlaşılmaktadır.

*Yani davranıyorum herhalde ama bazen kendimi suçladığım zamanlar da oluyor tabii ki hani ya işte bunu nasıl yapabilirim hani keşke böyle yapmasaydım tarzında ama kendime karşı evet öz şefkatli olduğumu düşünüyorum açıkçası yani. Bazen bir şey olabiliyor, karışabiliyor tabii ki de hata yapınca ya da başka bir durumda keşke böyle olmasaydı diye ama kendime karşı nazik olabiliyorum bazen. (Ö2)*

### **3.3.3. Düşük öz şefkat algısı: “Bunu öğrenmeye çalışıyorum”**

Katılımcı, kendisine karşı eleştirel yaklaştığını ancak bu durumu değiştirmek için çabaladığını söylemiştir.

*Şöyle çok şefkatli olduğumu düşünmüyorum. Ancak hani son zamanlarda biraz daha kendime karşı kibar olmaya çalışıyorum. Herhangi bir hatada çok fazla kendimi yüklediğimi görüyorum ve biraz da bunları indirmeye çalışıyorum aslında. Kendime haksızlık etmemem gerektiği gibi. Beni daha çok rahatlatıyor en azından. (Ö3)*

Katılımcılardan birisi, öz şefkati yaşamına empoze etmekte zorlandığını ifade etmiştir. Katılımcının öz şefkatini geliştirmeye çalıştığı ancak kendisine karşı şefkatli yaklaşmayı içselleştirmekte zorlandığı anlaşılmaktadır. Ayrıca katılımcı (Ö3), staj yaşamında kendisine karşı daha çok eleştirel yaklaştığını belirtmiştir. Özellikle katılımcının müracaatçısına yardım edemediği zamanlarda kendisine karşı daha fazla eleştirel davrandığı anlaşılmaktadır. Araştırmalar, ruh sağlığı uzmanlarının zaman zaman kendilerine yönelik eleştirel yaklaşabildiğini göstermektedir. Buradan hareketle katılımcının ifadelerinin literatürle uyumlu olduğu söylenebilir (Kannan ve Levitt, 2017).

*Şöyle, dilimden, hani olur böyle şeyler, bir dahakine yaparsın derim. Fakat bunu gönlüme geçirmek, empoze etmek çok zor oluyor. Hani dilde bunu söylemek çok kolay, fakat bunu uygulamaya geçirmek çok zor. Özellikle staj zamanında belki yazmış olduğumuz SİR veya karşılaşmış olduğumuz vakalarda çok fazla rastlıyorum. Ben çok empati kuran bir insanım karşı tarafla. Ve kendimi yıpratın bir insanım. Eğer karşı tarafa bir şey yapamadıysam gerçekten kendimi kötü hissediyorum, suçlu hissediyorum. Sanki SED yardımını vermem gerekiyormuş gibi. O benim elimde olan bir şey değil belki. Ama onu yapmam gerekiyordu. Neden yapamadım gibi düşüncelere kapılabiliyorum maalesef. (Ö7)*

Diğer bir katılımcı da yukarıdaki katılımcılar gibi benzer bir yanıt vererek kendisine karşı şefkatli yaklaşmaya çalıştığını belirtmiştir. Ayrıca katılımcı, mükemmeliyetçi bir yapısı olduğunu vurgulamıştır. Öz şefkat ile mükemmeliyetçilik arasında negatif yönlü bir ilişkinin olduğu bilinmektedir (Çetiner ve Çelikkaleli, 2023). Katılımcı, “her şeye atlama” var diyerek aslında gündelik hayatında çok fazla sorumluluk alma eğilimi içerisinde olduğunu söylemektedir. Fazla sorumluluk alındığında bireyler işlerini istedikleri zamanda ve nitelikte bitirmekte zorlanabilirler. Bu zorlanmanın yaşanması durumunda ise eleştirel iç ses ortaya çıkabilir.

*Yani çok değilim ama olmaya çalışıyorum. Çünkü şey bir yapım var. Her şeyi ben yapayım, ben edeyim. Biraz kontrolcü bir yapım da var. Onun da farkındayım. Çok şefkatli olduğumu düşünmüyorum ama olmaya çalışıyorum mesela. Sürekli içimden şey yapıyorum. Örneğin bir yere geç kaldım diyelim. Tamam, geç kalmak da normal işte. Olabilir falan. Sürekli kendimi sakinleştirmeye çalışıyorum ama bir yandan o mükemmeliyetçilik de var yani.*

*Her şey tam zamanında doğru. Yerde de o zamanda olmalı. Bir yandan çok her şey atlamalar da var. Ama bunları zaman zaman yani bu aralar değil yeni yeni en azından fark etmeye başladım. Umarım değiştirmeye de başlarım.*  
(A2)

Katılımcılardan bir diğeri ise kendisine karşı şefkatli yaklaşmayı öğrenmeye çalıştığını ifade etmiştir. Katılımcı öz şefkat kavramının kendi açısından uzun zamandır zihninde yer edindiğini ve bu konu üzerine çalıştığını vurgulamıştır. Katılımcı, okuduğu kitapların ve aldığı dersler sonucunda kendisini daha fazla sorguladığını belirtmiştir. Bu sorgulamalar sonucunda kendisine yönelik farkındalığının arttığını söylemiştir. Öz şefkatin gelişmesinde farkındalık çok önemlidir. Bireyin, kendisine yönelik eleştirel bir tutum sergilediğini fark etmesi, kendine karşı daha şefkatli bir yaklaşım geliştirebilmesinin ön koşuludur. Eğer farkındalık gelişmediyse öz şefkat gelişmez. Buradan hareketle katılımcının “farkındalık” vurgusu oldukça kıymetlidir.

*Bunu öğrenmeye çalışıyorum. Aslında konuşmamızın başında da sana söylemiştim ya kendisiyle ilgili de bu kavramı uzun yıllardır düşünen birisiyim. Yani lisans eğitimi boyunca tabii aldığımız eğitim okumaya başladığımız kitaplarla kendi hayatımızı daha fazla sorgulamayı öğreniyoruz aslında. Ve o anlamda da farkındalık arttıkça üzerine artık kendimiz de üzerine çalıştığımız konulardan bir tanesi oluyor. Kendi deneyimlerimiz, kendi geçmişimiz. Hal böyle olunca şimdi hani mesleki hayatta da az önce 21. yıla girdiğimi söyledim. Birisi olarak yani orta yaşlara gelmiş birisiyim. O yüzden evet şimdi daha fazla odaklandığım bir konu olmaya başladı. Bunu öğrenmeye çalışıyorum. Gençlik dönemlerimde daha kendime karşı sert olduğumu fark ediyorum ama hep çabam aslında kendime karşı şefkatli olmayı öğrenmek üzerindenmiş. Yıllar geçtikçe, bu anlamda farkındalığım güçlendikçe... ..buna ilişkin pratikleri de şimdi güçlendirmeye çalışıyorum. Tam anlamıyla yani... ..bir şefkatli miyim? Hayır, yani... ..hayatım inişli çıkışlı. Zaman zaman yine kendime çok kızdığım, kendime... ..nezaketle davranmadığım zamanlar yaşıyorum. Ama evet, daha gençlik yıllarıma göre... ..bunu öğrendim. Kendime ilişkin bu anlamda daha sınırlar... ..belirleyebildiğimi düşünüyorum, evet. (A6)*

Diğer bir katılımcı da yukarıda bazı katılımcıların vurguladığı gibi mükemmeliyetçi olduğunu belirtmiştir. Buna ek olarak katılımcı, duygularına karşı eleştirel yaklaştığını ve duygularını kabul etmekte zorlandığını ifade etmiştir.

*Ben kendime karşı hiç şefkatli değilimdir. Sanırım. Ben biraz kendisine karşı acımasız olan ve bence mükemmeliyetçilikle ilgili bir sorunu olan, hatta bu konuda psikolojik olarak destek almakla ilgili bir ihtiyacı olduğunu fark ettiği aşamada olan bir kadını yakın zamanda. Yani duygularımı anlamaya, duymaya neyin beni sinirlendirdiğini, neyin bana iyi geldiğini, hangi konuda zorluk yaşadığımı sürekli düşünüyorum ama bu artık kendi kendime olmasının yeterli olmadığını fark ettiğim bir aşamada. O yüzden çoğu zamanda o duyguları alıp kabul etmek, göğsümde yumuşatmakla ilgili bir açıdan zorluk yaşadığım bir evredeyim. Biraz öfkeli bir insanımdır mizaç olarak da. Çok kolay sinirlenen bir insanımdır. Beni tanıyanlar dışarıdan hiç öyle durmadığımı söylerler ama öyleyimdir. Haliyle kendi çalışmamla ilgili ya da kendi duygularıyla ilgili bunların farkında olmama rağmen bunları kabul etmek ya da bunları iyileştirmekle ilgili biraz acımasız ve kendini kendine şefkatli davranabilen bir insan değilim gibi görüyorum. Yakın zamanla böyle görüyorum. Önceden bu konuda daha iyiydim. Bunun da belki devam sorularında vardır. Biraz çalışma temposu ve uzun süredir aynı alanda çalışmanın getirdiği bir yanılla ikincil travmaya göz kırpan bir etkisi olabileceğini öngörüyorum açıkçası. (U5)*

Katılımcılardan bir diğeri, kendisine karşı eleştirel davranmasının sorumluluk alma, kendine fazla yüklenme gibi çeşitli boyutları olduğunu vurgulamıştır. Aslında katılımcı farklı boyutları olduğunu söyleyerek, öz şefkatinin düşük olmasının yaşamı farklı açılardan etkilediğini belirtmektedir. Yine bu katılımcı da diğer katılımcılar gibi kendine karşı eleştirel tutumunu değiştirmeye çalışmaktadır. Ancak diğer katılımcılardan farklı olarak bu konuyla ilgili profesyonel destek almaktadır.

*Yok, çok göstermem işte. Dediğim gibi bunun terapi sonrası biraz daha dikkat etmeye başladım aslında. Çünkü böyle klasik pek çok sorumluluk alma, kendine fazla yüklenme gibi boyutları var aslında. Herkesin yine çocukluktan getirdiği bazı şeyler falan var. O yüzden aşırı böyle kendime şefkat... Hatta benim psikolog arkadaşım şey yapardı işte böyle kendine sarılma şeyler işte*

*bilmem ne falan. Bende yoktur o hiç. Tam tersi kendimi sert eleştiririm zaten genel olarak. Ama azaltmaya çalışıyorum. Öyle gittim ama son birkaç senedir bunları azaltma üzerine kendime... Hani şey yapıyorum, eskiden mesela şey derdim işte, en ufak bir şey olsun işte salak A5 derdim. Sonra böyle eşim de şey yapardı bunu, yani niye kendine hemen öyle şey yapıyorsun, negatif söylüyorsun diye. Şu an oraları yapmamaya çalışıyorum. Bildiğim kadarıyla hani öz şefkat üzerinde bu ama senin soruların sanırım daha ileride açacaktır. Akademik boyutu üzerine ekstra düşünüp oralarda kendimi daha rahatlattığım yerler var. Ama soruların üzerinden gelelim. (A5)*

Katılımcı uzun zamandır kendisine şefkatli davranmadığını fark ettiğini ve yakın çevresinin de bu durumu sorguladığını vurgulamıştır. Ayrıca, bu katılımcının da bazı diğer katılımcılar gibi kendisine karşı daha şefkatli yaklaşmaya çalıştığı görülmektedir.

*Bu aslında kendimde uzun zamandır gözlemlediğim bir şey ve etrafımın ben de gözlemlediğim bir şey. Ben kendime çok şefkatli davrandığımı düşünmüyorum. Herhangi bir şey olduğunda, olumsuz bir şey olduğunda daha doğrusu. Direkt kendimi suçlayan bir yerden ben kendime yaklaşıyorum. Bunu azaltmaya çalışıyorum tabii. Ama hani çok kolay azaltan ve hemen alışabileceğin bir pratik değil maalesef. Yani bunu hem arkadaşlarım söylüyor. Hani kendine karşı biraz nazik mi olsan? Neden böyle yapıyorsun? Hani ortada daha bir şey yok tarzında şeyler söyleseler de hani orada biraz aksiyon alma konusunda benim de eksikliklerim çok fazla. Hani ne yapıyorum ama yapabildiğim zamanlar oluyor. Bunu da şu şekilde yapıyorum. Hani bunu fark ettiğim zaman o gerçekten hani farkındalıkla bunu... (U7)*

Katılımcılardan birisi, yoğun olduğu dönemlerde kendini unuttuğunu ve bunun sonucunda bedeninde psikosomatik ağrılar görüldüğünü belirtmiştir. Bireylerde öz şefkatin eksik olması durumunda stres seviyesi artabilir. Stresin artması durumunda ise somatik tepkiler ortaya çıkabilir (Terry, Leary, ve Mehta, 2013).

*Çalışıyorum, kendime karşı şefkatli olmayı deniyorum. Genelde unuturuz. Yani ben unutuyorum. Gün içerisinde unutuyorum. Özellikle böyle çok yoğun ve çok meşakkatli işlerin içerisindeyken kendimi çok unutuyorum. Sonra daha*

*çok böyle psikosomatik ağrılar baş gösteriyor. İşte başım ağrıyor, migrenim tutuyor, kendimi iyi hissetmiyorum, bütün o. stresin ve yorgunluğun altında ezildiğimi anladığımda diyorum ki yani bir de kendime bir bakayım. (U8)*

Katılımcı Ö10, diğer katılımcıların aksine kendini eleştirmeyi sevdiğini belirtmiştir. Katılımcının ifadelerinden, kendine yönelttiği eleştirilerin onu geliştirdiğine inandığı anlaşılmaktadır. Elbette bireyler öz eleştiri yapmalıdır. Ancak bu öz eleştiri belirli bir düzeyde olmalıdır. Öz eleştirinin fazla olması öz şefkatin düşük olmasına sebebiyet verebilir.

*Bugün yakın arkadaşım ile falan bu konuyu konuştuk aslında. Onun cevabı şöyle oldu, ortaymışım birazcık. Kendimi eleştirmeyi seviyorum aslında. Çünkü öz eleştiri denen şey bence gerekli. Çünkü bir noktada oturup hani böyle bazen şey yapabiliyorum hani, bunu neden yaptım, yükseldim, hani çok agresif bir tepki verdim ya da hani burada kendimi koruyabilirdim ya da hani... Aksi bir durumda istediğim bir şeye bazen sessiz kaldığım ya da istemeden yaptığım şeyler... Yer yer değişebilen bir şey. Yani ruh halimin çok durumuna göre değişiyor yani. (Ö10)*

Diğer dört katılımcının ifadelerinden, hareketle kendilerine karşı eleştirel bir tutum takındıkları anlaşılmaktadır.

*Çoğu zaman acımasız olduğumu düşünüyorum. Daha iyisini yapabilmek adına sanki... takdir etme tarafında biraz daha çabalamam gerektiğini, daha üzerine durmam gerektiğini düşündüğüm zamanlar oluyor. O yüzden çok şeylerde, olumlama konusunda, motivasyon konusunda dışarıya yönelik olumlu söylemlerin olduğunu kendime aslında daha fazla yapmam gerektiğini fark ediyorum. Bu noktada acımasız davrandığımı fark ettiğim oluyor aslında daha yoğun olarak. (U9)*

*Düşük. (Ö12)*

*Yine kendime karşı suçlayıcı oluyorum. Aslında bunu biliyordum. Neden böyle yaptım? O an neden buna dikkat etmedim? Bu tarz şeyler söylediğim çok oluyor. (U10)*

*Değilim. Ben değilim diye düşünüyorum. (U4)*



### 3.3.4. Katılımcıların şefkatli hissetme yolları: “Aslında kendime zaman ayırmak bunun en önemlisi”

Katılımcılardan biri, spor yapma, mindfulness ve meditasyon gibi uygulamalar yoluyla kendine şefkat göstermeye çalıştığını ifade etmiştir.

*Aslında kendime zaman ayırmak bunun en önemlisi, yani başta gelene. Spor yapmak, işte mindfulness çalışmaları, meditasyon, bu tarz şeyleri az da olsa zaman ayırmaya önem gösteriyorum. (Ö11)*

Literatüre bakıldığında, mindfulness ve meditasyonun öz şefkati artırdığı vurgulanmaktadır (Ferrari, vd., 2019). Bununla birlikte, spor yapmanın da öz şefkati artırabileceği ifade edilmektedir.

Katılımcı, sanatın yoğun duygular yaşadığı zamanlar kendisine şefkat göstermesine yardımcı olduğunu belirtmiştir. Ayrıca ergenlikten beri sanatla uğraşmasının ilerleyen dönemlerinde farkındalık kazanarak, bilinçli bir biçimde psikolojik dayanıklılığını artıran bir öz şefkat pratiği haline geldiğini vurgulamıştır. Son olarak, katılımcı yukarıdaki diğer katılımcı gibi spordan bahsetmiştir.

*Sanatla uğraşıyorum. Duygu durumumun çok yoğun olduğu dönemlerde özellikle sanatsal yaratıcılığın bana çok iyi geldiğini keşfettim zaman içerisinde. Bir şarkı sözü yazarken, şarkı bestelerken kendimle konuşuyorum. Yani ve o zaman daha yani sanatın içinde daha sınırsız bir alan var. Orada öfkeyi de korkuyu da mutluluğu da hüznü de sanatsal bir biçimde ifade etmeye çalışmak bana çok şey geliyor. Duygum ne olursa olsun çok şefkatli geliyor. Estetik geliyor. Nazik geliyor. Ve iyileştirici oluyor bu benim için. Ergenlik yıllarımdan itibaren bunu yapıyordum. Yani bilinçle yapmıyordum tabii ki ama müzikle ve tiyatroyla uğraşıyordum ergenlik yıllarımdan itibaren. Şimdi yetişkinlik dönemimde daha çok farkındayım. Bana, benim ruhsal durumuma, psikolojik dayanıklılığım nasıl iyi geldiğini şimdi fark ediyorum. Daha son dönemde fark ettim ve bunu da mesleğime aktarmaya çalışıyorum. Bir tanesi bu. Bir tanesi de spor yapmak aslında. Hayatımın çeşitli dönemlerinde bunu yaptım ama hep böyle bıraktım bir şekilde (A6).*

Katılımcının sanat vurgusunun literatürle uyumlu olduğu görülmektedir. Gümüş Demir ve Demir (2022) yapmış oldukları çalışmada, 50 yaşlı bireye 10 oturumluk sanat terapisi programı uygulamıştır. Çalışma sonucunda katılımcıların öz şefkat düzeylerinin yükseldiği tespit edilmiştir.

Katılımcı U1, yürüyüş ve yoga yapmak, ibadet etmek ve yoğun çalışma dönemlerinde ekranı kapatarak bedenin dinlenmesine izin vermek gibi davranışları hem fiziksel hem de ruhsal açıdan kendine şefkat göstermenin somut örnekleri olarak düşünmektedir. Katılımcının bu ifadesi, öz şefkatin sadece içsel bir boyutunun olmadığını; aynı zamanda fiziksel ve manevi bir kapsamının da olduğunu göstermektedir.

*Eğer öz şefkat buysa mesela kendine bakımlı aynı mı onu bilmiyorum ama günlük mesela mutlaka ne olursa olsun yürüyüş yapıyorum ne olursa olsun. Kendime çünkü vücuduma şefkat göstermem gerekiyor. Vücudumun dinlenmesi gerekiyor. Çok yorulduğum zaman ekranı kapatmaya çalışıyorum mesela çalıştığımda. Onun dışında yoga yapmaya çalışıyorum. Bir de ibadet etmeye çalışıyorum. İbadet etmek de bir noktada vücudumun dinlenmesi ve ruhumu dinlendirmeye çalışıyorum. Çünkü ibadet ederek sanki ruhumun dinlendiğini düşünüyorum açıkçası. (U1)*

Katılımcının “bedenimin dinlenmesine izin vermek” ifadesi, öz şefkat ile öz bakım arasındaki ilişkiyi ortaya koymaktadır. Öz şefkat kişinin kendine nazik ve hoşgörülü davranmasıyla ilişkiliyken (Neff, 2011), öz bakım ise daha çok bireyin iyilik halini koruması için bedensel, duygusal ve psikolojik ihtiyaçları karşılayacak faaliyetlerle alakalıdır (Dorociak vd., 2017). Aslında katılımcı bedeninin dinlenmesine izin vererek bir öz bakım eyleminde bulunmaktadır. Öz şefkat ise bu bakım eyleminin arka planında bulunan ve eylemin gerçekleşmesine zemin hazırlayan bir tutumdur. Katılımcının burada öz bakım ile öz şefkat kavramlarını kavramsal olarak karıştırdığı görülmektedir.

Katılımcı, yapmış olduğu paylaşımla, kendisinin kontrol edemediği dış faktörlerin farkında olmanın ve sınırlarını bilmenin önemini vurgulamaktadır.

*Şöyle aslında, yaptığım şeyleri... sonucunda başarı ya da başarısız olarak değerlendirirsek yaptığımız çalışmaları, benim gücümün bir yere kadar yeteceği, örneğin bizim mesleğimizde de vardır, bilirsiniz, biz süper kahraman değiliz. O yüzden birçok faktör var, dış uygulamadaki dış faktörler. Bu*

*faktörleri hiçe sayamayacağımızı, onların belli bir yasal prosedürleri ya da uygulamadaki, yani bizim elimizden gelenlerin sınırını fark edip, ya da bireysel günlük hayatta da aynı şekilde, kapasitemizin ya da elimizden gelenin bu olduğunu fark edip, bilip, çok yüklenmemeye çalışıyorum aslında, böyle söyleyebilirim. O yüzden biraz daha belki... Ne denir? Olduğu gibi kabul etmeye çalışıyorum diyebilirim.*  
(U9).

Stapleton ve diğerleri tarafından (2018) yapılan çalışmaya göre, yaş artıkça öz şefkat düzeyinin arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Katılımcı, literatürdeki bu bulguya eş değer bir ifade kullanarak 30’lu yaşlarına yakın olduğu bu yıllarda başkasına gösterdiği şefkati kendine göstermeyi öğrendiğini söylemektedir.

*Kendimle ilgili olmayan ki kendimle ilgili bile olsa da hatalarda kendime kızmayı artık bırakıp mesela başka birisi yapsa onu kızmam onun böyle bir haklı yönünü bulurum. Ama kendim de kendim bir hata yaptığımda mesela kendime çok kızarım. Bu noktada artık kızmamayı, işte kendimi anlamayı, diğerlerini nasıl anlıyorsam, onu kendim için de uygulamayı yavaş yavaş, otuz yaşına gelmek üzereyken öğrenmeye başladım.* (U3)

Katılımcı, zihnini boşaltmak ve kendine odaklanabilmek adına film izlediğini ve müzik dinlediğini söylemiştir. Aslında katılımcının ifadesinde yer alan “kendimi dinleme” öz şefkatin bilinçli farkındalık bileşeniyle örtüşmektedir. Birey ancak kendi duygu ve düşüncelerinin farkında olursa öz şefkat geliştirebilir.

*Zaman zaman müzik dinlemek oluyor, film izlemek oluyor. Çünkü beynimi boşaltıyorum. Beynimi boşalttığım zaman, kendime daha fazla yer açabiliyorum. Kendimi dinleyebiliyorum. Bu açıdan son yıllarda dediğim gibi artık daha barışığım kendi şefkatimle.* (Ö6)

Katılımcı A1’in çok boyutlu ve derinlemesine ifadeleri öz şefkatin bilişsel, içsel ve davranışsal olarak nasıl görüldüğünü göstermektedir. Katılımcı öz şefkat pratiklerinin sadece zorlu yaşantılarda kişinin kendisine şefkat duymasıyla sınırlı olmadığını; aynı zamanda sosyal çevresine hayır diyebilmek, duyguların ifade etmek, fiziksel çevresini düzenlemek gibi başka boyutlarının olduğunu düşünmektedir.

... Masaja gitmek, hamama gitmek.... Spaya gitmek gibi şeyler çok iyi gelir. Düşüncesi bile çok rahatlatıcı benim için... Çikolata yemek mesela... Hemen böyle... Aslında bu duygusal yeme hata gibi bir taraftan. Hani zorlandığında yerine bir şey koymak. Ne bileyim işte o ciddi anlamda dopamini yükseltici bir şey de. Ama sonra bir pişmanlık hani... Hemen ona sarılmak. O iyi değil ama o noktadan çok şefkatli bir kucaklayıcı gibi görünüyor... Ne bileyim, temiz çarşaplarda yatmak... Hani şey gibi hani böyle Marie Kondo'nun kitabı var ya, derle topla rahatla diye. Hani benim böyle baş etme yollarımdan biri çok ciddi anlamda temizliktir... Düzenli bir yerde olmak, temiz bir yerde olmak, toparlamak benim için çok önemlidir... Olduğum fiziksel mekanı toparlamak, kıyafetleri toparlamak... Sanki onları yapınca zihnim de toparlanıyor gibi geliyor ve hani o şey iyi. Yürüyüşe çıkmak... Müzik dinlemek... Yeni şeyler okumak, onlara bakmak... İşte kitapçı gezmek, işte ne bileyim entelektüel sohbetler, arkadaşlarla konuşmak... Gerçekten anlaşıldığım bir ortamda olmak. Arkadaşlarla konuşmak, eşimle konuşmak iyi olabiliyor. Hayvanlarla zaman geçirmek... Doğada olmak, yürümek iyi olabiliyor. Oralarda çok şey... bakımlı olmak işte, saçını başı toplamak, tırnağını, saçını başını, kıyafetlerini toparlamak çok öz şefkatli. Ve böyle bazen durmak. Hani şu anda kahve içmeliyim. Şu anda değil. Hani böyle bir sürü talep var. Tamam şu anda değil. Bana biraz zaman ver. Hani işte kahve içmeliyim. Şimdi yemek yemeliyim. İşte bir zaman ayırmalıyım... Yine öz şefkat konusunda mesela kendi psikodrama sürecim, kendi grup terapisi sürecim çok destekleyici. Gerçekten anlaşıldığım bir yerde olmak benim için çok öz şefkate arttırıyor... Çünkü orada çok açıkça duyguları söyleyebilmek, olayları anlatabilmek, yargılanmadan kabul edebileceğim bir kaynağa sahip olmak, bir grup insana sahip olmak bence önemli.... Ve şeyi de söyleyeyim, o da aklıma geldi koruma stratejisi olarak. İşte kendi içinde bulunduğum o grup sürekli böyle faaliyetler yapıyorlar. Zoom toplantıları, kitap okuma günleri, misafirleri davet etme gibi. Bu bir taraftan hem psikososyal destek alanı gibi de olabiliyor o çalışmalar. Ya da entelektüel sohbetler, kitabı konuşuyor vesaire. Mesleki şeyleri konuşuyor. Daha önceki zamanlarda olsa ben mutlaka hepsine katılırdım. Düzenlenmesinde, aktif rol alırdım. İçinde bulunmak isterdim. Tüm varlığımla adanmış bir şekilde. Ama bunun bana iyi gelmediğini fark ettim. Çünkü iş çok yoğun, okul çok yoğun, ben akşamlarda

*çalışıyorum.... Eğer ona da katılırsan o zaman bütün akşamları dolu, akşam saatleri dolu olacak. Ve öyle olunca da ben ne kendime ne aileme zaman ayırabileceğim. O yüzden onlara katılmamaya, onlara da bir mesafe almaya karar verdim.... Sınırım bu... Bence o anlamda da öz şefkati çok destekleyen bir şey. Yani sınırını bilmek ve sınırı diğer insanların da görebileceği şekilde koyabilmek... Yoksa insanların talepleri hiç bitmiyor ve hayır diyemeyince bir öz şefkat göstermemiş oluyorsun. O yüzden hayır deme becerisi bence bir anlamda da.... (A1)*

Katılımcı A1 masaj yaptırmak, saçına özen göstermek temiz çarşafı uyumak, gibi eylemleri kendine şefkat göstermek olarak düşünmektedir. Aslında bu tür faaliyetler, öz bakım olarak değerlendirilmektedir. Ancak katılımcı için belirttiği faaliyetler ona iyi geldiği ve kendisine odaklanma fırsatı yarattığı için öz şefkati destekleyen bir niteliğe sahiptir. Katılımcının “*Beynimi boşalttığımda kendime daha fazla yer açabiliyorum*” ifadesi Neff’in öz şefkatin bileşenlerinden olan bilinçli farkındalıkla ilişkilidir. Katılımcı psikodrama deneyiminden bahsederken, anlaşıldığı bir yerde olduğunu ve bunun öz şefkatini artırdığını vurgulamıştır. Öz şefkatin bileşenlerinden olan ortak insanlık kişinin yaşadığı zorlanmalarının sadece ona özgü olmadığını ve diğer insanların da benzer acılarla mücadele ettiğini fark etmesini ele almaktadır (Neff, 2003a). Bu bağlamda grup çalışmalarının tıpkı katılımcıda olduğu gibi bireylerin öz şefkat düzeylerini artırabileceği söylenebilir.

Katılımcı gündelik hayatında kendisine zaman ayırdığında şefkatli hissettiğini belirtmiştir.

*Kendime özel olarak zaman ayırdığımda, bir günü ya da bir anı kendime ayırdığımda, değerlendirdiğimde öyle hissediyorum (Ö4).*

Katılımcılardan biri, kendine şefkat gösterebilmek adına zaman zaman omuzlarını okşadığını, kendisiyle içsel bir diyalog kurarak destekleyici bir biçimde konuştuğunu ve ihtiyaç duyduğunda kendini dinlenmeye özen gösterdiğini ifade etmiştir.

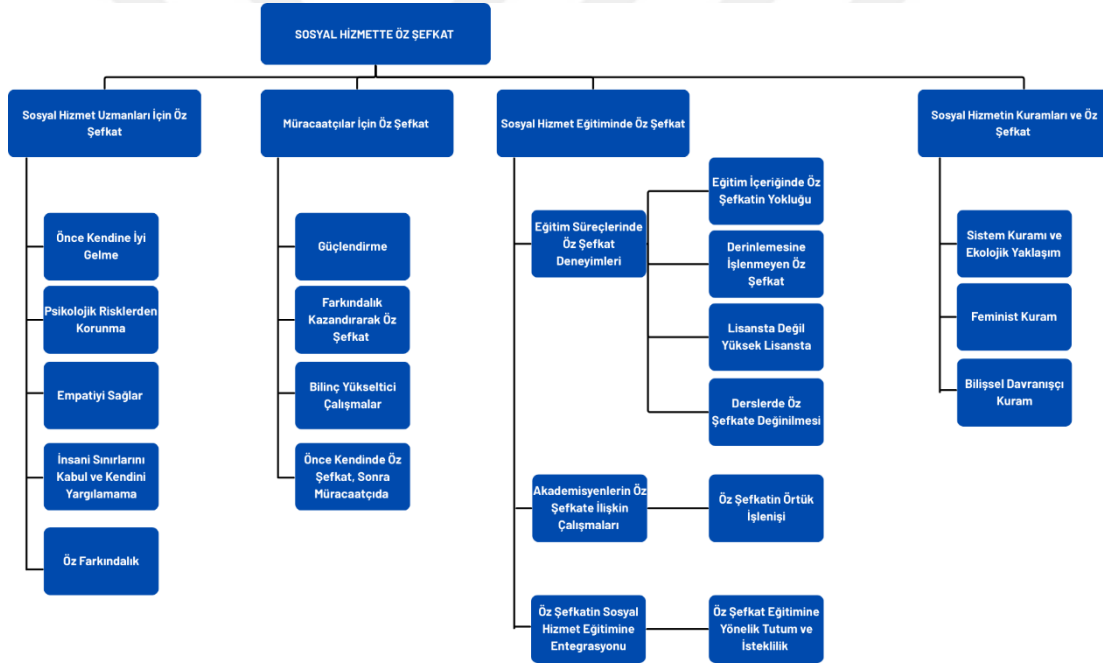
*Birazcık böyle kendimi sevmek, fiziksel olarak da böyle hani şeylerimi, böyle omuzlarımı okşamak, böyle birazcık kendi kendime konuşmak, birazcık dinlenmek, kendimi sessize almak, yani bu dışarıdaki şeyi sessize alıp sadece bir durmak, dinlenmek. Benim kendime şefkat gösterme yöntemlerimden ya da kendim için bir şeyler yapmak. Kendime bir şeyler ısmarlamak. Kendimle*

date'e çıkmak. Yani bunlar daha çok değerlendirdi. Yani kullandığım yöntemler. (U8)

Omuzlarını okşamak ve eleştirel iç sesini çürütecek içsel konuşmalar yapmak Neff'in kitaplarında yer edinmiş öz şefkati artırmaya yönelik uygulama pratiklerindendir. Bu bağlamda katılımcının diğer katılımcılardan farklı olarak kendisine daha bilinçli bir şekilde öz şefkat uyguladığı söylenebilir.

### 3.4. Sosyal Hizmette Öz Şefkat

Bu tema kapsamında, katılımcı ifadelerinden hareketle, sosyal hizmet disiplini ve öz şefkat arasındaki ilişkiyi ortaya koyan bulgular yer almaktadır.



Şekil 3.7. Sosyal hizmette öz şefkat

#### 3.4.1. Sosyal hizmet uzmanları için öz şefkat

Bu alt tema kapsamında, katılımcıların sosyal hizmet uzmanları açısından öz şefkatin önemine ilişkin görüşleri aktarılmıştır.



Şekil 3.8. Sosyal hizmet uzmanları için öz şefkat

#### 3.4.1.1. Önce kendine iyi gelme: “İyileşmeyi ya da sevgiyi kendinde hissettikten sonra başkalarına...”

Katılımcı, sosyal hizmet uzmanlarının etkili ve sürdürülebilir bir biçimde hizmet sunabilmeleri için öncelikle kendilerine iyi gelmeleri, yani kendi iyilik hallerini gözetmeleri gerektiğini ifade etmektedir. Bu doğrultuda, katılımcı, bireyin kendine yönelik farkındalık geliştirmesinin, mesleki uygulamalarda başkalarına yardım etme kapasitesini artıracığına vurgu yapmaktadır.

*Doğrudan ilk başta birey grup toplumda çalışıyoruz, evet ama insanla çalışıyoruz, topluma da insanlardan aslında etki ettiğimiz için bütün çalışmaların temelinde insanın önce kendisini iyi tanıması, bilebiliyor olması, iyi gelebiliyor olması ve sonrasında insanlara iyi gelebiliyor olması gerekiyor. Aynı şekilde iyi ifade edebiliyor olması gerekiyor. O yüzden tam olarak o iyileşmeyi ya da sevgiyi kendinde hissettikten sonra başkalarına bu herhangi bir konuda sosyal hizmet alanındaki herhangi bir konuda da aktarım yapabileceğine ve yaptığı çalışmaları keyifle, motivasyonla ve sürdürülebilir şekilde gerçekleştirebileceğine inanıyorum (U9)*

Öz şefkat, profesyonel meslek elemanları için sadece onları güçlendiren ve iyilik hallerine katkı sunan bir kavram olarak değerlendirilmemelidir; ek olarak profesyonellerin sundukları hizmetlerin verimliliğini artıran bir uygulama pratiği olarak düşünülmelidir. Sosyal hizmet uzmanının kendi iyilik halini koruması ise etik olarak sorumluluğudur.

**3.4.1.2. Psikolojik risklerden korunma:** *“Duygusal olarak ağırlığı olan, yükü olan bir alanımız var”*

Katılımcıların birçoğu, sosyal hizmet uzmanlarının stres, tükenmişlik, ikincil travma gibi psikolojik risklere açık olduklarını vurgulamıştır. Özellikle travmatik geçmişi olan müracaatçı gruplarına hizmet götürmenin ve eksik politikalar ile sistemlerin, sosyal hizmet uzmanları için ciddi derecede psikolojik risk oluşturduğunu belirtmişlerdir. Bu bağlamda, katılımcı görüşlerinden yola çıkılarak, öz şefkatin sosyal hizmet uzmanları açısından ikincil travma, tükenmişlik ve benzeri psikolojik risklerin önlenmesinde önemli bir koruyucu unsur olduğu düşünülmektedir. Özellikle katılımcı A1’in ‘süpürge metaforu’ sosyal hizmet uzmanları için öz şefkatin koruyucu boyutuna işaret etmektedir. Katılımcı U12 ise öz şefkatin eksik olması durumunda sosyal hizmet uzmanının hizmet sunduğu müracaatçıya zarar verebileceğine dikkat çekmiştir.

*Ben şöyle, kişinin kendisiyle olan ilişkisi diyeyim ya da iletişimde diyeyim, öz şefkatle daha yumuşak davranma, daha kendine kibar olma durumu kişideki stresi azaltabiliyor. Artık bazı konuları kendini öğrenmiş oluyor. Bu tarz şeyler olabileceğini düşünüyorum daha çok. (Ö3)*

*Duygusal olarak ağırlığı olan, yükü olan bir alanımız var. Bunun içinde duygu birikimi yaşanıyor, çok büyük bir duygular oluyor. Bunun ağırlığını atmak için de yine kişinin kendisine şefkat göstermeye ihtiyacı olduğunu düşünüyorum. Burada da çalışmalar yapmamız gerekiyor. İşte o duygusal yükleri bize aitleştirmememiz ve oradan atabilmemiz için yine şefkat göstermemiz gerekiyor. Ya da atıyorum bir vakadan çıktık, kendimize karşı yargılı ve sert bir tutumla yaklaşırsak o yükler bize kalır. Ama şefkatle yaklaşırsak daha kolay geçer diye düşünüyorum. (Ö11)*

*Çok ağır vakalar. İkinci, travma riskini çok yükseltiyor birincisi. İkincisi, vaka yükü çok. Çok dosya var. Yani yapmaları gereken çok iş, raporlamaları,*



ziyaretler, kararlar verecek. Bunların günü var, zamanlı, yapmaları lazım. Yeni programlar geliştirmeleri lazım. Ekstra görüşme yapacak, grup çalışması yapacak falan. Mevcut düzenin de dışında ekstra talepleri var. Stajyer yetiştirecek. Her kurumda böyle bir şey var sosyal hizmet uzmanlarının. Kendine bakmazsa, kendi ihtiyaçlarını gözetmezse bence bu müracaatçıya da yansır. Kendi de tükenir. Çünkü bu mesleğin sürdürülebilir olarak yapılması için bir değişim ajanı, sosyal hizmet uzmanı diyoruz ya, o sosyal hizmet uzmanı olarak o değişim ajanlığını yerine getirebilmesi için değişebiliyor olması, orada sağlıklı bir şekilde bulunuyor olması lazım. O yüzden de kendine bir dönüp bakması lazım. Benzettiğim bir şey var. Mecazi bir metafor. Bu belki çok hoş değil ama hep böyle düşünüyorum bu konuda ben. Mesela bir robot süpürge programlanıyor ve bütün evi eksiksiz olarak süpürüyor. Bazen şarjı bitiyor. Şarj ünitesine geri gidiyor, doluyor, devam ediyor kaldığı yerden. Eğer dolmazsa devam edemiyor. Geri dönmek zorunda ve ne zaman geri döneceğini programlayabiliyor. Böyle bir anlamda kendine bir bakmak, devam etmek zorunda. Ve günün sonunda her ne olursa olsun, diyelim şarjı tamamladı, bütün evi süpürdü. Kendi görev ünitesine geri döndüğünde kendi üzerini temizleyememiş, tozla kaplı bir makine olarak devam ediyor. Yani kendi üzerindeki o tozu silmesi lazım. Yoksa kendi pis kalıyor. Hani her yeri temizlese, her görevi yapsa da kendisi pislik içinde. Kendini temizleyemiyor yani. Hani başkasının onu temizlemesi gerekiyor. Veya şey gibi, vileda düşün. Hani yerleri siliyor, süpürüyor, bastırıyor, işte kirleri çıkarıyor ve günün sonunda villada pisleniyor yani. Hani onu temizlemen lazım. Aksi halde pis bir villada ile hani suyu ne kadar değiştirsen değiştir yine yerler temiz olmayacak, kokacak yani.... Eğer o kendini temizlemezse, kendini rahatlatmazsa, yenilemezse, o öz şefkatle bunu yapmazsa Ne kendine faydası olabilir, kokar yani. Ya da toz tutar ya da müracaatçıya faydalı olmaz. (A1)

Biz mesleğimiz gereği sürekli böyle dezavantajlı ve özel gruplarla çalışıyoruz. Bu da çoğu kez başka sistemlerle ya da hizmetlerle, politikayla desteklenmesi gereken bir süreç. Bazen hak kayıplarına neden olabilecek süreçler de olabiliyor hizmet verdiğimiz alanlarda. Böyle baktığınız zaman eğer siz öz şefkatini besleyemiyorsanız sosyal hizmet mesleğinin bu yapıp

*edilebilirliğindeki imkansızlıklar için de çok daha hızlı tükenmişlik yaşıyabılıyorsunuz. Tükenmişliğiniz hızlı ilerlediği için bu sefer verdiğiniz hizmetin kalitesi düşebiliyor. Çünkü baş etme mekanizmalarınız zayıflıyor. Krizi çözme becerileriniz zayıflıyor. Sonuca değil, problemin kendisinde odaklanmaya başlıyorsunuz. Bu da hizmet verdiğiniz kişinin sağlıklı hizmet almasına engel olabiliyor ya da çözümü görmenize engel olabiliyor, çözümü uzatmanıza neden olabiliyor ve bir hizmet kusuruna yol açabiliyor. Bu anlamda riskli buluyorum. O yüzden bir sosyal hizmet uzmanının öz şefkati konusunda gerçekten farkındalığının olması, kendiliğinin de farkında olarak ilerlemesi ve öz şefkatini besleyemediğini ya da zarar gördüğünü fark ettiğinde aslında kendisinden hizmet alan kişilere de zarar verebilme riski olduğunu görmesi ve bilmesi gerekiyor. Kendisini tanıyabilmesi için. (U12)*

Sosyal hizmet uzmanları, ciddi derecede travmatik yaşantısı olan bireylerle çalışmaktadırlar. Bu bireylerle çalışmak, zaman zaman duygusal olarak sosyal hizmet uzmanlarını zorlayabilmektedir. Sosyal hizmet mesleği, yüksek düzeyde duygusal emek gerektirmesi nedeniyle stres, ikincil travma ve tükenmişlik gibi psikolojik risklere açık bir yapıya sahiptir (Figley, 2002; Bride, 2007). Bu nedenle, sosyal hizmet uzmanlarının kendi psikolojik iyilik hâllerini sürdürebilmeleri için, bu tür risklere karşı koruyucu etkisi olduğu bilinen, içsel bir kaynak olan öz şefkatle desteklenmeleri önem arz etmektedir. Kwong (2018) tarafından yapılan çalışma bu koruyucu etkiyi açıkça ortaya koymaktadır. Öz şefkat düzeyi yüksek olan sosyal hizmet uzmanlarının ikincil travma ve tükenmişlik düzeylerinin daha düşük olduğu saptanmıştır; bu bulgu, öz şefkatin söz konusu psikolojik risklerle negatif yönde ilişkili olduğunu göstermektedir. Katılımcıların ifadelerinden hareketle, sosyal hizmet mesleğinde duygusal yükün yaratabileceği olumsuzlukları azaltmak amacıyla öz şefkatin önemi gözler önüne serilmektedir. Sosyal hizmet uzmanları açısından öz şefkat, yalnızca kişinin kendine karşı nazik ve hoş görülme bir tutum takınmasıyla sınırlı görülmemelidir. Bu kavram aynı zamanda, mesleki uygulamalar sırasında maruz kalabilecekleri tükenmişlik, ikincil travma gibi psikolojik risklere karşı sosyal hizmet uzmanlarını koruyan bir psikolojik kaynak olarak da değerlendirilmelidir.

#### **3.4.1.3. Empatiyi sağlar: “Empati kurabilmemiz adına...”**

Katılımcı, diğer kişilerle empati kurabilmek için öncelikle bireyin öz şefkat geliştirmesi gerektiğini vurgulamıştır. Ayrıca profesyonel bir konumda olan sosyal hizmet uzmanlarının müracaatçılarıyla sağlıklı bir ilişki kurabilmeleri için ilk başta kendilerine şefkatli yaklaşımları gerektiğine dikkat çekmiştir.

*Bunun hem müracaatçı hem de danışman tarafından bir yönü olduğunu düşünüyorum. Çünkü hem diğer insanlara şefkat gösterebilmemiz, empati kurabilmemiz adına önce kendimize karşı şefkat göstermemiz gerektiğini düşünüyorum (Ö11)*

Neff'e göre öz şefkate sahip olmamız diğer insanlarla sınırları daha net ve empatiye dayanan ilişkiler kurmamızı sağlamaktadır (Neff, 2024). Barnard ve Curry (2011), çalışmalarında öz şefkatin başkalarının duygularını anlamada ve empati kurmada etkili olduğunu belirtmişlerdir. Buradan hareketle katılımcının ifadesiyle literatür arasında paralellik olduğu görülmektedir.

#### **3.4.1.4. İnsani sınırlarını kabul ve kendini yargılamama: “Hayır Ben Yetersiz Değilim”**

Katılımcıların paylaşımları, sosyal hizmet mesleğinde sınırlarını bilmenin önemini net bir şekilde göstermektedir. Paylaşımlarda ifade edildiği gibi, eğer mesleki sınırlar fark edilmezse, yetersizlik hissi oluşabilmektedir.

*Sosyal hizmet mesleği aslında çok insani bir meslek gerçekten. Çünkü çok fazla dezavantajlı grupla çalışıyoruz. Bu gruplarla çalışırken bir yandan kendimizi de korumamız gerekiyor. Bence burada öz şefkat devreye giriyor. Çünkü herkese yetişemeyeceksin orada. İlla kalacak. Çünkü çok fazla dezavantajlı grup var. Çok fazla ilgilenmen gereken olumsuzluk var. Ama bir yerde yetersiz kalacaksın. Tümünde bir insansın ve senin de kendini koruman gerekiyor burada. Öz şefkat bu durumda ortaya çıkıyor bence. Bu durumda. Kullanılması gereken bir şey haline geliyor. Kendine bunu hatırlatıp, hayır ben yetersiz değilim, ben şu anda elimden bu kadar geliyorum, bu kadarını yapabiliyorum, bunu da en iyi şekilde yapmaya çalışıyorum şeklinde. Kendini telkin ederek bence oluşturulabilecek bir durum. (Ö5)*

*Biz, bizim iyi işlerle uğraştığımız çok nadirdir. Sürekli kötü vakalarla karşılaşyoruz. Kötü vakalarla karşılaştığımızdaki durumlar için kendimize birazcık da öz şefkate ihtiyacımız var. En büyük destekçimiz kendimiz olmalıyız. Bazen bir süpervizör bulamıyoruz veya acaba çocuğu korunma altına almalı mıydım almamalı mıydım diye kendimizi çok yoruyoruz. İş işte kalmalı diyebiliriz açıkçası biz sosyal hizmet uzmanı olarak. Eve gittiğimizde ve günlük hayatımıza da bunları düşünüyorsak çok yıpranmış oluruz diye düşünüyorum. O yüzden öz farkındalık sahibi olmak sosyal hizmet mesleği açısından önemli bir nokta galiba. Şu anda fark ettim. (Ö7)*

*Hani sosyal hizmet mesleğini yapmak, insanın vicdanının yüksek seviyede olmasını ...olması sosyal hizmet mesleğini yapmaya fayda sağlar. Ama şöyle bir şey var. Eğer böyle şeyler, bu kötü durumlardan çabuk etkilenen bir insansanız... ...o zaman bu size zarar verir. Karşıdakini iyileştirmeye çalıştıkça siz zarar görürsünüz. Bu anlamda biraz dengesiz bir ilişkin var bu meslekle. İleride de bununla ilgili şunu yapmayı düşünüyorum. Zaten zamanla mesleki olarak bunları gördükçe duyarsızlaşıyor insan. Duyarsızlaştığı için de kendimi suçlamam. Kendime daha iyi davranırım diye düşünüyorum. İlk başlarda bu biraz fazla olabilir. Kendini suçlama şeyi. Ama sonralara doğru bence bu azalır. Çünkü doktorlarda da böyle. Hasta kaybettikçe mesela kendilerini suçlu hissedebiliyorlar ama sonradan sonraya çok soğukkanlı davranıp çok fazla umursamaz da davranabiliyorlar. Yani üzülseler bile tepki veremiyorlar. (Ö8)*

*Yani oradaki öz şefkat, uzmanın kendisine duyduğu öz şefkat, dediğim gibi bence şeyden, hani sadece ben stresimi azaltayım dan daha fazlası. Aslında bu öz şefkat uzmanın içinde olduğu bütün yapıların, o yapılardaki sorunları, işlemeyen noktaları zarar verici, bazen işte müracaatçının haklarına da tehdit yaratan durumları tanımlayıp orada doğru olan neyse onu yapmak ya da yapmak üzere harekete geçmek, bir şey yapmak ve buna rağmen karşılayamayacağım bazı ihtiyaçlar olmasını kabul etmek. Kendi sınırlılığımı kabul etmek. Aslında burada uzmanın kendi sınırlılığını kabul etmesi ama bütün bu koşulları sağladıktan sonra, yani bütün bunları yapsam bile bazen*

*değişmeyecek belki sonuç. Ama bunu yaptığımda, bunu kabul ettiğimde...  
Aslında kendi ruh sağlığını korumak adına bir önlem almış oluyorum. (A3)*

*Çünkü... halihazırda sadece son kısma odaklanarak da bazen kendimi  
yargılıyorum. Ama... bir belki bu disiplin için düşünürsek son derece elzem.  
Çünkü diğer türlü çok... Ne diyelim? ...çok sonuç odaklı olabiliriz gibi mi  
geliyor? (Ö9)*

Sosyal hizmet uzmanları çalıştıkları kurumlarda, yoğun iş yükü ve gittikçe çoğalan taleplerle karşı karşıya kalabilmektedir (Buz ve Genç, 2019). Bu tarz bir iş ortamında çalışmak stres yaratmakta ve sosyal hizmet uzmanlarının müracaatçılarına sundukları müdahalelerin işlevselliğinin azalmasına sebep olmaktadır. Ayrıca yoğun iş yükü sonucunda profesyoneller için önemli bir psikolojik sorun olan tükenmişlik meydana gelebilmektedir. Bütün bunların sonucunda, katılımcıların da vurguladığı gibi profesyonellerde yetersizlik hissi oluşabilmektedir. Öz şefkat, yetersizlik hissiyle başa çıkma noktasında oldukça fonksiyonel olabilir. Öz şefkat sayesinde sosyal hizmet uzmanları, kendilerine eleştirel bir yerden yaklaşmak yerine, mesleki sınırlarını fark ederek, kendilerine anlayışlı davranabilirler (Çatulay ve Bekiroğlu, 2024). Buna ek olarak öz şefkat, gerektiğinde “hayır” diyebilmek ve çevreye karşı sınır çizebilmeyi de içermektedir. Sosyal hizmet uzmanları, kendi iyi oluşlarını gözeterek ve kendilerine karşı anlayışlı bir yaklaşım geliştirerek her talebe evet demek zorunda olmadıklarını fark edebilir; bu doğrultuda gerektiğinde sınır koyarak hayır demeyi seçebilirler.

**3.4.1.5. Öz farkındalık:** *“Çünkü kendisi bilmiyorsa karşısındakine hiçbir şey aktaramaz”*

Katılımcıların görüşleri incelendiğinde, sosyal hizmet uzmanının destek sunabilmesi için öncelikle kendisini tanımasının ve öz farkındalık geliştirmesinin gerektiğinin vurgulandığı görülmektedir. Katılımcı Ö10, öz şefkati yüksek olan bireyin kendini dış etkenlerden koruyabilen bir konumda olduğundan bahsederken; sosyal hizmet uzmanının diğer bireylere bu bilinci kazandırması için önce bu tutumu kendi içinde taşıması gerektiğinden bahsetmektedir. Benzer bir şekilde katılımcı A4, kendine şefkat göstermeyen bir bireyin başkalarına karşı şefkat duyamayacağına yönelik ifadelerde bulunmaktadır. Sosyal hizmet uzmanlarının ilk önce kendi içsel kabullerinin gerçekleşmesi gerektiğini ifade etmiştir. Katılımcı A7 ise bu görüşü daha açık bir şekilde ortaya koyarak sosyal hizmet

uzmanlarının duygularının, ihtiyaçlarının ve isteklerinin farkındalığına sahip olmadan danışana yönelik bir fayda sağlanamayacağını eklemiştir.

*Bizim mesleğimizle ilgili aslında söylediğim şeyler hep bağlantılı. Karşımızdaki bir kişiye sosyal hizmette sadece yardım etmek ya da sadece ona hizmet sunmak falan değil, onun da kendisinin farkındalığını ve bilincini yükseltmemiz gerekiyor. Kendisine karşı... Aslında nasıl anlatabilirim...? Öz şefkati yüksek olan bir bireyi düşünelim ve bu da etrafına da yansıyor. Karşısından gelen herhangi bir duruma karşı kendini koruyabiliyor mesela. Onların kendini üzmesini de engelleyebiliyor bir noktada. Çünkü öyle olmadığını biliyor ve buna değer olmadığını, hani karşı koyabilmesi gerektiğini biliyor. Bu yüzden sosyal hizmet uzmanı da bir noktada ...bireylerle çalışırken, bireyle, toplumla, herhangi bir grupla çalışırken de... önce kendisinin bunu kazanması gerekiyor. Çünkü kendisi bilmiyorsa karşısındakine hiçbir şey aktaramaz bu konuyla ilgili. Bu bilinci de yükleyemez diye düşünüyorum. (Ö10)*

*...Yani kendisine şefkati olmayan bir insanın çevresindeki insanlara yardıma ihtiyacı olan korunmaya ihtiyacı olan hassas gruplarda çalışmalarda ne yazık ki kendisine şefkat olmayan insanın çevresine de şefkat olacağını düşünmüyorum. Bunun için de kişinin öncelikle kendisine olan kabulünü sağlaması, farkında olması ve çevresinden ne beklediğini fark etmesi, müracaatçılarına nasıl yardımcı olabileceğini fark etmesi, bunların için farklılıkların arttırılması da keza bu çevreye olan şefkati etkileyeceğini düşünüyorum... (A4)*

*...Uluslararası Sosyal Hizmet Uzmanları Derneği'nin 2011'deydi yanlış hatırlamıyorsam bir kontrol etmek lazım ama yeniledikleri etik kodlar içinde.... O yüzden Önce uzman kendine bakacak, kendinin farkında olacak, duygularının farkında olacak, ihtiyaçlarını fark edecek, bunları takip edecek, uygun biçimde karşılayacak ki müracaatçısının bir yararı olabilsin. (A7)*

Katılımcıların görüşleri, sosyal hizmet uzmanları için öz farkındalığın önemini yansıtmaktadır. Öz farkındalık, bireyin düşüncelerinin ve duygularının farkında olmasını içermektedir (Morin, 2011). Aslında öz farkındalık ile öz şefkatin bilinçli farkındalık

bileşeni, birbirleriyle ilişkili olan iki kavramdır. Her iki kavram da farkındalığa vurgu yapmaktadır. Ancak öz farkındalıkta kişi kendisiyle ilgili farkındalık geliştirirken yargılayıcı bir yaklaşım içerisinde olabilirken; bilinçli farkındalıkta ise daha kabul edici ve yargıdan uzak bir tutum benimsemektedir. Eğer sosyal hizmet uzmanının kendine yönelik farkındalığı ve iç görüşü gelişmemiş ise müracaatçısına etkili hizmet götürme konusunda zorlanabilir. Katılımcı A7'nin IFSW (2018) etik ilkelerinde de sosyal hizmet uzmanlarının kendilerine yönelik farkındalık geliştirmeleri gerektiği belirtilmektedir. Buradan hareketle, katılımcıların paylaşımları sadece mesleki veya kişisel bir gelişim olarak değerlendirmeyip etik bir sorumluluk olarak da düşünülmelidir.

### 3.4.2. Müracaatçılar için öz şefkat

Bu alt tema kapsamında, katılımcıların müracaatçıların öz şefkat düzeyini artırmaya yönelik görüşleri ele alınmaktadır. Bu bağlamda katılımcılara, müracaatçıların öz şefkatlerini geliştirebilmek için hangi yaklaşımların ve müdahale yöntemlerinin kullanılabileceğine ilişkin düşünceleri sorulmuştur.



Şekil 3.9. Müracaatçılar için öz şefkat

**3.4.2.1. Güçlendirme:** *“Güçlerini onlara hatırlatarak, kendilerine karşı şefkatli davranmalarını tetikleyebilir”*

Katılımcılar, sosyal hizmet uygulamalarında müracaatçılara doğrudan yol göstermek yerine, onların içsel farkındalıklarını artırarak kendi çözümlerini kendilerinin bulmalarını desteklemenin daha işlevsel olduğunu belirtmişlerdir. Görüşmede vurgulanan bir diğer kısım ise, bireyin kendi güçlü yönlerinin farkında olması, yaşadığı zorlukların yalnızca kendisine ait olmadığını fark etmesi kendisine karşı daha anlayışlı olmasını sağlamaktadır. Bu kapsamda öz şefkati güçlendirme yaklaşımıyla birlikte kullanabileceklerini vurgulamışlardır.

*Yani müracaatçının ihtiyaçları belirler bence bunu ama müracaatçının kendini sevmesini sağlamak için sanırım var oldukları durumu, hayatı, şartları farkına varıp bunu ne kadar ilerletebilecekleri, kendilerine şefkat duyduklarında kendi yaşamlarının ne kadar daha ileriye adım atabileceğini görmelerini sağlamamız gerekiyor sanırım. Yani güçlendirme yaklaşımı gerçekten öz şefkatle de bence çok besleyici olabilir. (Ö4)*

*Biz onlara kendilerini fark ettirebiliriz aslında. Bir şeyleri onlara gösterip fark ettirdikten sonra zaten geriye kalan onların oluyor. Yani biz müracaatçıya gidip de şunu yapmalısın, şöyle yapacaksın diyemiyoruz zaten. Bir şeyleri fark ettiriyoruz. Daha sonrasında da müracaatçı fark ettikten sonra, güçlü yönlerini fark ettikten sonra kendisi zaten o şekilde adımlar atmak istiyor. O adımları atarken de ona yardımcı oluyoruz. Yine aynı şekilde bir yol izlenebilir diye düşünüyorum. (Ö5)*

*Aslında bireylerin yalnız olmadığını hissettirerek güçlendirme uygulamaları yapabiliriz. Çünkü insanlar bir olumsuzlukla karşılaştıklarında sadece kendi başlarına geldiklerini ya da toplum tarafından bunun çok yanlış algılanabileceğini onların artık eskisi gibi olmayacağını, hayatlarının özellikle, olduğunu düşünebilirler ki illa ki düşünüyorlar toplumumuzda ne yazık ki. Bu doğrultuda bireyin önce kendisiyle barışması, olumlu yönlerinin daha fazla açığa çıkması, aslında bu yaşadığı olayın herkesin başına gelebilecek bir durum olduğunu, kendisinin tek başına suçlu olmadığını ya da ortada bir suç olmadığını kendisi adına daha çok bu yönleriyle ele almaya çalışırım. (Ö6)*



*Az önce de bahsettiğim gibi motivasyonel görüşmeler ve güçlendirici perspektifte yaklaşım var. Bireyin öz şefkatini ortaya çıkarmaya veya öz farkındalığını ortaya çıkarmaya etkili olabilir diye düşünüyorum. (Ö7)*

*Ben daha çok şu noktadan kullanıyorum. Hani bilmiyorum tabii bu öz şefkatin içine girmeyeceğini bilemedim ama şöyle bir şey aklıma geldi. Özellikle toplumsal cinsiyete dayalı şiddet öyküsü olan danışanlarımda hani onların bu kapıyı çalmasının bile bir güç göstergesi olduğunu ben yinelerim genellikle görüşmelerimde. Buraya kadar gelip bu aşamaları kaydetmelerini bile örnek veriyorum. Üçüncü görüşmemizdir. Hala istikrarlı bir şekilde o danışmanlık süreci devam ediyordur. Bunları ben sürekli hatırlatırım. Onların da aslında güçlerini onlara hatırlatarak, kendilerine karşı şefkatli davranmalarını tetikleyebilir benim bu görüşme stilim diye düşündüm şu an. Yani bu şekilde kullanabiliriz aslında diye düşünüyorum. (U7)*

*Yani sosyal hizmetin de temel yaklaşımlarına biri olarak güçlendirme yaklaşımıyla çok şey gibi geliyor zaten yani o güçlendirmenin de temel yaklaşımlarından biriymiş gibi geliyor öz şefkat. Tabii ki hani benim şu an anladığım, tanımladığım öz şefkat belki hani direkt şey olmayabilir ama sanki bunu güçlendirme yaklaşımını uygularken, kullanırken zaten gerçekleştiriyoruz gibi yani. Kişiye güçlerinin neler olduğunu, aslında işte yapabilirliklerini, işte o sahip olduğu gücü vurgularken yani böyle bir yerden bağdaştırıyorum ben şu anda. Yani tam olarak vurguladığımız o içsel güçler kısmı zaten öz şefkati de uyandırmaya yönelik gibi geliyor şu anda. Biraz daha tabii ki düşünmem gerekebilir. Şu an aklıma bu geldi. (U11)*

Sosyal hizmet uzmanları güçlendirme yaklaşımını kullanarak müracaatçıların kendi yaşamlarında söz sahibi olmalarına olanak sağlama, karar alma süreçlerinde aktif rol üstlenmelerini destekleme ve güçlü yönlerini fark ettirmeyi amaçlamaktadır (Adams, Dominelli & Payne, 2008). Katılımcıların öz şefkatle ilişkilendirdiği güçlendirme yaklaşımının hem bireyin içsel güçlerini fark etmesini hem de bu güçleri işlevsel hale getirmesini hedefleyen yapısıyla örtüşmektedir. Öz şefkat, bireyin hatalarına karşı anlayışlı ve hoşgörülü bir şekilde yaklaşmasıdır. Bu yaklaşım, bireyin benlik algısını güçlendirerek duygusal bir destek oluşturur. Nitekim, sosyal hizmet uzmanının müracaatçıyı yönlendiren değil, onun sürecine eşlik eden bir destek mekanizması olması gerektiği düşüncesi,

güçlendirme yaklaşımının merkezinde yer alır (Saleebey, 2006). Bu bağlamda, öz şefkatin sosyal hizmet müdahalesine güçlendirme yaklaşımıyla beraber entegre edilmesi, yalnızca danışanın psikolojik dayanıklılığını artırmakla kalmaz, aynı zamanda onun kendi yaşamı üzerinde yeniden söz sahibi olmasını da mümkün kılar.

#### **3.4.2.2. Farkındalık kazandırarak öz şefkat: “Aklına neyi getirdi orada gördüğü şey?”**

Katılımcılar, müracaatçıların öz şefkatini geliştirebilmek için ilk olarak kendilerine dair farkındalık geliştirmeleri gerektiğini belirtmişlerdir. Ayrıca, müracaatçıların farkındalıklarını geliştirecek çeşitli uygulamalardan bahsetmişlerdir. Katılımcılar müracaatçıya farkındalık oluşturacak günlük tutma, nefes egzersizi gibi çeşitli yöntemlerden örnekler vermişlerdir.

*Nasıl arttırabilir? Kendi yaptığımız şeylerden mesela şu an düşünüyorum, hani ilk baştaki sorulara geri dönerek kendisini aslında tanımasıyla başlıyor birazcık da. Evet, hayırları, doğru yanıışları, hayattaki değerleri aslında. Hani bunları üzerine hani çalışmalar falan, biz derslerde birazcık öğrendiklerimizi düşünüyorum. Bunları aslında yazma çalışmalarıyla birazcık kendi farkındalığını öğrenebilir. (Ö10)*

*İşte bu kendi öğrendiğimiz teknikleri, kendimizi durdurma olsun, ne bileyim hani nefes almak, hani onları ona da öğretebiliriz ya da hani her şey mükemmel olmayacağını hani onlara bu becerileri öğretebiliriz, biz de söyleyebiliriz yani. Ya da suçun kendilerinde olmadığını, herhangi bir yaşadıkları sorun karşısında kendini suçlayabilirler. Suç sende değil, sistem böyle. Sen de şöyle yapabilirsin falan gibi. Hem model olup, örnek olup hem de anlatabiliriz. (A2)*

*Yani önce bir birey olduğunu, hakları olduğunu ve kendisini tırnak içerisinde memesi olmasa da rahmi olmasa da sevmesi gerekiyor. Çünkü onların öz şefkati orada kırılıyor. Böyle öğretmek gerekiyor. (U3)*

*Kendilerine genellikle zaman ayırmadıkları ya da kendilerini de duymaya, dinlemeye kapalı bir pozisyonda oldukları için buraya dönük egzersizler*

*beraber düşünmek. İşte bir şey yazmak, bir günlük tutmak. Ev içerisindeyse sıklıkla ve kendine karşı şefkatsiz olmayı oradaki koşullar getiriyorsa ev dışı olabildiği anlarda nasıl olduğunu gözlemleyebilmesi için bazı egzersizler vermek gibi gibi. Ya da başkalarıyla olan iletişimde kendini nasıl gördüğüyle ilgili bir izlek yaratmaya dair egzersizler. Yani bu sadece şey değil. Çocuğuyla, bir başka kadın arkadaşıyla kurduğu ilişki de değil. Şey gibi, nasıl anlatsam... Diyelim ki bir dizi izliyor, kadınların hayatında büyük bir yeri oluşturuyor bu. Orada gördüğü ve seyrettiği şeyin onda uyandırdığı duygu ne ve neden o duyguya sahip? Aklına neyi getirdi orada gördüğü şey? İşte öfkelenildiğini anlatıyorsa görüşmede ya da işte çok üzüldüğünü o gördüğü, izlediği şeyi. Ona neyi hatırlattığı için bu duygular var onda? Biraz daha hani... kendine döndürecek şeylere, dönük egzersizlere odaklanmak yaptığım bir şey. Çünkü aslında kendine dönmek, kendine karşı biraz daha makul olabilmeyi getirdiği için, (U5)*

Farkındalık öz şefkatin üç temel bileşeninden bir tanesidir. Farkındalık kazandırarak bireyin olaylara değişik pencerelerden bakması sağlanıp, kendine karşı daha şefkatli bir tavır takınması kolaylaştırılabilir (Neff, 2003a). Bu bağlamda katılımcılar önemli bir noktanın altını çizmişlerdir.

#### **3.4.2.3. Bilinç yükseltici çalışmalar**

Katılımcılar, müracaatçıların öz şefkate yönelik farkındalıklarını üst düzeye çıkarabilmek adına psiko-eğitim, atölye, çalıştay, seminer ve konferansların yapılması gerektiğini ifadelerinde vurgulamışlardır. Müracaatçılara verilen eğitim kapsamında farkındalıklarının ve öz şefkat düzeylerinin artacaklarını savunmaktadırlar.

*... Seminerler, konferans tarzında o tarz etkinlikler olabilir somut bir şekilde bakarsak... (Ö2)*

*...Biz bunun için şeyler yapıyorduk. İşte... Nasıl desem? Ne anladı? Çalıştay yapıyorduk. Ve hani çocuklarla etkinlik yapıyorduk. Kendilerinin değerlerini farkına varabilmeleri için. Öz şefkatle ilgili hatta bir şey yaptık. Sunum yaptık, ardından etkinlik yaptık... (Ö8)*

Katılımcıların ifade ettikleri bilinç yükseltici çalışmalar, müracaatçılarına öz şefkate yönelik bir farkındalık elbette kazandıracaktır. Ancak öz şefkat, sadece bilgi düzeyini artırarak veya kavramın ne olduğunu öğreterek kazandırılabilen bir psikolojik mekanizma değildir. Öz şefkat, uygulama pratikleri ve müracaatçıyla sistematik çalışarak geliştirilebilecek bir beceridir (Barnard ve Curry, 2011).

#### **3.4.2.4. Önce kendinde öz şefkat, sonra müracaatçıda: “Bize bakarlar, örnek alırlar”**

Katılımcıların, ifadeleri incelendiğinde, sosyal hizmet uzmanlarının müracaatçısına tam bir destek verebilmeleri için önce kendi duygusal süreçlerini halletmeleri gerektiği anlaşılmaktadır. Özellikle öz şefkat düzeyi düşük olan uzmanların müracaatçılarına karşı anlayışlı ve destekleyici bir yaklaşım göstermekte zorlanmalar yaşandığından bahsedilmiştir. Ayrıca katılımcı A7, sosyal hizmet uzmanlarının kendilerine şefkatli yaklaşarak müracaatçılarına rol model olabileceklerini belirtmiştir.

*Benim sahada gördüğüm sosyal hizmet uzmanlarına bakacak olursak, bence hiçbir şey yapamazlar. Çünkü kendilerine dair bir öz şefkatleri olmadığı için, hani bence... sosyal hizmette birazcık şey var, sen kendini ne kadar şifalandırıysan diyeyim, karşı tarafa da ancak o kadar şifalandırabilirsin. (Ö1)*

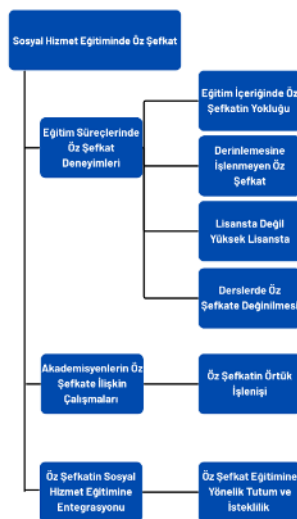
*Yani önce kendi duygularının, inançlarının, tutumlarının farkında olmazsan, O zaman karşı tarafın da duygularını kabul etmek, onlara tarafsız müdahale etmek, objektif davranmak çok mümkün olmuyor. Muhtemelen öz şefkat de bu şekilde olabilir. (A4)*

*Müracaatçıyı güçlendirmek adına bir de zaten kaldı ki biz uygulamalarımızda müracaatçılara çok fazla rol model oluştururuz. Kendi adımıza kullandığımız dilin, kendi davranışlarımızın, fiziksel görünümümüzün müracaatçı üzerinde etkisi vardır. Bize bakarlar, örnek alırlar, bizim davrandığımız gibi davranırlar. O nedenle eğer sosyal hizmet uzmanı kendine bu konuda öz şefkatli bir biçimde davranabiliyorsa bu müracaatçıya da geçecektir diye düşünüyorum. (A7)*

Sosyal hizmet mesleği, uygulayıcısından teknik bilgi birikiminin yanında, kişisel farkındalık, duygusal denge ve etik hassasiyet de talep eder. Dolayısıyla öz şefkat, sosyal hizmet uzmanlarını mesleki tükenmişlikten korumanın yanı sıra daha işlevsel bir yardım ilişkisi kurmayı sağlayan önemli bir uygulama pratiğidir (Figley, 2002; Neff, 2003b). Özellikle aktarım ve karşıt aktarım süreçlerini sağlıklı bir şekilde yönetebilmesi için uzmanın, hissettiği ve içinde barındırdığı duygularının farkında olması ve bunları düzenleyebilme konusunda muktedir olması gerekmektedir (Rogers, 1961). Literatürde, ruh sağlığı profesyonellerinin hizmet sundukları bireylerin öz şefkat düzeylerinin yüksek olmasının, empatik sınırlarını koruyabilme bakımından önemli olduğundan bahsedilmektedir. Ayrıca Bandura'nın sosyal öğrenme kuramına göre, bireyler bebekliklerinden itibaren çevreyi gözlemler ve çevrelerindeki yaşantılardan öğrenirler (Bandura, 1977). Dolayısıyla, sosyal hizmet uzmanı kendine karşı şefkatli bir tutum takındığında müracaatçı da bu tutumdan etkilenir.

### 3.4.3. Sosyal hizmet eğitiminde öz şefkat

Bu alt tema ile ilişkili olarak, sosyal hizmet lisans eğitimi sürecinde öz şefkat kavramıyla ilk kez ne zaman karşılaştıkları yalnızca sosyal hizmet öğrencilerine ve uzmanlarına sorulmuştur. Akademisyenlere ise bu sorunun yerine, lisans ders içeriklerinde ya da kendi akademik çalışmaları kapsamında öz şefkat kavramına yer verip vermedikleri yönünde sorular yöneltilmiştir.



Şekil 3.10. Sosyal hizmet eğitiminde öz şefkat

### 3.4.3.1. Eğitim süreçlerinde öz şefkat deneyimleri

Bu kısım kapsamında katılımcılara lisans eğitimleri boyunca öz şefkat kavramıyla karşılaşmış karşılaşmadıkları sorulmuştur.



Şekil 3.11. Eğitim süreçlerinde öz şefkat deneyimleri

#### 3.4.3.1.1. Eğitim içeriğinde öz şefkatin yokluğu: “Kavramla Karşılaşmadım”

Araştırmaya katılan dört katılımcı, lisans eğitimleri süresince ders içeriklerinde öz şefkat kavramına yer verilmediğini belirtmiştir.

*Yani dediğim gibi herhangi bir deneyimim olmadı. Dediğim gibi daha böyle esenlik üzerine ya da işte baş etme, işte güçlenme, öyle yerlerden hem öğrencilik hayatında katıldığım ...eğitimleri, panel, işte böyle benzer şeyler oluyordu. Onun dışında uzman olarak da benim hem çalıştığım yerde hem farklı kurumlara da gerçekleştirdiğim eğitimler oluyordu. Esenlik üzerine gerçekleştirdiğimiz eğitimler olabiliyordu. Ama direkt böyle öz şefkat odaklı olmadı. (U11)*

*Eğitimde olmadı. (U5)*

*Ne yazık ki lisans eğitimde hiç bununla ilgili bir eğitimle veya kavramla karşılaşmamıştım. (U12)*

#### **3.4.3.1.2. Derinlemesine işlenmeyen öz şefkat: “İçeriği Açıklanan Bir Kavram Değil”**

Araştırmada yer alan birçok katılımcı, lisans eğitimleri süresince öz şefkat kavramını ayrıntılı ve derinlemesine incelemediklerini ifade etmiştir.

*İllaki bahsedilmiştir. Ama böyle üzerine uzun uzun konuşulduğunu hatırlamıyorum (Ö2)*

*Derslerde çok net bir şekilde her zaman alanda bağlantısı var öz şefkat kavramının. Ama diğer kavramlardan çok da ayrı bir şekilde ya da ekstra bir şekilde ele alınmadı. (Ö11)*

*Derslerde bahsetmiştim ama spesifik olarak böyle bir konuya detaylı girdiğimizi hatırlamıyorum. (Ö4)*

*Öz şefkat kısmını böyle sadece konu başlığı şeklinde... ..çok böyle üzerine düşülüp içeriğe açıklanan bir kavram değildi bizim için (Ö5)*

*Zaman itibariyle çok üstünde durulmamış olabilir. Yani hak ettiği değeri görmemiş olabilir. Daha çok bunu bizim tamamlamamız istendi. Özellikle makaleler, ulaşabileceğimiz kitaplar, insanların deneyimleri... (Ö6)*

*Yani çok nadir, hani belki bir iki cümle arasında. Hani öyle konu olarak işlediğimizi ben hatırlamıyorum açıkçası (Ö7)*

*Öz şefkat kavramını kendimiz için bazı derslerde duyduk. O da şundan dolayı bazı vakaların olduğu derslerde bizim etkilenmememiz açısından hani zamanla alışıyorsunuz gibi işte şeyler duydum. (Ö8)*

*Bu kavramı duyduk ama benim bir deneyimim olmadı. Bir derslerde. Sadece işte kavramları (U4)*

Katılımcıların paylaşımlarından, öz şefkat kavramının ayrı bir ders konusu olarak değil, başka konulardan bahsedilirken ele alındığı anlaşılmaktadır.

#### **3.4.3.1.3. Lisansta değil yüksek lisansta: “Yüksek Lisansta Duymuştum”**

İki katılımcı, lisans eğitimleri süresince öz-şefkat kavramına hiç rastlamadıklarını ve bu kavramla ilk kez yüksek lisans düzeyindeki derslerde karşılaştıklarını belirtmiştir.

*Yani şöyle, Yüksek lisansın ilk sınıfındayken bir sunum yapmıştık, hani makale falan hazırlamıştık. Orada bir arkadaşımız Öz Şefkat’le ilgili bir sunum hazırlamıştı. Hani açıkçası sadece oradan dinlemiştim. Bir derslik bir şeydi (U10).*

*Hayır, bir tek sunumda duymuştum yüksek lisansta. (U1)*

#### **3.4.3.1.4. Derslerde öz şefkate değinilmesi: “Derslerde İşledik”**

Diğer katılımcılar ise lisans eğitimleri sırasında derslerde öz şefkat kavramına değinildiğini belirtmişlerdir.

*Benim lisans sürecimde öz şefkatten bahsedilmişti. Kuram 3 dersindeydi, yanılmıyorsam. (...) hocamızla yaptığımız dersler kapsamında bahsedilmişti. Çok etkili de olmuştu bizim için. Çünkü sahaya girdiğimde tükenme seviyemin bu kadar çabuk başlayabilme ihtimalinden korkacağımı düşünmemiştim. Bir de ailelerle sosyal hizmet dersiydi, yanılmıyorsam. O ders kapsamında Öz Şefkatli Farkındalık kitabını okuduk. Bunu hem aile bazında değerlendirdik, aile bazında biz nasıl kullanabiliriz öz şefkati, bir de kendimiz bir sosyal hizmet uzmanı olarak öz şefkati nasıl kullanabiliriz? Kendi mesleğimizi de kendimize karşı nasıl kullanabiliriz? Biz bu kavramda iki kere lisans hayatımda öz şefkatli farkındalık, öz şefkate dair ders almaya imkanım oldu. (U6)*

*Lisans eğitimimiz boyunca çeşitli katıldığım etkinlikler de duydum. Hatırlamıyorum. Sanırım birkaç ders de daha duyduk. Öz şefkat'i çok duydum da spesifik olarak nerelerde duyduğumu hatırlamıyorum açıkçası. (U7)*



*Ya ben mezun olalı 9 yıl oldu, üniversiteyi... 11, 12, 13 yıl oldu. Birazcık düşünmem lazım. Ya biz psikoloji dersi aldık... ...şeyde, üniversitede, birinci sınıfta. Birinci sınıfta olmuş olması lazım. Psikoloji dersinde duymuştuk ilk öz şefkati. Daha sonrasında sosyal hizmet mesleğinin temel... ...şeyinde, sosyal hizmet tarihinde... ...süpervizyonlukla ilgili de süpervizör almakla ilgili de bir kısım vardı. Sosyal hizmet uzmanlarına süpervizör desteği alıyor olması, kendilerini sağlatmakta... sorunları çözmekte ve kendilerine o haksızlık etmeme aşamasında, o şeyi öz şefkat sağlama aşamasında çok önemli olduğu, hani iyileştirici olduğu, kendilerini daha güçlü hissettikleri şeyini anlatmışlardı bize (U8).*

*Zaten derslerin içeriklerinde zaten vardı. Örneğin en temelinde oyunla iletişim dersinde bile doğrudan bunu aslında çalıştık. Çünkü sosyal etkileşimle dediğim gibi mesleklerdeyiz ve mutlaka bu konuları aslında ele almamız, öncelikle kendi psikolojimize iyi gelmemiz gerekiyor. (U9)*

*Evet. Daha önce derslerimizin içeriğinde mutlaka işlemiştik. Ders olarak, psikoloji dersi olabilir aslında, öyle geldi şu an aklıma. Çocukluk döneminde. Bir de biz İDS'e ders almıştık. İnsan davranışı sosyal çevre, evet. O derste de baya hani çocuk psikolojisi, işte bireyin gelişim süreçlerindeki evreler, işte yaşlılık evresinde şöyle oluyor bilişsel süreçler, işte ahlaki itibarlar falan filan. Bu iki dersi işlediğimizi çok net hatırlıyorum yani. (Ö10)*

Katılımcıların yanıtlarına bakıldığında, öz şefkat kavramı ile sosyal hizmet kuram ve müdahalesi gibi sosyal hizmet odaklı derslerde veya iletişim, insan davranışı ve sosyal çevre gibi derslerde karşılaşıldığı anlaşılmaktadır.

### 3.4.3.2. Akademisyenlerin öz şefkate ilişkin çalışmaları



Şekil 3.12. Akademisyenlerin öz şefkate ilişkin çalışmaları

#### 3.4.3.2.1. Öz şefkatin örtük işlenişi: “İsim Olarak Benim Öz Şefkat Diye Bir Şeyim Yok”

Çalışmaya katılan akademisyenlerin yalnızca biri dışında, diğerlerinin öz şefkat kavramına ilişkin herhangi bir akademik çalışma gerçekleştirmedikleri ve ders içeriklerinde bu kavrama yalnızca dolaylı biçimde yer verdikleri görülmektedir.

*İsim olarak benim öz şefkat diye bir şeyim yok. Verdiğim bir ders ya da konu yok. Ama ders içeriklere mutlaka doğrudan olmasa da dolaylı olarak var. Mesela afetlerde sosyal hizmet dersinde var. Afet çalışanlarının bir öz bakımı, bir öz şefkat, bir ne bileyim kendine bakmak, hangi semptomları gösterebilir, ne olabilir onu mutlaka anlatıyorum. Ya da aile tedavileri dersinde yine transferans ve karşı transferans arasında kendini fark et gibi bir şey olabilir. (A1)*

*Evet, veriyorum. Özellikle psikiyatrik sosyal hizmet dersinde travma vs. anlattıktan sonra muhakkak ikinci travmadan da bahsediyorum ve kendinizi korumanız gerekiyor. İleride zor alanlarda çalışacaksınız, bir hobi bulun, kendinize iyi gelen bir şey bulun vs. gibi hep değişiyorum. Muhakkak travma anlattığım zaman onu da söylüyorum. Biz de zor bir alanda çalışıyoruz, böyle etkileri olabilir, yaptığınız işin şöyle etkileri olabilir diye. Yani verdiğim her*

*derste bahsediyorum. Dolaylı. Daha çok ikinci travmadan bahsediyorum. Dolaylı, kısıtlı bir de. Onu ayrı bir saatte ayırmıyorum yani. (A2).*

*Başlık olarak, bir konu olarak benim bir dersimde geçiyor ama bu konuda öz şefkat diye bir kavram getirmiyorum. Böyle bir işte bunun üzerine tanımlama yapmıyorum. Ama öze bakım konusunu ele aldığım ruh sağlığı dersini veriyorum. Orada aslında hani ruh sağlığı üzerine çalışırken kendi ruh sağlığımızı nasıl koruyabiliriz? Nasıl ikinci travmadan tükenmeden uzak durabiliriz? Ya da bunu nasıl erken dönemde fark edip ihtiyacımızı giderebiliriz? Hani bu konuyu ele aldığım bir hafta var. Orada aslında değiniyorum. Oradaki şey dediğim gibi öz şefkat kavramı çerçevesinde değil. Ama kendini önceleme ve kendi acını duyma. Biraz önce dediğimiz gibi onu böyle fark etme. Tükenmişliğe gitmeden fark ettiler ve ne tür önlemler alınabilir. Böyle bir derste değiniyorum. Sanırım sadece o. (A3)*

*Şöyle, Kuram ve Yaklaşım derslerinde veriyorum tabii ki. O derslerde bu farkındalık düzeyinde doğrudan öz şefkat kavramını kullandığımı söyleyemem. Yani doğrudan öz şefkati açıklayarak, öz şefkatin nasıl etkisi olduğunu açıklayarak bir içerik hazırlamadım (A4)*

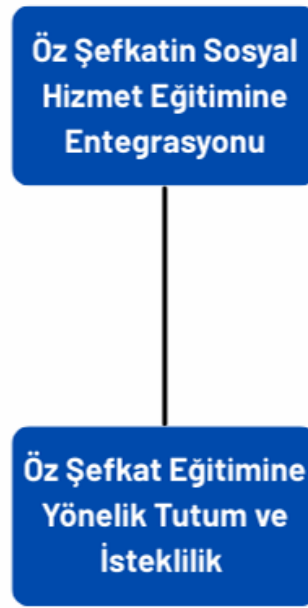
Araştırmaya katılan yedi akademisyenin paylaşımlarına göre, sosyal hizmet eğitiminde öz şefkat kavramı doğrudan ayrı bir konu olarak ele alınmamaktadır. Akademisyenlerin hemen hepsi sosyal hizmet lisans eğitiminde kavramı sadece dolaylı olarak işlediklerini ve öğrencilerine kavrama dair kuramsal bir içerik sunmadıklarını vurgulamışlardır. Öz şefkatin öz bakım, ikincil travma gibi başka psikolojik kavramlardan bahsedilirken örtük bir biçimde gündeme getirildiği anlaşılmaktadır. Araştırmanın bu bulgusu öz şefkatin sosyal hizmet eğitiminde yer edinemediğini göstermektedir.

A7 kodlu akademisyen, diğer katılımcılardan farklı olarak, öz bakıma ilişkin bir bildirisi bulunduğunu ve bu çalışmada öz şefkat kavramına yer verdiğini belirtmiştir. Ayrıca, etik derslerinde de öz şefkat kavramını işlemeye başladığını ifade etmiştir.

*Eğitimlerde de yani derslerde diyeyim. Şimdi yani çok fazla öncesinde açıkçası çok fazla buna bir yer vermiyordum ancak şöyle söylüyordum mesela kriz konusunu anlatırken işte hani önce kişinin bir kriz durumunda kendi güvenliğini sağladıktan sonra müracaatçısına yönelmesinin çok önemli*

*olduğunu falan anlatıyordum. Ama şimdi bunu biraz daha kavramsal olarak öz şefkat ya da öz bakım ...biçiminde isimlendirip... ..Kuram ve müdahale dersi veriyorum. Örneğin bir de etik dersi veriyorum. Onların içine yedirmeye çalışıyorum. (A7)*

**3.4.3.3. Öz şefkatin sosyal hizmet eğitimine entegrasyonu:** “Ayrıca bir ders olarak değil de”



Şekil 3.13. Öz şefkatin sosyal hizmet eğitimine entegrasyonu

Katılımcıların büyük çoğunluğu, öz şefkat kavramının ayrı bir ders olarak değil, sosyal hizmet kuramları, insan davranışı ve sosyal çevre, psikiyatrik sosyal hizmet gibi mevcut sosyal hizmet derslerinin içeriğine entegre edilerek ele alınmasının daha uygun olacağını belirtmiştir.

*Öz şefkat kavramı... Ayrıca bir ders olarak değil de mesela hani kuram dersleri gibi aralara hani müracaatçıların ya da sosyal hizmet uzmanlarının çok yıprandığı durumlarda nasıl kullanılabileceğine dair ya da bir uzmanın bir müracaatçıya yaklaşırken nasıl davranabileceği, öz şefkati nasıl*

*kullanabileceği, müracaatçının öz şefkat seviyesini artırmak için hani neler yapılabileceği bir ders gibi ...bir ders kapsamında verilebilir yani. (Ö2)*

*Bizim gruplarla sosyal hizmet dersimiz vardı. Orada grup çalışması yapıyorduk. Orada belki konu... ...öz şefkat seçilip bir grup çalışması yapılabilirdi diye düşünüyorum. (Ö3)*

*Hani bir dersin içine olabilir, öyle düşünebilirsiniz. Yani illa ayrı bir ders gibi de düşünmeyebilirsiniz. Öyle düşünebilirsiniz öyle. (Ö9)*

*Nasıl eklenebilir... Birey temelli kuramların içeriklerini öz şefkatten bahsedebiliriz diye düşünüyorum. Ya da söylediğim gibi, psikoloji dersinde ve İDS dersindeki gibi hani onu daha akılda kalıcı şekillerde işleyebiliriz. (Ö10)*

*Evet. Yani kuram derslerine eklenebilir belki. Başka yani psikiyatrik sosyal hizmeti falan da belki biraz eklenebilir. Yani değinmek gerekiyor tabii. Bir de ismiyle tabii daha önce öz şefkat kavram, bunu yapabilirsiniz, şöyle bir şey olabilir falan gibi. Hatta uygulama dersinin de bir kısmına eklenebilir. (A2)*

#### **3.4.3.3.1. Öz şefkat eğitimine yönelik tutum ve isteklilik**

Katılımcıların birçoğu öz şefkati içeren bir eğitime katılmak istediklerini ifade etmiştir.

Katılımcı, öz şefkatin sadece teorik açıdan değil uygulamaya dayalı bir şekilde ele alınması gerektiğini düşünmektedir. Buradan hareketle katılımcı, eğitsel süpervizyonun önemine değinmektedir.

*Ben isterdim açıkçası, çünkü bunu belki birinci defa diyorum ama, bence sosyal hizmette bir insan kendiyle ne kadar okeyse, barışıkse ve kendine ne kadar doğru davranabiliyorsa, müracaatçıya da o kadar doğru davranabilir. Bence burada eğitim, hani şey, aile danışmanlığı eğitimindeki gibi böyle bir teorik bilgi ve daha sonrasında süpervizör eşliğinde bir çalışma yürütülebilir. (Ö1)*

Diğer bir katılımcı ise öz şefkat eğitiminin kısa zamanlı ve sadece teorik bilgiyi aktarmaya dayalı olmaması gerektiğini ifade etmiştir. Katılımcıya göre, verilecek öz şefkat

eğitimi geniş zamana yayılmış ve içselleştirmeye dayalı bir eğitim olmalıdır. Germer ve Neff (2020), z şefkatin gelişmesi için geniş zaman ve pratiğe ihtiyaç olduğunu vurgulamışlardır.

*Bence sürekli olması gereken bir şey. Zaten hani 3-5 saatlik bir şeylerle de yani tabii ilk tanıtım açısından önemli ama hani sanki hiç yani bunu anlatabildim mi? Yani psikodinamik süreç gibi düşün yani o çok vakit alan bir şeyi onu özümsemek hani biz şimdi böyle bir şey işte belli kısa bir eğitimle şeyi alıyorsun değil mi? Hani bilgiyi alacaksın. Aynen mesela temel bir değişenlerin ne aslında? Hani nasıl şey yapabiliriz? İşte mod yani mod... Ne bileyim işte motivasyonel görüşmelerde belki kullanırız, şey yaparız kendimize yönelik de hani kullanabileceğimiz alanlar vardır, teknikleri vardır. Bunları öğrenirsin ama bunları içselleştirmek vakit alacaktır tabii ki. (A5)*

Katılımcılardan biri, diğer katılımcılardan farklı olarak öz şefkat kavramının uygulamaya yönelik boyutlarından ziyade, öncelikle kavramsal temellerini öğrenmenin önemine dikkat çekmiştir.

*Çok isterim. z şefkatin içeriğinin benimsetici olmasını isterim. Ben mesela oradan çıktığımda şunu diyebilmeyim. Ben z şefkatin ne olduğunu şu an öğrendim. (U3)*

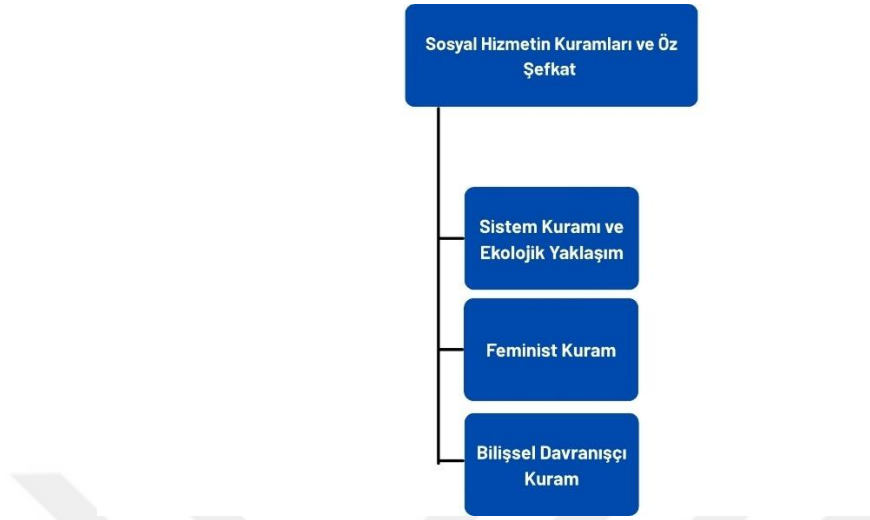
Katılımcılardan yalnızca birisi, öz şefkate yönelik bir eğitime katılmak istemeyeceğini ifade etmiştir. Katılımcı, şu anda mevcut amaçları doğrultusunda öz şefkatin önceliği olmadığını düşünmektedir.

*şu an için açıkçası katılmak istemezdim. Yani şu anda pek çok eğitim de var biliyorsun. z şefkat dışında da kişisel anlamda gelişebileceğimiz çok fazla eğitim var. Biraz hedef odaklı düşünüyoruz ya, şimdi ben de önümüzdeki süreçteki hedeflerim doğrultusunda geliştirmek istediğim alanlar yani çok öz şefkatle ilgili değil. (A4)*

#### **3.4.4. Sosyal hizmetin kuramları ve öz şefkat**

Bu alt tema kapsamında, katılımcıların lisans eğitimleri süresince öz şefkat kavramıyla karşılaşıp karşılaşmadıkları konusu ele alınmaktadır. Bu doğrultuda katılımcılara, öğrenim

süreçlerinde öz şefkat kavramına yer verilip verilmediği ve bu kavramla hangi bağlamlarda karşılaştıkları sorulmuştur.



Şekil 3.14. Sosyal hizmetin kuramları ve öz şefkat

#### 3.4.4.1. Sistem kuramı ve ekolojik yaklaşım

Katılımcıların görüşleri, öz şefkatin sosyal hizmetin sistem kuramı ve ekolojik yaklaşımla ilişkilendirebileceğini göstermektedir. Özellikle Ö2 ve Ö7'nin ifadeleri, bireyin yanlışlarının veya zorlanmalarının sadece kendi hatalarından kaynaklanmadığını; çevresel etkenlerin de süreçte rol oynadığını yansıtmaktadır.

*Sistem yaklaşımı olabilir belki. Tek suçun kendinde olmadığına, ya da ekolojik yaklaşımına, çevreden elbette başına bu olayın gelebileceği ya da bulunduğu durumun tek sorumlusunun kendisi olmadığına dair. (Ö2)*

*Sistem yaklaşımıyla yaklaşmak. Bazen kişinin öz farkındalığının olmaması nedeniyle veya öz şefkatinin olmaması nedeniyle aile dinamiklerinden gelebiliyor veya bulunmuş olduğu çevreden kaynaklı olabiliyor. (Ö7)*

*En temel aklımıza gelen ve en sık kullandığımız, özellikle bir durumu kavramak, olaylar arasındaki bağı görmek, bir durumun olayın fotoğrafını çekmek için kullandığımız ekosistem yaklaşımı bence. (A7)*

Sosyal hizmet disiplininde önemli yeri olan sistem kuramı ve ekolojik yaklaşım, sadece birey merkezli değerlendirmenin doğru olmadığını; aile, okul, politikalar, çevre gibi diğer sistemleri içine alacak biçimde daha kapsamlı bir bakış açısına sahip olmak gerektiğini vurgulamaktadır (Germain ve Gitterman, 1980). Bu bakış açısı, bireylerin kendilerine daha şefkatli yaklaşmasına olanak sağlayacaktır. Bireyler, yapmış olduğu hatalarda sistemin katkısını gördüklerinde kendilerine karşı daha şefkatli bir tutum geliştireceklerdir.

#### 3.4.4.2. Feminist kuram

Feminist sosyal hizmet kuramı, kadınların yaşadığı zorlukların ve olumsuz yaşam deneyimlerinin üzerinde toplumsal yapıların etkisini değerlendirir ve kadınların güçlenmesini hedefler (Dominelli, 2002). Toplumsal yapıları fark etmek kadınların kendilerine karşı daha şefkatli yaklaşımlarına katkı sunacaktır. Bu bağlamda öz şefkat ile feminist kuramı ilişkilendirebiliriz.

*Bence feminist sosyal hizmet o noktada kadın olanlar için. Belki. Olabilir.*  
(U3)

*...O nedenle de kesinlikle feminist kuramda da çok işe yarayabileceğini düşünüyorum. Bence ailelerle çalışırken de kritik, aileyi güçlendirmek açısından da kritik... (A7)*

#### 3.4.4.3. Bilişsel davranışçı kuram

Katılımcı öz şefkat ile bilişsel davranışçı kuram arasında ilişki olabileceğini vurgulamıştır. Bilişsel davranışçı kuram düşüncelerin duyguları ve davranışları etkileyebileceğini savunmaktadır (Beck, 2024). Bireyler bilişsel çarpıtmalarını fark ederek kendilerine karşı daha şefkatli bir tutum takınabilirler.

*Yani bilişsel yaklaşımçı kuramları sanki paralel tutabiliriz gibi çünkü biraz daha danışanımıza kendini fark ettirme amaçlı yola çıktığımız için. O yüzden karışım yaptı bende. (Ö5)*



## 4. SONUÇ VE ÖNERİLER

### 4.1. Sonuç

Bu çalışmanın amacı, bir kavram ve uygulama pratiği olarak öz şefkatin sosyal hizmet öğrencileri, uzmanları ve akademisyenleri tarafından bilinirlik ve farkındalık durumu ile sosyal hizmet uygulamalarında kullanım pratiğinin ortaya konulmasıdır. Nitel bir yöntemle yürütülen araştırma kapsamında elde edilen bulgular, öz şefkatin sosyal hizmet mesleği açısından yalnızca bireysel bir psikolojik sağlık kaynaklığı olmakla sınırlı olmadığını, aynı zamanda mesleki etik, müracaatçı ilişkileri ve mesleki sürdürülebilirlik açısından da belirleyici bir unsur olduğunu göstermektedir.

Çalışmaya katılan katılımcıların büyük bir kısmı, öz şefkat kavramına daha önce hakim olmamakla birlikte, kavramı isminden yola çıkarak tahmin yoluyla tanımlamaya çalışmışlardır. Katılımcıların çoğunun öz şefkatin temel bileşenleri olan öz nezaket, bilinçli farkındalık ve ortak insanlık kavramları hakkında bilgilerinin eksik olduğu ve bu bileşenleri teoriye uygun bir biçimde tanımlayamadıkları görülmüştür.

Çalışmada elde edilen bulgular doğrultusunda, bazı katılımcıların öz şefkat kavramı ile öz bakım kavramını karıştırdığı ve bu iki kavramı birbirinden ayırmakta zorlandıkları görülmüştür. Bazı katılımcılar öz şefkat kavramını tanımlarken; sağlıklı beslenme, dinlenme ve kişisel bakım gibi fiziksel temelli ihtiyaçlarla ilişkilendirerek açıklamışlardır. Bu durum öz şefkatin, öz bakım kavramıyla karıştırıldığını göstermektedir. Dolayısıyla, katılımcıların öz şefkat ile öz bakım ayrımını bilmeleri önemli olacaktır.

Katılımcıların paylaşımlarında öz şefkatin yaşamlarındaki yerine ilişkin önemli ifadeler yer almaktadır. Özellikle psikolojik sağlık, stres yönetimi, bireysel farkındalık ve duygusal dengeyi koruma gibi yönleriyle öz şefkat, bireylerin iyilik hallerini güçlendiren bir kavram olarak ön plana çıkmaktadır. Katılımcıların birçoğu, artan yaşla birlikte veya mesleki deneyimler elde ettikçe, öz şefkate dair farkındalıklarının geliştiğini belirtmiştir. Ayrıca katılımcılar, geçmişte kendilerine karşı daha eleştirel bir dil kullandıklarını, hoşgörüsüz ve mükemmeliyetçi bir yaklaşım içerisinde olduklarını, ancak zamanla bu yaklaşımlarının değiştiğini ve daha anlayışlı, hoşgörülü ve destekleyici bir dil kullanmayı öğrendiklerini vurgulamışlardır. Katılımcıların bu ifadeleri, öz şefkatin doğuştan gelen sabit

bir psikolojik yapı olmasından ziyade, sonradan öğrenilebilen ve geliştirilebilen bir beceri olduğunu göstermektedir.

Katılımcıların ifadeleri, öz şefkatin kişilerarası ilişkiler üzerindeki olumlu katkılarını da ortaya koymuştur. Katılımcıların büyük bir çoğunluğu, kişinin kendisine karşı şefkatli ve anlayışlı yaklaşmasının diğer insanlarla kurduğu ilişkilerde empatiyi güçlendireceğini söylemiştir. Buradan hareketle, iletişimin ne derece önemli olduğu, sosyal hizmet mesleği açısından da kıymet teşkil etmektedir. Dolayısıyla, öz şefkat sosyal hizmet uzmanlarının müracaatçılarıyla sağlıklı ve sınırları belli bir ilişki kurmasına katkı sağlayacaktır. Bu kapsamda sosyal hizmet uzmanlarının kendilerine şefkatli bir dil kullanmaları, onların müracaatçılarla kurduğu ilişkilerin işlevselliğini de doğrudan etkilemektedir.

Katılımcıların çoğu öz şefkatin sosyal hizmet uzmanları için risk oluşturan ikincil travma, stres ve tükenmişlik gibi psikolojik problemleri önleme noktasında önemli olacağını belirtmişlerdir. Özellikle yoğun vakalarla çalıştıklarında veya duygusal olarak zorlandıklarında öz şefkatin içsel bir kaynak olarak kullanabileceği vurgulanmıştır.

Çalışmadan elde edilen bulgular, sosyal hizmet lisans eğitiminde öz şefkat kavramına doğrudan yer verilmediğini göstermektedir. Bunun yerine, sosyal hizmet kuramları, afetlerle sosyal hizmet gibi bazı derslerde kavramdan dolayı ve yüzeysel olarak bahsedildiği anlaşılmaktadır. Bu durum sosyal hizmet uygulamalarında öz şefkate çok fazla yer verilmemesine sebep olabilir. Çalışmaya katılan akademisyenlerin ifadelerine göre, çoğunluğunun öz şefkati içeren bir çalışmasının olmadığı anlaşılmaktadır. Ayrıca katılımcıların birçoğu, öz şefkat kavramının sosyal hizmet derslerine entegre edilmesi gerektiğini düşünmektedir. Buna ek olarak, katılımcıların çoğu öz şefkate yönelik bir eğitime katılmak istediklerini vurgulamışlardır. Buradan hareketle, katılımcıların öz şefkate yönelik motivasyona sahip oldukları söylenebilir.

Çalışmada yer alan sosyal hizmet uzmanlarının, öğrencilerinin ve akademisyenlerinin verdikleri yanıtlara bakıldığında, ifadelerinde çok büyük farklılıklar olmadığı sadece uzman ve akademisyen olan katılımcıların öğrencilere kıyasla zaman zaman daha uzun ve derin cevaplar verdiği görülmüştür. Bunun dışında genel olarak yanıtların paralellik gösterdiği anlaşılmaktadır.

Katılımcıların aktarımlarından yola çıkıldığında, sosyal hizmet uygulamalarında öz şefkat kavramının yaygın olarak kullanılmadığı görülmektedir. Araştırma bulguları, sosyal

hizmet uzmanlarının müracaatçıların öz şefkatini doğrudan geliştirmeye yönelik müdahalelerde bulunmadıklarını; bunun yerine, bu kavramı dolaylı biçimde destekleyebilecek uygulamalara yer verdiklerini ortaya koymaktadır.

Sonuç olarak, bu çalışma, öz şefkatin sosyal hizmet mesleğindeki önemini katılımcıların paylaşımlarıyla birlikte ortaya koymaktadır. Öz şefkat, sosyal hizmet mesleğinde hem müracaatçıların iyilik halini desteklemek hem de sosyal hizmet uzmanlarının tükenmişlik, stres ve ikincil travma gibi psikolojik risklerle başa çıkabilmelerini sağlamak açısından önemli bir yer tutmaktadır. Araştırma bulgularına göre, öz şefkat kavramının sosyal hizmet disiplini içerisinde yeterince yer bulamadığı ve kuramsal ya da uygulamalı düzeyde kapsamlı bir biçimde ele alınmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Öz şefkat farkındalığı eksik veya yeterli düzeyde olmayan bir sosyal hizmet uzmanının, müracaatçısına fayda sağlaması güçleşebilir. Yine katılımcıların ifadelerinden hareketle sosyal hizmet mesleğinde öz şefkatin psikoloji, hemşirelik gibi diğer alanlara kıyasla daha az görünür olduğu tespiti yapılabilir.

Araştırma bulgularından hareketle, sosyal hizmet eğitime, mesleki uygulamalara ve gelecekteki çalışmalara yönelik bazı öneriler geliştirilmiştir.

## **4.2. Öneriler**

### **4.2.1. Akademik odakta sosyal hizmet eğitime yönelik öneriler**

- Öz şefkat kavramına sosyal hizmet eğitiminde yeterince yer verilmediği görülmektedir. Sosyal hizmet lisans eğitimine öz şefkat kavramı teorisini ve uygulamaya dayalı olacak şekilde entegre edilmelidir. Bu kapsamda öz şefkatin teorik ve uygulamalarını içeren çeşitli ders içerikleri müfredata eklenmelidir.
- Sosyal hizmet lisans eğitiminde uygulama dersleri öğrenciler adına zorlayıcı olabilmektedir. Buradan hareketle, sosyal hizmet lisans eğitiminde uygulama yapan öğrencilerin süreci duygusal olarak daha sağlıklı yönetebilmeleri adına öz şefkat temelli süpervizörlük desteği verilmelidir.
- Üniversiteler bünyesinde bulunan ve öğrencilere danışmanlık hizmeti sunan psikolojik danışmanlık ve rehberlik merkezleri tarafından öz şefkat temelli atölye çalışmaları,

seminerler ve grup oturumları düzenlenmelidir. Merkezin yürüteceği çalışmalara öğrencilerin katılımı teşvik edilmelidir.

#### **4.2.2. Uygulama odağında sosyal hizmet mesleğine yönelik öneriler**

- Sosyal hizmet uzmanlarının tükenmişlik, ikincil travma gibi psikolojik risklerden korunmalarını sağlamak adına, çalıştıkları kurumlarda öz şefkat temelli atölye çalışmaları düzenlenmelidir.
- Sosyal hizmet uzmanlarına yönelik olarak, mesleki müdahale ve uygulamalarda öz şefkat pratiklerinin kullanımını içeren eğitimler düzenlenmelidir.
- Sosyal hizmet uzmanlarının öz şefkat kavramına yönelik bilgi düzeyini artıracak konferans, seminer gibi bilinçlendirme çalışmaları yapılmalıdır.
- Sosyal hizmet alanında çalışan uzmanların iyi oluşlarını destekleyen bütüncül ve sürdürülebilir politikaların oluşturulması gerekmektedir. Söz konusu politikalarda özellikle yoğun iş yükü, uzun çalışma saatleri, kurumsal destek eksiklikleri ve yönetici-çalışan ilişkilerinde yaşanan sorunlar gibi tükenmişliği artıran yapısal faktörlerin önlenmesine öncelik verilmelidir.

#### **4.2.3 Gelecek araştırmalara yönelik öneriler**

- Gerçekleştirilen bu nitel çalışma, Ankara ili ile sınırlıdır. Gelecekte, Türkiye genelinde sosyal hizmet öğrencilerini, uzmanlarını ve akademisyenlerini kapsayacak biçimde benzer bir nitel çalışma gerçekleştirilebilir.
- Ulusal sosyal hizmet literatürüne bakıldığında, sosyal hizmet ve öz şefkat ilişkisini içeren çalışmaların eksik olduğu görülmektedir. Gelecek araştırmalarda, nicel yöntemlerle daha geniş örneklemeler üzerinden öz şefkat düzeylerinin belirlenmesi ve demografik değişkenlerle ilişkilerinin analiz edilmesi önerilmektedir. Bu sayede daha genel geçer çıkarımlar yapılabilecektir.
- Öz şefkatin sosyal hizmet uygulamalarındaki etkisini belirlemek adına deneysel tasarımlar kullanılabilir. Öz şefkat odaklı grup çalışmaları veya eğitim

programlarının katılımcılar üzerindeki etkilerinin ön test ve son test yöntemiyle değerlendirilebilir.

- Sosyal hizmet alanında öz şefkatin politika düzeyinde nasıl geliştirilebileceğine dair bir çalışma gerçekleştirilebilir.
- Sosyal hizmet öğrencilerinin, uzmanlarının ve akademisyenlerinin öz şefkat düzeyleri, nicel araştırma yöntemleri kullanılarak karşılaştırmalı olarak incelenebilir. Bu karşılaştırmalar, mesleki deneyimin öz şefkat üzerindeki etkisini açıklamak açısından anlamlı olabilir.
- Uluslararası kıyaslamalı çalışmalar yapılarak Türkiye'deki sosyal hizmet öğrencilerinin ve uzmanlarının öz şefkat düzeyleri, farklı ülkelerdeki meslektaşlarıyla karşılaştırılabilir.

## KAYNAKLAR

- Aboagye, R. G., Okyere, J., Seidu, A., & Ahinkorah, B. O. (2021). Experience of Intimate Partner Violence among Women in Sexual Unions: Is supportive attitude of women towards intimate partner violence a correlate? *Healthcare*, 9(5), s. 563. doi:<https://doi.org/10.3390/healthcare9050563>
- Adıgüzel, Y. (2023). *Psikolojik danışmanların öz yeterlilikleri ile iş doyumunu ilişkisinin ve bu ilişkide öz şefkatin aracılık rolünün incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi) İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul.
- Açan, B. A., & Özbesler, C. (2020). Farklı sosyal hizmet kurumlarında çalışan sosyal hizmet uzmanlarının iş doyumunu ve tükenmişlik düzeylerinin değerlendirilmesi. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 31(1), s. 106-130. doi:<https://doi.org/10.33417/tsh.681844>
- Adams, R. E., Boscarino, J. A., & Figley, C. R. (2006). Compassion fatigue and psychological distress among social workers: A validation study. *American Journal of Orthopsychiatry*, 76(1), s. 103-108. doi:<https://doi.org/10.1037/0002-9432.76.1.103>
- Adams, R., Dominelli, L., & Payne, M. (2008). *Social work: Themes, issues and critical debates* (3rd ed.). Palgrave Macmillan.
- Ağar, A. (2020). Yaşlılarda ortaya çıkan psikolojik değişiklikler. *Geriatik Bilimler Dergisi*, 3(2), s. 75-80. doi:[10.47141/geriatrik.744968](https://doi.org/10.47141/geriatrik.744968)
- Aizik-Reebs, A., Amir, I., Yuval, K., Hadash, Y., & Bernstein, A. (2022). Candidate mechanisms of action of mindfulness-based trauma recovery for refugees (MBTR-R): Self-compassion and self-criticism. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 90(2), s. 107-122. doi:<https://doi.org/10.1037/ccp0000716>
- Akbaş, E. (2023). *Sosyal hizmet uzmanlarında merhamet yorgunluğu* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sağlık Bilimleri Üniversitesi, İstanbul
- Akcan, G., & Taşören, A. B. (2020). Genç yetişkinlerde çocukluk çağı olumsuz yaşantıları, öz-Şefkat ve duygu düzenleme becerileri depresyon belirtilerini yordar mı? *Bogazici University Journal of Education*, 37(2), s. 59-80.

- Akın, Ü., Akın, A., & Abacı, R. (2007). Öz-duyarlık Ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33(33), 1-10.
- Akman Dömbekci, H., & Erişen, M. A. (2022). Nitel araştırmalarda görüşme tekniği. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 22(Özel Sayı 2), s. 141-160. doi:<https://doi.org/10.18037/ausbd.1227330>
- Aktaş, A., & Şahin, M. (2018). Narsistik özellik, öz şefkat ve duygu düzenleme gücü arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 5(6), s. 362-374.
- Altay, E. (2022). *Üniversite öğrencilerinde depresyon, kendini affetme ve öz-şefkat arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi, İstanbul
- Albertson, E. R., Neff, K. D., & Dill-Shackleford, K. E. (2015). Self-compassion and body dissatisfaction in women: A randomized controlled trial of a brief meditation intervention. *Mindfulness*, s. 444-454. doi: DOI 10.1007/s12671-014-0277-3
- Allen, A. B., & Leary, M. R. (2013). Self-compassionate responses to aging. *The Gerontologist*, 54, s. 190 - 200. doi:<https://doi.org/10.1093/geront/gns204>
- Alsamman, S., Dajani, R., & Al-Delaimy, W. K. (2024). Self-compassion and association with distress, depression, and anxiety among displaced Syrians: A population-based study. *Plos one*, 19(9). doi:<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0309051>
- APA (2013) Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 5th ed. Washington, DC, American Psychiatric Association.
- Aras, N. Y., Topkaya, N., & Şahin, E. (2023). Yetişkin bireylerde cinsiyet, çocukluk çağı travmaları, yaşamda anlam, öz-şefkat ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkinin incelenmesi. *İçtimaiyat*, 7(1), s. 168-183. doi:<https://doi.org/10.33709/ictimaiyat.1168719>
- Arimitsu, K., & Hofmann, S. G. (2015). Cognitions as mediators in the relationship between self-compassion and affect. *Personality and Individual Differences*, 1(74), s. 41-48. doi:DOI: 10.1016/j.paid.2014.10.008

- Aslan - Açan, B., & zbesler, C. (2020). Farklı sosyal hizmet kurumlarında çalışan sosyal hizmet uzmanlarının iş doyumunu ve tükenmişlik düzeylerinin değerlendirilmesi. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 31(1), s. 106-130. doi:<https://doi.org/10.33417/tsh.681844>
- Attepe-zden, S., Pak, M. D., & İçağasioğlu-oban, A. (2017). Sosyal hizmette iyilik hali kavramı. *Türkiye Sosyal Hizmet Araştırmaları Dergisi*, 1(2), s. 87-104.
- Bakır, D., & Demirli, C. (2020). Investigation of the Impact of Self-Compassion and Family Support Perception on Parenting Stress in Parents Who Have Children with Learning Disability, Autism Spectrum Disorder and Mental Disability. *Humanistic Perspective*, 2(3), s. 271-282. doi:<https://doi.org/10.47793/hp.794207>
- Baltacı, A. (2018). Nitel araştırmalarda örnekleme yöntemleri ve örnek hacmi sorunsalı üzerine kavramsal bir inceleme. *Bitlis Eren Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 7(1), s. 237-274. <https://dergipark.org.tr/en/pub/bitlissos/issue/38061/399955> adresinden alındı
- Bandura, A. (1977). *Social Learning Theory*. Prentice Hall.
- Barnard, L. K., & Curry, J. F. (2011). Self-compassion: Conceptualizations, correlates, & interventions. *Review of general psychology*, 15(4), s. 289-303. doi:<https://doi.org/10.1037/a0025754>
- Beck, J. S. (2024). *Bilişsel Davranışcı Terapi Temelleri ve tesi* (2 b.). (M. şahin, D., & I. Tarı Cmert, ev.)
- Bekircan, E., & Okanlı, A. (2023). Yaşlı bireylerde depresyon ve umutsuzluk düzeylerinin belirlenmesi. *Yaşlı Sorunları Araştırma Dergisi*, 16(1), 16-22.
- Berk, L., Hotterbeekx, R., van Os, J., & van Boxtel, M. (2018). Mindfulness-based stress education in middle-aged and older adults with memory complaints: a mixed-methods study. *Aging & Mental Health*, 22(9), s. 1113-1120. doi:<https://doi.org/10.1080/13607863.2017.1347142>
- Berryhill, M. B., Harless, C., & Kean, P. (2018). College student cohesive-flexible family functioning and mental health: examining gender differences and the mediation effects of positive family communication and self-compassion. *The Family Journal*:



*Counseling and Therapy for Couples and Families*, 26(4), s. 422-432.  
doi:10.1177/1066480718807411

Block, J., & Kremen, A. M. (1996). IQ and ego-resiliency: Conceptual and empirical connections and separateness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(2), s. 349-361. doi: 10.1037//0022-3514.70.2.349

Bogic, M., Njoku, A., & Priebe, S. (2015). Long-term mental health of war refugees: A systematic literature review. *BMC International Health and Human Rights*, 15(1), s. 1-41. doi:DOI 10.1186/s12914-015-0064-9

Bride, B. E. (2007). Prevalence of secondary traumatic stress among social workers. *Social work*, 52(1), 63-70.

Burri, A., & Maercker, A. (2014). Differences in prevalence rates of PTSD in various European countries explained by war exposure other trauma and cultural value orientation. *Burri and Maercker BMC Research Notes*, 7(1), s. 1-11. doi:https://doi.org/10.1186/1756-0500-7-407

Buz, S., & Genç, B. (2019). Sosyal Hizmet Uzmanları İçin Psikolojik Dayanıklılığın Önemi. *Toplum Ve Sosyal Hizmet*, 30(2), s. 623-642. doi:https://doi.org/10.33417/tsh.572227

Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Erkan Akgün, Ö., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2018). *Eğitimde Bilimsel Araştırma Yöntemleri* (25 b.). Pegem Akademi.

Cannavo, M., Cella, S., Gullo, J., & Barberis, N. (2024). Self-compassion and body shame: Observing different pathways from body. *Self-compassion and body shame: Observing different pathways from body* , 17, s. 1-6. doi:https://doi.org/10.1016/j.jadr.2024.100816

Courtois, C. A. (2002). Traumatic stress studies: The need for curricula inclusion. *Journal of Trauma Practice*, 1(1), 33-57.

Cowand, A. (2024). Self-compassion is associated with improved well-being and healthier cortisol profiles in undergraduate students. *Mindfulness*, 15, 1831–1845. https://doi.org/10.1007/s12671-024-02383-w

- Creswell, J. W. (2015). *Nitel Araştırma Yöntemleri. Beş Yaklaşımına Göre Nitel Araştırma ve Araştırma Deseni*. (M. Bütün, & S. B. Demir, Çev.) Ankara: Siyasal Kitapevi.
- Cruz-Jentoft, A. J., Baeyens, J. P., Bauer, J. M., Boirie, Y., Cederholm, T., Landi, F., & Zambon, M. (2010). Sarcopenia: European consensus on definition and diagnosis: Report of the European Working Group on Sarcopenia in Older People. *Age and ageing*, 39(4), s. 412-423.
- Cunningham, M. (2004). Teaching social workers about trauma: reducing the risks of vicarious traumatization in the classroom. *Journal of Social Work Education*, 40(2), s. 305-317. doi:<https://doi.org/10.1080/10437797.2004.10778495>
- Çatulay, D., & Bekiroğlu, S. (2025). Sosyal hizmette öz şefkat. *Tıbbi Sosyal Hizmet Dergisi*, 12(24), s. 98-108.
- Çetiner, T., & Çelikkaleli, Ö. (2023). Üniversite Öğrencilerinde Uyumsuz Mükemmeliyetçilik ile Tükenmişlik Arasındaki İlişkide Öz-Düzenleme ve Öz-Şefkatin Aracılık Rolü. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*(57), 1622-1645. <https://doi.org/10.53444/deubefd.1277921>
- Dahm, K. A., Meyer, E. C., Neff, K. D., Kimbrel, N. A., Gulliver, S. B., & Morissette, S. B. (2015). Mindfulness, self-compassion, posttraumatic stress disorder symptoms, and functional disability in US Iraq and Afghanistan war veterans. *Journal of Traumatic Stress*, 28(5), s. 460-464.
- Davies, L., Randle-Phillips, C., Russell, A., & Delaney, C. (2021). The relationship between adverse interpersonal experiences and self-esteem in people with intellectual disabilities: The role of shame, self-compassion and social support. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*, 34(4), s. 1037-1047. doi: <https://doi.org/10.1111/jar.12844>
- de Souza, L. K., Policarpo, D., & Hutz, C. S. (2020). Self-compassion and symptoms of stress, anxiety, and depression. *Trends in Psychology*, 28(1), s. 85-98. doi:<https://doi.org/10.1007/s43076-020-00018-2>
- Demirbaş, H., & Bekaroğlu, E. (2013). Evden uzakta olmak: Sığınmacıların/mültecilerin psikolojik sorunları ve alınacak önlemler. *Kriz Dergisi*, 21(1), s. 11-24.

- Demirel, A. C. (2023). Sosyal hizmet uzmanlarının tükemişlikleri: sistematik bir derleme. *Sosyal Sağlık Dergisi*, 3(2), s. 39-51.
- Deniz, M. E., Arslan, C., Özyeşil, Z., & İzmirli, M. (2012). Öz-anlayış, yaşam doyumu, negatif ve pozitif duygu: Türk ve diğer ülke üniversite öğrencileri arasında bir karşılaştırma. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(23), s. 428-446.
- Dev, V., Fernando, A. T., III, Lim, A. G., & Consedine, N. S. (2018). Does self-compassion mitigate the relationship between burnout and barriers to compassion? A cross-sectional quantitative study of 799 nurses. *International Journal of Nursing Studies*, 81, 81–88.
- Dolgun, U. (2010). Tükenmişlik sendromu. D. E. Özler (Dü.). içinde Bursa: Ekin Yayınları.
- Dominelli, L. (2002). *Feminist Social Work Theory and Practice*. Palgrave Macmillan.
- Dorociak, K. E., Rupert, P. A., Bryant, F. B., & Zahniser, E. (2017). Development of the professional self-care scale. *Journal of Counseling Psychology*, 64(3), s. 325-334. doi:10.1037/cou0000206
- Dönmez, K., & Sarı, T. (2021). Okul psikolojik danışmanlarında öz şefkat ile tükenmişlik arasındaki ilişkide umudun aracı rolünün incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 59, s. 60-84.
- Dunkley, J., & Whelan, T. A. (2006). Vicarious traumatisation: current status and future directions. *British Journal of Guidance & Counselling*, 34(1), s. 107-116. doi:https://doi.org/10.1080/03069880500483166
- Dünya Engellilik Raporu. (2011). T.C. Aile ve Sosyal Politikaları Bakanlığı. Ankara
- Erden Aki, Ö. (2023). Yetişkinlik ve Yaşlılık Ruh Sağlığı. H. Bacanlı, & Ş. Işık içinde, *Yetişkinlik ve Yaşlılık* (s. 240-277). Ankara: Pegem Akademi.
- Erbay, E., Adıgüzel, İ. B., & Sinan, A. (2013). Sosyal hizmet öğrencilerinin sosyal hizmet uygulaması dersleri kapsamında uygulama yürütecekleri kurumları tercih etme süreçleri. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 24(2), s. 95-107.

- Ewert, C., Vater, A., & Schröder-Abé, M. (2021). Self-compassion and coping: A meta-analysis. *Mindfulness*, 12, s. 1063-1077.
- Farage, M. A., Miller, K. W., Elsner, P., & Maibach, H. I. (2008). Intrinsic and extrinsic factors in skin ageing: a review. *International journal of cosmetic science*, 30(2), s. 87-95. doi:<https://doi.org/10.1111/j.1468-2494.2007.00415.x>
- Ferrari, M., Hunt, C., Harrysunker, A., Abbott, M. J., Beath, A. P., & Einstein, D. A. (2019). Self-compassion interventions and psychosocial outcomes: A meta-analysis of RCTs. *Mindfulness*, 10, s. 1455-1473.
- Figley, C. R. (1995). *Compassion fatigue: Coping with secondary traumatic stress disorder in those*. Routledge.
- Figley, C. R. (2013). *Compassion fatigue: Coping with secondary traumatic stress disorder in those who treat the traumatized*. Routledge.
- Figley, C. R. (2002). Compassion fatigue: Psychotherapists' chronic lack of self care. *Journal of clinical psychology*, 58(11), s. 1433-1441.
- Figley, C. R., & Figley, K. R. (2017). Compassion fatigue resilience. *The Oxford handbook of compassion science*, s. 387-398.
- Fong, M., & Loi, N. M. (2016). The mediating role of self-compassion in student psychological health. *Australian Psychologist*, 51(6), s. 431-441. doi:<https://doi.org/10.1111/ap.12185>
- Foulk, M. A., Ingersoll-Dayton, B., & Fitzgerald, J. (2017). Mindfulness-based forgiveness groups for older adults. *Journal of Gerontological Social Work*, 60(8), s. 661-675. doi:DOI: 10.1080/01634372.2017.1374314
- Frieiro Padin, P., Verde-Diego, C., Arias, T. F., & González-Rodríguez, R. (2021). Burnout in health social work: An international systematic review (2000–2020). *European Journal of Social Work*, 24(6), s. 1051-1065. doi:<https://doi.org/10.1080/13691457.2020.1870215>
- Germain, C. B., & Gitterman, A. (1980). *The Life Model of Social Work Practice*. New York: Columbia University Press.

- Germer, C. K. (2022). *Öz Şefkatli Farkındalık* (1 b.). (H. Ünlü Haktanır, Çev.) İstanbul: Diojen Yayıncılık.
- Germer, C., & Neff, K. (2020). *Öz Şefkatli Farkındalık Uygulama Rehberi* (1 b.). İstanbul: Diojen Yayıncılık.
- Ghasemy, F. (2020). *Self-compassion as a predictor of mental health in Iranian refugees in the Netherlands* (Unpublished master's thesis). University of Twente, Enschede
- Ghezelseflo, M., & Mirza, M. (2020). The role of self-compassion in predicting loneliness and self-efficacy in the elderly. *Iranian Journal of Ageing*, 15(2). doi:<https://doi.org/10.32598/sija.13.10.630>
- Gómez-García, R., Alonso-Sangregorio, M. ve Llamazares-Sánchez, M. L. (2020). Burnout in social workers and socio-demographic factors. *Journal of Social Work*, 20(4), 463-482. <https://doi.org/10.1177/14680173198378>
- Gottlieb, M., & Shibusawa, T. (2020). The impact of self-compassion on cultural competence: Results from a quantitative study of MSW students. *Journal of Social Work Education*, 56(1), 30-40.
- Gümüş Demir, Z., & Demir, V. (2022). Investigation of the effects of art therapy on self-compassion, mood and cognitive functioning levels in the elderly. *International Journal of Social Sciences (IJSS)/Uluslararası Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(25).
- Gündüz, B. (2020). Meslek Elemanlarının Yaşadıkları İkincil Travmatik Stres. *İstanbul Kent Üniversitesi İnsan Ve Toplum Bilimleri Dergisi*, 1(1), s. 1-14.
- Gür, M., & Çapri, B. (2023). Utanç ve kendini eleştirme ile öz şefkat arasındaki ilişkide ruminasyon ve psikolojik esnekliğin aracı rolü. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19(3), s. 379-393.
- Gürkan, A., & Yalçın, N. (2017). Sağlık çalışanlarında ikincil travmatik stres. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 6(2), s. 90-95.
- Gürses, İ., & Kılavuz, M. A. (2011). Erikson'un psiko-sosyal gelişim dönemleri teorisi açısından kuşaklararası din eğitimi ve iletişiminin önemi. *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 20(2), s. 153-166.

- Hall, C. W., Row, K. A., Wuensch, K. L., & Godley, K. R. (2013). The role of self-compassion in physical and psychological well-being. *The Journal of psychology*, 147(4), s. 311-323. doi:<https://doi.org/10.1080/00223980.2012.693138>
- Hameed, S., Sadiq, A., & Din, A. U. (2018). The increased vulnerability of refugee population to mental health disorders. 11(1), s. 20-23.
- Hill, A. P., Hall, H. K., Appleton, P. R., & Kozub, S. A. (2008). Perfectionism and burnout in junior elite soccer players: The mediating influence of unconditional self-acceptance. *Psychology of sport and exercise*, 9(5), 630-644.
- Hodes, M., & Vostanis, P. (2019). Practitioner review: Mental health problems of refugee children and adolescents and their management. *Journal of child psychology and psychiatry*, 60(7), s. 716-731. doi:<https://doi.org/10.1111/jcpp.13002>
- Hogue, J. V., & Mills, J. S. (2019). The effects of active social media engagement with peers on body image in young women. *Body image*, 28, s. 1-5. doi:<https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2018.11.002>
- Homan, K. J. (2016). Self-compassion and psychological well-being in older adults. *Journal of Adult Development*, 23, s. 111-119. doi:10.1007/s10804-016-9227-8
- Huang, M., & Wu, E. Z. (2025). The associations between self-compassion and adult attachment: A meta-analysis. *Journal of Social and Personal Relationships*, 42(2), 681-713.
- Iacono, G. (2017). A call for self-compassion in social work education. *Journal of Teaching in Social Work*, 37(5), 454-476.
- International Federation of Social Workers. (2018). Global social work statement of ethical principles. <https://www.ifsw.org/global-social-work-statement-of-ethical-principles/>
- IFSW. (2014). Global definition of the social work. Erişim tarihi: 12 Mart 2025, <http://ifsw.org/get-involved/global-definition-of-social-work/>
- Işıkkhan, V. (2018). Sosyal hizmet uzmanlarının stresle başa çıkma yöntemleri. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 29(2), s. 10-33.

- Işıklı, E. İ. (2018). Hastane çalışanlarında tükenmişlik: Düzce ve Sakarya ili örneği. *Üçüncü Sektör Sosyal Ekonomi Dergisi*, 53(1), s. 259-272.
- Jay Miller, J., Lee, J., Shalash, J., & Poklembova, Z. (2020). Self-compassion among social workers. 20(4), s. 448-462. doi:<https://doi.org/10.1177/146801731982940>
- Jay Miller, J., Lee, J., Niu, C., Grise-Owens, E., & Bode, M. (2019). Self-compassion as a predictor of self-care: A study of social work clinicians. *Clinical Social Work Journal*, 47, s. 321-331. doi:<https://doi.org/10.1007/s10615-019-00710-6>
- Joinson, C. (1992). Coping with compassion fatigue. *Nursing*, 22(4), s. 116-120.
- Jordan, J. V., Hartling, L. M. ve Walker, M. (2004). *The complexity of connection: Writings from the Stone Center's Jean Baker Miller training institute*. New York: Guilford Press.
- Jordan, J. V. (1997). Relational development through mutual empathy. In A. C. Bohart & L. S. Greenberg (Eds.), *Empathy reconsidered: New directions in psychotherapy* (pp. 343-351). Washington, D.C.: American Psychological Association.
- Kaçar-Başaran, S., & Gökdağ, C. (2025). From self-compassion to obsessive-compulsive symptoms: the mediator role of intolerance of uncertainty. *Current Psychology*, s. 1-10. doi: <https://doi.org/10.1007/s12144-025-07324-x>
- Kaçmaz, N. (2005). Tükenmişlik (burnout) sendromu. *Journal of Istanbul Faculty of Medicine*, 68(1), s. 29-32.
- Kaçmaz, N. (2011). Tükenmişlik (burnout) sendromu. *Journal of Istanbul Faculty of Medicine*, 68(1), s. 29-32.
- Kahil, A., & Palabıyıkoglu, N. R. (2018). İkincil travmatik stres. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 10(1), s. 59-70. doi:<https://doi.org/10.18863/pgy.336495>
- Kannan, D., & Levitt, H. M. (2017). Self-criticism in therapist training: A grounded theory analysis. *Psychotherapy Research*, 27(2), 201-214.

- Karagöz, Ş., & Uzunbacak, K. H. (2023). Öz-şefkat konusunda yayınlanan makalelerin bibliyometrik analizi. *Uluslararası Yönetim Akademisi Dergisi*, 6(2), s. 410-420. doi:<https://doi.org/10.33712/mana.1276099>
- Karahan, M. S., & Özgen, P. D. (2024). Sosyal hizmet ve merhamet yorgunluğu kavramı. *Ases Ulusal Sosyal Bilimler Dergisi*, 4(2), s. 162-167. doi:<https://doi.org/10.5281/zenodo.14576709>
- Kavaklılar, E. Z. (2023). *Okul psikolojik danışmanlarında ikincil travmatik stres ve başa çıkma: Nitel bir yaklaşım* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya.
- Keyes, K. M., Pratt, C., Galea, S., McLaughlin, K. A., Koenen, K. C., & Shear, M. K. (2014). The burden of loss: Unexpected death of a loved one and psychiatric disorder across the life course in a national study. *American Journal of Psychiatry*, 171(8), s. 864–871. doi: <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2014.13081132>
- Kirkpatrick, K.L. (2005). Enhancing self-compassion using a gestalt two chair intervention (Unpublished doctoral's thesis). University of Texas at Austin, Austin.
- Kotera, Y., Green, P., & Sheffield, D. (2020). Roles of positive psychology for mental health in UK social work students: Self-compassion as a predictor of better mental health. *The British Journal of Social Work*, 50(7), s. 2002-2021. doi:<https://doi.org/10.1093/bjsw/bcz149>
- Kotera, Y., Tsuda-McCaie, F., Edwards, A. M., Bhandari, D., & Maughan, G. (2021). Self-Compassion in Irish Social Work Students: Relationships between Resilience, Engagement and Motivation. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(15). doi:<https://doi.org/10.3390/ijerph18158187>
- Kotera, Y., Tsuda-McCaie, F., Maughan, G., & Green, P. (2021). Cross-cultural comparison of mental health in social work students between UK and Ireland: Mental health shame and self-compassion. *The British Journal of Social Work*, 52(6), s. 3247-3267. doi:<https://doi.org/10.1093/bjsw/bcab240>
- Kwong, K. (2018). Assessing Secondary Trauma, Compassion Satisfaction, and Burnout--Implications for Professional Education for Asian-American Social Workers.



*International Journal of Higher Education*, 7(5), s. 75-85. doi:  
<https://doi.org/10.5430/ijhe.v7n5p75>

Lev-ari, R. K., Aloni, R., Margalit, D., & Ari, A. B. (2024). Shared trauma: Examining the moderating role of parental psychological flexibility and self-compassion on PTSD and distress in refugee families. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 33. doi:<https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2024.100826>

Lianekhammy, J., Miller, J. J., Lee, J., Pope, N., Barnhart, S., & Grise-Owens, E. (2018). Exploring the self-compassion of health-care social workers: How do they fare? *Social work in health care*, 57(7), s. 563-580. doi:<https://doi.org/10.1080/00981389.2018.1471017>

Liao, K. Y., Stead, G. B., & Liao, C. Y. (2021). A meta-analysis of the relation between self-compassion and self-efficacy. *Mindfulness*, 12, s. 1878-1891. doi:<https://doi.org/10.1007/s12671-021-01626-4>

Lin, F. R., Yaffe, K., Xia, J., Harris, Q. L., Purchase-Helzner, E., & Health ABC Study Group, F. (2013). Hearing loss and cognitive decline in older adults. *AMA internal medicine*, 173(4), s. 293-299. doi:[doi:10.1001/jamainternmed.2013.1868](https://doi.org/10.1001/jamainternmed.2013.1868)

Liss, M., & Erchull, M. J. (2015). Not hating what you see: Self-compassion may protect against negative mental health variables connected to self-objectification in college women. *Body Image*, 14, s. 5-12. doi:<https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.02.006>

Lloyd, C., King, R., & Chenoweth, L. (2002). Social work, stress and burnout: A review. *Journal of Mental Health*, 11(3), s. 255-265. doi:<https://doi.org/10.1080/09638230020023642>

Lou, X., Wang, H., & Minkov, M. (2022). The correlation between self-compassion and depression revisited: a three-level meta-analysis. *Mindfulness*, 13(9), s. 2128-2139. doi:[doi:10.1007/s12671-022-01958-9](https://doi.org/10.1007/s12671-022-01958-9)

Ma, G. Y., & Mak, W. W. (2022). Associations of perceived stigma, perceived environmental inaccessibility, and self compassion among people with physical disability in Hong Kong. *Disability and Health Journal*, 15(3), s. 1-6. doi:  
<https://doi.org/10.1016/j.dhjo.2022.101274>

- Maddock, A. (2024). The relationships between stress, burnout, mental health and well-being in social workers. *The British Journal of Social Work*, 54(2), s. 668-686. doi:<https://doi.org/10.1093/bjsw/bcad232>
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of organizational behavior*, 2(2), s. 99-113.
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). Burnout. In *Stress: Concepts, cognition, emotion, and behavior*. Academic Press, s. 351-357. doi:<https://doi.org/10.1016/B978-0-12-800951-2.00044-3>
- Maslach, C., Leiter, M. P., & Schaufeli, W. (2009). Measuring burnout.
- McGarrigle, T., & Walsh, C. A. (2011). Mindfulness, self-care, and wellness in social work: effects of contemplative training. *Journal of Religion & Spirituality in Social Work: Social Thought*, 30(3), s. 212-233. doi:<https://doi.org/10.1080/15426432.2011.587384>
- Meltem, Ş., & Yurttaş, A. (2015). Hemşirelik bakımının bedeli: merhamet yorgunluğu. *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Elektronik Dergisi*, 8(2), s. 123-130.
- Morin, A. (2011). Self-awareness part 1: Definition, measures, effects, functions, and antecedents. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(10), s. 807-823. doi:<https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2011.00387.x>
- Myers, J. E., Sweeney, T. J., & Witmer, J. M. (2000). The wheel of wellness counseling for wellness: A holistic model for treatment planning. *Journal of counseling & development*, 78(3), s. 251-266. doi: <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.2000.tb01906.x>
- National Association of Social Workers. (2017). NASW code of ethics. Erişim adresi: [Code of Ethics: English \(socialworkers.org\)](https://www.socialworkers.org/ethics)
- Neff, K. (2003a). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), s. 85-101.
- Neff, K. (2004). Self-compassion and psychological well-being. *Constructivism in the Human Sciences*, 9, s. 27-37.

- Neff, K. (2022). *Öz Şefkat Kendine Nazik Olmanın Kanıtlanmış Gücü*. (E. Güldemler, Çev.) İstanbul: Diojen Yayıncılık.
- Neff, K. (2024). *Sert Öz Şefkat* (1 b.). (B. Ulusoğlu, Çev.) Diojen Yayıncılık.
- Neff, K. D. (2003b). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2, s. 223-250.
- Neff, K. D. (2016). The self-compassion scale is a valid and theoretically coherent measure of self-compassion. *Mindfulness*, 7, s. 264-274. doi:DOI 10.1007/s12671-015-0479-3
- Neff, K. D., & Beretvas, S. N. (2013). The role of self-compassion in romantic relationships. *Self and Identity*, 12(1), s. 78-98. doi:https://doi.org/10.1080/15298868.2011.639548
- Neff, K. D., & Germer, C. K. (2013). A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program. *Journal of clinical psychology*, 69(1), s. 28-44.
- Neff, K. D., Hseih, Y.-P., & Dejitterat, K. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and Identity*, 4(3), s. 263-287. doi:https://doi.org/10.1080/13576500444000317
- Neff, K. D., & McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. 9(3), s. 225-240. doi:https://doi.org/10.1080/15298860902979307
- Neff, K. D., & Pommier, E. (2013). The relationship between self-compassion and other-focused concern among college undergraduates, community adults, and practicing meditators. *Self and identity*, 12(2), s. 160-176. doi:https://doi.org/10.1080/15298868.2011.649546
- Newell, J. M., & Nelson-Gardell, D. (2014). A competency-based approach to teaching professional self-care: An ethical consideration for social work educators. *Journal of Social Work Education*, 50(3), s. 427-439. doi:https://doi.org/10.1080/10437797.2014.917928

- North, B. J., & Sinclair, D. A. (2012). The intersection between aging and cardiovascular disease. *Circulation research*, 110(8), s. 1097-1108. doi:<https://doi.org/10.1161/CIRCRESAHA.111.246876>
- Ozturk, C., & Guzel, H. S. (2025). Self-Compassion and Psychological Health of Parents: A Meta-Analysis Focused on Some Neurodevelopmental Disorders. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, s. 1-16. doi: <https://doi.org/10.1007/s10803-025-06841-9>
- Özcan, Ö., & Çelik, G. G. (2017). Bilişsel davranışçı terapi. *Türkiye Klinikleri*, 3(2), s. 115-120.
- Özütürker, M. (2022). Postmodernizmin yaşlı yaşamına etkisi ve yaşlı sorunları. *Erzincan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 15(2), s. 148-167.
- Perez-Blasco, J., Sales , A., Meléndez, J. C., & Mayordomo, T. (2016). The effects of mindfulness and self compassion on improving the capacity to adapt to stress situations in elderly people living in the community. *Clinical Gerontologist*, 7(4), s. 90-103. doi:[10.1080/07317115.2015.1120253](https://doi.org/10.1080/07317115.2015.1120253)
- Peters, E. (2017). Compassion fatigueIn nursing: A concept analysis. *Nurs Forum*, 53(4), s. 466-480. doi:<https://doi.org/10.1111/nuf.12274>
- Polat, F., & Geçici, F. (2020). Yaşlı bireylerin algıladığı yalnızlık ile depresyon arasındaki ilişki. *İnönü Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksek Okulu Dergisi*, 8(1), s. 72-82. doi:<https://doi.org/10.33715/inonusaglik.70424>
- Pastore, O. L., Brett, B., & Fortier, M. S. (2023). Self-compassion and happiness: Exploring the influence of the subcomponents of self-compassion on happiness and vice versa. *Psychological Reports*, 126(5),
- Rabbani, I. N., & Farisandy, E. D. (2025). Self-compassion as a predictor of body image in middle adulthood women. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 13(1), s. 11-18. doi:<https://doi.org/10.22219/jipt.v13i1.34789>
- Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. Houghton Mifflin Harcourt.

- Rushforth A, Durk M, Rothwell-Blake GAA, Kirkman A, Ng F, Kotera Y. Self-compassion interventions to target secondary traumatic stress in healthcare workers: a systematic review. *Int J Environ Res Public Health*. 2023;20(12):6109
- Saleebey, D. (2006). *The strengths perspective in social work practice* (4th ed.). Allyn & Bacon.
- Sağlam, A. (2023). *Üniversite öğrencilerinde psikolojik iyi-oluşun sosyal medya kullanımı, sosyal karşılaştırma ve koşulsuz kendini kabul düzeyleri açısından incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir
- Sağlam, Z., Koç, Z., Çınarlı, T., & Korkmaz, M. (2016). Altmışbeş yaş ve üzeri bireylere bakım veren hasta yakınlarının bakım verme yükü ile etkileyen faktörlerin belirlenmesi. *Samsun Sağlık Bilimleri Dergisi*, 1(2), s. 40-60.
- Selcik, O., & Güzel, B. (2016). Sosyal hizmet mesleğinin çalışma alanı ve sosyal hizmet. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 9(46).
- Sessions, L., Robertson, N., Jones, C., & Welham, A. (2025). Self-Compassion in qualified and student social workers: A systematic literature review and meta-analysis. *Journal of Evidence-Based Social Work*, 22(1), s. 76-103. doi:<https://doi.org/10.1080/26408066.2024.2439267>
- Souza, L. D., & Hutz, C. S. (2016). Self-compassion in relation to self-esteem, self-efficacy and demographical aspects. *Paidéia (Ribeirão Preto)*, 26(64), s. 0181-0188. doi:<https://doi.org/10.1590/1982-43272664201604>
- Stapleton, P. B., Richardsom, K., & Kalla, M. (2018). How aspects of self-compassion contribute to wellbeing and the effect of age. *International Journal of Healing and Caring*, 18(3), 1-12.
- Sharma, M., & Davidson, C. (2015). Self-compassion in relation to personal initiativeness, curiosity and exploration among young adults. *Indian Journal of Health & Wellbeing*, 6(2), 185–187. [http://www.iahrw.com/index.php/home/journal\\_detail/19#list](http://www.iahrw.com/index.php/home/journal_detail/19#list).
- Sutter, D. B. (2019). *The Day I Reached My Tipping Point...: Compassion Fatigue and Educators*. FriesenPress.

- Sümer, A. S. (2008). *Farklı öz-anlayış (self-compassion) düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinde depresyon, anksiyete ve stresin değerlendirilmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi, Konya
- Svendsen, J. L., Schanche, E., Vøllestad, J., Visted, E., Jentschke, S., Karl, A., ... & Sørensen, L. (2022). Self-compassion and its association with ruminative tendencies and vagally mediated heart rate variability in recurrent major depression. *Frontiers in psychology*, 13, 798914.
- Tekin, H. H. (2012). Nitel araştırma yönteminin bir veri toplama tekniği olarak derinlemesine görüşme. *İstanbul University Journal of Sociology*, 3(13), s. 101-116.
- Terry, M. L., Leary, M. R., & Mehta, S. (2013). Self-compassion as a buffer against poor physical health outcomes. *Health Psychology*, 32(6), s. 666–674.
- Topses, G. (2013). Psikolojik Danışma sürecinde “kendini kabul” ve “savunucu davranış” kavramlarının delsefî ve , psikolojik boyutları. *Folklor/Edebiyat*, 19(74), s. 61-72.
- Tuncay, T., & Tekin, H. H. (2021). *Sosyal hizmet mesleğinin ABC’si* (1 b.). Ankara: Nika Yayınevi.
- Türk, K., & Kaya, S. (2023). Deprem Sonrası Psikososyal Destek Uygulamalarında merhamet yorgunluğunun psikolojik sağlamlığa etkisi: Sosyal hizmet uzmanları üzerine bir araştırma. *Uluslararası Sosyal Hizmet Araştırmaları Dergisi*, 3(2), s. 81-91. doi:<https://doi.org/10.57114/jswrpub.1312507>
- Uneno, Y., Kotera, Y., Kikuch, K., Yamada, M., Sugitani, M., Terado, S., & Muto, M. (2024). Self-compassion-based online group psychotherapy for bereavement-related grief:
- Uslu, F., & Demir, E. (2023). Nitel bir veri toplama tekniği: derinlemesine görüşme. *Hacettepe Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi*, 40(1), s. 289-299. doi:<https://doi.org/10.32600/huefd.1184085>
- Uzunoğlu, E. (2019). *Engelli bireye sahip ailelerin sorunları ve sosyal dışlanması üzerine nitel bir inceleme* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi, Sakarya.

- Varan, D., & Demirel, Ç. (2024). Travmanın dolaylı etkisi: ikincil travmatik stres üzerine bir derleme. *İstanbul Kent Üniversitesi İnsan ve Toplum Bilimleri Dergisi*, 5(21), s. 71-86.
- Vural Yüzbaşı, D., & Künüroğlu, F. (2020). Öz-şefkat, sağlıklı yaşlanma ve öz-şefkate ilişkin müdahale programları. *Nesne*, 8(16), s. 143-157. doi:10.7816/nesne-08-16-10
- Wampole, D., & Kohli, H. (2023). Social work students' definition and practice of self-compassion as a guide for curriculum enrichment. *Journal of teaching in social work*, 43(2), s. 211-225. doi:https://doi.org/10.1080/08841233.2023.2176605
- Wibowo, M. E., & Naini, R. (2021). Self-Compassion and forgiveness among senior high school students: A correlational and comparative study. *Islamic Guidance and Counseling Journal*, 4(1), s. 91-97.
- Wongwan, S., & Varma, P. (2022). The effect of self-compassion on depression, anxiety, and stress mediated by perceived body image in people with mobility impairment and disability in phrae province. *Scholar: Human Sciences*, 14(2), s. 463-476.
- Yalçın, H. (2022). Bir araştırma deseni olarak fenomenoloji. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, s. 213-232.
- Yerli, G. (2017). Yaşlılık dönemi özellikleri ve yaşlılara yönelik sosyal hizmetler. *Journal of International Social Research*, 10(52), s. 1278-1287. doi:http://dx.doi.org/10.17719/jisr.2017.1979
- Yıldırım, A., & Şimsek, H. (2021). *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri* (12 b.). Ankara: Seçkin.
- Ying, Y. W. (2009). Contribution of self-compassion to competence and mental health in social work students. *Journal of Social Work Education*, 45(2), s. 309-323. doi:https://doi.org/10.5175/JSWE.2009.200700072
- Yücel, M., & Camadan, F. (2024). Öz şefkat ile intihar bileşenleri arasındaki ilişki: Umutsuzluğun aracı rolü. *Adıyaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 46, s. 60-97.

Zhang, D., Lee, E. K., Mak, E. C., Ho, C. Y., & Wong, S. Y. (2021). Mindfulness-based interventions: an overall review. *British Medical Bulletin*, 138(1), s. 41-56. doi:10.1093/bmb/ldab005





## EKLER

### Ek-1: Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu

#### A. Sosyodemografik Özellikler

1. Cinsiyetiniz?

☐ Kadın

☐ Erkek

2. Doğum Tarihiniz

.../.../...

3. Eğitim Durumunuz

☐ Lisans eğitimi devam etmekte (SH Öğrencileri için)

Sınıf düzeyi:

☐ Lisans

☐ Lisansüstü

4. Çalışıyor musunuz

☐ Evet

☐ Hayır

5. Cevabınız evetse kurumunuz

....

6. Deneyim süresi

...

#### B. Çerçeve Sorular

### **1. Genel Öz-Şefkat Algısı**

1. Öz şefkat kavramı hakkında neler biliyorsunuz?
2. Öz şefkatin insan yaşamı için önemi sizce nedir?
3. Öz şefkat kavramını nasıl tanımlarsınız?
4. Öz şefkati kavramının mesleki veya eğitim/akademik hayatınızdaki önemi nedir?

### **2. Kendi Hayatlarında Öz Şefkat Kullanımı**

5. Günlük hayatınızda kendinize nasıl şefkat gösterirsiniz?
6. Zorlayıcı bir yaşam deneyimiyle yüz yüze geldiğinizde kendinize karşı nasıl bir dil kullanırsınız?
7. Kendi öz şefkat seviyenizi nasıl değerlendirirsiniz? Geliştirmek için neler yapıyorsunuz?

### **3. Sosyal Hizmet Alanında Öz-Şefkat**

8. Sizce sosyal hizmet mesleğinde öz şefkatin nasıl bir önemi var?
9. Öz şefkatin sosyal hizmet uzmanı için risk oluşturabilecek tükenmişlik, stres, ikincil travma gibi psikolojik sorunların engellenmesinde nasıl bir önemi olabilir?
10. Müracaatçılarla çalışırken öz şefkat nasıl kullanılabilir?
11. Mesleki veya öğrenci hayatınızda öz şefkatle ilgili herhangi bir deneyiminiz oldu mu?  
Olduysa bahseder misiniz?
12. Sizce, Sosyal hizmet uzmanları müracaatçılarının öz şefkat düzeyini geliştirmek için neler yapabilir?

## **Ek-2 Araştırma Amaçlı Çalışma İçin Aydınlatılmış Onam Formu**

### **(Araştırmacının Açıklaması)**

Sosyal hizmet öğrencilerinin, uzmanlarının ve akademisyenlerinin öz şefkate yönelik algılarını ve kullanım pratiklerini ele aldığım bir araştırma yapmaktayım. Bu araştırma BAŞKENT ÜNİVERSİTESİ, SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ, SOSYAL HİZMET ANABİLİM DALI, SOSYAL HİZMET TEZLİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI kapsamında devam eden bir yüksek lisans tezidir. Araştırmanın ismi “SOSYAL HİZMET ÖĞRENCİLERİNİN, UZMANLARININ VE AKADEMİSYENLERİNİN ÖZ ŞEFKATE YÖNELİK BAKIŞ AÇILARI”dır.

Araştırmada tez danışmanlığını; Başkent Üniversitesi Sosyal Hizmet Bölümü Öğretim Üyesi, Sosyal Hizmet Uzmanı Sayın Dr. Öğr. Mehmet Can AKTAN üstlenmiştir.

Ulusal sosyal hizmet literatüründe öz şefkate yönelik sınırlı sayıda çalışmanın olmasından ve sosyal hizmet uzmanlarının öz şefkat hakkındaki bilgi düzeylerini, müdahalelerinde ve kendi yaşamlarında kullanma durumlarını ele alan bir çalışmaya rastlanmamasından dolayı bu çalışmaya karar verilmiştir.

Çalışma sonunda literatüre katkı sunulması planlamaktadır. Çalışmada sosyal hizmet, uzmanlarının ve müracaatçıların öz şefkat düzeylerini artırabilecekleri çeşitli müdahale önerileri yer alacaktır. Bu önerilerin sosyal hizmet uzmanları tarafından mikro, mezo ve makro düzeylerde gerçekleştirilecek müdahalelere katkı sunması beklenmektedir.

Bu araştırmanın amacı, bir kavram ve uygulama pratiği olarak öz şefkatin sosyal hizmet öğrencileri, uzmanları ve akademisyenleri tarafından bilinirlik ve farkındalık durumu ile sosyal hizmet uygulamalarında kullanım pratiğinin ortaya konulmasıdır. Bu amaç doğrultusunda temel olarak şu sorulara cevap aranacaktır:

- Sosyal hizmet öğrencilerinin, uzmanlarının ve akademisyenlerinin öz şefkate yönelik algıları nedir?
- Sosyal hizmet öğrencilerinin, uzmanlarının ve akademisyenlerinin kendi hayatlarında öz şefkat kullanımları nasıldır?

- Sosyal hizmet öğrencilerinin, uzmanlarının ve akademisyenlerinin Sosyal hizmet disiplinde öz şefkate yönelik bakış açıları nasıldır?

Araştırmanın amacı doğrultusunda nitel araştırma modeli kullanılacaktır. Nitel araştırmanın temel hedeflerinden birisi araştırmaya katılan katılımcıların konuyla ilgili bakış açısını ve deneyimlerini ortaya koymaktır. Araştırmanın deseni ise fenomenolojik desendir. Araştırmada yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılacaktır. Görüşmeler derinlemesine analiz edilecektir.

Araştırmanın öznesi Ankara’da bulunan sosyal hizmet öğrencilerinden, uzmanlarından ve akademisyenlerinden oluşmaktadır. Araştırmada 25-35 kişi aralığında katılımcıya yer verilmesi planlanmaktadır. Veriler doygunluğa ulaşınca kadar görüşmeler sürdürülecektir.

Araştırmada görüşmelerin yaklaşık olarak bir ay sürmesi planlanmıştır. Her bir görüşme ortalama 60-75 dakika sürecektir. Görüşmeler yüz yüze ya da çevrimiçi olarak gerçekleştirilecek ve kayıt altına alınacaktır. Görüşmecinin ismi gizli tutulacaktır. Kayıtlar üçüncü kişilerle ve bilimsel araştırma amacının dışında paylaşılmayacak, çalışma bitinceye kadar şifreli olarak korunacak, bitiminde ise imha edilecektir. Ancak araştırmadan elde edilen bilgiler çalışmanın kalitesini denetleyen görevliler, etik kurullar ya da resmi makamlarca gereği halinde incelenebilecektir.

Bu çalışmaya katılmanız için sizden herhangi bir ücret istenmeyecektir. Çalışmaya katıldığınız için size ek bir ödeme de yapılmayacaktır. Çalışmaya katılım, gönüllülük esasına dayalıdır.

Katılım kararınızdan önce araştırma hakkında sizi bilgilendiriyoruz. Bu bilgileri okuyup anladıktan sonra araştırmaya katılmak isterseniz “Katılımcının Beyanı Formu”nu imzalamanız gerekmektedir.

Araştırmaya katılmanız, deneyimlerinizi, duygularınızı, düşüncelerinizi ve beklentilerinizi ayrıntılı olarak anlayabilmek bizim için çok değerlidir ve araştırmanın başarısı için önemlidir.

Teşekkür ederim.

Doğucan Çatulay

## YÜKSEK LİSANS ÖĞRENCİSİ

### Araştırma Amaçlı Çalışma İçin Aydınlatılmış Onam Formu

#### (Katılımcının Beyanı)

Başkent Üniversitesi Sosyal Hizmet Bölümü Öğretim Üyesi, Sosyal Hizmet Uzmanı Sayın Dr. Öğr. Üyesi Mehmet Can Aktan tarafından danışmanlığı üstlenilen ve Yüksek Lisans Tezi kapsamında Doğucan Çatulay tarafından hazırlanan “SOSYAL HİZMET ÖĞRENCİLERİNİN, UZMANLARININ VE AKADEMİSYENLERİNİN ÖZ ŞEFKATE YÖNELİK BAKIŞ AÇILARI” konulu araştırma ile ilgili bilgiler aydınlatılmış onam formu ile bana aktarıldı. Bu bilgilerden sonra böyle bir araştırmaya “katılımcı” olarak davet edildim.

Eğer bu araştırmaya katılırsam araştırmacı ile aramda kalması gereken bana ait bilgilerin gizliliğine bu araştırma sırasında da büyük özen ve saygı ile yaklaşılabileceğine inanıyorum. Araştırma sonuçlarının eğitim ve bilimsel amaçlarla kullanımı sırasında kişisel bilgilerimin ihtimamla korunacağı konusunda bana yeterli güven verildi.

Projenin yürütülmesi sırasında herhangi bir sebep göstermeden araştırmadan çekilebilirim. (Ancak araştırmacıları zor durumda bırakmamak için araştırmadan çekileceğimi önceden bildirmemim uygun olacağının bilincindeyim).

Araştırma için yapılacak harcamalarla ilgili herhangi bir maddi sorumluluk altına girmiyorum. Bana da bir ödeme yapılmayacaktır.

Araştırma sırasında bir sorun ile karşılaştığımda; herhangi bir saatte, Doğucan Çatulay’ı nolu telefondan arayabileceğimi biliyorum.

Bu araştırmaya katılmak zorunda değilim ve katılmayabilirim. Araştırmaya katılmam konusunda zorlayıcı bir davranışla karşılaşmış değilim.

Kendi başıma belli bir düşünme süresi sonunda adı geçen bu araştırma projesinde “katılımcı” olarak yer alma kararını aldım. Bu konuda yapılan daveti memnuniyetle ve gönüllü olarak kabul ediyorum.

Bana yapılan tüm açıklamaları ayrıntılarıyla anlamış bulunmaktayım. Aydınlatılmış onam formunda yer alan bilgileri anladım ve uygulamayı kabul ediyorum.

İmzalı bu form kâğıdının bir kopyası bana verilecektir.

**Katılımcı**

Adı, soyadı:

Tel:

İmza:

**Katılımcı ile görüşen araştırmacı**

Adı soyadı, unvanı: Doğucan ÇATULAY, Sosyal Hizmet Uzmanı

Tel:

İmza

### Ek-3: Etik Kurul İzni

Evrak Tarih ve Sayısı: 08.04.2025-450229



**T.C.**  
**BAŞKENT ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ**  
Akademik Değerlendirme Koordinatörlüğü



Sayı : E-62310886-605-450229  
Konu : Doğucan Çatulay'ın Etik Kurul Onayı

08.04.2025

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi : 06.03.2025 tarih ve 440405 sayılı yazınız.

Enstitünüz Sosyal Hizmet Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencisi Doğucan Çatulay'ın, Dr. Öğretim Üyesi Mehmet Can Aktan'ın danışmanlığında yürütmeyi planladığı, "Sosyal Hizmet Öğrencilerinin, Uzmanlarının ve Akademisyenlerinin Öz Şefkate Yönelik Bakış Açıları" adlı tez çalışması değerlendirilmiş ve bilgilerinize ekte sunulmuştur.

Prof. Dr. Sadegül AKBABA ALTUN  
Kurul Başkanı

Ek: Değerlendirme Formu

Sayı : 17162298.600- 92  
Konu : Tez Çalışması

24 Mart 2025

İlgili Makama

Üniversitemiz Sosyal Bilimler Enstitüsü Sosyal Hizmet Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencisi Doğucan Çatulay'ın, Dr. Öğretim Üyesi Mehmet Can Aktan'ın danışmanlığında yürütmeyi planladığı, "Sosyal Hizmet Öğrencilerinin, Uzmanlarının ve Akademisyenlerinin Öz Şefkate Yönelik Bakış Açıları" adlı yüksek lisans tez çalışması değerlendirilmiş ve yapılmasında bir sakınca olmadığı tespit edilmiştir.

Bilgilerinize saygılarımızla sunarız.

Başkent Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler ve Sanat Alan Araştırma Kurulu

| Ad, Soyad                       | Değerlendirme              | İmza |
|---------------------------------|----------------------------|------|
| Prof. Dr. Gözen Güner Aktaş     | Olumlu/ <del>Olumsuz</del> |      |
| Prof. Dr. Sadegül Akbaba Altun  | Olumlu/ <del>Olumsuz</del> |      |
| Prof. Dr. Fatih Çetin           | Olumlu/ <del>Olumsuz</del> |      |
| Prof. Dr. Hasan Tahsin Fendoğlu | Olumlu/Olumsuz             |      |
| Prof. Dr. Filiz Kalelioğlu      | Olumlu/ <del>Olumsuz</del> |      |
| Prof. Dr. Hidayet Hale Künüçen  | Olumlu/ <del>Olumsuz</del> |      |
| Prof. Dr. Özcan Yağcı           | Olumlu/ <del>Olumsuz</del> |      |