IBAD Sosyal Bilimler Dergisi
IBAD Journal of Social Sciences
dergipark.org.tr/ibad

IBAD, 2022; (12): 539-559
DOI: 10.21733/ibad.1047549 **Özgün Araştırma / Original Article**

Yetişkinlerde Şefkat Korkusu ve Psikolojik Esneklik

Fear of Compassion and Psychological Flexibility Among Adults

Orkide Bakalım[1]
Faika Şanal Karahan[2*]

* **Sorumlu yazar**
Corresponding author

[1] Doç. Dr., İzmir Demokrasi Üniversitesi, Türkiye
Assoc. Prof. Dr., Izmir Democracy University, Turkey
orkide.bakalim@idu.edu.tr
ORCID ID https://orcid.org/0000-0003-1726-0514

[2] Dr. Öğr. Üyesi, Uşak Üniversitesi, Türkiye
Assist. Prof. Dr., Usak University, Turkey,
faika.karahan@usak.edu.tr
ORCID ID https://orcid.org/**0000-0002-3526-8483**

Makale geliş tarihi / First received : 26.12.2021
Makale kabul tarihi / Accepted : 11.04.2022

Bilgilendirme / Acknowledgement:

Yazarlar aşağıdaki bilgilendirmeleri yapmaktadırlar:

1- Araştırmacıların makalenin yazım sürecinde ortak bir çalışma yürütmüştür. Makale katkı oranı eşittir, makalenin dergiye sunumu, takip edilmesi ve sonlandırılması sürecine de iki yazar aynı katkıyı sağlamıştır.
2. Makalenin yazarları arasında çıkar çatışması bulunmamaktadır.
3- Makalemizde etik kurulu izni İzmir Demokrasi Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etik Kurulu tarafından çalışmanın amacı, yöntemi, veri kaynakları ve veri toplama araçları açısından değerlendirilmiş olup, Kurulun 05/03/2021 tarih ve 2021/03-01 nolu toplantısında alınan 18 nolu kararıyla etik açıdan uygun olduğuna karar verilmiştir.
4- Bu makalede araştırma ve yayın etiğine uyulmuştur.

This article was checked by *iThenticate.* Similarity Index 06%

Atıf bilgisi / Citation:
Bakalım, O., & Şanal Karahan, F. (2022). Yetişkinlerde şefkat korkusu ve psikolojik esneklik. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*, (12), 539-559.

ÖZ

Şefkat korkusu kişinin kendisine ve diğerlerine şefkat göstermeye karşı direncidir. Bu direnç, başkalarına şefkat gösterme, başkalarından gelen şefkate karşılık verme, kendimize şefkat gösterme korkusu olarak üç boyutta kendini gösterebilir. Bununla birlikte psikolojik esnekliğe sahip olan bireyler bu korkuyu daha az hissedebilir. Yetişkinlerde şefkat korkusu ve psikolojik esnekliği inceleyen bu araştırmada yetişkin bireylerde psikolojik esneklik alt boyutlarının (değerler ve değerler doğrultusunda davranma, anda olma, kabul, bağlamsal benlik, ayrışma) şefkat korkusunun alt boyutları olan başkalarına sefkat gösterme korkusu, başkalarından gelen şefkate karşılık verme korkusu ve kendimize anlayış ve şefkat gösterme korkusunun anlamlı yordayıcıları olup olmadığı ve şefkat korkusu puanlarının cinsiyet ve ilişki durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığı araştırılmıştır. Veriler için Kişisel Bilgi Formu, Şefkat Korkusu Ölçeği ve Psikolojik Esneklik Ölçeği kullanılmıştır. Analizler psikolojik esnekliğin şefkat korkusunun anlamlı yordayıcısı olduğunu, erkeklerin şefkat korkusunun kadınlara oranla daha yüksek düzeyde olduğunu ve evli bireylerde başkalarından gelen şefkate karşılık verme korkusunun bekar bireylere göre anlamlı düzeyde yüksek olduğunu göstermiştir.

Anahtar kelimeler
Şefkat Korkusu, Psikolojik Esneklik, Kabul ve Kararlılık Terapisi, Yetişkinler

ABSTRACT

Fear of compassion is one's resistance to showing compassion for oneself and others. This resistance can manifest itself in three dimensions as the fear of showing compassion for others, reciprocating compassion from others, and showing compassion for ourselves. However, individuals with psychological flexibility may feel this fear less. In this study examining fear of compassion and psychological flexibility among adults, whether the subdimensions of psychological flexibility (values and committed action, present moment awareness, acceptance, self as context and defusion) were significant predictors of the subdimensions of fear of compassion (fear of compassion for others, fear of compassion from other, and fear of self-compassion) has been examined and it was investigated whether fear of compassion scores differed significantly according to gender and relationship status. Personal Information Form, Fears of Compassion Scales and Psychological Flexibility Scale were used to collect data. Analyzes showed that psychological flexibility was a significant predictor of fear of compassion, men's fear of compassion was higher than women's, and the fear of responding to compassion from others was significantly higher in married individuals than in single individuals.

Keywords
Fear of Compassion, Psychological Flexibility, Acceptance and Commitment Therapy, Adults

GİRİŞ

Şefkat bir başkasının acısına tanık olmakla ortaya çıkan ve daha sonra ona yardım etme arzusunu motive eden duygu olarak tanımlanabilir (Goetz vd., 2010). Şefkat çeşitli kültürlerde acıma ile bağdaştırılsa da şefkat kelimesi acımadan çok acı çekmeyi önleme ile ilgilidir. Örneğin, eğer bir bebek bakım verenleri tarafından beslenmezse ya da ona bakılmazsa acı çeker ve ölür. Dolayısıyla şefkat, acı çekmeyi önlemeye dönük olarak ihtiyaçları değerlendirmeyi ve karşılamayı içermelidir (Gilbert, 2017). Şefkat kavramı acıya dikkat ve farkındalık, acıyı duyma ve acının nedenlerini anlama, acıyı hafifletme niyetiyle acıyı duymaya açık olma güdüsünü barınmaktadır (Tirch vd., 2014). Çalışmalar şefkat geliştirmenin artan olumlu etki ve yaşam kalitesi, yani sosyal, fiziksel ve duygusal iyilik ile ilişkili olduğunu gösterirken şefkatin üç farklı şekilde ortaya çıkabileceğini öne sürmektedir: Bizler başkalarından şefkat alabilir, başkalarına ve/veya kendimize de şefkat gösterebiliriz (Neff, 2003; Neff vd.,2007; Gilbert 2009; Gilbert, 2015; Goetz vd., 2010; Gilbert vd., 2011; Dias vd., 2020). Bununla birlikte bazı bireyler şefkati deneyimleme ve şefkatli davranmaya karşı direnç gösterebilmektedir. Aslında bu direncin şefkate karşı oluşan korkudan kaynaklanabileceği öne sürülmüştür (Gilbert vd., 2011).

Şefkat Korkusu

Korkular, insanlar bir şey yapmak istediklerinde, ancak bunun sonuçlarından korktuklarında, kendilerini yetersiz hissettiklerinde veya bunu hak etmediklerini hissettiklerinde ortaya çıkar (Gilbert vd., 2011). Bu durum insanların şefkati çok külfetli gördüğünde, örneğin daha kötü durumda olan birine yardım etmek gibi, ortaya çıkar (Gilbert & Mascaro, 2017). Gilbert (2010), Buna bağlı olarak bazı insanların kendilerine ve başkalarına şefkat göstermede ve almada eksiklikleri olduğunu ve şefkate korku, endişe, reddedilme ve kaçınma ile yanıt verme eğiliminde olduklarını belirlenmiştir (Gilbert, & Mascaro, 2017). Bu tepkiler "şefkat korkusu" olarak tanımlanmaktadır ve insanlar şefkatle karşı karşıya kaldıklarında ortaya çıkabilecek korku ya da kaçınma gibi olumsuz tepkileri ifade etmektedir (Gilbert 2010). Başka deyişle şefkat korkusu, kişinin kendine ve diğerlerine şefkat göstermeye karşı sergilediği dirençtir (Çevik & Tanhan, 2020). Bu korkunun temeli ilk öğrenme yaşantılarımız ve bağlanma öykülerimizle atılmaktadır. Örneğin çok gülersem çok ağlarım inancının oluşması ya da bir çocuğun çok neşeli olduğu bir zamanda annesinin öfkeli veya üzgün bir tavrı ile karşılaşması bu korkuyu doğurabilir (Gilbert vd., 2011). Buna ilaveten Miron vd. (2016), çocukluğunda fiziksel ve/veya cinsel istismara uğrayan bireylerin şefkat korkusu düzeylerinin diğerlerine göre yüksek olabileceğini belirtmiştir. Ampirik ve klinik kanıtlar, travmatik anılar ve ailesinde güvensizlik duygusu yaşayan bireylerin güvensiz bağlanmaya sahip olma olasılığının daha yüksek olduğunu ve diğerlerinden kaçma ve reddetme eğiliminde olduğunu ve bir güvenlik davranışı biçimi olarak direnç veya korku gösterme olasılıklarının daha yüksek olduğunu göstermiştir (Joeng vd., 2017; Boykin, 2018).

Şefkat korkusu yaş, deneyim ve kişilikle ilgili olabilir (Gilbert vd., 2010). Erdoğdu (2021) tarafından üniversite öğrencileriyle yapılan araştırmada erkeklerin şefkat korkusunun kadınlara oranla daha yüksek olduğu ortaya konmuştur. Bazı araştırma bulguları ise kadınların şefkat korkusunun erkelere oranla daha yüksek olduğunu göstermiştir (Harris, 2017; Kurtoğlu & Başgül, 2021). Buna karşın Meriç (2020) tarafından yapılan araştırmada şefkat korkusunun cinsiyete göre farklılaşmadığı bulunmuştur. Sonuç olarak çeşitli nedenler ve koşullara bağlı olarak gelişebilen şefkat korkusu yetişkinlikte kendini başkalarına şefkat gösterme,

başkalarından gelen şefkate karşılık verme, kendimize şefkat ve anlayış gösterme olarak üç boyutta kendini gösterebilir (Miron vd., 2016).

Başkalarına şefkat gösterme korkusu (BŞGK); başkaları için hissettiğimiz ve ifade ettiğimiz şefkati içeren, diğer insanların düşünce ve hislerine karşı duyarlılığımızla bağlantılı olarak ortaya çıkan şefkat korkusudur (Xavier vd., 2015). Kaçıngan bağlanan bireyler yardım istemeyi zayıflık olarak görebilir ve sıkıntı içinde olan diğer bireylerden rahatsız olma ve onlardan kaçma eğilimi gösterebilirler (Gilbert vd., 2011). Bu durum diğerlerine şefkatli davranmaya direnç göstermelerine neden olabilir. Oysaki ego odaklı bir kimliğin (tanınmak ve utanmaktan kaçınmak) aksine, öz-şefkatli bir kimlik geliştirmek (başkalarına yardımcı olmak istemek), daha iyi ve daha destekleyici sosyal ilişkiler, bağlılık ve iyilik hali ile ilişkilidir (Crocker & Canevello, 2008).

Başkalarından gelen şefkate karşılık verme korkusu (BGŞKVK); başkalarından aldığımız ve deneyimlediğimiz ve onlara yanıt verdiğimiz şefkati içeren ve bu şefkate karşılık vermeye direnç olarak ortaya çıkan şefkat korkusu türüdür (Xavier vd., 2015). Bazı bireyler için başkalarından şefkat görmek zorlayıcı olabilmektedir. Yoğun öz eleştiri yapan bireyler başkalarının şefkatinden korkabilirler çünkü bu şefkati kabul etmek aynı zamanda kendilerine karşı daha şefkatli hissetmelerine neden olabilir (Joeng & Turner, 2015). Araştırmalar güvensiz bağlanma stiline sahip bireylerin bakım, nezaket ve şefkat duygularından korkmaya daha yatkın olduklarını göstermektedir (Gilbert vd., 2011; Matos vd.,2017; Coelho vd., 2019).

Kendimize şefkat ve anlayış gösterme korkusu (KŞVAGK); kendine anlayış ve şefkat korkusu diğer adıyla öz-şefkat korkusu, öz-şefkatin yokluğundan farklıdır ve kişinin kendine karşı şefkat göstermenin aktif direncini tanımlar (Kelly vd., 2013). Bu durumda kendine nazik ve şefkatli davranmak kişi tarafından yumuşaklık, rahatına düşkünlük ya da hak edilmeyen bir tavır olarak algılanabilmekte ve kişi özeleştirisini bırakırsa, kendisinin tembel, sevilmeyen ve hoşa gitmeyen biri olacağından korkar (Gilbert, 2009). Bu tutum, öz-şefkat geliştirme veya öz-şefkati deneyimleme korkusuna işaret eder. Öz-şefkat korkusu, Kabul ve Kararlılık Terapisi'nin (KKT) nihai terapötik hedefi olan psikolojik esneklikle ilişkili görünmektedir (Hayes vd., 2006).

Psikolojik Esneklik

KKT büyük ölçüde pozitif psikoloji, bağlamsal perspektif, spiritüellik, sosyal adalet ve çok kültürlülüğe odaklanan üçüncü dalga yaklaşımlarındandır (Tanhan, 2019). Bu yaklaşımdan doğan psikolojik esneklik kavramı, bireyin tüm deneyimlerine anda olma farkındalığı ile, dikkatli bir şekilde, açık ve yargısız olarak yaklaşması ve değerleri doğrultusunda farkında olarak eylemde bulunma becerisi olarak tanımlanır (Hayes vd., 2006). Başka bir deyişle psikolojik esneklik, kişisel değerlere ve durumsal bağlamlara dayalı olarak kişinin davranış repertuarını seçerken ve geliştirirken, hoş olmayan düşünce, duygu ve duyumlara aldırmadan içinde bulunulan an ile temas halinde kalma yeteneğidir (Hayes vd., 1999). Diğer yandan psikolojik esneklik, düşüncelerimizi ve duygularımızı kabul etmek ve genellikle yaşantısal kaçınma ve istenmeyen içsel olayları kontrol etmenin bir yolu ile bağlantılı kısa vadeli dürtüler, düşünceler ve duygular yerine uzun vadeli değerler üzerinde hareket etmek anlamına gelir (Hulbert-Williams vd., 2015; Rostampour Brenjestanaki vd., 2020). Psikolojik esnekliğin boyutları olan süreçler etkileşimli bir biçimde çalışır ve KKT psikolojik iyi oluş modelinin temel unsurlarını oluşturur (Neff & Tirch, 2013). Bu temel unsurlardan bazıları bazıları değerler

doğrultusunda davranma, içinde bulunulan anla temas halinde olma, kabul, bağlamsal benlik ve ayrışma olarak tanımlanır (Francis vd., 2016).

Değerler ve değerler doğrultusunda davranma (DVDDD); Değerler, hedefler gibi varıldığında biten yollar değildir; sonu olmayan, ölene kadar bizimle kalan, hedeflerin ardında bulduğumuz şeyler, bizim kim olduğumuzu ve kim olmak istediğimizi tanımlayan yol haritasıdır (Yavuz, 2015; Bilgen, 2021). Değerler, kendimizin belirlediği, eylemi gerçekleştirmemizi sağlayan bize has kılavuzlardır. KKT kapsamında da psikolojik esnekliğin bileşenlerinden biri olan değerler bireylerin eylemlerde bulunmaları için önemli bir unsurdur (Aydın & Aydın, 2017).

İçinde bulunulan an ile temas halinde olma (AO), bireylerin yalnızca geçmiş deneyimler üzerine derin düşünmeyi ve gelecekle ilgili endişeli beklentiyi yansıtan "ya olursa" bağlamlarından ziyade mevcut durum ile temas halindeyken tepkide bulunmalarına yardımcı olur (Bond vd., 2006). Bireyler esnek, akıcı ve gönüllü olarak an'da kaldıklarında, şu anda meydana gelen her şeye daha iyi uyum gösterebilirler (Zhang vd., 2018).

Kabul (K), Psikolojik olayların otomatik uyaran işlevleriyle, bu işlevleri değiştirmeden (örneğin, değiştirme, küçültme, kaçınma) temas kurmayı içerir (Bond vd., 2006). Düşünceler, duygular, anılar gibi kişiye özgü deneyimleri ve doğrudan kontrol edilemeyen duyumları ve dış olayları kabul etmektir (Strosahl vd., 2004). Kabul, hoşa gitmeyen kişiye özgü yaşantılardan kaçınmaktan çok onlara yaklaşmak demektir (Hayes vd., 1999). KKT perspektifinden psikopatoloji muhtemelen yaşantısal kaçınmanın sonucudur (Hayes vd., 1999). Diğer yandan kabul, özel deneyimleri değiştirmek için bireysel girişimleri kolaylaştıran bir süreçtir. Örneğin, bir birey, olumsuz bir geçmiş deneyim hakkında düşünmekten kaçınmaya çalışabilir ve bu tür sosyal, duygusal ve davranışsal geri çekilmenin maruz kaldığı kişisel sonuçlara rağmen, bu tür düşünceleri ortaya çıkaran bağlamlardan kaçınabilir. Kabul bunun tersidir (Hayes vd., 1999; McHugh, 2011). KKT'de kabul (ve ayrışma) kendi içinde bir son değildir. Aksine kabul, değerlere dayalı eylemi artırmanın bir yöntemi olarak desteklenir (Hayes vd., 2006).

Bağlamsal Benlik (BB); bağlam olarak kendilik perspektifi, kişiyi dış koşullardan ve intrapsişik deneyimden ayırır. Bağlam olarak benlik, duyguların, düşüncelerin ve duyguların basitçe benlik sürecinin bir parçası olduğunu kabul eder ve değişen duygusal veya bilişsel deneyimlerden bağımsız olarak durumlar arasında sabit kalan benliği tanımlaya gerek duymaz (Santiago & Gall, 2016). Sevilen biriyim ya da iyiyim gibi olumlu benlik kavramlarını benimsemek kendine güveni, iyilik halini ve eylemliliği beslerken, ben kaybeden biriyim gibi anlatımlara bağlı kalmak ise acıya yol açabilir ve kişiyi etkili bir şekilde eyleme geçmekten alıkoyabilir (Diener, 2006). Bu bakış açısına göre birey, düşüncelerden ve duygulardan oluşmaz, bunun aksine birey bu düşüncelerin ve duyguların ortaya çıktığı bir bağlam ya da zemindir (Bilgen, 2021).

Ayrışma (A); psikolojik iyi oluş ile ilişkili olan bilişsel ayrışma, bireyin yaşamında ilerlemesine bir fayda sağlamayacak düşüncelere bağlanmayıp kendisini bu düşüncelerin dilsel anlamlarından arındırmasıdır (Nalbant & Yavuz, 2019). Buna ilaveten bireyin stres verici ve istenmeyen yaşantı ya da deneyimlere mesafe koyarak bu deneyimleri gözlemleyebilmesidir (Yektaş, 2020). Dünyaya bakış açımız düşüncelerimiz tarafından yapılandırılmıştır ancak düşüncelerimizin bu bakış açımızı nasıl etkilediğinin farkında değilizdir. Bilişsel ayrışma, içsel deneyimlerin tam anlamıyla alındığı ve kişinin eylemleri üzerinde büyük miktarda güce sahip olduğu bilişsel birleşmenin tersidir. Bilişsel ayrışma ve bilişsel birleşmenin ikisi de yararlıdır; sadece bunların farklı durumlarda esnek bir şekilde uygulanmaları gerekir. Örneğin, bir kişi

vergi veya bakkal alışverişi yaparken, iş daha hızlı ve doğrulukla tamamlandığı için birleşme faydalı olabilir. Oysa kişi, "Ben değersizim" düşüncesine sahipse, bunu sadece kelime ve sesler olarak deneyimlemesi ve bu düşüncenin eylemlerini etkilemesine izin vermemeyi seçmesi daha faydalı olabilir (Twohig, 2012). Yani**,** Bilişsel ayrışma, uyaran işlevinin dönüşümüne yol açan ve duygusal acıyla ilişkilendirilebilen orijinal ilişkisel çerçeveleri veya koşulları zayıflatmak için kullanılır. KKT bağlamında, bilişsel ayrışmanın kabulü kolaylaştırdığı düşünülmektedir (Masuda vd., 2009).

Şefkat Korkusu ve Psikolojik Esneklik İlişkisi

Hayes (2008)'e göre KKT'nin psikoterapötik değişim modelinde yer alan süreçlerde şefkatin köklerini bulabiliriz. Hayes (2008), KKT psikolojik iyi oluş modelinde bulunan tek değerin şefkat olabileceğini öne sürmüştür (Neff & Tirch, 2013). Buna göre kendimize öz nezaketle yaklaşmak bir nevi bakış açımızı ve dikkatimizi daha geniş ve iyi bir benlik duygusuna esnek bir şekilde kaydırma becerisidir (Hayes, 2008, Neff & Tirch, 2013). Önceden yapılmış olan bazı araştırmalar öz-şefkat ve psikolojik esneklik arasında negatif bir ilişki olduğunu göstermiştir (Pyszkowska & Rönnlund, 2021; Wetterneck vd., 2013)

Birey esnek bir şekilde hareket edemezse, öz-şefkat korkusu, acıyı yatıştırabilecek şefkat dolu yaklaşımları engelleyerek patolojiye karşı savunmasızlığı artırabilir. Acı çekme durumlarında, öz-şefkat, şimdiki an farkındalığı ile birlikte, bireyin çevreyle temas kurmasına ve değerler üzerinde hareket etmeye devam etmesine yardımcı olabilen, değerlerle tutarlı bir davranış olarak işlev görebilir. Bunun aksine, öz-şefkat korkusu, anlamlı yaşamdan uzaklaşmayı artırabilir ve acıyı şiddetlendirebilir ve bireyi ihtiyacı olan psikolojik esneklikten uzaklaştırabilir. Bu nedenle, öz-şefkat korkusu ile psikolojik katılığın birlikteliği bireydeki stres düzeyini artırabilir (Miron vd., 2015).

Şefkat korkusu olan bireyler kendilerine karşı şefkatli değildirler ve esnek düşünceden yoksundurlar (Miron vd., 2015). Nitekim, Obsesif-Kompulsif Bozukluk tanısı almış bireylerle ilgili yakın zamanda yapılan çalışmada yüksek düzeyde öz-şefkate sahip bireylerin daha az çekingen ve psikolojik olarak daha esnek olduğunu gösteren bulgular elde edilmiştir (Wetterneck vd., 2013). Lisans öğrencileriyle yapılan bir diğer çalışmada yüksek düzeyde psikolojik katılık ve öz-şefkat korkusu, Travma Sonrası Stres Bozukluğu belirtilerinin şiddet düzeyini artırdığına dair bulgulara ulaşılmıştır (Miron vd., 2015). Boykin vd.'nin (2018) bir çalışmasında çocuklukta kötü muameleden kurtulan kadınların tedavisinin önündeki engeller olarak öz-şefkat korkusunu ve psikolojik katılığı ele almanın önemli olduğu vurgulanmıştır. Bu yapılar arasındaki ilişkileri inceleyen bir başka çalışmada da 144 üniversite öğrencisinden (110 kadın ve 34 erkek, 17-60 yaş arası) toplanan veriler doğrultusunda, öz- şefkat, farkındalıklı kabul, ayrışma ve duygusal iyi oluş değişkenlerinin psikolojik esneklik süreçleriyle önemli ölçüde ilişkili olduğunu bulunmuştur (Marshall & Brockman, 2016). Bu bulgular, KKT ve şefkat temelli yaklaşımlar dahil olmak üzere üçüncü dalga terapi modellerinde yer alan psikolojik esneklik, öz-şefkat ve duygusal iyi oluş arasındaki ilişkiyi desteklemektedir (Marshall & Brockman, 2016). Bir başka örneklem grubu olarak genç sporcuları ele alan bir çalışmada da öz-şefkat ve psikolojik esnekliğin psikolojik iyi oluşu yordayabileceği sonucuna ulaşılmıştır (Holmström & Jansson, 2016).

Araştırmanın Amacı

Türkçe alan yazına bakıldığında şefkat korkusunun ve psikolojik esnekliğin birlikte incelendiği herhangi bir araştırma ya da derlemeye rastlanmamıştır. Diğer yandan literatürde şefkat korkusunun cinsiyete göre farklılık gösterip göstermediği konusunda çelişkili bulgular vardır ve şefkat korkusunun ilişki durumuna göre incelendiği bir araştırma bulgusuna da rastlanmamıştır. Son yüzyılda, yetişkinliğe geçişte, 18 yaş ve üstü bireylerin rollerinde değişimler olmaktadır (Atak, & Çok, 2010). Evlenmek, ebeveyn olmak, eğitim hayatını tamamlamak, kendi evinde yaşamak gibi yetişkinliğe geçiş belirleyici unsurları ya da değişiklikler 18 yaş ve üstü bireylerin gelişimlerinin doğasını da haliyle değiştirmektedir (Atak, & Çok, 2010). Alan yazına bakıldığında 18 yaşı içine alan dönem beliren yetişkinlik dönemi olarak geçtiğinden (Arnett, 2007), bu araştırmada da katılımcıların yaş aralığı geniş tutulmuştur. Ayrıca şefkat korkusu ve psikolojik esnekliğin geçmiş yaşantılara bağlı olarak sıklıkla yetişkinlik dönemlerde daha net kendini gösterdiği ifade edilebilir. Bu ihtiyaç ve gözlemlerden yola çıkarak gerçekleştirilen bu araştırmanın amacı yetişkinlerde şefkat korkusu ve psikolojik esneklik arasındaki ilişkilerin incelenmesidir. Diğer yandan şefkat korkusunun cinsiyet ve ilişki durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığının incelenmesi bu araştırmanın diğer amaçlarıdır. Buna bağlı olarak gerçekleştirilen araştırma kapsamında ayrıca aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır:

1. Yetişkinlerde şefkat korkusu (başkalarına şefkat gösterme korkusu, başkalarından gelen şefkate karşılık gösterme korkusu, kendimize anlayış ve şefkat gösterme korkusu) ve psikolojik esneklik (değerler ve değerler doğrultusunda davranma, anda olma, kabul, bağlamsal benlik, ayrışma) arasında anlamlı ilişkiler var mıdır?
2. Psikolojik esnekliğin alt boyutları olan değerler ve değerler doğrultusunda davranma, anda olma, kabul, bağlamsal benlik ve ayrışma başkalarına şefkat gösterme korkusununn anlamlı yordayıcısı mıdır?
3. Psikolojik esnekliğin alt boyutları olan değerler ve değerler doğrultusunda davranma, anda olma, kabul, bağlamsal benlik ve ayrışma başkalarından gelen şefkate karşılık verme korkusununn anlamlı yordayıcısı mıdır?
4. Psikolojik esnekliğin alt boyutları olan değerler ve değerler doğrultusunda davranma, anda olma, kabul, bağlamsal benlik ve ayrışma kendimize anlayış ve şefkat gösterme korkusunun anlamlı yordayıcısı mıdır?
5. Yetişkinlerde şefkat korkusu puanları cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılık göstermekte midir?
6. Yetişkinlerde şefkat korkusu ilişki durumuna göre anlamlı düzeyde farklılık göstermekte midir?

YÖNTEM

Katılımcılar

Bu araştırmaya Türkiye'den 324 yetişkin birey katılmıştır. Katılımcılara ulaşmak amacıyla kolay ulaşılabilir durum örneklemesi kullanılmıştır. Katılımcıların % 59.6'sı (n=193) kadın % 40.4'ü (n=131) erkektir. Yaşları 18-70 arasındadır (ort.=36.35, ss = 11.86). Eğitim düzeyleri ise sırasıyla ilköğretim (N= 5), ortaöğretim (n=17), lisans (n=206) ve lisansüstüdür (n= 196). İlişki durumuna bakıldığında % 39.8'I (n= 130) bekar ve % 59.9'u (n= 194) evlidir. Bunların % 8.3'ü (n=27) düşük, % 79.6'sı orta (n=258) ve % 12'si (n= 75) yüksek sosyo-ekonomik düzeydedir.

Veri Toplama Araçları

Kişisel Bilgi Formu

Araştırma grubunun tanıtılması amacıyla katılımcılara sorulan cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, ilişki durumu ve sosyo-ekonomik düzey gibi demografik özelliklerin bulunduğu araştırmacılar tarafından düzenlenmiş formdur.

Şefkat Korkusu Ölçeği

Gilbert, McEwan, Matos ve Rivis (2011) tarafından geliştirilen ölçek, Necef ve Deniz (2018) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçeğin geçerlik ve güvenirlik çalışması 681 kişi ile gerçekleştirilmiştir. 35 maddeden oluşan ölçek üç alt boyuta sahiptir. Bunlar sırasıyla başkalarına şefkat gösterme korkusu, başkalarından gelen şefkate karşılık verme korkusu ve kendine şefkat ve anlayış gösterme korkusudur. Yüksek puanlar ilgili alt boyutla ilgili şefkat korkusunun yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçeğin uyarlama çalışmasında Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı toplam puan için .92; başkalarına şefkat göstermek alt boyutu için .83; başkalarından gelen şefkate karşılık vermek alt boyutu için .83; kendine şefkat ve anlayış göstermek alt boyutu için .93 bulunmuştur. Yapılan madde analizi ölçeğin düzeltilmiş madde-test korelasyonlarının .35 ile .80 arasında olduğunu göstermiştir. Bu araştırmada ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı toplam puan için .95; başkalarına şefkat gösterme korkusu alt boyutu için .87; başkalarından gelen şefkate karşılık verme korkusu alt boyutu için .88; kendine şefkat ve anlayış gösterme korkusu alt boyutu için .95 bulunmuştur.

Psikolojik Esneklik Ölçeği

Francis, Dawson ve Golijani-Moghaddam (2016) tarafından geliştirilen ölçek Karakuş ve Akbay (2020) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçeğin geçerlik ve güvenirlik çalışması 310 kişi ile gerçekleştirilmiştir. 28 maddeden oluşan ölçek beş alt boyuta sahiptir. Bunlar sırasıyla değerler ve değerler doğrultusunda davranma, anda olma, kabul, bağlamsal benlik ve ayrışma olarak belirlenmiştir. Ölçeğin uyarlama çalışmasında, Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı toplam puan için .79; değerler ve değerler doğrultusunda davranma alt boyutu için .84; anda olma alt boyutu için .60; kabul alt boyutu için .72; bağlamsal benlik alt boyutu için .73 ve ayrışma alt boyutu için .59 olarak bulunmuştur. Bu araştırmada ise ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı toplam puan için .85; değerler ve değerler doğrultusunda davranma alt boyutu için .92; anda olma alt boyutu için .86; kabul alt boyutu için .76; bağlamsal benlik alt boyutu için .71 ve ayrışma alt boyutu için .52 olarak bulunmuştur.

İşlem

Araştırmaya başlamadan önce İzmir Demokrasi Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu'ndan gerekli izin (05/03/2021 tarih 2021/3-01 nolu toplantı 18 nolu kararıyla) alınmıştır. Alınan izin doğrultusunda, bir çevrimiçi anket oluşturularak bu form ilgili online platforma eklenmiştir. Anket formunu içeren bağlantı sosyal medya platformları aracılığıyla katılımcılara gönderilmiştir. Katılımcılar öncelikle Gönüllü Katılım Formu'na yönlendirilmiş ve kabul ediyorum seçeneğini işaretleyenler veri toplama araçlarına ulaşabilmişlerdir. Gönüllü Katılım Formunda gizlilik, gönüllülük, çalışmadan istedikleri zaman ayrılabilecekleri ve araştırmacıların iletişim bilgileri yer almıştır. Anketin tamamlanması ortalama 25 dakika sürmüştür.

Veri Analizi

Analizlere başlamadan önce katılımcıların veri toplama araçlarından aldıkları puanların normal dağılıma uygunluğunu belirlemek için Kolmogrov-Smirnov testi (K-S) kullanılmıştır. Bu teste göre bazı alt ölçeklerde veriler normal dağılım göstermese de Kline (2011)'e göre çarpıklık değerlerinin ±3.00'ten, basıklık değerlerinin ise ±10'dan küçük olması normal dağılım göstergesidir. Buna göre çarpıklık ve basıklık değerleri incelenmiş, bu değerlerin dağılımının da normalden aşırı sapma göstermediği belirlenmiştir (Tablo 1). Son olarak değişkenler arası korelasyonların çok yüksek olmaması da dikkate alınarak araştırmanın verileri parametrik analizlerden aşamalı regresyon analizi ve t-testi kullanılarak bulgulara ulaşılmıştır. Tüm verilerin analizinde SPSS 22.0 programı kullanılmıştır.

BULGULAR

Bu araştırmada şefkat korkusunun alt boyutları olan başkalarına şefkat gösterme korkusu, başkalarından gelen şefkate karşılık verme korkusu ve kendimize şefkat ve anlayış gösterme korkusu bağımlı değişken ve psikolojik esneklik değişkeninin alt boyutları olan değerler ve değerler doğrultusunda davranış, anda olma, kabul, bağlamsal benlik ve ayrışma bağımsız değişkenler olarak incelenmiştir. Değişkenlere ilişkin betimsel istatistikler Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1. *Değişkenler ve Betimsel İstatistikler*

Bağımlı Değişkenler	n	$\bar{X}$	ss	Min	Max	Çarpıklık	Basıklık
BŞGK	324	16.05	7.1	0	32	-.052	-.449
BGŞKVK	324	16.21	9.2	0	48	.550	.064
KŞVAGK	324	15.98	13.9	0	60	.972	.464
Bağımsız Değişkenler							
DVDDD	324	53.99	10.7	10	70	-.1.076	1.886
AO	324	22.49	8.9	7	47	.187	-.877
K	324	20.69	6.5	5	35	-.292	-.239
BB	324	12.80	3.7	3	21	-.053	.006
A	324	12.52	3.5	3	21	-.032	-.131

NOT: BŞGK= Başkalarına şefkat gösterme korkusu; BGŞKVK= Başkalarından gelen şefkate karşılık verme korkusu; KŞVAGK= Kendimize şefkat ve anlayış gösterme korkusu; DVDDD= Değerler ve değerler doğrultusunda davranma; AO= Anda olma; K= Kabul; BB=Bağlamsal benlik; A= Ayrışma

Araştırmada kullanılan değişkenler arasındaki ilişkilerin yönü ve gücünü ortaya koymak amacıyla yapılan korelasyon analizi bulguları Tablo 2'de yer almaktadır.

Tablo 2. *Değişkenler Arasındaki Korelasyonlar*

Değişkenler	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
BŞGK	-									
BGŞKVK	.58**	-								
KŞVAGK	.42**	.73**	-							

DVDDD	-.051	.-15**	-31**	-						
AO	-.38**	-.53**	-.53**	.20**	-					
K	-.39**	-.39**	-.28**	.15**	.47**	-				
BB	-.027	-.060	-.052	.44	.082	.033	-			
A	-.029	-.10	-.088	.41**	.053	.11*	.44**	-		
ŞKT	,70**	.90**	.91**	-.23**	-.57**	-.39**	-.01	-.092	-	
PET	-.27**	-.31**	-.16**	.65**	.51**	.65**	.55**	.54**	.-27**	-

*p<.05;**p<.01

NOT: BŞGK= Başkalarına şefkat gösterme korkusu; BGŞKVK= Başkalarından gelen şefkate karşılık verme korkusu; KŞVAGK= Kendimize şefkat ve anlayış göstermek korkusu DVDDD= Değerler ve değerler doğrultusunda davranma; AO= Anda olma; K= Kabul; BB=Bağlamsal benlik; A= Ayrışma; ŞKT= Şefkat korkusu toplam; PET=Psikolojik esneklik toplam.

Tablo 2'de görüldüğü gibi şefkat korkusu ve psikolojik esneklik puanları arasında negatif ve anlamlı ilişki vardır. Alt boyutlara bakıldığında anda olma boyutu ile başkalarından gelen şefkate karşılık verme korkusu (*r*= .53 < .001) ve yine anda olma ile kendimize şefkat ve anlayış göstermek korkusu arasında (*r* =. 53 <.001) en yüksek düzeyde ilişkiler olduğu görülmektedir.

Başkalarına şefkat göstermek, başkalarından gelen şefkate karşılık vermek ve kendimize şefkat ve anlayış göstermenin psikolojik esneklik değişkeninin alt boyutları olan değerler ve değerler doğrultusunda davranış, anda olma, kabul, bağlamsal benlik ve ayrışma tarafından ne derece yordandığını ortaya koyan Aşamalı regresyon analizi sonuçları Tablo 3, Tablo 4 ve Tablo 5'te verilmiştir.

Tablo 3. *Başkalarına Şefkat Gösterme Korkusu*

Yordayıcı	B	SH	β	T
Blok1				
Sabit	7.187	1.220		5.890
K	-.428	.056	.391	7.618***
R= .39, R^2=.15 F=58026				
Blok 2				
Sabit	5.325	1.255		4.243
K	-.295	.062	.269	4.750***
AO	-.206	.046	.256	4.513***
R=.45, R^2=.20 F=20367				

*** p< 0.001

Tablo 3'te görüldüğü gibi şefkat korkusunun başkalarına şefkat gösterme korkusu alt boyutu için aşamalı çoklu regresyon analizi iki aşamada tamamlanmıştır. Analizin ilk aşamasında başkalarına şefkat göstermenin en iyi yordayıcısı psikolojik esneklik değişkenin alt boyutu olan kabul olarak bulunmuş ve bu değişkenin % 15 ile varyansı en fazla açıkladığı görülmüştür (R= .39, R^2=.15 F=58026). Bu analizde ikinci aşamada varyansa % 5'lik katkı sağlayan anda olma değişkeni dahil olmuş ve açıklanan varyans % 20 olmuştur (R=.45, R^2=.20 F=20367). Değerler ve değerler doğrultusunda davranış, bağlamsal benlik ve ayrışma analize dahil olmayarak anlamlı yordayıcılar olarak bulunmamıştır.

Tablo 4. *Başkalarından Gelen Şefkate Karşılık Verme Korkusu*

Yordayıcı	B	SH	β	T
Blok1				
Sabit	3.915	1.185		3.305
AO	-.547	.049	-.528	-11.166***
R= .53, R^2=.28 F=124.686				
Blok 2				
Sabit	.721	1.511		.477
AO	-.460	.055	-.445	-8.390***
K	-.249	.075	-.176	-3.325***
R=.55, R^2=.30 F=11.054				

*** p< 0.001

Tablo 4'te görüldüğü gibi şefkat korkusunun başkalarından gelen şefkate karşılık verme korkusu alt boyutu için aşamalı çoklu regresyon analizi iki aşamada tamamlanmıştır. Analizin ilk aşamasında başkalarından gelen şefkate karşılık vermenin en iyi yordayıcısı psikolojik esneklik değişkenin alt boyutu olan anda olma olarak bulunmuş ve bu değişkenin % 28 ile varyansı en fazla açıkladığı görülmüştür (R= .53, R^2=.28 F=124.686). Bu analizde ikinci aşamada varyansa % 2'lik katkı sağlayan kabul değişkeni dahil olmuş ve açıklanan varyans % 30 olmuştur (R=.55, R^2=.30 F=11.054). Değerler ve değerler doğrultusunda davranış, bağlamsal benlik ve ayrışma analize dahil olmayarak anlamlı yordayıcılar olarak bulunmamıştır.

Tablo 5. *Kendimize Şefkat ve Anlayış Gösterme Korkusu*

Yordayıcı	B	SH	β	T
Blok1				
Sabit	-2.654	1.785		1.487
AO	-.829	.074	-.530	-11.229***
R= .53, R^2=.28 F=126.092				
Blok 2				
Sabit	13.867	3.994		3.472
AO	-.760	.073	-.487	-10.396***
DVDDD	-.278	.060	-.215	-4.591***
R=.57, R^2=.32 F=21.074				
Blok 3				
Sabit	11.407	3.975		2.870

AO	-.720	.073	-.461	-9.913***
DVDDD	-.381	.066	-.295	-5.803***
Ayrışma	-.714	.194	-.183	-3.678***
R=.59, R^2=.35 F=13.525				
Blok 4				
Sabit	10.533	3.972		2.652
AO	-.623	.085	-.399	-7.361***
DVDDD	-.421	.068	-.326	-6.213***
A	-.724	.193	-.186	-.3.750***
K	.248	.113	-.116	-2.187***
R=.60, R^2=.36 F=4.782				

*** p< 0.001

Tablo 5'te görüldüğü gibi şefkat korkusunun kendimize şefkat ve anlayış gösterme korkusu alt boyutu için aşamalı çoklu regresyon analizi dört aşamada tamamlanmıştır. Analizin ilk aşamasında kendimize şefkat ve anlayış göstermenin en iyi yordayıcısı psikolojik esneklik değişkenin alt boyutu olan anda olma olarak bulunmuş ve bu değişkenin % 28 ile varyansı en fazla açıkladığı görülmüştür (R= .53, R^2=.28 F=126.092). Bu analizde ikinci aşamada varyansa % 4'lük katkı sağlayan değerler ve değerler doğrultusunda davranma değişkeni dahil olmuş ve açıklanan varyans % 32 olmuştur (R=.57, R^2=.32 F=21.074). Üçüncü aşamada ise varyansa ayrışma değişkeni dahil olmuş ve varyansa % 3'lük bir katkı getirmiştir (R=.59, R^2=.35 F=13.525). Dördüncü aşamada ise varyansa % 1 lik katkı getiren kabul değişkeni analize dahil olmuştur (R=.60, R^2=.36 F=4.782). Bağlamsal benlik modele dahil olmayarak anlamlı yordayıcı olarak bulunmamıştır.

Regresyon analizi bulgularının ardından şefkat korkusu puanlarının cinsiyet ve ilişki durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığını gösteren diğer bulgular sırasıyla Tablo 6 ve Tablo 7'de sunulmuştur.

Tablo 6. *Şefkat Korkusu Puanlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması*

	Grup	N	Ortalama	Ss	t	Sd	P
BŞGK	Kadın	193	15.31	8.99	-.2.2	321	.024*
	Erkek	131	17.13	9.07			
BGŞKVK	Kadın	193	14.61	7.01	-.3.8	321	.000*
	Erkek	131	18.57	7.26			
KŞVAGK	Kadın	193	13.64	14.10	-.3.7	321	.000*
	Erkek	131	19.42	12.92			

*p<.05

NOT: BŞGK= Başkalarına şefkat gösterme korkusu; BGŞKVK= Başkalarından gelen şefkate karşılık verme korkusu; KŞVAG= Kendimize şefkat ve anlayış gösterme korkusu

Tablo 6'da cinsiyete göre şefkat korkusu alt boyutlarının puan ortalamaları ve standart sapmaları yer almaktadır. t-test bulguları tüm alt boyutlarda (Başkalarına göre şefkat göstermek, başkalarından gelen şefkate karşılık vermek ve kendimize şefkat ve anlayış göstermek) cinsiyete

göre anlamlı bir fark olduğu ve erkeklerin tüm boyutlarda şefkat korkusunun kadınlara oranla yüksek olduğunu göstermiştir.

Tablo 7. *Şefkat Korkusu Puanlarının İlişki Durumuna Göre Karşılaştırılması*

	Grup	N	Ortalama	Ss	t	Sd	P
BŞGK	Bekar	129	15.73	6.81	-.63	322	.523
	Evli	194	16.25	7.40			
BGŞKK	Bekar	129	14.37	7.86	-.2.8	322	.004*
	Evli	194	17.32	9.75			
KŞVAGK	Bekar	129	14.69	12.31	-.1.2	322	.195
	Evli	194	16.65	14.67			

*p<.05

NOT: BŞGK= Başkalarına şefkat gösterme korkusu; BGŞKVK= Başkalarından gelen şefkate karşılık verme korkusu; KŞVAGK= Kendimize şefkat ve anlayış gösterme korkusu

Tablo 7'de ilişki durumuna göre şefkat korkusu alt boyutlarının puan ortalamaları ve standart sapmaları yer almaktadır. t-test bulguları başkalarından gelen şefkate karşılık vermek alt boyutunda ilişki durumuna göre anlamlı bir fark olduğunu göstermiştir. Evli bireylerin başkalarından gelen şefkate karşılık verme korkusunun bekar bireylere göre daha yüksek olduğunu göstermiştir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu araştırmanın amacı yetişkin bireylerde şefkat korkusu ve psikolojik esneklik arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Araştırmanın ilk bulguları şefkat korkusu ve psikolojik esneklik arasında negatif ve anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiştir. Benzer şekilde Miron vd., (2016) tarafından yapılan araştırmada katılımcıların kendilerine duydukları şefkat korkusu ve psikolojik esneklik düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu ve psikolojik esnekliğin kendine şefkat korkusu ve travma sonrası stres belirtileri arasında aracı rol oynadığı bulunmuştur. Yine Miron vd. (2015) tarafından yapılan araştırma da ise şefkat korkusu ve psikolojik esneklik kavramının zıddı olan psikolojik katılık arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Stres ve korku karşısında insanın gösterdiği en temel savunma tepkilerinden biri donup kalmaktır (Demirsu, 2018). Bu durumda olan bir organizmanın psikolojik anlamda da esneklik göstermesi beklenemez. Oysa ki psikolojik esneklik eylemde bulunmayı içerir (Bilgen, 2021). Şefkat korkusu ve psikolojik esnekliğin alt boyutları arasındaki ilişkiler incelendiğinde ise şefkat korkusu ve psikolojik esnekliğin alt boyutu olan anda olma arasında diğer alt boyutlara göre daha yüksek bir ilişki olduğu görülmüştür. Başka bir deyişle yetişkin bireylerde şefkat korkusu arttıkça anda olma düzeyi azalmaktadır. Şimdiki anda olabilme becerisi, dikkati bir başkasının acısına aynı zamanda kendi tepkilerine ilişkin anlık sosyal ve duygusal ipuçlarına yönlendirerek şefkatli fark etmeyi geliştirir (Atkins, & Parker, 2012). Oysa ki korku bu farkındalığa ket vurabilir ve kişinin içinde bulunduğu ana odaklanmasına engel olabilir.

Bu araştırmada şefkat korkusu ve psikolojik esneklik arasındaki ilişkileri daha kapsamlı incelemek amacıyla şefkat korkusunun her bir alt boyutunun psikolojik esnekliğin alt boyutları

tarafından ne derece yordandığı incelenmiştir. Buna göre şefkat korkusunun birinci alt boyutu olan başkalarına şefkat gösterme korkusunun en güçlü yordayıcısı psikolojik esnekliğin alt boyutlarından olan kabul olarak belirlenmiştir. Yetişkin bireylerde başkalarına şefkat gösterme korkusu arttıkça kabul düzeyi azalmaktadır. Kabul, öz-şefkat kuramının merkezinde yer alır ki aslında, kendine şefkatle davranmak, kısmen, kişinin eksikliklerine karşı kabul edici bir duruş sergilemesini gerektirir (Zhang vd., 2020). Daha spesifik olarak, kabul bir eksiği veya kusuru olduğunu kabul etmek veya başarısızlık gibi olumsuz bir olay meydana geldiğinde onu kendinin bir parçası olarak kucaklamaktır (Neff, 2003). Dolayısıyla kendini kabul eden yetişkin birey diğerlerini de olduğu gibi kabul edebilir ve onlara şefkat göstermekten korkmayabilir. Başkalarına şefkat gösterme korkusunun ikinci sıradaki anlamlı yordayıcısı anda olma olarak bulunmuştur. Bilinçli farkındalık durumunda olan başka bir deyişle anda kalmayı başaran birey çevresindekileri tarafsız olarak değerlendirebilir (Grijalva, 2018). Buna karşın, şefkat göstermekten korkan bir birey karşıdaki kişiyi tehdit olarak algılayabilir ve yakınlık kurmaya direnç gösterebilir. Bu direnç kabul etmeyi de zorlaştırabilir. Diğer yandan psikolojik esnekliğin alt boyutları olan değerler ve değerler doğrultusunda davranış, bağlamsal benlik ve ayrışma başkalarına şefkat göstermenin anlamlı yordayıcıları olarak bulunmamış ve modele dahil olmamışlardır. Araştırma Covid-19 pandemi döneminde gerçekleştirilmiştir. Bu dönemde bireylerin değerlerini ve ilişkilere yaklaşım tarzını yeniden yapılandırmalarına veya bu konularda belirsizlik yaşamalarına neden olmuş olabileceği düşünülmektedir. Bağlamsal benlik ve ayrışma kişinin kendisini yeri geldiğinde dış koşullardan ayırabilmesi ve kendini aşağı çeken düşüncelere yapışmamasını gerektiren üst düzey düşünme becerileridir. Bu becerilerin farkına varmak ve bunları doğru zamanda kullanmak için düzenli olarak farkındalık egzersizleriyle zihni eğitmek gerekmektedir (Kabat-Zinn, 2003). Bireylerin bu konudaki yaklaşımı ve farkındalık düzeyleri araştırma bulgularına yansımış olabilir.

Şefkat korkusunun ikinci alt boyutu olan başkalarından gelen şefkate karşılık verme korkusunun en güçlü yordayıcısı olan anda olma olarak bulunmuştur. Yetişkin bireylerde başkalarından gelen şefkate karşılık verme korkusu düzeyleri arttıkça anda olma düzeyleri düşmektedir. Alan yazında burada şimdiye dikkatli şekilde odaklanarak içinde bulunulan anı fark etmek bilinçli farkındalık (mindfulness) kavramı ile tanımlanır (Hollis-Walker & Colosimo, 2011). Bazı araştırmalar şefkat ve bilinçli farkındalık arasında pozitif yönde bir ilişki olduğunu göstermiştir (Hollis-Walker, & Colosimo, 2011; Ko vd., 2018; Yip vd.,2017). Anda kalarak düşüncelerden ve duygulardan uzaklaşma (defüzyon), benlik ve başkaları ile ilgili olumsuz değerlendirici yargılara karşı otomatik tepkiselliği azaltarak şefkatli değerlendirmeleri artırır.. Başkalarından gelen şefkate karşılık verme korkusunun ikinci anlamlı yordayıcısı psikolojik esnekliğin alt boyutu olan kabul olarak belirlenmiştir. Başka bir deyişle yetişkin bireylerde başkalarından gelen şefkate karşılık verme korkusu arttıkça kabul düzeyleri azalmaktadır. Zang vd., (2020) tarafından yapılan bir araştırma, bireylerde öz-şefkat ve kendi kusurlarını kabul etme düzeyinin artmasıyla diğerler insanları da kabul etme düzeyinde artış olduğunu ortaya koymuştur. Buna ilaveten hoş olmayan düşünceleri ve duyguları kabul etmek, kişisel sıkıntı olasılığını azaltır, bu da bir başkası için şefkatli duygular (empatik endişe) için kaynak sağlar. Değerlerin onaylanması, bir başkasının acısına tepki olarak savunmayı azaltan kendini olumlama ve kendini aşma süreçleri aracılığıyla şefkatli eylemi geliştirir (Atkins ve Parker, 2012) Ayrıca, bu araştırmada psikolojik esnekliğin alt boyutları olan değerler ve değerler doğrultusunda davranış, bağlamsal benlik ve ayrışma başkalarından gelen şefkate karşılık verme korkusunun anlamlı yordayıcıları olarak bulunmamış ve modele dahil olmamışlardır.

Şefkat korkusunun üçüncü alt boyutu olan kendimize şefkat ve anlayış gösterme korkusunun en güçlü yordayıcısı psikolojik esnekliğin alt boyutu olan anda olma olarak bulunmuştur. Yetişkin bireylerde kendine şefkat ve anlayış gösterme korku düzeyi arttıkça anda olma düzeyi azalmaktadır. Öz-şefkat ve anda olma arasında pozitif yönde ilişki olduğunu gösteren araştırma bulgularının var olduğu bilinmektedir (Baer vd., 2012; Hollis-Walker & Colosimo, 2011); nitekim kendine şefkat gösterme olarak tanımlanan öz-şefkatin boyutlarından bir tanesi bilinçli farkındalıktır (Tirch, 2010). Kendimize şefkat ve anlayış gösterme korkusunun ikinci anlamlı yordayıcısı psikolojik esnekliğin değerler ve değerler doğrultusunda davranma boyutu olarak bulunmuştur. Yetişkin bireylerde kendine yönelik şefkat korkusu arttıkça değerler doğrultusunda davranma düzeyi azalmaktadır. Keller ve Huppert (2021)'e göre öz-şefkat insanları daha mutlu olmaya ve daha iyi davranmaya yatkın hale getirir. Öz-şefkatli kişi kendini doğru anlar, değerlerini fark eder ve bu değerler doğrultusunda davranır. Wetterneck vd., (2013) tarafından obsesif kompulsif bozukluğu olan bireylerle yapılan araştırmada öz-şefkat ve değerler arasında pozitif ve anlamlı ilişki olduğu ortaya konmuştur. Kendimize şefkat ve anlayış gösterme korkusunun üçüncü anlamlı yordayıcısı psikolojik esnekliğin ayrışma boyutudur. Ayrışma; bireyin stres verici ve istenmeyen yaşantı ya da deneyimlere mesafe koyarak bu deneyimleri gözlemleyebilmesi olarak tanımlanır (Yektaş, 2020). Oysaki korku yaşayan bir zihnin bu deneyimlerle arasına mesafe koyması zordur. Aksine korku bu tip düşünce ve deneyimlerle birleşmenin sonucu ortaya çıkar. Araştırmanın bu bulgusuna benzer olarak Uzbaş-Uğur (2021) tarafından yapılan araştırmada öz-şefkat ve stresle başa çıkmanın alt boyutu olan aşırı özdeşleşme arasında negatif ve anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur. Kendimize şefkat ve anlayış gösterme korkusunun dördüncü ve en son anlamlı yordayıcısı psikolojik esnekliğin kabul boyutu olduğu belirlenmiştir. Kabul, hoşa gitmeyen durumları, düşünceleri, duyguları, yaşantıları da bastırmak, engellemek, görmezden gelmek ve onlarla yaşamak zorunda hissetmek yerine bütün bizi biz yapan bu unsurlara gönüllü ve farkında olarak alan açmakla ilgilidir. Buna bağlı olarak kendimize kabul boyutunun kendimize şefkat gösterme korkusunun anlamlı yordayıcısı olduğu bulgusu şaşırtıcı değildir. Yapılan bazı araştırmalar öz-şefkat ve kabul arasında anlamlı ilişki olduğunu göstermiştir (Zhang vd., 2020). Diğer yandan, psikolojik esnekliğin alt boyutu olan bağlamsal benlik kendimize şefkat gösterme korkusunun anlamlı yordayıcı olarak bulunmayarak modele dahil olmamıştır.

Şefkat korkusunun cinsiyete göre farklılık gösterip göstermediğine ilişkin bulgular incelendiğinde şefkat korkusunun tüm alt boyutlarında (Başkalarına şefkat gösterme korkusu, başkalarından gelen şefkate karşılık verme korkusu, kendimize şefkat ve anlayış gösterme korkusu) erkeklerin kadınlara oranla daha yüksek düzeyde şefkat korkusuna sahip olduğu ortaya konmuştur. Benzer şekilde, bu bulgu Erdoğdu (2021) tarafından yapılan araştırmanın bulgusu ile tutarlıdır. Buna karşın, Harris (2017) ve Kurtoğlu ve Başgül (2021) tarafından gerçekleştirilen araştırma bulguları kadınların şefkat korkusu düzeyinin erkeklere oranla daha yüksek olduğunu göstermiştir. Diğer yandan, Meriç (2020) tarafından, okul öncesine devam eden çocukların ebeveynleriyle yapılan araştırmada kadın ve erkeklerin şefkat düzeylerinde anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Kadınların erkeklere göre başkaları için daha fazla empatik ilgi ve şefkat gösterme eğiliminde oldukları bilinmektedir (Sprecher ve Ferr, 2005; Yarnell vd., 2019). Özellikle ataerkil toplumlarda erkek güçlü olmalıdır, erkekler ağlamaz gibi yaklaşımlar erkekler tarafından zayıflık olarak algılanıp onların şefkat gösterme konusunda temkinli olmalarına hatta şefkat göstermekten korku duymalarına neden olmuş ve bu araştırmanın bulgularına yansımış olabilir.

Şefkat korkusunun ilişki durumuna göre farklılık gösterip göstermediği bulguları incelendiğinde başkalarından gelen şefkate karşılık verme korkusu boyutunda evli bireylerin bekarlardan anlamlı düzeyde farklılaştığı gözlenmiştir. Başka bir deyişle evli bireylerin başkalarından gelen şefkate karşılık verme korkuları bekar bireylere oranla daha yüksektir. Bu bulguyu destekleyen ve desteklemeyen bir araştırma bulgusuna rastlanmamıştır. İlişkide olan yetişkinler birlikte oldukları kişinin varlığına güven duyup dışarıdan gelecek olan şefkate karşı kapalı ve güvensiz hissediyor olabilirler. Araştırmanın bu bulgusunu daha kapsamlı yorumlayabilmek için yeni araştırma sonuçlarına ihtiyaç vardır.

SINIRLILIKLAR

Yetişkinlerde şefkat korkusu ve psikolojik esnekliği ele alan bu araştırmanın önemli bulguları olmakla birlikte bazı sınırlılıkları da bulunmaktadır. Bu araştırmanın ilişkisel tarama modeline sahip olması nedeniyle bulgular neden sonuç ilişkisi sunmamaktadır. Buna ilaveten bu araştırma sonuçları değişkenlerin zaman içerisindeki değişimini ortaya koymamaktadır. Diğer yandan bu araştırmada elverişli örneklem yoluyla sınırlı sayıda katılımcıya ulaşılmıştır. Bu yüzden bulgular sadece benzer örneklemlere genellenebilir.

ÖNERİLER

Gelecekte şefkat korkusu ve psikolojik esneklik konularını ele alan araştırmalarda farklı örneklem yöntemlerinden yararlanılabilir ve daha geniş örneklemlere ulaşılabilir. Konuyla ilgili farklı yaş gruplarında ve coğrafi bölgelerde karşılaştırmalı araştırmalar gerçekleştirilebilir. Araştırmada erkeklerin şefkat korkusunun kadınlara oranla daha yüksek olduğu bulgusuna ulaşılmış olsa da alan yazında bu konuyla ilgili çelişkili sonuçlar vardır. Cinsiyet değişkeninin ele alındığı yeni araştırmalar bu konu hakkında daha net bilgi edinilmesini sağlayabilir. Diğer yandan boylamsal tasarım kullanılarak şefkat korkusu ve psikolojik esnekliğin zaman içerisindeki değişimini incelenebilir. Buna ilaveten, değişkenler arası neden sonuç ilişkilerini ortaya koymak adına deneysel ve/veya karma desen modellerden yararlanabilir. Şefkat korkusunun azaltmaya veya psikolojik esnekliğin artırılmasına yönelik etkililiği kanıtlanmış olan psiko-eğitim programlarının geliştirilmesi alanda çalışan uygulayıcıların müdahalelerine katkıda bulunabilir.

Bu araştırmanın önemli bir bulgusu psikolojik esnekliğin alt boyutu olan bağlamsal benliğin şefkat korkusunun hiçbir alt boyutunun anlamlı yordayıcısı olarak bulunmamasıdır. Bu bulguyu doğru olarak yorumlayabilmek için şefkat korkusu ve bağlamsal benlik ilişkisini inceleyen yeni araştırmalar yapılması önerilmektedir.

Son olarak bu araştırmada şefkat korkusunun birinci alt boyutu olan başkalarına şefkat gösterme korkusu psikolojik esnekliğin alt boyutları (Değerler ve değerler doğrultusunda davranma; anda olma; kabul; bağlamsal benlik; ayrışma) tarafından % 20; ikinci alt boyutu olan başkalarından gelen şefkate karşılık verme korkusu % 30 ve üçüncü alt boyut olan kendimize şefkat ve anlayış gösterme korkusu % 32 oranında açıklanmaktadır. Açıklanmayan varyanslar şefkat korkusunun farklı yordayıcıları olduğunu göstermektedir. Bu nedenle gelecekte araştırmacılar şefkat korkusunu açıklayabilecek farklı değişkenleri araştırmalarına dahil edebilirler. Buna ilaveten şefkat korkusu ve psikolojik esneklik değişkenlerinin dahil edildiği hipotez modellerin incelendiği yapısal eşitlik model çalışmalarının yapılması önerilmektedir.

KAYNAKÇA

Arnett, J. J. (2007). Emerging adulthood: What is it, and what is it good for? *Child Development Perspectives*, *1*(2), 68-73. https://doi.org/10.1111/j.1750-8606.2007.00016

Atak, H., & Çok, F. (2010). İnsan yaşamında yeni bir dönem: Beliren yetişkinlik. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, *17*(1), 39-50.

Atkins, P. W., & Parker, S. K. (2012). Understanding individual compassion in organizations: The role of appraisals and psychological flexibility. *Academy of Management Review*, *37*(4), 524-546. https://doi.org/10.5465/amr.2010.0490

Aydın, Y., & Aydın, G. (2017). Değer verme ölçeği (DVÖ)'ni Türk kültürüne uyarlama çalışması. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, *17*(1), 64-77.

Baer, R. A., Lykins, E. L., & Peters, J. R. (2012). Mindfulness and self-compassion as predictors of psychological wellbeing in long-term meditators and matched nonmeditators. *The Journal of Positive Psychology*, 7(3), 230-238. https://doi.org/10.1080/17439760.2012.674548

Bilgen, İ. (2021). *Terapide psikolojik esneklik: Kabul ve Adanmışlık Terapisi*. Epsilon Yayınevi.

Bond, F. W., Hayes, S. C., & Barnes-Homes, D. (2006). Psychological flexibility, ACT and organizational behavior. *Journal of Organizational Behavior Management*, *26*, 25–54. https://doi.org/ 10.1300/J075v26n01_02

Boykin, D. M., Himmerich, S. J., Pinciotti, C. M., Miller, L. M., Miron, L. R., & Orcutt, H. K. (2018). Barriers to self-compassion for female survivors of childhood maltreatment: The roles of fear of self-compassion and psychological inflexibility. *Child Abuse & Neglect*, *76*, 216-224. https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2017.11.003

Coelho, H. L., Trindade, I. A., Mendes, A. L., & Ferreira, C. (2019). The mediating role of shame and fear of compassion on the relationship between major life events and depressive symptoms. *Current Psychology*, 40, 4553-4562, https://doi.org/10.1007/s12144-019-00396-6

Crocker, J., & Canevello, A. (2008). Creating and undermining social support in communal relationships: the role of compassionate and self-image goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, *95*, 555-575.

Çevik, Ö., & Tanhan, F. (2020). Fear of compassion: description, causes and prevention. *Psikiyatride Güncel Yaklasimlar*, *12*(3), 342-351.

Demirsu, Ö. (2018). *Üniversite öğrencilerinde algılanan ebeveyn tutumları ile sürekli kaygı düzeyleri arasındaki ilişkide psikolojik dayanıklılığın ve kaygı duyarlılığının aracı rolleri*. Yüksek lisans tezi, Işık Üniversitesi, İstanbul.

Dias, B.S., Ferreira, C. & Trindade, I.A. (2020). Influence of fears of compassion on body image shame and disordered eating. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, *25*, 99–106. https://doi.org/10.1007/s40519-018-0523-0

Diener, E. (2006). Guidelines for national indicators of subjective well-being and ill being. *Journal of Happiness Studies*, 7, 397-404.

Erdoğdu, G. (2021). *Şefkat korkusu ile depresyon, anksiyete ve stres arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, İstanbul.

Francis, A. W., Dawson, D. L., & Golijani-Moghaddam, N. (2016). The development and validation of the comprehensive assessment of acceptance and commitment therapy processes (CompACT). *Journal of Contextual Behavioral Science*, *5*(3), 134-145. https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2016.05.003

Gilbert, P. (2009). Introducing compassion-focused therapy. *Advances in Psychiatric Treatment*, *15*(3), 199-208. https://doi.org/10.1192/apt.bp.107.005264

Gilbert, P. (2010). *Compassion focused therapy: Distinctive features*. Routledge. https://doi.org/10.1521/ijct.2010.3.2.95.

Gilbert, P., McEwan, K., Matos, M., & Rivis, A. (2011). Fears of compassion: development of three self-report measures. *Psychology and Psychotherapy Theory, Research and Practice, 84*(3), 239–255. https://doi. org/10.1348/147608310X526511

Gilbert P (2015) An evolutionary approach to emotion in mental health with a focus on affiliative emotions. *Emotion Review, 7*(3), 230–237. https://doi.org/10.1177/1754073915576552

Gilbert, P., & Mascaro, J. S. (2017). Compassion: fears, blocks, and resistances: an evolutionary investigation. In E. M. Seppälä, E. Simon-Thomas, S. L. Brown, M. C. Worline, L. Cameron, & J. R. Doty (Eds.). *The Oxford handbook of compassion science.* (pp. 399–420). Oxford University Press. https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780190464684.013.29.

Goetz, J. L., Keltner, D., & Simon-Thomas, E. (2010). Compassion: an evolutionary analysis and empirical review. *Psychological Bulletin*, *136*(3), 351-374.

Grijalva, R.A. (2018). *The effects of mindfulness meditations on objectivity in implicit associations and perceptions of animacy.* Yüksek lisans tezi, California State University, California.

Harris, D. (2017). *The relationship between fear of compassion, attitudes towards emotional expression and subjective well-being among a community adult sample.* Doktora tezi, University of Essex, Colchester.

Hayes, S. C. (2008). *The roots of compassion. Chicago: Keynote address presented at the fourth acceptance and commitment therapy Summer Institute*. Chicago, IL. http://www.globalpres.com/mediasite/Viewer/?peid=017fe6ef4b1544279d8cf27adbe92a51.

Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model processes and outcomes. *Behavior Research and Therapy*, *44*, 1–25. http://dx.doi.org/10.1016/j.brat.2005.06.006

Hayes, S. C., Strosahl, K., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and Commitment Therapy: An experiential approach to behavior change.* Guilford Press.

Hollis-Walker, L., & Colosimo, K. (2011). Mindfulness, self-compassion, and happiness in non-meditators: A theoretical and empirical examination. *Personality and Individual Differences*, *50*(2), 222-227. https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.09.033

Holmström, S., & Jansson, J. (2016). Psychological flexibility, self-compassion and well-being among youth elite athletes. *The 14th Annual World Conference of the Association for Contextual Behavioral Science,* 16-19 June, Seattle, Washington.

Hulbert-Williams, N. J., Storey, L., & Wilson, K .G. (2015). Psychological interventions for patients with cancer: psychological flexibility and the potential utility of Acceptance and Commitment therapy. *European Journal of Cancer Care*, *24*(1), 15-27. https://doi.org/10.1111/ecc.12223

Joeng, J. R., & Turner, S. L. (2015). Mediators between self-criticism and depression: fear of compassion, self-compassion, and importance to others. *Journal of Counseling Psychology. Advance online publication*, 1-12 https://dx.doi.org/10.1037/cou0000071.

Joeng, J. R., Turner, S. L., Kim, E. Y., Choi, S. A., Lee, Y. J., & Kim, J. K. (2017). Insecure attachment and emotional distress: fear of self-compassion and self-compassion as mediators. *Personality and Individual Differences*, *112*, 6–11. https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.02.048.

Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future. *Clinical psychology: Science and Practice*, *10*(2), 144-156. https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016

Karakuş, S., & Akbay, S. E. (2020). Psikolojik esneklik ölçeği: uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, *16*(1), 32-43. https://doi.org/10.17860/mersinefd.665406

Keller, S., & Huppert, F. A. (2021). The virtue of self-compassion. *Ethical Theory and Moral Practice*, *24*, 446-458. https://doi.org/10.1007/s10677-021-10171-x

Kelly, A. C., Carter, J. C., Zuroff, D. C., & Borairi, S. (2013). Self-compassion and fear of self-compassion interact to predict response to eating disorders treatment:A preliminary investigation. *Psychotherapy Research*, *23*, 252–264. https://doi.org/10.1080/10503307.2012.717310

Kline, R. B. (2011). *Principles and practice of structural equation modeling*. The Guildford Press.

Ko, C. M., Grace, F., Chavez, G. N., Grimley, S. J., Dalrymple, E. R., & Olson, L. E. (2018). Effect of seminar on compassion on student self-compassion, mindfulness and well-being: A randomized controlled trial. *Journal of American College Health*, *66*(7), 537-545. https://doi.org/10.1080/07448481.2018.1431913

Kurtoğlu, M., & Başgül, Ş. S. (2021). Koruyucu faktör olarak öz-şefkat üzerine bir derleme çalışması. *Journal of Cognitive-Behavioral Psychotherapy and Research*, *10*(1), 56-65.

Marshall, E. J., & Brockman, R. N. (2016). The relationships between psychological flexibility, self-compassion, and emotional well-being. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, *30*(1), 60–72. https://doi.org/10.1891/0889-8391.30.1.60

Masuda, A., Hayes, S. C., Twohig, M. P., Drossel, C., Lillis, J., & Washio, Y. (2009). A parametric study of cognitive defusion and the believability and discomfort of negative self-relevant thoughts. *Behavior Modification*, *33*(2), 250-262.

Matos, M., Duarte, J., & Pinto-Gouveia, J. (2017). The origins of fears of compassion: Shame and lack of safeness memories, fears of compassion and psychopathology. *The Journal of Psychology*, *151*(8), 804-819, https://doi.org/ 10.1080/00223980.2017.1393380

McHugh, L. (2011). A new approach in psychotherapy: ACT (acceptance and commitment therapy). *The World Journal of Biological Psychiatry*, *12*(sup1), 76-79.

Meriç, F. (2020). *Şefkat korkusu, öz-anlayış ve psikolojik dayanıklılık: Okul öncesi eğitime devam eden çocukların ebeveynleri üzerine bir araştırma.* Yüksek lisans tezi, Biruni Üniversitesi, İstanbul.

Miron, L. R., Sherrill, A. M., & Orcutt, H. K. (2015). Fear of self-compassion and psychological inflexibility interact to predict PTSD symptom severity. *Journal of Contextual Behavioral Science*, *4*(1), 37-41. https://doi.org/:10.1016/j.jcbs.2014.10.003

Miron, L., Miron, L., Seligowski, A., Boykin, D., & Orcutt, H. (2016). The potential indirect effect of childhood abuse on posttrauma pathology through self-compassion and fear of self-compassion. *Mindfulness*, *7*, 596-605. https://doi.org/:10.1007/s12671-016-0493-0

Nalbant, A., & Yavuz, K. F. (2019). Dil kozasından çıkış: Bilişsel ayrışma. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, *8*(1)58–62, https://doi.org/10.5455/JCBPR.33709

Necef, I., & Deniz M. E. (2018, Nisan). Şefkat korkusu ölçeği: geçerlik ve güvenirlik çalışması. *III. INES Education and Social Science Congress*, Antalya.

Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, *2*, 223-250.

Neff, K.D., Kirkpatrick, K.L., & Rude, S.S (2007) Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality, 41*(1), 139–154. https://doi.org/10.1016/j.jrp.2006.03.004

Neff, K., & Tirch, D. (2013). *Self-compassion and ACT*. In T. B. Kashdan & J. Ciarrochi (Eds.). *Mindfulness, acceptance, and positive psychology: the seven foundations of well-being*. Context Press/New Harbinger Publications.

Pyszkowska, A., & Rönnlund, M. (2021). Psychological flexibility and self-compassion as predictors of well-being: Mediating role of a balanced time perspective. *Frontiers in Psychology*, *12*, 2110. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.671746

Rostampour Brenjestanaki, M., Abbasi, G., & Mirzaian, B. (2020). Effectiveness of compassion-focused therapy on psychological flexibility recovery and self-criticism decrease in mothers with mentally retarded children. *Biannual Journal of Applied Counseling*, *10*(2), 1-18. https://doi.org/10.22055/JAC.2020.33836.1749

Santiago, P. N., & Gall, T. L. (2016). Acceptance and commitment therapy as a spiritually integrated psychotherapy. *Counseling and Values, 61*(2), 239–254. https://doi.org/10.1002/cvj.12040

Sprecher, S., & Fehr, B. (2005). Compassionate love for close others and humanity. *Journal of Social and Personal Relationships, 22*(5), 629–651. https://doi.org/10.1177/0265407505056439

Strosahl, K. D., Hayes, S. C., Wilson, K. G., & Gifford, E. V. (2004). An ACT primer. In *A practical guide to acceptance and commitment therapy.* (pp. 31-58). Springer.

Tanhan, A. (2019). Acceptance and commitment therapy with ecological systems theory: Addressing Muslim mental health issues and wellbeing. *Journal of Positive Psychology and Wellbeing*, *3*(2), 197-219. https://doi.org/10.47602/jpsp.v3i2.172

Tirch, D. D. (2010). Mindfulness as a context for the cultivation of compassion. *International Journal of Cognitive Therapy*, *3*(2), 113-123. https://doi.org/10.1521/ijct.2010.3.2.113

Tirch, D., Schoendorff, B., & Silberstein, L. R. (2014). *The ACT practitioner's guide to the science of compassion: Tools for fostering psychological flexibility*. New Harbinger Publications.

Twohig, M. P. (2012). Acceptance and commitment therapy: Introduction. *Cognitive and Behavioral Practice*, *19*(4), 499-507.

Uzbaş Uğur, E. (2021). *Üniversite öğrencilerinde bağlanma stilleri, öz şefkat, stresle başa çıkma tarzları ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkiler*. Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

Wetterneck, C. T., Lee, E. B., Smith, A. H., & Hart, J. M. (2013). Courage, self-compassion, and values in obsessive-compulsive disorder. *Journal of Contextual Behavioral Science*, *2*(3-4), 68-73. https://doi.org/10.1002/cpp.2451

Xavier, A., Cunha, M., & Pinto Gouveia, J. (2015). Deliberate self-harm in adolescence: The impact of childhood experiences, negative affect and fears of compassion. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, *20*(1), 41-49.

Yarnell, L. M., Neff, K. D., Davidson, O. A., & Mullarkey, M. (2019). Gender differences in self-compassion: Examining the role of gender role orientation. *Mindfulness*, *10*(6), 1136-1152. https://doi.org/10.1007/s12671-018-1066-1

Yavuz, K. F. (2015). Kabul ve kararlılık terapisi (ACT): Genel bir bakış. *Türkiye Klinikleri Journal of Psychiatry Special Topics*, *8*(2), 21-27.

Yektaş, Ç. (2020). *Çocuk ve ergen psikiyatrisi: güncel yaklaşımlar ve temel kavramlar içinde kabul ve kararlılık terapisi (ACT)*. Akademisyen Yayınevi.

Yip, S. Y., Mak, W. W., Chio, F. H., & Law, R. W. (2017). The mediating role of self-compassion between mindfulness and compassion fatigue among therapists in Hong Kong. *Mindfulness*, *8*(2), 460-470. https://doi.org/10.1007/s12671-016-0618-5

Zhang, J. W., Chen, S., & Tomova Shakur, T. K. (2020). From me to you: self-compassion predicts acceptance of own and others' imperfections. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *46*(2), 228-242. https://doi.org/10.1177/0146167219853846

Zhang, C. Q., Leeming, E., Smith, P., Chung, P. K., Hagger, M. S., & Hayes, S. C. (2018). Acceptance and commitment therapy for health behavior change: a contextually-driven approach. *Frontiers in Psychology*, *8*, 1-6. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.02350