

Özduyarlılık (Self-compassion) Nedir? hazırlayan: Ayşegül Liman Kaban



Şefkat (Compassion) nedir?

- **şefkat, çevresindeki insanları kabullenme, onlarla yakından ilgilenme, onlara sevecenlik ve sempati ile yönelmedir.**
- **1950 yılında ilk defa hemşirelerde teşhis edilmiştir.**
- **New Orleans'deki Tulane Üniversitesi'nden Psikolog Charles Figley, "Özellikle acı çekenleri dinleyen ve onlar için elinden yeterince şey gelmeyen kimselerde muazzam bir yük oluştuğunu" belirtiyor.**

Şefkat / Merhamet Yorgunluğu (Compassion Fatigue)

- **Sürekli şefkat vermesi gereken insanlarda görülen bir durumdur.**
- **Siz dış dünyadan beslenemezseniz fakat sizden sürekli merhamet ve şefkat beklenirse, bir süre sonra merhamet yorgunluğu denen hadise ortaya çıkabiliyor.**

Öz-duyarlılık

- **Kişinin kendi başarısızlıklarına, yetersizliklerine, acılarına karşı kişinin kendine duyarlılık geliştirmesi**

Öz-duyarlılık

- **Başkalarına karşı duyarlılık ile ilgili bir çeşit açık kalpliliktir**
- **Kişi acısının, ıstırabının farkında olmalıdır**
- **Acının bütün insanlığın başına geldiğinin farkından olmalıdır**
Duygularına ilgi ve alaka ile karşılık vermelidir.

Neler acı olarak sayılabilir?

- **Duygusal olarak nitelendirebileceğimiz herhangi bir deneyim**
Nedenin küçük ya da büyük olması farketmez
- **Hoş olmayan duyguların içinde sıkışıp kalmak**
- **Kendini değersiz hissetme, özeleştiri Includes can sıkma, bunalma, mutsuzluk, stres, haksız yere olumsuz tepkileri içerir**

Öz-Duyarlılık Öz-Duyarlılığı Oluşturan

3 Temel Bileşen Vardır.

- 1. Öz-Sevecenlik (self-kindness)**
- 2. Paylaşımların bilincinde olma
(common humanity)**
- 3. Farkındalık/Bilinçlilik (mindfulness)**

1. Öz-sevecenlik

- **Bireyin ön yargısız olarak kendini anlamaya çalışması ve benliğini sert biçimde yargılama ve eleştirmesi yerine ona yönelik nazik ve sevecen bir tavır takınmasıdır.**

2. Paylaşımların bilincinde olma

- **Bireyin yaşamın mutlu veya sıkıntılı deneyimlerinin sadece kendi benliğine özgü olmadığına ve diğer tüm insanların benzer deneyimler yaşadıklarına ilişkin farkındalığını ifade eder.**

3. Farkındalık/ Bilinçlilik

- **Bireyin yaşamın en sıkıntılı ve üzücü duygularını kabul etmesine yardımcı olan ancak bu duygular tarafından sürüklenmesine izin vermeyen bir farkındalıktır.**

Farkındalık Nedir?

- **Düşünceleri arasında boğulmaz, farkındalık gösterir.**
- **Deneyimlerini eleştirel olmadan kabul eder.**
- **Yaşamı olması gerektiği gibi değil, olduğu gibi kabul etmemizi sağlar.**
- **Yaşama uyarlanması Düşünce: Bu benim başıma gelmemeliydi.**
- **Kendimize uyarlanması Düşünce: Bu hale düşmemeliydim.**

Öz-duyarlılığımızı nasıl geliştirebiliriz?

- 1. Kendinizi sevin! Bu yaşam süremizi bile uzatabilir!**
- 2. Öz-duyarlılığı öz-saygı ile karıştırmayın!**
- 3. Hiç kimse mükemmel değildir! Herkesin kusurları vardır bunu aklınızdan hiç çıkartmayın!**
- 4. Kendinize mektup yazın!**
- 5. Kendinizle konuşmalarınızı kayıt altına alın!**

Öz-duyarlılığımızı nasıl geliştirebiliriz?

- **Kendinize bir öz-duyarlılık mantrası geliştirin!**
- **Bu zor bir an.**
- **Zor zamanlar hayatımızın bir parçası.**
- **Kendime karşı nazik olabilir miyim?**
- **Kendime ihtiyacım olan şefkati verebilecek miyim?**
- **Güçlü ve acıya dayanıklı olunmalı, tavşan gibi yumuşak ve pofuduk değil!**

Kendimize Sormamız Gereken Soru

Maden Bu Konu Bu Kadar Önemli

Bu Durumda

Öz-duyarlılık neden daha yaygın değil?

Çünkü;

Pek çok insan öz-duyarlılığı kendine acıma ve

şikayet etme ile karıştırıyor.

Öz-duyarlılık kendine acımak değildir!

- **Öz-duyarlılık ben merkezlik yada acının abartılması değildir.**
- **Araştırmalar gösteriyor ki öz-duyarlılık sayesinde kişiler daha az kendi odaklı düşünüyorlar ve daha çok duygusal dengeye sahip oluyorlar.**

Öz-duyarlılığa karşı Rahatına Düşkünlük

- **Pek çok insan öz-duyarlılığı rahatına düşkünlük ile karıştırıyor.**
- **Eğer çok fazla öz-duyarlı olursa, tembel ve başarmak için fazla uğraşmayacaklarını düşünüyorlar.**

Öz Eleştiriyi Motivasyon Aracı Olarak Kullanmaya Özeleştir

Yaparsak

- **Pek çok insan öz-eleştirisinin etkili bir motivasyon aracı olduğunu düşünüyorlar. (spare the whip, spoil the child)**
- **Her ne kadar Cezai Yaklaşım çocuklar üzerinde daha az kullanılsa da bu yaklaşımı hala kendi üstümüzde uyguluyoruz.**
- **Öz-eleştir** **etkili bir motivasyon aracı değildir.**
- **Aksine öz-etkinliğimizi baltalar ve gemimizin rüzgarını keser.**

Öz-duyarlılık ve Motivasyon Arasında İlişki ?

- *Araştırmalar gösteriyor ki öz-duyarlılık içsel motivasyon, merak, keşfetme, öğrenme ve hedeflerde artış ve daha az başarısızlık korkusu taşırlar.*
- *Öz-duyalılık motivasyonu Motivation of selfcompassion stems from desire for the self's wellbeing değişim için destekleyici çevre sağlar.*
- *Provides the safety needed to see oneself clearly, uyumsuz parçaları tespit etmede ve değişiklik yapmada, kendini daha net görmede yardımcı olur.*

- **Ne kadar öz-duyarlılığa sahip olduğumuz erken bağlanma deneyimlerine ailenin verdiği mesajların içsel modellenmesi ile ilgilidir.**
- **Yaşam belki de bir kase kirazdan ibarettir.**

Öz-duyarlılığın önemi Nedir?

- **Öğrenilebilecek ve öğretilebilecek bir beceridir**
- **Kendine karşı gaddar, merhametsiz olan bir kişinin başkalarına karşı merhametli olması beklenemez. –**
 - ❖ **Hasdai, Ben Ha-Melekh, ve-Ha-Nazer**

İlişkilerde Öz-duyarlılık Kavramı

- **Araştırmalar gösteriyor ki öz-duyarlılık ilişkideki etkileşimleri geliştiriyor. Öz-duyarlılığı yüksek bireyler daha sevecen, daha samimi, ve özerk oldukları ortaya çıktı.**
- **Yine özduyarlılığı yüksek olan bireyler daha kontrollü, ve daha sakin oldukları bilgisine ulaşıldı.**
- **Daha fazla öz-duyarlılığa sahip olan insanlar karşılıklı ilişkilerde daha başarılıdırlar.**

Öz-duyarlılık Ölçeği The Self-Compassion Scale (SCS) Kristin Neff tarafından hazırlanmış 26 maddeden oluşan Likert tipi Beşli derecelendirme türünde

- **Öz-duyarlılık ölçeğinde Öz-sevecenlik alt ölçeği (Self-Kindness Subscale):**
 - ❖ **Kendimde sevmediğim özelliklerime karşı anlayışlı ve sabırlı olmaya çalışırım.**
- **Öz-yargılama alt ölçeği (Self-Judgment Subscale)**
 - ❖ **Kendi hatalarım ve yetersizliklerime karşı eleştirel olurum ve kolay kolay kabullenemem.**

Öz-duyarlılık Ölçeği

➤ **Paylaşımların Bilincinde Olma Alt ölçeği (Common Humanity Subscale):**

❖ **Başarısız olduğumda tüm insanların başına gelen ortak bir yaşantı olarak görürüm.**

➤ **İzolasyon Alt Ölçeği (Isolation Subscale):**

❖ **Benim için önemli olan bir şeyde başarısız olduğumda hatamla yalnız kalmak isterim.**

Öz-duyarlılık Ölçeği

- **Bilinçlilik Alt Ölçeği (Mindfulness Subscale):**
 - ❖ *Kendimi kötü hissettiğimde hislerimi merak ve açıklık ile incelerim.*
- **Aşırı Özdeşleşme Alt Ölçeği (Over-identified Subscale):**
 - ❖ *Bir şeye üzüldüğüm zaman kolayca kendimi kaybederim.*

