DOI: https://doi.org/10.36719/2663-4619/112/53-58

Mərziyə Əzməmmədova
Azərbaycan Dövlət İqtisad Universiteti
https://orcid.org/0009-0000-7011-1222
psychologist.marziyaa@gmail.com

Öz-şəfqət: psixoloji baxış

Xülasə

Öz-şəfqət insanın uğursuzluğa düçar olduğu zaman, səhv etdiyi zaman tənqidi mövqe tutmaq əvəzinə, özünə qarşı şəfqətli, anlayışlı və tolerant olmağı ehtiva edir.

Öz-şəfqət ilk dəfə Neff tərəfindən araşdırılan və insanın öz mənfi hisslərini tanıması və bu hissləri qəbul etməsi, yaşanan hər hansı bir vəziyyətdən yaranan neqativ hissin insan olmaqla əlaqəli olduğunu və bu vəziyyətin hər kəsin başına gələ biləcək bir şey olduğunu qəbul edərək hər bir insanın mənfi hisslər yaşamasına rəğmən özünə qarşı mehriban və sevgi dolu olması kimi müəyyən edilən bir anlayışdır. Demək olar ki, hər bir insanın ağrılı təcrübələri var və həyatımızda əzab qaçılmazdır. Sakit bir həyat sürmək üçün əzabın həyatın bir parçası olduğunu qəbul edib, onun öhdəsindən gələ bilmək lazımdır. Öz-şəfqət üç alt komponentdən ibarətdir ki, bunlar bir-birindən konseptual olaraq fərqlidir, lakin onlar müxtəlif yollarla birləşərək bir sistem kimi birlikdə işləyirlər.

Tədqiqat nəticələri göstərdi ki, özünə şəfqət birbaşa insanın rifahına kömək edir. Öz-şəfqətin alt komponentlərindən biri olan ümumi insanlıq anlayışını mənimsəyən şəxslər öz mədəni dəyərlərini qoruyur, başqa mədəniyyətlərin dəyərlərinə hörmət edir, ədalət, bərabərlik və azadlıq kimi təməl demokratik dəyərləri müdafiə edir, özləri və başqaları ilə münasibətlərində bu dəyərlərə uyğun hərəkət edirlər. Öz-şəfqət anlayışı yeni bir anlayış olmaqla yanaşı, onun insan rifahına müsbət təsirini nəzərə alaraq onu mövzu olaraq seçməyi məqsədəuyğun gördüm.

Açar sözlər: *öz-şəfqət, ümumi insanlıq, fərqindəlik, rifah*

Marziya Azmammadova
Azerbaijan State University of Economics
https://orcid.org/0009-0000-7011-1222
psychologist.marziyaa@gmail.com

Self-Compassion: A Psychological Perspective

Abstract

Self-compassion entails being kind, understanding, and tolerant toward oneself in moments of failure or mistakes, rather than adopting a self-critical stance. First explored by Neff, self-compassion is conceptualized as an individual's ability to recognize and accept their negative emotions, acknowledging that these feelings arise as a natural part of the human experience. It involves understanding that negative emotions and adverse experiences are universal and can happen to anyone. Despite experiencing distress, individuals practicing self-compassion maintain a sense of kindness and love toward themselves. Virtually everyone encounters painful experiences, and suffering is an inevitable part of life. Achieving a peaceful life requires recognizing suffering as an inherent aspect of existence and developing the resilience to cope with it. Self-compassion comprises three interrelated subcomponents, which, although conceptually distinct, function as a unified system in various ways.

Research findings indicate that self-compassion directly contributes to an individual's well-being. Individuals who internalize the concept of common humanity—one of the subcomponents of self-compassion—tend to preserve their cultural values, respect the values of other cultures, uphold fundamental democratic principles such as justice, equality, and freedom, and align their interactions

Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License (CC BY-NC 4.0)

with these ethical standards. Given that self-compassion is a relatively new concept, yet one that significantly enhances well-being, I have found it pertinent to explore this topic in depth.
Keywords: *self-compassion, common humanity, mindfulness, well-being*

Giriş

Buddizm fəlsəfəsinə əsaslanan özünə şəfqət anlayışı ilk dəfə Neff (2003a) tərəfindən konseptuallaşdırılmış və psixologiya ədəbiyyatına daxil edilmişdir. Buddizm fəlsəfəsinə görə bir insanın başqalarına qarşı həssas və şəfqətli olması üçün ilk növbədə özünə qarşı mərhəmətli olmalıdır (Neff, 2004). Hətta iddia edilir ki, insan özünə qarşı mərhəmətli olmadan başqalarına qarşı həqiqi mərhəmət hiss edə bilməz (Brach, 2003; Kirkpatrick, 2005). Bu kontekstdə öz-şəfqət anlayışının şəfqət anlayışının ümumi tərifi ilə sıx bağlı olduğu bildirilir. (Neff, 2003a).

Barad (Barad, 2007) şəfqəti başqalarının əzablarını (acılarını) başa düşmək, onların əzablarına həssaslıqla yanaşmaq və onlarla birlikdə hiss etmək bacarığı kimi dəyərləndirmişdir. Eynilə, Wispe (Wispe, 1991) öz-şəfqəti insanın başqalarının sıxıntısını hiss etmək və onların əzablarına açıq olmaq qabiliyyəti kimi izah edir. Neffə (2003a) görə, şəfqət digər insanların sıxıntılarına qarşı açıq olmaq və anlayışlı davranmaqdır. Digər insanları mühakimə etmədən onlara səbrlə yanaşmaq, onların da səhv edə biləcəklərinin və qüsursuz olmadıqlarının fərqində olmaq mərhəmət anlayışına da daxildir (Leary, Tate, Adams, Allen, Hancock, 2007).

Öz-şəfqət üç alt komponentdən ibarətdir. Bunlar özünə mərhəmət, ümumi insanlıq və fərqindəlikdir. Bu üç alt komponent "diqqət etmək, hiss etmək və cavab vermək" formulu ilə işləyir. Diqqət etmək, insanın ağrılı olduğunun dərk edilməsidir. Hiss insanın əzabını qəbul edərək onun vəziyyətini təsəvvür edərək empatiya yaratmaqdır. Nəhayət, cavab vermək insanın əzabını yüngülləşdirmək istəyi ilə hərəkətə keçməkdir. Şəfqətlə bağlı təriflər və araşdırmalar sonradan öz-şəfqət anlayışının yaranmasına səbəb oldu. Öz-şəfqət uğursuzluqların, səhvlərin, xətaların, qüsurların və düzgün olmayan hər şeyin insanlığın bir parçası olduğunu bilərək bütün insanların, o cümlədən insanın özünün şəfqətə layiq olduğunu bilməkdir. Başqa sözlə, bu, insanın özü ilə sağlam ünsiyyət qurması üçün bir yoldur (Neff, 2003a).

Tədqiqat

Öz-şəfqət və onun alt komponentləri

Özünə mərhəmət və özünü mühakimə etmək. Özünə mərhəmət insanın bütün hərəkətləri, hissləri, düşüncələri və impulsları daxil olmaqla, özünün bütün yönlərinə qarşı bağışlayıcı, empatik, həssas və səbrlə yanaşmanı özündə ehtiva edir (Gilbert & Irons, 2005; Neff, 2003a). Özünə mərhəmətli olan insanlar öz dəyərlərinə qeyd-şərtsiz baxırlar (Ellis, 1973). Özünə mərhəmət, uğursuzluqdan sonra belə, insanın sevgiyə, xoşbəxtliyə və məhəbbətə layiq olduğunu təsdiqləməyi əhatə edir.

Bunun əksinə olaraq, özünü mühakimə etmək insanın özünə və bəzi yönlərinə qarşı düşməncə və alçaldıcı yanaşmaqdır (Neff, 2003a). Özünü mühakimə edən insanlar öz dəyərini, hisslərini, düşüncələrini, impulslarını və davranışlarını rədd edirlər. Özünü mühakimə etmək çox vaxt amansızcadır və səbəb olduğu əzab, yaranan vəziyyətin əzabına bərabər və ya ondan artıq ola bilər (Germer, 2009). Bununla belə, özünü mühakimə etmək çox vaxt insanlar üçün təbiidir, buna görə də onlar öz mühakimələrindən, özləri ilə necə fərqli münasibət qura biləcəklərindən və ya öz mühakimələrinin necə əzab mənbəyi olduğundan xəbərsiz ola bilərlər. Buna görə də, daha çox özünə mərhəmətli olmağın bir hissəsinin özünü mühakimə etmə və onun zərərli təsirindən xəbərdar olmaq olduğu düşünülür (Gilbert, Irons, 2005).

Ümumi insanlıq və təcrid. Buddizm, hamımızın bir-biri ilə sıx bağlı olduğumuzu, özünü başqalarından ayrı görməyin bir illüziya olduğunu və hamımızın əlaqə qurmaq ehtiyacı duyduğumuzu iddia edir. Ümumi insanlıq başqaları ilə olan əlaqələrimizin, xüsusən də kədər, zəiflik, çaşqınlıq anında fərqində olmağı tələb edir. Ümumi insanlıq özünü tamamilə insan olduğu üçün məhdud və qüsurlu olduğu üçün bağışlamağı ehtiva edir (Neff, 2003a).

Bununla belə, bir çox insanlar əzab və ya frustrasiya anlarında başqalarından uzaqlaşdıqlarını hiss edirlər. Özlərinin, uğursuzluqlarının və ya emosiyalarının utancverici olduğuna inananlar çox vaxt

geri çəkilir, "əsl mənliklərini" gizlədir və müəyyən çatışmazlıqlar və ya uğursuzluqlarla mübarizə apardıqlarını hiss edirlər.

Ümumi insanlıq hissi acının, səhv etməyin və özünü yetərsiz hiss etməyin bütün bəşəriyyət tərəfindən paylaşılan təcrübələr olduğunu qəbul etməkdir. İnsanın özünü ayrı və təcrid olunmuş kimi görmək əvəzinə, həyatındakı sevincli və ya problemli təcrübələrin yalnız özünə aid olmadığını və başqalarının da oxşar təcrübələrə malik olduğunu qəbul etməkdir (Neff, 2003b). Eyni zamanda, insanların ümumi təcrübəsinin dərk edilməsi insanın digər insanlarla əlaqəsinin və insanlar arasındakı əlaqənin vacibliyinə diqqəti cəlb edir (Kirkpatrick, 2005). İnsan təcrübələrinin ümumi olduğunu görə bilmək insanı tənhalıq və təcrid hisslərindən xilas edir (Germer, 2009). Ümumi insanlıq hissi ilə insan, uğursuz və əziyyət çəkən yeganə şəxs olduğu kimi eqosentrik bir hisslə təcrid olunmuş hiss etməkdənsə, şəxsi çatışmazlıqları və çətinlikləri ilə bağlı daha geniş bir perspektiv qəbul edir (Germer, Neff, 2019).

Fərqindəlik və həddindən artıq identifikasiya və ya qaçınma. Fərqindəlik indiki anı dərk etməyi, ona diqqət yetirməyi və qəbul etməyi ehtiva edir (Shapiro, Brown, & Biegel, 2007). Fərqindəlik təkcə koqnitiv diqqəti deyil, həm də insanın indiki təcrübəsinə şəfqətli marağı da əhatə edir (Kabat-Zinn, 2003). Fərqindəlik düçüncə və hisslərə reaksiya vermək əvəzinə onları müşahidə etmək və etiketləməkdən ibarətdir (Kabat-Zinn, 2003). Fərqindəliyin şəxsin keçmiş və ya gələcəklə bağlı qiymətləndirmələri və narahatlıqlardan olmadan indiki anı doğru dəyərləndirməsi və ondan dərs çıxarması olduğu düşünülür (Neff, 2003a).

İnsanın özünə qarşı şəfqətli olması üçün öz acısını həll etməyə hazır olmalı və bu acını şüurla qəbul etməlidir. Bir şəxs hadisələri zehnində canlandıraraq çətin bir təcrübənin şiddətini şişirdirsə, o, bu təcrübə ilə həddindən artıq identifikasiya olunacaq (Barnard, Curry, 2011; Neff, Germer, 2013). Bu zaman insan özü haqqında mənfi fikir və hisslərlə məşğul olur və öz-şəfqət hissi məhdudlaşdırıla bilər (Neff, Tirch, 2013). Fərqindəlik yaşanılan təcrübə ilə əlqəli olaraq müqavimət, qaçınma və ya şişirtmənin olmadığı balanslaşdırılmış bir fərqindəlikdir. Bu halda, insanlar öz mənfi düşüncə və hisslərindən xəbərdar ola bilər və onlarla mübarizə aparmadan və ya inkar etmədən onlarla qalmağı bacarır (Brahler, Neff, 2020).

Fərqindəlik iki əks alternativ tərəfindən əngəllənə bilər: həddindən artıq identifikasiya və qaçınma. Fərqindəlik bunların hər ikisinə müqavimət göstərir və onların arasında orta yer kimi görünə bilər. Həddindən artıq identifikasiya insanın öz sərhədləri üzərində düşünməyi əhatə edir və indiki anı dərindən yaşamağa mane ola bilir (Gilbert, Procter, 2006). Həddindən artıq identifikasiyaya meylli insanlar uğursuzluqların əhəmiyyətini artıra bilər. Eyni zamanda onlar həddindən artıq ağrılı təcrübələrdən, düşüncələrdən və hisslərdən qaçırlar (Kabat-Zinn, 2003; Neff, 2003a). Qaçınmanın uzun müddətli mənfi hissləri gücləndirdiyi düşünülür (Germer, 2009).

Ümumiyyətlə, əzab ilə həddən artıq identifikasiya və ya ondan qaçmaq həm insanların düşüncələri, hissləri və yaşadığı təcrübələri araşdırmağa və onlardan dərs çıxarmağa kömək etdiyi düşünülən fərqindəliyin qarşısını alır (Neff, 2003a).

Öz-şəfqətin üç əsas ölçüsü bir-birindən konseptual olaraq fərqlidir, lakin onlar müxtəlif yollarla birləşərək bir sistem kimi birlikdə işləyirlər. Beləliklə, insanlar acı və ya uğursuzluqlarına emosional cavab verirlər (mehribanlıqla və ya mühakimə ilə), çətin vəziyyətlərini koqnitiv olaraq başa düşürlər (insan təcrübəsinin bir hissəsi kimi və ya təcrid) və acıları ilə məşğul olurlar (fərqindəlik və ya həddindən artıq identifikasiya ilə) (Germer, Neff, 2019). Bir tərəfdən, bu strukturlar bir-birindən ayrıldığı halda, digər tərəfdən, qarşılıqlı olaraq bir-birilərinə təsir edirlər. Bir insanın özünə müsbət strukturlardan biri ilə reaksiya verməsi digər müsbət strukturun formalaşmasını artıra bilər; Məsələn, fərqindəliklə qarşılanan emosional acı səmimi reaksiya zamanı həddindən artıq identifikasiyanı azaldır. Eynilə, əgər insan uğursuzluğu insan olmağın bir parçası kimi görürsə, təcrid hissi azala və fərqindəliyi arta bilər. Eyni zamanda, öz-yetərsizlik ilə qarşılaşdıqda, insanın özünə qarşı şəfqətlə və anlayışla yanaşması özünü mühakiməni azaldıb, ortaq insanlıq hissini artırır (Neff, 2003a).

Öz-şəfqət və Rifah

Öz-şəfqət əzabların aradan qaldırılmasına yönəlsə də, müsbət psixoloji güc hesab edilə bilər. Öz-şəfqət həzz dalınca getmək və acıdan qaçmaq əvəzinə öz həyatında məqsəd və məna tapmağı ehtiva edən eudaimonik xoşbəxtliyin əsas mənbəyidir. Öz-şəfqət qaçmaq əvəzinə onu sevgi dolu xeyirxahlıq

və xoş niyyətlə qucaqlayaraq, tam insan olmaq təcrübəsinə əsaslanan rifah hissi yaradır. Bu şəkildə, öz-şəfqət Abraham Maslov və Karl Rocersin sağlam insan konsepsiyalarını xatırladır ki, bu da özünü qeyd-şərtsiz qəbul etməyi və tam potensialına çatmaq ambisiyasını vurğulayır. O, həm də insanlara həyatın çətinlikləri ilə qarşılaşdıqda ümid və daxili güc tapmağa kömək edən mühüm daxili mənbədir (Zessin, Dickhauser, & Garbade, 2015).

Aparılan tədqiqatlarda ən tutarlı tapıntılardan biri, daha çox özünə şəfqətin daha az depressiya, təşviş və stresslə əlaqəli olmasıdır. Əslində, bir meta-analiz, (MacBeth, Gumley, 2012) 20 tədqiqatda öz-şəfqət və psixopatologiya arasındakı əlaqəni araşdırarkən böyük bir təsir ölçüsü tapdı. Özünə şəfqətli olan insanlar öz-şəfqəti aşağı olan insanlarla müqayisədə da öz mənfi düşüncələri və emosiyaları üzərində düşünmək və ya onları basdırmaq ehtimalı daha azdır (Krieger, Berger, & Holtforth, 2016).

Neqativ emosiyaları azaltmaqla yanaşı, öz-şəfqət müsbət halları gücləndirir. Bu yaxınlarda aparılan meta-analizdə (Zessin, Dickhauser, & Garbade, 2015) öz-şəfqətin həm müsbət, həm də mənfi rifahla necə əlaqəli olduğunu araşdırıldı. Məsələn, öz-şəfqət həyatdan məmnunluq, xoşbəxtlik, nikbinlik, minnətdarlıq, maraq və yaradıcılıq hissləri ilə əlaqəlidir. Bundan əlavə, öz-şəfqət emosional zəka ilə əlaqəlidir ki, bu da öz-şəfqətin mənfi hisslərin öhdəsindən gəlməyin daha koqnitiv bir yolunu təmsil edir. İnsanın öz acısına şəfqətli münasibəti mənfi hissləri azaltmaqla bərabət, yeni müsbət hisslərin yaranmasına səbəb olur. Öz-şəfqət, boşanma, xroniki ağrı və ya travmalar kimi müxtəlif stress faktorları qarşısında dayanıqlılığın mənbəyi kimi görünür (Neff, Seppala, 2016).

Öz-şəfqət və Mədəniyyət

Öz-şəfqətin alt komponentlərindən biri olan ümumi insanlıq anlayışı insanın öz təcrübələrini insan olma təcrübəsinin bir hissəsi kimi görməyi nəzərdə tutur (Neff, 2003a). Bu konsepsiya ədalət, bərabərlik, tolerantlıq və müstəqillik kimi mədəni və ümumbəşəri dəyərlərdən ilhamlanır. Ümumi insanlıq anlayışını mənimsəyən şəxslər öz mədəni dəyərlərini qoruyur, başqa mədəniyyətlərin dəyərlərinə hörmət edir, ədalət, bərabərlik və azadlıq kimi təməl demokratik dəyərləri müdafiə edir, özləri və başqaları ilə münasibətlərində bu dəyərlərə uyğun hərəkət edirlər. Ona görə də ümumi insanlıq şüuru mədəni və ümumbəşəri dəyərlərin əsasını təşkil etdiyindən, bu şüura sahib olan şəxslər həm özünə, həm də başqalarına qarşı tolerantdırlar (Neff, 2003a).

Türk mədəniyyətində insanların mərhəmətli və tolerant olması gözlənildiyi üçün bu mədəniyyətdə mərhəmət və tolerantlığa dəyər verildiyi üçün mərhəmətli və tolerant insanların davranışları da ali davranış kimi qəbul olunur. İnsanın özünə və başqalarına qarşı tolerant olması fəzilət sayılır (Özdaş, Ekinci, Bindak, 2015). İnsanın tolerant olması üçün özünə və başqalarına qarşı hörmətli olmalı, hər şeyi olduğu kimi qəbul etməli, münasibətlərində şəffaf olmalıdır. Odur ki, bu xüsusiyyətlərə malik olan şəxslərin də özlərinə şəfqətli olduqlarını söyləmək olar. Digər tərəfdən, öz-şəfqət anlayışının Asiyadan qaynaqlandığını nəzərə alsaq, Asiyada yaşayan insanların ümumiyyətlə Qərb cəmiyyətlərində yaşayan fərdlərə nisbətən daha yüksək öz-şəfqət səviyyəsinə sahib olması gözlənilir, lakin ABŞ, Tayland və Tayvanda yaşayan insanların öz-şəfqət səviyyəsini tədqiq bir araşdırma göstərmişdir ki, ən yüksək öz-şəfqət səviyyəsinə sahib olan ölkə Tayland, ən az öz-şəfqət səviyyəsinə malik olan isə Tayvan olmuşdur. ABŞ isə öz-şəfqət səviyyəsinə görə bu iki ölkə arasında yer alır. Öz-şəfqət və bir çox başqa dəyişənin araşdırıldığı bu tədqiqatda, Taylandda öz-şəfqət və qarşılıqlı dəstək arasında əhəmiyyətli bir əlaqə, ABŞ və Tayvanda isə müstəqillik və öz-şəfqət arasında əhəmiyyətli bir əlaqə tapıldı. Tədqiqat nəticəsində, öz-şəfqəti ümumiyyətlə Şərq və Qərb olaraq müqayisə etməkdənsə, müəyyən mədəni xüsusiyyətlərlə əlaqəli olduğu və müqayisələrin bu mədəni xüsusiyyətlərə görə aparılmalı olduğu ifadə edilir (Neff, Pisitsungkagarn, Hsieh, 2008).

Öz-şəfqətli olmaq insanın ideal standartlara çata bilmədiyi zaman özünü sərt şəkildə tənqid etməməyi tələb etsə də, bu, uğursuzluqların gözardı edilməsi və ya düzəldilməməsi demək deyil. Öz-şəfqət düzgün işləmək və sağlamlıq üçün zəruri olan davranışların nəzakət və səbirlə təşviq edilməsini tələb edir. Öz-şəfqət insanlara məqsədlərinə çatmaq üçün səy göstərməsinə imkan yaradır və onları bu məqsədlərə çatmağa çalışmaq üçün məsuliyyət yükləyər. Bundan əlavə, öz-şəfqət insanların özlərini cəmiyyətin dəyərli və yaxın üzvləri kimi görməyə və qarşılaşdıqları çətinlikləri həyatda fəal iştirak funksiyası kimi qəbul etməyə kömək edir (Neff, Tóth-Király, Knox, Kuchar, & Davidson, 2020).

Öz-şəfqət, mövcud problemlərin insanın özünəməxsus olmadığını və digər insanların da oxşar təcrübələrə sahib olduğunun dərk edilməsidir. Bu baxımdan öz-şəfqət özünə yazığı gəlməkdən fərqli bir anlayışdır. Neffə (2004) görə, özünə yazığı gəlmək insanların öz problemlərinə diqqət yetirmələri və digər insanların da oxşar problemlərinin olduğunu unutmaları deməkdir. Özünə şəfqət göstərən insan öz acısının fərqinə varır, özünə qarşı mehriban və anlayışlı olur, çatışmazlıqlarına, uğursuzluqlarına qarşı mühakimə etmədən davranır və bunları bütün bəşəriyyətin ortaq təcrübəsi kimi görür. Belə bir proses insandan özünə kənardan baxmağı və özünə acımağın bir çox problemli aspectlərindən qaçmağı tələb edir (Neff, 2004).

Öz-şəfqətlə bağlı başqa yanlış bir fikir, bu anlayışın özünə düşkün olmaqla eyni şey olduğunun düşünülməsidir. İnsanlar özlərinə şəfqətlə yanaşdıqda özlərinə düşkün olacaqlarından qorxurlar. Özlərini emosional olaraq yükləmək və tənqid etmək onları daha yaxşı insan edəcəklərinə də inanırlar. Əksinə, öz-şəfqət insanlara özlərini daha yaxşı başa düşmək və beləliklə, fərdi dəyişiklik və inkişaf üçün zəruri olan cəhətlərdən xəbərdar olmaq üçün lazım olan emosional təhlükəsizliyi təmin edir. Bu zaman insanlar üçün motivasiya mənbəyi onlara yönəldilmiş sərt tənqiddən qaçmaq ehtiyacı deyil, öz sağlamlığı və xoşbəxtliyi üçün şəfqət arzusudur (Neff, 2004).

Nəticə

Öz-şəfqət anlayışı psixologiya və fəlsəfə sahələrinin kəsişməsində duran, fərdin emosional rifahına və psixoloji dayanıqlılığına mühüm təsir göstərən bir konsepsiyadır. Tədqiqatlar göstərir ki, öz-şəfqətin üç əsas komponenti – özünə xeyirxahlıq, ümumi insanlıq və fərqindəlik – bir-biri ilə qarşılıqlı əlaqədə olaraq insanın psixoloji sağlamlığına müsbət təsir göstərir. Öz-şəfqət yalnız mənfi emosiyaların azaldılması ilə məhdudlaşmır, eyni zamanda müsbət emosional və kognitiv resursların inkişafına da töhfə verir.

Müxtəlif mədəni kontekstlərdə öz-şəfqətin qavranılması və tətbiqi fərqlilik göstərə bilər. Qərb cəmiyyətlərində fərdiyyətçiliyə əsaslanan yanaşma öz-şəfqəti şəxsi rifahın artırılması vasitəsi kimi qiymətləndirirsə, kollektivist cəmiyyətlərdə bu anlayış daha çox sosial əlaqələr və harmoniya ilə bağlıdır. Bu, öz-şəfqətin universal psixoloji strategiya kimi qəbul edilməsinə baxmayaraq, onun ifadə formalarının mədəni dəyərlərdən təsirləndiyini göstərir. Tədqiqatlar göstərir ki, öz-şəfqət psixoloji dayanıqlılığı artırır, depressiya, təşviş və stresin səviyyəsini azaldır və ümumi rifah hissini gücləndirir. Bundan əlavə, öz-şəfqətin inkişafı emosional zəkanın artması, mənalı həyat məqsədlərinin formalaşması və sosial münasibətlərin möhkəmlənməsi ilə əlaqələndirilir. Bu səbəbdən, fərdlərin öz-şəfqət səviyyəsini artırmaq üçün psixoloji müdaxilələr və maarifləndirmə proqramları mühüm rol oynaya bilər.

Ümumilikdə, öz-şəfqət insanın emosional və sosial həyatında əsas tənzimləyici rol oynayır. Gələcək tədqiqatlar öz-şəfqətin fərqli mədəniyyətlərdəki tətbiq formalarını, onun uzunmüddətli psixoloji və sosial təsirlərini araşdırmaqla bu sahədəki elmi bilikləri daha da zənginləşdirə bilər.

Ədəbiyyat

1. Barad, J. A. (2007). The Understanding and Experience of Compassion: Aquinas and the Dalai Lama. *Buddhist-Christian Studies*, 27(1). doi:10.1353/bcs.2007.0002
2. Barnard, L. K., & Curry, J. F. (2011). The relationship of clergy burnout to self-compassion and other personality dimensions. *Pastoral Psychology*. doi:10.1007/s11089-011-0377-0
3. Brach, T. (2003). Radical Acceptance: *Embracing Your Life with the Heart of a Buddha*. New York: NY: Bantam.
4. Braehler, C., & Neff, K. (2020). Self-compassion in PTSD. In M. T. Tull & N. A. Kimbrel (Eds.). *Emotion in posttraumatic stress disorder: Etiology, assessment, neurobiology, and treatment*, 567-596. Elsevier Academic Press. https://doi.org/10.1016/B978- 0-12-816022-0.00020-X
5. Ellis, A. (1973). Humanistic psychotherapy: *The rational-emotive approach*.
6. Germer, C. & Neff, K. D. (2019). Mindful Self-Compassion (MSC). In I. Itvzan (Ed.). *Thehandbook of mindfulness-based programs: Every established intervention, from medicine to education*, 357-367. Routledge.

7. Germer, C. (2009). *The mindful path to self-compassion: Freeing yourself from destructive thoughts and emotions*. New York, NY: Guilford Press.
8. Gilbert, P., & Irons, C. (2005). Focused therapies and compassionate mind training for shame and self-attacking. In P. Gilbert (Ed.), *Compassion: Conceptualisations, research and use in psychotherapy*, 263-325. New York, NY: Routledge.
9. Gilbert, P., & Procter, S. (2006). Compassionate Mind Training for people with high shame and self-criticism: Overview and pilot study of a group therapy approach. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 13, 353-379. doi:10.1002/cpp.507
10. Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology Science and Practice*, 10, 144-156. doi:10.1093/clipsy.bpg016
11. Kirkpatrick, K. L. (2005). *Enhancing self-compassion using a gestalt two-chair intervention*.
12. Krieger, T., Berger, T., & Holtforth, M. G. (2016). The relationship of self-compassion and depression: Crosslagged panel analyses in depressed patients after outpatient therapy. *Journal of Affective Disorders*, 202, 39-45.
13. Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Allen, A. B., Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: the implications of treating oneself kindly. *Journal of personality and social psychology*, 92(5), 887-904. doi:10.1037/0022-3514.92.5.887
14. MacBeth, A., & Gumley, A. (2012). Exploring compassion: A meta-analysis of the association between selfcompassion and psychopathology. *Clinical Psychology Review*, 32, 545-552.
15. Neff, K. (2003a). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Self and Identity*, 2(2). doi:10.1080/15298860309032
16. Neff, K. (2004). Self-compassion and psychological well-being. *Constructivism in the Human Sciences*, 9, 27-37.
17. Neff, K. D. (2003b). Development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2, 223-250.
18. Neff, K. D., & Seppala, E. (2016). Compassion, wellbeing, and the hypo-egoic self. In K. W. Brown & M. Leary (Eds.). *The Oxford handbook of hypo-egoic phenomena*, 189-203. New York: Oxford University Press.
19. Neff, K. D., Tóth-Király, I., Knox, M., Kuchar, A., & Davidson, O. (2020). Thedevelopment and validation of the State Self-Compassion Scale (long and short form). *Mindfulness*, 12(1), 121-140.https://doi.org/10.1007/s12671-020- 01505-4
20. Neff, K. D., & Tirch, D. (2013). Self-compassion and act. In T. B., Kashdan and J. Ciarrochi (Eds.). *Mindfulness & Acceptance for positive psychology: The seven foundations of well-being*, 78-107. Raincoats Books.
21. Neff, K., Pisitsungkagarn, K., Hsieh, Y. P. (2008). Self-compassion and self-construal in the United States, Thailand, and Taiwan. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 39(3).
doi:10.1177/0022022108314544
22. Özdaş, F., Ekinci, A. və Bindak, R. (2015). Müəllimlərin demokratiyaya münasibətinin bəzi dəyişənlər baxımından araşdırılması. *İnönü Universiteti Təhsil Fakültəsi Jurnalı*, 15(3). doi: 10.17679/iuefd.15384557
23. Shapiro, S. L., Brown, K. W., & Biegel, G. M. (2007). Teaching self-care to caregivers: Effects of mindfulness-based stress reduction on the mental health of therapists in training. *Training and Education in Professional Psychology*, 1, 105-115. doi:10.1037/1931-3918.1.2.105
24. Wispe, L. (1991). *The Psychology of Sympathy*. The Psychology of Sympathy. doi:10.1007/978-1-4757-6779-7
25. Zessin, U., Dickhauser, O., & Garbade, S. (2015). The relationship between self-compassion and well-being: A meta-analysis. *Applied Psychology: Health and Well-Being*. doi:10.1111/aphw.12051.