

Kurgu Seviyesi Kuramı Perspektifinden Sosyal Uzaklığın Etkisi: Öz-Şefkatin Rolü

Gaye Solmaz¹, Türker Özkan²

Solmaz, G. ve Özkan, T. (2022). Kurgu Seviyesi Kuramı perspektifinden sosyal uzaklığın etkisi: Öz-şefkatin rolü. *Nesne*, 10(23), 1-16. DOI: 10.7816/nesne-10-23-01

Anahtar kelimeler

Kurgu Seviyesi Kuramı, öz-şefkat, sosyal uzaklık, soyutlama

Keywords

Construal Level Theory, self-compassion, social distance, abstraction

Öz

Bu çalışmanın amacı, Kurgu Seviyesi Kuramı (KSK) çerçevesinde, öz-şefkatin sosyal olarak uzak veya yakın olayları kurgulama üzerindeki etkisini incelemektir. Öz-şefkat puanları arttıkça, kendileri için seçim yapan kişilerin düşük seviye özelliklere, bir başkası için öneride bulunan kişilerin ise yüksek seviye özelliklere verdiği önemin azalacağı hipotezi öne sürülmektedir. Bu çalışmada Öz-Şefkat Ölçeği, Davranış Tanımlama Formu, ödev partneri seçme görevi kullanılmıştır. Seçkisiz olarak iki koşuldaki birine atanan katılımcılardan ya kendileri için bir ödev partneri seçmeleri ya da diğer bir kişi için bir ödev partneri önermeleri istenmiştir. Ayrıca olası iki partnerin bazı özelliklerinin öneminin değerlendirilmesi de istenmiştir. Bu çalışmanın örneklemini toplam 187 öğrenci (107 kadın, 80 erkek; $Ort_{yaş} = 22.37$, $S_{yaş} = 3.10$) oluşturmaktadır. Karma varyans analizi sosyal uzaklığın kurgu seviyesi üzerindeki etkisinin beklenmeyen yönde olduğunu göstermektedir. Daha açık bir şekilde, bireylerin kendileri için ödev partneri seçtiği koşulda, yüksek seviye özelliğinin öneminin, düşük seviye özelliğinin öneminin kıyasla, anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulunmuştur. Ancak, bir başkası için öneride bulunma koşulunda anlamlı bir fark bulunmamıştır. Dolayısıyla, bu çalışma genel olarak KSK'nin önermelerine destek sağlayamamıştır. Bootstrap analizi, öz-şefkat ve sosyal uzaklığın düşük seviye özelliğinin önemi üzerindeki etkileşim etkisinin anlamlı olduğunu göstermektedir. Ayrıca, regresyon analizi, öz-şefkat ile kişilik özelliği kurgu seviyesi arasındaki ilişkiyi göstermektedir. Bu çalışmanın öz-şefkat ile kurgu seviyesi arasındaki ilişkiye ilişkin ön bulgu sunduğu tartışılabilir.

The Effect of Social Distance from a Construal Level Theory Perspective: The Role of Self-Compassion Abstract

The aim of this study is to examine the role of self-compassion in construing socially distant or near events within the framework of Construal Level Theory (CLT). It is hypothesized that as self-compassion scores increase, people who make decisions for themselves will give less importance to low-level features, and those who make suggestions for another person will give less importance to high-level features. In this study, the Self-Compassion Scale, the Behavior Identification Form and the task of choosing an assignment partner was used. Participants who were randomly assigned to one of the two conditions, were asked to either choose an assignment partner themselves or suggest an assignment partner for another person. In addition, they were asked to evaluate the importance of some characteristics of the two possible partners. The participants were 187 students (107 females, 80 males; $M_{age} = 22.37$, $SD_{age} = 3.10$). The mixed ANOVA indicated that the effect of social distance on construal level was in an unexpected direction. Specifically, when individuals chose an assignment partner for themselves, the importance of the high-level feature was significantly greater as compared to the importance of the low-level feature. However, there was no significant difference between attribute importance when individuals made suggestions for another person. Hence, this study did not provide support for the premises of the CLT in general. Bootstrap analyses revealed that the interaction effect of social distance and self-compassion on the importance of the low-level feature was significant. In addition, regression analysis showed the relationship between self-compassion and trait construal level. It can be argued that this study presents a preliminary finding regarding the relationship between self-compassion and construal level.

Makale Bilgisi

Geliş tarihi: 6 Eylül 2021
Düzeltilme tarihi: 6 Ocak 2022
Kabul tarihi: 8 Şubat 2022

Yazar Notu: Bu çalışma ilk yazarın doktora tezinin bir parçasıdır.

DOI: 10.7816/nesne-10-23-01

¹ Dr. Öğr. Üyesi, İzmir Bakırçay Üniversitesi, Psikoloji Bölümü, gaye.solmaz(at)bakircay.edu.tr, ORCID: 0000-0003-2776-701X

² Prof. Dr., Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Psikoloji Bölümü, ozturker(at)metu.edu.tr, ORCID: 0000-0002-5501-9257

Trope ve Liberman (2010, s. 440) tarafından önerilen Kurgu Seviyesi Kuramı (KSK, “*Construal Level Theory*”) insanların psikolojik olarak uzak diğer bir deyişle “şimdi, burada ve ben” ile ilişkilendirilen doğrudan deneyimi aşan herhangi bir şeyi nasıl deneyimleyebildikleri üzerine temellenmiştir. KSK, psikolojik uzaklık ile zihinsel kurgular arasındaki ilişkiyi kuramsallaştıran bir çerçeve sağlamaktadır (Trope ve Liberman, 2010). Psikolojik uzaklık “bir şeyin şimdi, burada ve benlikten yakın ya da uzak olduğuna ilişkin öznel bir deneyim” olarak tanımlanmaktadır (Trope ve Liberman 2010, s. 440). Bu kurama göre, psikolojik uzaklık kavramının dört belirleyicisi (alt boyutu) vardır: zamansal uzaklık (“*temporal distance*”), uzaysal uzaklık (“*spatial distance*”), sosyal uzaklık (“*social distance*”) ve olasılıksal uzaklık (“*hypothetical distance*”) (Trope ve Liberman, 2010). Zamansal uzaklık bağlamında bir örnek vermek gerekirse; geçmişe veya geleceğe ait olaylar ve objeler uzak olarak değerlendirilirken, şimdiye ilişkin olaylar veya objeler ise yakın olarak değerlendirilmektedir (Uzaklıkların incelenme şekliyle ilişkili detaylı bilgi için bkz. Liberman ve Trope, 2014; Soderberg et al., 2015³). Örneğin, bir çalışmada, katılımcılardan bir etkinlik kapsamında bu hafta sonu ya da o günden yaklaşık bir yıl sonra bir kampa gittiklerini düşünmeleri istenerek zamansal uzaklık ele alınmıştır (Liberman ve ark., 2002, Çalışma 1).

Bu kuramdaki diğer bir merkezi kavram kurgu seviyesidir (Liberman ve Trope, 2008; Trope ve Liberman, 2010). Kurgu seviyesi farklılaşan düzeyde soyutlama içeren zihinsel temsiller olarak kavramsallaştırılmaktadır (Trope ve Liberman, 2010). Soyutlama, “bir şeyin değişmeyen temel özelliklerini tanımlama süreci” olarak tanımlanmaktadır (Burgoon, Henderson ve Markman, 2013, s. 502). Başka bir ifadeyle, herhangi bir şeyin daha soyut olarak kavramsallaştırılması, merkezi özelliklerinin korunması ile birlikte, ikincil özelliklerinin çıkarılması süreci olarak tanımlanabilir (Trope ve Liberman, 2010). Bir objeyi “cep telefonu” olarak temsil etmeye kıyasla, “iletişim aracı” olarak temsil etme daha soyuttur ve merkezi özellikleri tutulurken, boyut gibi ikincil özellikleri dışarıda bırakılmıştır (Trope ve Liberman, 2010, s. 441). Yüksek seviyedeki kurgular; daha soyut değerlendirilmektir. Daha özel olarak ise; bu kurgular, genel çerçeveyi görmeyi sağlamakta olup bir uyarıcının bağlamından arındırılmış, temel öneme sahip ve amacıyla ilişkili niteliklerini kapsamaktadır (Trope ve Liberman, 2003, 2010). Düşük seviyedeki kurgular ise, daha somut değerlendirilmektedir. Bu nedenle de, bu kurgular, herhangi bir uyarıcının detaylarıyla ilgili bilgi sunmakta olup bağlamıyla ilişkili, ikincil öneme sahip ve amacıyla ilişkisiz niteliklerini kapsamaktadır (Liberman ve Trope, 2014; Trope ve Liberman, 2003, 2010). Bu bağlamda, yüksek seviyedeki kurgular, doğrudan deneyimi aşmada kullanılırken, düşük seviyedeki kurgular ise deneyimin daha somut örneklerini sağlamaktadır (Trope ve Liberman, 2010). Bu kurguların araştırmalarda ele alınma örnekleri değerlendirildiğinde, yüksek seviye (soyut) kurguların, bütün şekil, geniş kategoriler, kelimeler, temel özellikler ve istenirlik (“*desirability*”) hususları gibi birçok faktörü içerdiği gözlenirken; düşük seviye (somut) kurguların detaylar, dar kategoriler, resimler, ikincil özellikler ve uygulanabilirlik (“*feasibility*”) hususları gibi faktörleri içerdiği görülmektedir (Yüksek veya düşük kurguların ele alınma örneklerine ilişkin detaylı bilgi için. bkz. Liberman ve Trope, 2014; Soderberg ve ark., 2015).

Alanyazındaki çok sayıda çalışma bu kuramın merkezinde yer alan psikolojik uzaklık ve kurgu seviyesi arasındaki karşılıklı ilişkiyi test etmiş ve bu ilişkiye destek sağlamıştır (örn, Bar-Anan ve ark., 2006; Liberman ve Trope, 1998; Liberman ve ark., 2002; Smith ve Trope, 2006; Wakslak ve ark., 2006). Örneğin, yukarıda bahsi geçen araştırma temelinde (Liberman ve ark., 2002, Çalışma 1), katılımcılardan arkadaşlarıyla bu hafta sonu bir kampa gittiğini düşünmeleri istendiğinde, düşüncelerinin veya kurgu seviyesinin daha somut olduğu görülmektedir. Detaylandırmak gerekirse; katılımcılardan bu kampla ilgili verilen objeleri kategorize etmeleri

³ Olasılıksal uzaklık bağlamında, düşük olasılıklı ve hipotetik olaylar uzak, gerçek ve yüksek olasılıklı olaylar ise yakın olarak değerlendirilmektedir (Liberman ve Trope, 2014). Uzaysal uzaklık, fiziksel anlamda yakın veya uzak olan yerlere ilişkin olaylar ve objelerle ilişkilidir (Liberman ve Trope, 2010, 2014). Sosyal uzaklık, ben-diğerleri, iç-dış grup, benzerlik, aşinalık ve hiyerarşiyle ilgili ayrımlarla ilişkilidir (Liberman ve ark., 2007).

istediğinde, daha dar kategoriler kullanılmıştır (Lieberman ve ark., 2002, Çalışma 1). Öte yandan, bu kampın o günden yaklaşık bir yıl sonra olacağını düşünenler ise, objeler için daha kapsayıcı kategoriler üretmiştir (Lieberman ve ark., 2002, Çalışma 1). Önceki çalışmalar bir bütün olarak değerlendirildiğinde, herhangi bir uyarıcının psikolojik uzaklığı arttıkça, kişilerin bu uyarıcı için daha yüksek seviye (soyut) kurgular kullandığı sonucuna ulaşılmıştır (derleme için bkz. Trope ve Liberman, 2010). Yapılan bir meta-analiz çalışması psikolojik uzaklığın kurgu seviyesini anlamlı düzeyde etkilediğini göstererek bu kurama bilimsel destek sunmuştur (Soderberg ve ark., 2015). Ayrıca, psikolojik uzaklık arttıkça, soyutlaşan zihinsel temsillerin karar verme, değerlendirme, yordama, seçim yapma ve öz-düzenleme gibi birçok psikolojik değişken üzerine etkisinin olduğu da görülmektedir (derleme için bkz. Trope ve Liberman, 2010; Soderberg ve ark., 2015).

KSK üzerine yapılan bir meta-analiz çalışması psikolojik uzaklık ile kurgu seviyesi ve psikolojik süreçler arasındaki ilişkilerde bazı değişkenlerin düzenleyici olarak görev yapabileceğine işaret etmektedir (Soderberg ve ark., 2015). Bununla tutarlı bir şekilde, önceki birkaç çalışma (örn, Darwent, 2012; Kogut ve ark., 2017; Wong ve Wyer, 2016), bu kuram çerçevesinde, depresyon, perspektif esnekliği ve gelecek zaman yönelimi gibi faktörlerin psikolojik uzaklık ile kurgu seviyesi arasındaki ilişkide düzenleyici değişken olarak görev yaptığını göstermiştir. Benzer bir doğrultuda, bu çalışma, öz-şefkatin sosyal uzaklık temelinde KSK'nin önermelerine olan etkisini inceleyerek alanyazına katkı sağlamayı hedeflemektedir. Bundan sonraki bölümde, bu kuramın ana kavramlarından olan sosyal uzaklık temelinde kendi ve diğerleri ayrımı tartışılacaktır. Ardından, öz-şefkatin sosyal olarak uzak veya yakın olayları kurgulama üzerindeki olası etkisi tartışılacaktır.

Sosyal Uzaklık Temelinde Kendi ve Diğerleri Ayrımı

Diğerlerini kendinden ne derece uzak gördüğü olarak tanımlanabilen sosyal uzaklığın belirleyicileri olarak iç-dış grup, benzerlik, aşinalık ve hiyerarşiyle ilgili ayrımlar değerlendirilmektedir (Bar-Anan ve ark., 2007; Liberman ve ark., 2007; Liviatan ve ark., 2008). Ancak, alanyazın kendi ve diğerleri arasındaki ayrımın en temel sosyal uzaklık belirleyicisi olduğunu önermektedir (Lieberman ve ark., 2007). Alanyazında kendi ve diğerleri arasındaki ayrım üzerine temellenen çalışmalar mevcuttur (örn, Bruk ve ark., 2018; Lu ve Xie, 2019). KSK bağlamında, kendisi veya bir başkası için karar vermeye odaklanarak sosyal uzaklığın etkisini değerlendiren çalışmalar da bulunmaktadır (örn, Danziger ve ark., 2012; Lu ve ark., 2013; Polman, 2012; Polman ve Emich, 2011). Alanyazın, kişilerin bir başkasına tavsiyede bulduklarında veya başkaları için karar aldıklarında, daha uzak bir bakış açısına sahip olduklarını önermektedir (örn., Lu ve ark., 2013). Bu nedenle, bu kararlar, aynı kararı kendileri için verdikleri durumlara kıyasla, daha yüksek bir soyutlama düzeyinde kurgulanmaktadır (örn., Liberman ve ark., 2007; Lu ve ark., 2013). Yaratıcılıkla ilgili bir çalışma, bireylerin başkaları için karar verdiği durumlarda, kendileri için karar verdiği durumlara kıyasla, daha yaratıcı olduklarını göstermiştir (Polman ve Emich, 2011). Yüksek ve düşük seviyedeki özelliklerin ağırlıklarının, kendisi için karar verme ve bir başkası için tavsiye verme koşullarına göre farklılaşıp farklılaşmadığını inceleyen bir çalışma (Lu ve ark., 2013), yüksek seviye özelliklerin öneminin tavsiye koşulunda daha yüksek olduğunu göstermektedir. Aynı doğrultuda yapılan başka bir çalışma (Danziger ve ark., 2012), bireylerin kendileri için karar verdiği durumlarda, düşük seviye özelliklere (örn., pragmatik özellikler) daha çok önem verdiğini göstermiştir. Öte yandan, bir başkası için tavsiye verildiği durumlarda ise, yüksek seviye özelliklere (örn., idealistik özellikler) daha çok önem verildiği bulunmuştur (Danziger ve ark., 2012). Bu bulgulara dayanarak, KSK'nin önerdiği gibi, kendi ve diğerleri ayrımına dayanan sosyal uzaklığın kurgu seviyesine etkisinin anlamlı olması beklenmektedir. Bu doğrultuda oluşturulan hipotez aşağıdadır:

H1: Kendileri için seçim yapan kişiler, yüksek seviye özelliklere (idealistik özellikler) kıyasla, düşük seviye özelliklere (pragmatik özellikler); bir başkası için öneride bulunan kişiler ise, düşük seviye özelliklere kıyasla, yüksek seviye özelliklere daha çok önem verecektir.

Öz-şefkatin Kurgu Seviyesindeki Rolü

Öz-şefkat, sevdiğimiz bir başkası zor zamanlar yaşadığında, ona sergilediğimiz tutum ve davranışları, kendimize de sergilememiz anlamına gelmektedir (Neff, b.t.). Daha kapsamlı bir şekilde, öz-şefkat “kişinin kendi acısına açık olması ve bunun aracılığıyla hareket etmesi, kendisine karşı ilgi ve nezaket duyguları yaşaması, yetersizlik ve başarısızlıklarına karşı yargılayıcı olmayan anlayışlı bir tutum benimsemesi ve kendi deneyiminin ortak insan deneyiminin bir parçası olduğunu farkında olması” olarak ifade edilmektedir (Neff, 2003a, s. 224). Öz-şefkatli bir perspektif benimsemenin üç temel özelliği bulunmaktadır (Neff, 2003a, 2003b; Neff ve Dahm, 2015): öz-nezaket ya da öz yargılama (“*self-kindness versus self-judgement*”), insanlığın ortak deneyimi ya da izolasyon (“*common humanity versus isolation*”), bilinçli farkındalık ya da aşırı özdeşleşme (“*mindfulness versus overidentification*”). Öz-nezaket ya da öz yargılama boyutu, yargılama ve eleştirme yerine kişinin kendisiyle ilgili olayları; anlayış, sevecenlik ve kibarlık içeren bir bakış açısıyla değerlendirmesi anlamına gelmektedir (Neff, 2003a, 2003b; Neff, 2016; Neff ve Dahm, 2015). İnsanlığın ortak deneyimi ya da izolasyon boyutu ise, bireylerin başından geçenleri kendi özelinde ele alması yerine, bu tarz deneyimlerin herkes için olduğuna yönelik bir değerlendirmeye sahip olmasına karşılık gelmektedir (Neff, 2003a, 2003b; Neff, 2016). Son boyut ise, “onlarla aşırı özdeşleşmek yerine kişinin acı veren düşüncelerini ve duygularını dengeli bir farkındalık içinde tutması” anlamına gelmektedir (Neff, 2003a, s. 224).

Alanyazında öz-şefkat, daha çok olumsuz olaylarla ilişkilendirilen bir değişken olarak kavramsallaştırılmasına rağmen, nötr veya daha az olumsuz durumlar için de etkililiği tartışılan bir kavramdır (Neff, 2003a). Bununla tutarlı bir şekilde, bir derleme çalışması, öz-şefkat müdahalelerinin sağlık davranışları üzerindeki etkisini ortaya koymuştur (Biber ve Ellis, 2019). Öz-şefkat çalışmaları, genellikle iyilik hali değişkenleri üzerine temellenmiştir. İyilik halinin farklı yönleri ile öz-şefkat arasındaki ilişkileri inceleyen meta-analiz çalışmaları (örn., MacBeth ve Gumley, 2012; Zessin ve ark., 2015), bu iki değişken arasındaki pozitif ilişkiyi raporlamıştır. Ayrıca, öz-şefkat müdahale çalışmaları ve manipülasyonlarının, kişilerin iyilik hali seviyesinde artışa neden olduğu gösterilmiştir (Zessin ve ark., 2015). Tüm bunlar temelinde, öz-şefkatin iyilik hali için olumlu etkilerinin olduğu görülmektedir. Ayrıca, öz-şefkatin iyilik hali üzerindeki etkisinin kültürden bağımsız olduğu gösterilmiştir (Neff ve ark., 2008). Bu etkilere ilaveten, öz-şefkatin kişiler arası bağlamda da olumlu etkileri bulunmaktadır (derleme için bkz. Lathren ve ark., 2021).

Yapılan alanyazın taraması, öz-şefkatin sosyal olarak uzak veya yakın olayları kurgulama üzerine etkisini inceleyen bir araştırma olmadığına işaret etmektedir. Öte yandan, bazı bulgular öz-şefkatin sosyal olarak uzak veya yakın olayları kurgulama üzerinde etkili olabileceği ile ilgili bilimsel destek sunmaktadır. İlk olarak, bu düşüncenin öz-şefkat ile perspektif alma arasında anlamlı ilişkilere işaret eden alanyazın tarafından desteklendiği söylenebilmektedir (örn, Amani ve Khosroshahi, 2020; Fuochi ve ark., 2018; Neff ve Pommier, 2013). İkinci olarak ise, alanyazında öz-şefkatle iyilik hali arasındaki ilişkiyi tutarlı bir şekilde destekleyen çalışmalara (örn, Zessin ve ark., 2015) ilaveten, kurgu seviyesi (soyutlama) ve iyilik hali arasındaki ilişkilere işaret eden çalışmalar da bulunmaktadır (Updegraff ve Suh, 2007; Zeng, 2019). Benzer bir şekilde, zaman ve affetme arasındaki ilişkide soyut ve somut düşünme şeklinin düzenleyici olarak görev yaptığı bulunmuştur (Wenzel ve Coughlin, 2020). Daha açık bir şekilde ifade edecek olursak, genel olarak, affetme açısından soyut düşünme şeklinin pozitif, somut düşünme şeklinin ise negatif etkileri olduğu gösterilmiştir (Wenzel ve Coughlin, 2020). Bu temelde, öz-şefkat ile affetme arasındaki negatif ve anlamlı korelasyonu veren çalışmalar (Chung, 2016), bu bulgunun bu çalışma hipotezine destek sağlayabileceğini önermektedir.

Son olarak ise, Öz-Uzaklaşma Kuramı (“*Self-Distancing Theory*”) bulguları (örn, Kross, 2009; Kross ve Ayduk, 2017) temelinde, öz-şefkat kavramının olumsuzluk içeren kişisel olaylara yönelik daha uzak bir perspektif benimseme ile ilişkili olabileceği ve bu bağlamda bu olaylarla daha iyi şekilde başa çıkmayı sağlayabileceği ileri sürülebilir. Öz-Uzaklaşma Kuramı, en genel anlamda olumsuz kişisel olayları uzak bir perspektiften değerlendirmenin iyilik hali üzerindeki olumlu etkisine işaret etmektedir (örn., Kross ve Ayduk, 2017; Kross ve ark., 2005). Alanyazında, özellikle (öz-şefkatin bir boyutu olarak da bulunan) bilinçli farkındalık ile öz-uzaklaşma arasındaki benzerliklere vurgu bulunmaktadır (Kross ve Ayduk, 2017). Bu doğrultuda, psikolojik uzaklık ile öz-şefkat arasındaki olası ilişkiyi destekleyebilecek bazı çalışmalar mevcuttur. Miyagawa ve Taniguchi (2020) tarafından yürütülen yeni bir çalışmada, öz-şefkat ve zamansal uzaklık arasındaki ilişki ve bu ilişkinin olumsuz olaylarla sınırlı olduğu raporlanılmıştır. Bu çalışmada ele alınan psikolojik uzaklık boyutu zaman da olsa, önceki alanyazın tutarlı bir şekilde psikolojik uzaklık boyutları arasındaki ilişkiye işaret ettiği için (örn., Bar-Anan ve ark., 2007), bu bulgu, öz-şefkat ile sosyal uzaklık arasındaki ilişkiyi destekler niteliktedir. Ayrıca, yeni yapılan bir çalışma (Chan ve Wang, 2019), direkt olarak kurgu seviyesi ile bilinçli farkındalık (“*mindfulness*”) arasındaki ilişkiyi ele almıştır. Bulgular, tetiklenen bilinçli farkındalığın, davranışı amaçlarla tanımlama eğilimi ile değerlendirilen soyutlamayı arttırdığını göstermektedir (Chan ve Wang, 2019). Öz-şefkat ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişki değerlendirildiğinde (Neff ve Dahm, 2015), bu bulgunun öz-şefkatin kurgu seviyesi üzerindeki olası etkisine destek sağladığı düşünülmektedir.

Bu bilgiler ışığında, bu çalışmada, öz-şefkati yüksek olan kişilerde kendi ve diğerleri arasındaki farkın daha az belirgin olması beklenmektedir. Daha özel bir şekilde, öz-şefkati düşük olanlara kıyasla, öz-şefkati yüksek olan kişiler, kendileriyle ilgili olayları daha uzak, diğerleriyle ilgili olayları ise daha yakın bir perspektiften değerlendiriyor olabilir. Sosyal yakınlıkla ilgili olaylarla kıyaslandığında, sosyal uzaklıkla ilgili olaylar daha yüksek seviyede kurgulandığı için (Lu ve ark., 2013; Trope ve Liberman, 2010), öz-şefkatin kullanılan kurgular üzerinde yansımaları olabilir. Bu bulgulara dayanarak, oluşturulan hipotez aşağıda yer almaktadır:

H2: Öz-şefkat puanları arttıkça, kendileri için seçim yapan kişilerin düşük seviye özelliklere (pragmatik özellikler), bir başkası için öneride bulunan kişilerin ise yüksek seviye özelliklere (idealistik özellikler) verdiği önem azalacaktır.

Bir bütün olarak ele alındığında, alanyazında öz-şefkatli bakış açısını benimsemenin sonucu olarak ele alınan farklı değişkenler olduğu görülmektedir (örn, Fresnics ve Borders, 2017; Fuochi ve ark., 2018; MacBeth ve Gumley, 2012; Neff ve ark., 2007; Zessin ve ark., 2015). Ancak alanyazının, öz-şefkatin birçok sonuç değişkeni ile ilişkilendirilen soyutlama üzerindeki etkisiyle ilgili yeterli bilgi sunmadığı görülmektedir. Bu temelde, bu çalışmanın, kişilik özelliği öz-şefkat ile kurgu seviyesi (soyutlama) arasındaki ilişkileri inceleyerek alanyazındaki bu boşluğu dolduracağı düşünülmektedir. Bu temelde, araştırma hipotezlerine ek olarak öz-şefkat ile kişilik özelliği kurgu seviyesi arasındaki ilişkiler de incelenmiştir.

Yöntem

Katılımcılar

Bilgilendirilmiş onam formunu onaylayan katılımcılar bu araştırmaya dahil edilmiştir. Araştırmaya lisans ve lisansüstü düzeyde öğrenim gören 187 öğrenci katılmıştır ve bu katılımcıların %57.2’si kadındır ($N = 107$). Katılımcıların yaşı 17-45 aralığında değişmektedir ve yaş ortalaması 22.37 iken yaşın standart sapması 3.10’dur.

Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada Öz-şefkat Ölçeği, Davranış Tanımlama Formu, partner seçme görevi kullanılmıştır. İlaveten, katılımcıların yaşı ve cinsiyeti sorulmuştur.

Öz-Şefkat Ölçeği- Kısa Form: Bu ölçek, kişilerin kişilik özelliği olarak kendilerine ne derece şefkat gösterebildiklerini değerlendirmektedir (Raes ve ark., 2011). Uzun versiyonu 26 maddeden ve altı boyuttan oluşan bu ölçeğin (Neff, 2003a), kısa versiyonu 12 maddeden (örn, “Kişiliğimin beğenmediğim yanlarına karşı anlayışlı ve sabırlı olmaya çalışırım.”) oluşmaktadır (Kantaş, 2013; Raes ve ark., 2011). Tıpkı uzun versiyonu gibi; kısa versiyon, öz-nezaket, öz-yargılama, insanlığın ortak deneyimi, izolasyon, bilinçli farkındalık ve aşırı özdeşleşme olmak üzere her biri iki madde ile değerlendirilen altı alt boyuta sahiptir (Raes ve ark., 2011). Çalışmalar, ölçeğin psikometrik özellikleriyle birlikte uzun formula olan ilişkisini değerlendirerek, bu kısa formun kullanımını desteklemektedir (örn, Neff, 2016; Raes ve ark., 2011). Bu çalışmada, bu ölçeğin Kantaş (2013) tarafından yapılan çevirisi kullanılmış, bu ölçek için tek faktörlü yapı elde edilmiş ve iç tutarlılık katsayısı .88 olarak bulunmuştur. Tek faktörlü yapıya rağmen, alt ölçeklerin iç tutarlılıkları hesaplanmıştır. Öz-nezaket için .71, öz-yargılama için .84, insanlığın ortak deneyimi için .77, izolasyon için .72, bilinçli farkındalık için .72 ve aşırı özdeşleşme için .64 bulunmuştur.

Davranış Tanımlama Formu (DTF): Orijinalinde 25 eylemden oluşan bu form, Vallacher ve Wegner (1989) tarafından geliştirilmiştir. Bu form, kişilerin kişilik özelliği olarak davranış tanımlamalarındaki farklılıklarını değerlendirmektedir (Vallacher ve Wegner, 1989). Bir eylem ile birlikte, biri yüksek diğeri ise düşük seviyede tanımlamayı içeren iki alternatif katılımcılara sunulmaktadır ve katılımcılardan bu iki alternatif arasından eylemi en iyi yansıtanı seçmesi istenmektedir (Vallacher ve Wegner, 1989). Örneğin, “bir liste yapmak” için sunulan iki alternatif, “düzenlemek” ve “bir şeyleri not etmek”tir (Vallacher ve Wegner, 1989, s. 664). Düşük seviyedeki alternatif, eylemin “nasıl” yapıldığına karşılık gelirken, yüksek seviyedeki alternatif ise eylemin “niçin” yapıldığına karşılık gelmektedir (Vallacher ve Wegner, 1989). Birçok çalışma, bu formu davranış tanımlamadaki durumsal değişiklikleri değerlendirmek için de kullanmıştır (örn, Burgoon, Henderson ve Wakslak, 2013). Bazı araştırmacılar (örn., Burgoon, Henderson ve Wakslak, 2013) bu formda bazı değişiklikler yapmış ve güncellenmiş versiyonunu kullanmıştır. Bu çalışmada bu formun 25 maddelik orijinal hali kullanılmıştır ve ölçeğin maddeleri bu çalışma bağlamında Türkçeye uyarlanmıştır. Bu bağlamda, üç maddede kültüre uygun ufak değişiklikler yapılmıştır. Bu ölçekten daha yüksek puan alan katılımcılar, daha soyut kurgular kullanmaktadır. İç tutarlılık katsayısı .76 olarak bulunmuştur.

Partner Seçme Görevi: Sosyal uzaklık, kişinin kendisi ve diğeri arasında ayırım kullanılarak incelenmiştir. Bu bağlamda, bu çalışmada bir partner seçme görevinin (Danziger ve ark.⁴, 2012, s. 1108) Türkçeye uyarlanmış versiyonu kullanılmış ve katılımcılardan bu görevi tamamlamaları istenmiştir. Sosyal uzaklık değişkenini manipüle etmek için, katılımcılardan ya kendileri için partner seçmeleri ya da bir başkası için partner önermeleri istenmiştir. Daha özel olarak, katılımcılardan sunulan senaryo ile bir dersin gerekliliklerinin bir parçası olarak başka bir öğrenciyle birlikte final notunun %40’ını oluşturan bir ödev hazırlamaları gerektiğini (ya da bir arkadaşlarını ziyaret ettikleri sırada tanıştıkları hemcinsleri olan bir öğrencinin, bir dersinin gerekliliklerinin bir parçası olarak başka bir öğrenciyle birlikte final notunun %40’ını oluşturan bir ödev hazırlaması gerektiğini söylediğini) düşünmeleri istenmiştir. Ardından bazı özellikleriyle birlikte sunulan ders partnerlerinden birini seçmeleri (ya da tanıştıkları kişiye bu ders partnerlerinden birini seçmesini

⁴ Bu noktada, Danziger ve arkadaşları (2012) tarafından kullanılan bu görevin, Kivetz ve Tyler (2007) tarafından yapılan araştırmadan uyarlandığını ifade etmek önemli olabilir.

önergeleri) istenmiştir. Ayrıca katılımcılardan hem kendileri hem de bir başkası için seçim yaparken yüksek (pozitif atmosfer yaratma) ve düşük seviye özelliklerin (ödevi zamanında tamamlama) önemini 10'lu Likert tipi ("1 = Tamamen önemsiz", "10 = Çok önemli") ölçek üzerinde değerlendirmeleri istenmiştir. Katılımcılara iki farklı potansiyel ödev partneri hakkında sunulan bilgiler (Danziger ve ark., 2012, s. 1108) aşağıda verilmiştir:

Can, genellikle ödevlerini zamanında tamamlar; fakat insanların fikirlerini ve görüşlerini ifade etmede kendilerini rahat hissedeceği pozitif atmosferi her zaman yaratamaz.

Tolga, genellikle insanların fikirlerini ve görüşlerini ifade etmede kendilerini rahat hissedeceği pozitif atmosferi yaratır; fakat ödevlerini her zaman zamanında tamamlayamaz.

İşlem

Bu çalışma için Orta Doğu Teknik Üniversitesi İnsan Araştırmaları Etik Kurulu (Protokol Numarası: 2017-SOS-060) tarafından etik izin alınmıştır.⁵ Bu çalışmanın katılımcıları, online bir anket bataryasını doldurmalarının ardından en az bir gün sonra laboratuvara davet edilen öğrencilerden oluşmaktadır. Katılımcılardan Öz-Şefkat Ölçeği, Davranış Tanımlama Formu ve partner seçme görevini içeren ikinci anket bataryasını doldurmaları istenmiştir.⁶ Öz-Şefkat Ölçeği ile partner seçme görevleri ve Davranış Tanımlama Formu iki farklı çalışma olarak sunulmuş ve iki görev arasında dikkat dağıtıcı bir görev olarak 300'den geriye doğru üçer üçer saymaları istenmiştir.

Bulgular

Hipotez 1'i test etmek için bir tane 2 (sosyal uzaklık: kendi ya da diğer kişi) x 2 (özellik önemi: zamanında ödevi tamamlama ya da pozitif atmosfer yaratma) karma varyans analizi yapılmıştır. Özellik önemi değerlendirmesi ölçümünün temel etkisi anlamlı bulunmuştur, $F(1,185) = 10.13, p < .01, \eta_p^2 = .05$. Yüksek seviye özelliğin (pozitif atmosfer yaratmanın) öneminin ($Ort. = 8.01, S = 2.10$) düşük seviye özelliğin (zamanında ödevi tamamlamanın) öneminden ($Ort. = 7.22, S = 2.05$) anlamlı derecede daha fazla olduğu bulunmuştur (bkz. Tablo 1). Hipotez edildiği gibi, anlamlı bir etkileşim etkisi de bulunmuştur, $F(1,185) = 6.86, p < .05, \eta_p^2 = .04$. Ancak, Bonferroni ile yapılan Post Hoc testler, bulunan etkinin beklenmeyen yönde olduğunu göstermektedir. Daha açık bir şekilde, kendi için değerlendirme koşulunda, yüksek seviye özelliğin (pozitif atmosfer yaratma) öneminin ($Ort. = 8.16, S = 2.06$) düşük seviye özelliğin (zamanında ödevi tamamlama) önemine ($Ort. = 6.72, S = 2.16$) kıyasla anlamlı düzeyde daha fazla olduğu bulunmuştur. Başka bir kişi için tavsiye verme koşulunda özellik önemleri açısından anlamlı bir fark bulunmamaktadır. Ayrıca denekler arası bir etki olarak sosyal uzaklığın temel etkisinin özellik önemi ortalaması üzerinde anlamlı olduğu görülmektedir, $F(1,185) = 4.29, p < .05, \eta_p^2 = .02$. Aynı ayrı özellik önemlerine bakıldığında ise, zamanında ödevi tamamlamanın öneminin (düşük seviye özellik), kendisi için değerlendirme koşuluna ($Ort. = 6.72, S = 2.16$) kıyasla, diğer kişi için değerlendirme koşulunda ($Ort. = 7.72, S = 1.81$) daha fazla olduğu bulunmuştur. Pozitif atmosfer yaratmanın önemi (yüksek seviye özellik) için böyle bir etki görülmemektedir. Yapılan ki-kare testi, partner seçme (Tolga ve Can) açısından kendi ve diğer kişi için olan koşullar arasında fark olmadığını göstermektedir. Tüm bunlar temelinde Hipotez 1 desteklenmemiştir.

⁵ Bu çalışmanın verileri 2017 yılında toplanmıştır.

⁶ Bu çalışma kapsamındaki öz-şefkat manipülasyonu çalışmamıştır. Bu makalede, manipülasyondan önce toplanan öz-şefkat verisi yerine, manipülasyondan sonra toplanan kısa forma dayanan öz-şefkat verisi kullanılmıştır. Bu noktada, farklı zamanlarda toplanan iki ölçek arasındaki korelasyon değerinin oldukça yüksek olduğunu belirtmekte fayda bulunmaktadır.

Tablo 1

Sosyal Uzaklığın Koşullarında Partner Seçimi ve Düşük ve Yüksek Seviye Özelliklerin Önemi

	Bağımlı Değişkenler					
	Partner Seçimi		Ödevi Zamanında Tamamlamanın Önemi (DSÖ)		Pozitif Atmosfer Yaratmanın Önemi (YSÖ)	
	Can (%)	Tolga (%)	Ort.	S	Ort.	S
Kendi	31 (%33)	63 (%67)	6.72	2.16	8.16	2.06
Diğer Kişi	40 (%43)	53 (%57)	7.72	1.81	7.86	2.14

Not: DSÖ = Düşük seviye özellik; YSÖ = Yüksek seviye özellik; Kendi = Kendileri için ödev partneri seçen grup; Diğer Kişi = Bir başkası için ödev partneri önerisinde bulunan grup.

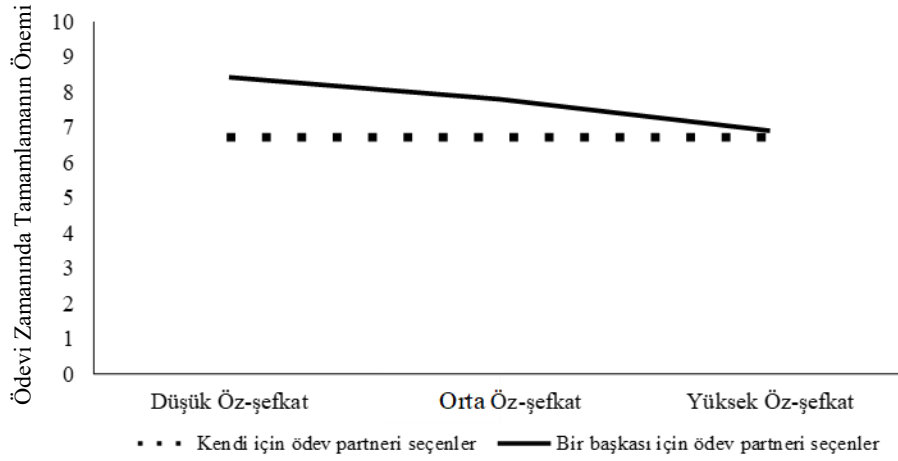
Hipotez 2'nin önerdiği etkileşim etkilerini test etmek için, Hayes (2018) tarafından sağlanan SPSS PROCESS v3.5 makrosu ve model 1 kullanılarak 5000 önyüklemeye dayalı bootstrap analizleri gerçekleştirilmiştir. Tablo 2'de görüldüğü gibi, öz-şefkat ve sosyal uzaklığın zamanında ödevi tamamlamanın önemi üzerindeki etkileşim etkisi anlamlıdır, $B = -.99$, $SH = .43$, $p = .02$, %95 GA [-1.84, -.14]. Diğer bir deyişle, öz-şefkat ile zamanında ödevi tamamlamanın (düşük seviye özellik) önemi arasındaki ilişkinin kendi ve diğer kişi koşullarında farklılık gösterdiği bulunmuştur. Kendisi için partner seçen katılımcılar için, öz-şefkat seviyesi ile zamanında ödevi zamanında tamamlamanın (düşük seviye özellik) önemi arasında anlamlı düzeyde ilişki yoktur, $B = -.08$, $SH = .31$, $p = .79$, %95 GA [-.69, .53]. Bir başkası için partner öneren katılımcılar için, öz-şefkat seviyesi ile ödevi zamanında tamamlamanın (düşük seviye özellik) önemi arasında anlamlı düzeyde ilişki bulunmuştur, $B = -1.07$, $SH = .30$, $p = .0004$, %95 GA [-1.66, -.49] (bkz. Şekil 1). Bu etkileşim etkisine başka bir açıdan baktığımızda, öz-şefkat düşük ($B = 1.64$, $SH = .41$, $p = .0001$, %95 GA [.84, 2.45]) ve orta düzey ($B = 1.06$, $SH = .29$, $p = .0003$, %95 GA [.50, 1.63]) olduğunda, sosyal uzaklığın ödevini zamanında tamamlamanın önemi üzerindeki etkisi anlamlıyken, yüksek olduğunda ($B = .24$, $SH = .42$, $p = .5759$, %95 GA [-.60, 1.07]) bu etki anlamlılığını kaybetmiştir. Bu bulgu, yüksek öz-şefkatin, ödevini zamanında tamamlamanın önemi üzerindeki ben-diğeri ayırımını yok ettiğini göstermektedir. Öz-şefkat ve sosyal uzaklığın pozitif atmosfer yaratmanın önemi (yüksek seviye özellik) üzerindeki etkileşim etkisi anlamlı bulunmamıştır. Bir bütün olarak ele alındığında Hipotez 2 ile tutarlı olabilecek bazı etkiler olsa da genel olarak bu çalışmada Hipotez 1'in önerdiği etki bulunmadığı için Hipotez 2 de desteklenmemiştir.

Tablo 2

Öz-şefkat ve Sosyal Uzaklığın Kurgu Seviyesi Üzerindeki Etkileşim Etkisi

	Ödevini Zamanında Tamamlamanın Önemi				Pozitif Atmosfer Yaratmanın Önemi			
	B	%95 GA	SH	P	B	%95 GA	SH	P
SU	.96	[.41, 1.52]	.28	.001	-.30	[-.91, .31]	.31	.33
ÖŞ	-.08	[-.69, .53]	.31	.79	-.24	[-.91, .42]	.34	.47
SU*ÖŞ	-.99	[-1.84, -.14]	.43	.02	.38	[-.55, 1.30]	.47	.42

Not: Analizden önce, öz-şefkat değişkeni merkezlenmiştir. SU = Sosyal uzaklık (0 = kendisi için ödev partneri seçenler; 1 = Bir başkası için ödev partneri seçenler), ÖŞ = Öz-şefkat, SU*ÖŞ = Sosyal uzaklık ve öz-şefkat arasındaki etkileşim.



Şekil 1. Öz-Şefkat ve Sosyal Uzaklığın Ödevi Zamanında Tamamlamanın Önemi Üzerindeki Etkileşim Etkisi.

Bu çalışmada; soyutlama ve öz-şefkat arasındaki ilişkiler ayrıntılı olarak ele alınmıştır. Öz-şefkat ile soyutlama arasındaki ilişkinin pozitif yönlü ve anlamlı olduğu bulunmuştur ($r = .17, p < .05$). Yapılan hiyerarşik regresyon analizi (bkz. Tablo 5), yaş ve cinsiyet kontrol edildikten sonra da, öz-şefkat değişkeninin soyutlama ile anlamlı düzeyde ilişkiye sahip olduğunu göstermektedir ($\beta = .18, t = 2.45, p < .05$). Bu çalışma da, öz-şefkat bir bütün olarak değerlendirilse de, alt boyutlar ile soyutlama arasındaki ilişkilere bakıldığında, öz-nezaket ($r = .17, p < .05$) ve bilinçli farkındalık ($r = .19, p < .01$) boyutları ile soyutlama arasında anlamlı ilişkiler olduğu görülmüştür. Yaş ve cinsiyet kontrol edildikten sonra, tüm alt boyutların birlikte ele alındığı regresyon analizi (bkz. Tablo 6), sadece bilinçli farkındalık boyutu ile soyutlama arasında bir ilişki eğilimi olduğuna işaret etmektedir ($\beta = .16, t = 1.80, p = .07$).

Tablo 5

Yaş ve Cinsiyet Kontrol Edildikten Sonra Öz-şefkat ile Soyutlama (Kurgu Seviyesi) Arasındaki İlişki

	Davranış Tanımlama Formu			
	β	t	p	R^2
Aşama 1				.02 (.01)
Yaş	.15	1.95	.05	
Cinsiyet	-.07	-.99	.32	
Aşama 2				.05 (.04)*
Öz-şefkat	.18	2.45	.02	

Not: Ayarlanmış R^2 değerleri, parantez içinde verilmiştir.

Tablo 6

Yaş ve Cinsiyet Kontrol Edildikten Sonra Öz-şefkat Alt Boyutları ile Soyutlama (Kurgu Seviyesi) Arasındaki İlişkiler

	Davranış Tanımlama Formu			
	β	t	p	R^2
Aşama 1				.02(.01)
Yaş	.15	1.95	.05	
Cinsiyet	-.07	-.99	.32	
Aşama 2				.07(.03)
ÖN	.09	.82	.41	
ÖY	.01	.11	.91	
İOD	-.01	-.15	.88	
İ	-.09	-.90	.37	
BF	.16	1.80	.07	
AÖ	.04	.34	.73	

Not: ÖN = Öz-nezaket, ÖY = Öz-yargılama, İOD = İnsanlığın Ortak Deneyimi, İ = İzolasyon, BF = Bilinçli Farkındalık, AÖ = Aşırı Özdeşleşme. Ayarlanmış R^2 değerleri, parantez içinde verilmiştir.

Tartışma

Bu çalışma, Kurgu Seviyesi Kuramı (KSK; Trope ve Liberman, 2010) çerçevesinde, öz-şefkatin sosyal olarak uzak veya yakın olayları kurgulama üzerindeki etkisine odaklanmaktadır. KSK, herhangi bir şeyin psikolojik uzaklığı arttıkça, onun zihinsel temsilindeki soyutlama seviyesinin değiştiğini öne sürmektedir. Ayrıca bu temsillerin, insanların değerlendirmelerindeki ve davranışlarını belirlemedeki önemini vurgulamıştır (Trope ve Liberman, 2010). Önceki çalışmalar, tutarlı bir şekilde bu önermelere bilimsel destek sunmuştur (Soderberg ve ark., 2015; Trope ve Liberman, 2010). Ancak, bu çalışma, genel olarak KSK'nin önermelerini Türkiye'de bulgulayamamıştır. İlginç bir şekilde, bu çalışma, sosyal uzaklığın kurgu seviyesine etkisinin beklenmeyen yönde olduğunu göstermiştir. Daha açık bir şekilde ifade edecek olursak, bu çalışmanın bulguları, kişilerin kendileri için ödev partneri seçtiği koşulda, yüksek seviye özelliğinin (pozitif atmosfer yaratmanın- idealistik özellik-) önemini, düşük seviye özelliğinin (zamanında ödevi tamamlamanın -pragmatik özellik-) öneminden anlamlı düzeyde daha fazla olduğunu göstermektedir. Ancak, diğer kişi koşulunda anlamlı bir fark bulunmamıştır. Başka bir deyişle, kişiler, kendileri için seçim yaparken pragmatik özelliklere kıyasla idealistik özelliklere daha çok önem vermiştir. Bu bulgular, bu çalışmadaki görevin alındığı Danziger ve arkadaşları (2012, Çalışma I) tarafından yapılan deneyin sonuçlarıyla çelişmektedir. Bu noktada, alanyazındaki KSK'ye ilişkin bazı tekrar çalışmalarının (örn., Calderon ve ark., 2020; Žeželj ve Jokić, 2014) beklenen etkileri bulmadığını ve hatta bazı ters bulguları raporladığını vurgulamak son derecede önemlidir. Örneğin, olasılıksal uzaklık temelinde, bir replikasyon çalışması (Calderon ve ark., 2020), Waksak ve ark. (2006) tarafından yürütülen çalışmanın bulgularını tekrarlayamamıştır. Dahası, iki tekrar çalışmasının (Gong ve Medin, 2012; Žeželj ve Jokić, 2014), Eyal ve ark. (2008) tarafından yürütülen çalışmanın sonuçlarıyla çelişen bazı bulgular raporladığını belirtmek önemlidir.

Genel olarak, alanyazın incelemesi kültürün bu kuram bağlamındaki etkisinin çok belirgin olmadığını göstermektedir (Soderberg ve ark., 2015). Bu noktada, kültürün KSK'ye etkisinin olabileceğini gösteren bazı çalışmaların da bulunduğunu ifade etmek oldukça önemlidir (örn, Messervey, 2008; Wong ve Wyer, 2016). Özellikle toplulukçuluk kültür boyutunun, bu kuramın önermelerinin etkisini azaltabileceği gösterilmiştir (örn, Wong ve Wyer, 2016). Bu bağlamda, orta seviyede toplulukçu olarak nitelendirilen bir ülke olan Türkiye'de

(Hofstede, 2001), kültürün araştırma sonuçlarına etki etmiş olabileceği tartışılabilir. Buna rağmen, bulunan etkinin beklenenin tersi olması dikkat çekicidir. Benzer bir doğrultuda yapılan, Rusya ve ABD'deki katılımcıları karşılaştıran bir çalışma, uzak bir perspektiften olayları ele alma açısından bu iki kültürde farklılık olduğunu göstermiştir (Grossmann ve Kross, 2010). Daha açık bir şekilde, ABD'deki katılımcılara kıyasla, Rusya'daki katılımcıların daha çok bu uzak perspektifi kullandığı bulunmuştur (Grossmann ve Kross, 2010). Bu bulgu, sosyal uzaklık kavramı ile oldukça yakın olduğu düşünülen kendine uzak bir perspektif benimseme açısından kültürel bir farklılık olduğuna işaret etmektedir (benzer bir tartışma için bkz. Calderon ve ark., 2020). Bu temelde, bazı kültürel farklılıklar, alanyazın ile eşleşmeyen bulguların ortaya çıkmasında etkili olmuş olabilir. Bunu destekler şekilde, Türkiye ve ABD'den veri toplayan bir çalışma (Yetişer, 2014), makyavelizm ile soyutlama arasındaki ilişkinin bu iki ülkede farklılaştığını bulmuştur. Başka bir ifadeyle, kültür, makyavelizm ve kurgu seviyesi arasındaki ilişkide düzenleyici değişken olarak görev yapmıştır (Yetişer, 2014).

Hipotez 2, öz-şefkat puanları arttıkça, kendileri için seçim yapan kişilerin düşük seviye özelliklere, bir başkası için öneride bulunan kişilerin ise yüksek seviye özelliklere verdiği önemin azalacağını önermektedir. Başka bir ifadeyle, bu hipotez, öz-şefkat puanları arttıkça, kendileri için seçim yapan kişiler ile bir başkası için öneride bulunan kişiler arasında farkın azalacağını ortaya koymaktadır. Öz-şefkat ve sosyal uzaklığın kurgu seviyesi üzerindeki etkileşim etkisinin incelenmesi ile ortaya çıkan bulgular kafa karıştırıcı olmuştur. Başka bir deyişle, yüksek seviye özelliğin (pozitif atmosfer yaratmanın) önemi için, öz-şefkat ve sosyal uzaklığın etkileşim etkisinin anlamlı olmadığı görülmektedir. Ancak, düşük seviye özelliğin (zamanında ödevi tamamlamanın) önemi değerlendirildiğinde, öz-şefkat ve sosyal uzaklığın kurgu seviyesi üzerindeki etkileşim etkisinin anlamlı olduğu görülmektedir. Daha detaylı olarak incelendiğinde, öz-şefkatın kendi için seçim yapma koşulunda anlamlı bir etkisinin olmadığı görülmektedir. Öte yandan, diğer bir kişi için öneride bulunma koşulunda, öz-şefkat anlamlı bir etkiye sahiptir. Başka şekilde ifade edecek olursak, yüksek öz-şefkatın kendi için seçim yapan kişiler ile bir başkasına öneride bulunan kişiler arasındaki farkı yok ettiği görülmüştür. Bu bulgu, öz-uzaklaşma perspektifini benimsemenin akıl yürütmedeki ("*wise reasoning*") kendi ve diğeri ayırımını yok ettiğine işaret eden bir çalışmanın sonuçları ile desteklenebilir (Grossmann ve Kross, 2014). Sonuç olarak, bu çalışmanın, kendi ve diğeri ayırımını azaltmada öz-şefkatın etkili olabileceğiyle ilgili ön bulgu sunduğu tartışılabilir. Sosyal ilişkilerdeki iyilik halini geliştirme ve çatışmaları azaltma açısından, kendi ve diğeri ayırımını azaltmanın faydalı olabileceği tartışılabilir. Bu argüman, öz-şefkatın kişiler arası bağlamda olumlu etkilerine işaret eden çalışmalarla (örn, Lathren ve ark., 2021; Yarnell ve Neff, 2013) tutarlı gözükmektedir.

Alanyazın, öz-şefkatle iyilik hali değişkenleri (Zessin ve ark., 2015), bellek (Ferreira ve ark., 2014), kişiler arası ilişkiler (Yarnell ve Neff, 2013) gibi birçok değişken arasındaki ilişkilere işaret etmektedir. Ancak, öz-şefkatın, birçok çıktı değişkeniyle ilişkisini kapsayabilen kurgu seviyesine etkisi hakkında sessiz kalmıştır. Bu çalışmayla ilk kez davranış tanımlama eğilimi ile ölçülen soyutlama ile öz-şefkat değişkeni arasındaki ilişki gösterilmiştir. Ayrıca, bu ilişkinin yaş ve cinsiyet gibi değişkenlerin etkisi kontrol edildikten sonra da anlamlı olduğu görülmektedir. Bu bulgu, Miyagawa ve Taniguchi (2020) tarafından yapılan, öz-şefkat ve zamansal uzaklık arasındaki ilişkiyi gösteren çalışma ile büyük ölçüde tutarlıdır. Ayrıca bu bulgunun, öz-gelişim motivasyonunun hem soyutlama (örn, Freitas ve ark., 2001; Rim ve Summerville, 2014) hem de öz-şefkatle (örn., Breines ve Chen, 2012; Zhang ve Chen, 2016) ilişkili olduğunu gösteren çalışmalarla aynı doğrultuda olduğu görülmektedir. Tüm bunlar, bir ön bulgu olarak öz-şefkat değişkeni ile soyutlamanın ilişkili olabileceğine işaret etmektedir. Ayrıca, bu çalışmanın öz-şefkatın etkisinin bulunduğu birçok faktörün altında yatan mekanizmanın soyutlama olabileceği ile ilgili ön bilgi sunduğu düşünülmektedir. Yeni yapılan bir çalışmada (Wenzel ve Coughlin, 2020), soyut düşünme şeklinin affetme üzerindeki pozitif etkisiyle birlikte,

somut düşünme şeklinin affetme üzerindeki negatif etkisi bulgulanmıştır. Bu bağlamda, öz-şefkatin iyilik hali değişkenleri üzerindeki etkisinin altında yatan mekanizmanın soyut düşünme ile ilgili olup olmadığı önemli olabilir. Bu düşünce, kurgu seviyesi ile iyilik hali arasındaki ilişkileri vurgulayan çalışmalar (Zeng, 2019) ile paraleldir. Bireylerin kendilerine ilişkin daha soyut düşüncelere sahip olması ile yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi gösteren çalışma (Updegraff ve Suh, 2007) da bu düşünceyi destekler niteliktedir.

Bu çalışmada öz-şefkatin kısa form ile ölçülmesi sebebiyle, alt ölçeklere dayanan sonuçlar daha dikkatli yorumlanmalıdır (Raes ve ark., 2011). Ancak yine de özellikle bilinçli farkındalık alt boyutu ile soyut kurgular arasındaki ilişki eğilimi dikkat çekicidir. Önceki alanyazın, bazı farklılıkları içermelerine rağmen, öz-şefkatin alt boyutu bilinçli farkındalık ile genel bilinçli farkındalığın benzer iki kavram olduğunu önermektedir (Neff ve Dahm, 2015). Bu nedenle, bu bulgu, yeni yapılan bir çalışmanın (Chan ve Whang, 2019) sonuçları ile tutarlı görülmektedir. Bu çalışmada, bilinçli farkındalık manipülasyonunun davranış tanımlama formu ile değerlendirilen soyut kurgu puanlarında artışa neden olduğu bulunmuştur (Chan ve Whang, 2019).

Bu çalışmanın değerlendirilmesi gereken bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. Öncelikle, bu çalışmada dikkat dağıtıcı bir görev olarak iki dakika boyunca 300'den geriye doğru üçer üçer sayma kullanılmıştır. Ancak, bu görevde bazı bireysel farklılıkların olduğu görülmüştür. Başka bir deyişle, bazı katılımcılar herhangi bir zorluk yaşamadan bu görevi tamamlarken, diğerleri bu görevde zorlanmıştır. Bazı katılımcıların üçe bölünme kuralını kullanarak hata yaptıklarını farkına vardıkları gözlenmiştir. İkinci olarak, bu çalışmada katılımcı olarak kullanılan öğrencilerin yaş ranjının geniş olması da bu çalışmanın sınırlılıklarından biri olabilir. Üçüncü olarak, bu çalışmada öz-şefkat kişilik özelliği olarak ele alınmıştır, gelecek çalışmalar öz-şefkat manipülasyonunu kullanarak bu etkileri inceleyebilir. Dördüncü olarak, bu çalışmada psikolojik uzaklığın belirleyicilerinden sadece sosyal uzaklık incelenmiştir. Bu nedenle, diğer belirleyicilerin de benzer etkilerinin olup olmadığının incelenmesi yararlı olabilir. Son olarak, toplulukçuluk ile kurgu seviyesi arasındaki ilişkiler gösterildiği için (örn, Wong ve Wyer, 2016), bireycilik ile ilişkilendirilen ülkelerde bu çalışma tekrarlanabilir. Diğer kültür boyutlarının (örn., belirsizlikten kaçınma) bu bağlamdaki etkisini değerlendirmek de yararlı olabilir.

Bu çalışmanın KSK'de öz-şefkatin rolünü araştırarak alanyazına katkıda bulunduğu düşünülmektedir. Daha özel olarak, bu çalışma, yüksek öz-şefkatin, ödevini zamanında tamamlamanın (düşük seviye özellik) önemi üzerindeki ben-diğeri ayrımını yok ettiğini göstermektedir. Bu çalışmanın öz-şefkatli kişilerin kendileri ve diğeriyle ilgili olayları nasıl işlediğiyle ilgili değerli bilgiler sunduğuna inanılmaktadır. Ayrıca, bu çalışma, soyutlama ile öz-şefkat arasındaki ilişkiyi de ortaya koymuştur. Bu bulgu, öz şefkati yüksek kişilerin olayları ele alırken daha yüksek seviyede kurgular kullandıklarıyla ilgili ön bilgi olabilir. Öz-şefkat ile iyilik hali (Zessin ve ark., 2015) ve kişiler arası çıktılar (örn, Yarnell ve Neff, 2013) arasındaki pozitif ilişkilerin altında yatan mekanizmanın soyutlama olup olmadığı ilgili fikir verdiği tartışılabilir. Soyutlama (kurgu seviyesi) ile iyilik hali (Updegraff ve Suh, 2007; Zeng, 2019) ve uzlaşma (Henderson ve Trope, 2009) arasındaki ilişkileri gösteren çalışmaların bu argümanı desteklediği düşünülmektedir.

Kaynaklar

Amani, R. ve Khosroshahi, A. S. (2020). The structural model of marital quality based on secure attachment style through the mediating role of self-compassion, resilience, and perspective-taking. *The American Journal of Family Therapy*, 1–21. <https://doi.org/10.1080/01926187.2020.1813653>

- Bar-Anan, Y., Liberman, N. ve Trope, Y. (2006). The association between psychological distance and construal level: Evidence from Implicit Association Test. *Journal of Experimental Psychology: General*, 135, 609–622. <https://doi.org/10.1037/0096-3445.135.4.609>
- Bar-Anan, Y., Liberman, N., Trope, Y. ve Algom, D. (2007). Automatic processing of psychological distance: Evidence from a Stroop task. *Journal of Experimental Psychology: General*, 136(4), 610–622. <https://doi.org/10.1037/0096-3445.136.4.610>
- Biber, D. D. ve Ellis, R. (2019). The effect of self-compassion on the self-regulation of health behaviors: A systematic review. *Journal of Health Psychology*, 24(14), 2060–2071. <https://doi.org/10.1177/1359105317713361>
- Breines, J. G. ve Chen, S. (2012). Self-compassion increases self-improvement motivation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 38(9) 1133–1143. <https://doi.org/10.1177/0146167212445599>
- Bruk, A., Scholl, S. G. ve Bless, H. (2018). Beautiful mess effect: Self–other differences in evaluation of showing vulnerability. *Journal of Personality and Social Psychology*, 115(2), 192–205. <https://doi.org/10.1037/pspa0000120>
- Burgoon, E. M., Henderson, M. D. ve Markman, A. B. (2013). There are many ways to see the forest for the trees: A tour guide for abstraction. *Perspectives on Psychological Science*, 8(5), 501–520. <https://doi.org/10.1177/1745691613497964>
- Burgoon, E. M., Henderson, M. D. ve Wakslak, C. J. (2013). How do we want others to decide? Geographical distance influences evaluations of decision makers. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 39(6), 826–838. <https://doi.org/10.1177/0146167213481247>
- Calderon, S., Mac Giolla, E., Ask, K. ve Granhag, P. A. (2020). Subjective likelihood and the construal level of future events: A replication study of Wakslak, Trope, Liberman, and Alony (2006). *Journal of Personality and Social Psychology: Attitudes and Social Cognition*, 119(5), e27–e37. <https://doi.org/10.1037/pspa0000214>
- Chan, E. Y. ve Wang, Y. (2019). Mindfulness changes construal level: An experimental investigation. *Journal of Experimental Psychology: General*, 48(9), 1656–1664. <https://doi.org/10.1037/xge0000654>
- Chung, M. S. (2016). Relation between lack of forgiveness and depression: The moderating effect of self-compassion. *Psychological Reports*, 119(3), 573-585. <https://doi.org/10.1177/0033294116663520>
- Danziger, S., Montal, R. ve Barkan, R. (2012). Idealistic advice and pragmatic choice: A psychological distance account. *Journal of Personality and Social Psychology*, 102(6), 1105–1117. <https://doi.org/10.1037/a0027013>.
- Darwent, K. M. (2012). *Individual differences in travel across psychological distances* [Yayımlanmamış doktora tezi]. The Ohio State University
- Eyal, T., Liberman, N. ve Trope, Y. (2008). Judging near and distant virtue and vice. *Journal of Experimental Social Psychology*, 44(4), 1204–1209. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2008.03.012>
- Ferreira, C., Matos, M., Duarte, C. ve Pinto-Gouveia, J. (2014). Shame memories and eating psychopathology: The buffering effect of self-compassion. *European Eating Disorders Review*, 22(6), 487-494. <https://doi.org/10.1002/erv.2322>
- Freitas, A., Salovey, P. ve Liberman, N. (2001). Abstract and concrete self- evaluative goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80(3), 410–424. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.80.3.410>
- Fresnics, A. ve Borders, A. (2017). Angry rumination mediates the unique associations between self-compassion and anger and aggression. *Mindfulness*, 8(3), 554-564. <https://doi.org/10.1007/s12671-016-0629-2>
- Fuochi, G., Veneziani, C. A. ve Voci, A. (2018). Exploring the social side of self-compassion: Relations with empathy and outgroup attitudes. *European Journal of Social Psychology*, 48, 769–783. <https://doi.org/10.1002/ejsp.2378>

- Gong, H. ve Medin, D. L. (2012). Construal levels and moral judgment: Some complications. *Judgment and Decision Making*, 7(5), 628–638.
- Grossmann, I. ve Kross, E. (2010). The impact of culture on adaptive versus maladaptive self-reflection. *Psychological Science*, 21(8), 1150–1157. <https://doi.org/10.1177/0956797610376655>
- Grossmann, I. ve Kross, E. (2014). Exploring Solomon's Paradox: Self-distancing eliminates the self-other asymmetry in wise reasoning about close relationships in younger and older adults. *Psychological Science*, 25(8), 1571–1580. <https://doi.org/10.1177/0956797614535400>
- Hayes, A. F. (2018). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression based approach* (2. baskı). Guilford Press.
- Henderson, M. D. ve Trope, Y. (2009). The effects of abstraction on integrative agreements: When seeing the forest helps avoid getting tangled in the trees. *Social Cognition*, 27(3), 402–417. <https://doi.org/10.1521/soco.2009.27.3.402>
- Hofstede, G. (2001). *Culture's consequences: Comparing values* (2. baskı). Sage Publication Inc.
- Kantaş, Ö. (2013). *Impact of relational and individual self orientations on the well-being of academicians: The roles of ego- or eco-system motivations, self-transcendence, self-compassion and burnout* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Orta Doğu Teknik Üniversitesi.
- Kivetz, Y. ve Tyler, T. R. (2007). Tomorrow I'll be me: The effect of time perspective on the activation of idealistic versus pragmatic selves. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 102(2), 193–211. <https://doi.org/10.1016/j.obhdp.2006.07.002>
- Kogut, T., Eyal, T. ve Sharon, I. (2017). Seeing into the future: Future time orientation as a moderator of temporal distance effects on educators' decisions. *Journal of Behavioral Decision Making*, 30(4), 889–898. <https://doi.org/10.1002/bdm.2015>
- Kross, E. (2009). When self becomes other. Towards an integrative understanding of the processes distinguishing adaptive self-reflection from rumination. S. Altran, A. Navarro, K. Ochsner, A. Tobeña ve O. Vilarroya (Ed.), *Values, empathy, and fairness across social barriers* (s. 35–40) içinde. New York Academy of Sciences. <https://doi.org/10.1111/j.1749-6632.2009.04545.x>
- Kross, E. ve Ayduk, O. (2017). Self-distancing: Theory, research, and current directions. J. M. Olson (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (Vol. 55, s. 81–136) içinde. Academic Press. <https://doi.org/10.1016/bs.aesp.2016.10.002>
- Kross, E., Ayduk, O. ve Mischel, W. (2005). When asking "why" does not hurt: distinguishing rumination from reflective processing of negative emotions. *Psychological Science*, 16, 709–715. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2005.01600.x>
- Lathren, C. R., Rao, S. S., Park, J. ve Bluth, K. (2021). Self-compassion and current close interpersonal relationships: A scoping literature review. *Mindfulness*, 12(5), 1078–1093. <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01566-5>
- Liberman, N. ve Trope, Y. (1998). The role of feasibility and desirability considerations in near and distant future decisions: A test of temporal construal theory. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(1), 5–18. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.75.1.5>
- Liberman, N. ve Trope, Y. (2008). The psychology of transcending the here and now. *Science*, 322(5905), 1201–1205. <https://doi.org/10.1126/science.1161958>
- Liberman, N. ve Trope, Y. (2014). Traversing psychological distance. *Trends in Cognitive Sciences*, 18(7), 364–369. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2014.03.001>
- Liberman, N., Sagristano, M. D. ve Trope, Y. (2002). The effect of temporal distance on level of mental construal. *Journal of Experimental Social Psychology*, 38(6), 523–534. [https://doi.org/10.1016/S0022-1031\(02\)00535-8](https://doi.org/10.1016/S0022-1031(02)00535-8)

- Liberman, N., Trope, Y. ve Stephan, E. (2007). Psychological distance. A. W. Kruglanski ve E. T. Higgins (Ed.), *Social psychology: Handbook of basic principles* (s. 353- 383) içinde. The Guilford Press.
- Liviatan, I., Trope, Y. ve Liberman, N. (2008). Interpersonal similarity as a social distance dimension: Implications for perception of others' actions. *Journal of Experimental Social Psychology*, 44(5), 1256–1269. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2008.04.007>
- Lu, J. ve Xie, X. (2019). Self–other differences in change predictions. *Journal of Consumer Behaviour*, 18(4), 291–300. <https://doi.org/0.1002/cb.1770>
- Lu, J., Xie, X. ve Xu, J. (2013). Desirability or feasibility: Self—Other decision-making differences. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 39(2), 144–155. <https://doi.org/10.1177/0146167212470146>
- MacBeth, A. ve Gumley, A. (2012). Exploring compassion: A meta-analysis of the association between self-compassion and psychopathology. *Clinical Psychology Review*, 32(6), 545–552. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2012.06.003>
- Messervey, D. L. (2008). *Time and time again: Cultural differences in construal levels* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Queen's University.
- Miyagawa, Y. ve Taniguchi, J. (2020). Self-compassion and time perception of past negative events. *Mindfulness*, 11, 746–755. <https://doi.org/10.1007/s12671-019-01293-6>
- Neff, K. D (b.t.). Self-compassion. <https://self-compassion.org/>
- Neff, K. D. (2003a). The development and validation of a scale to measure self- compassion. *Self and Identity*, 2, 223–250. <https://doi.org/10.1080/15298860309027>
- Neff, K. D. (2003b). Self-compassion: an alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2, 85–101. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>
- Neff, K. D. (2016). The self-compassion scale is a valid and theoretically coherent measure of self-compassion. *Mindfulness*, 7(1), 264–274. <https://doi.org/10.1007/s12671-015-0479-3>
- Neff, K. D. ve Dahm, K. A. (2015). Self-compassion: What it is, what it does, and how it relates to mindfulness. M. Robinson, B. Meier ve B. Ostafin (Ed.), *Mindfulness and self-regulation* (s. 121-137) içinde. Springer. https://doi.org/10.1007/978-1-4939-2263-5_10
- Neff, K. D. ve Pommier, E. (2013). The relationship between self-compassion and other- focused concern among college undergraduates, community adults, and practicing meditators. *Self and Identity*, 12(2), 160–176. <https://doi.org/10.1080/15298868.2011.649546>
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L. ve 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.jrjp.2006.03.004>
- Neff, K. D., Pisitsungkagarn, K. ve Hsieh, Y. (2008). Self-compassion and self- construal in the United States, Thailand, and Taiwan. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 39(3), 267–285. <https://doi.org/10.1177/0022022108314544>
- Polman, E. (2012). Self–other decision making and loss aversion. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 119(2), 141–150. <https://doi.org/10.1016/j.obhdp.2012.06.005>
- Polman, E. ve Emich, K. J. (2011). Decisions for others are more creative than decisions for the self. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 37(4), 492–501. <https://doi.org/10.1177/0146167211398362>
- Raes, F., Pommier, E., Neff, K. D. ve Van Gucht, D. (2011). Construction and factorial validation of a short form of the self- compassion scale. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 18(3), 250–255. <https://doi.org/10.1002/cpp.702>

- Rim, S. Y. ve Summerville, A. (2014). How far to the road not taken? The effect of psychological distance on counterfactual direction. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 40(3), 391–401. <https://doi.org/10.1177/0146167213513304>
- Smith, P. K. ve Trope, Y. (2006). You focus on the forest when you're in charge of the trees: power priming and abstract information processing. *Journal of Personality and Social Psychology*, 90(4), 578–596. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.90.4.578>
- Soderberg, C. K., Callahan, S. P., Kochersberger, A. O., Amit, E. ve Ledgerwood, A. (2015). The effect of psychological distance on abstraction: Two meta- analyses. *Psychological Bulletin*, 141(3), 525–548. <https://doi.org/10.1037/bul0000005>
- Trope, Y. ve Liberman, N. (2003). Temporal construal. *Psychological Review*, 110, 403–421.
- Trope, Y. ve Liberman, N. (2010). Construal-level theory of psychological distance. *Psychological Review*, 117, 440–463. <https://doi.org/10.1037/a0018963>
- Updegraff, J. A. ve Suh, E. M. (2007). Happiness is a warm abstract thought: Self-construal abstractness and subjective well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 2(1), 18–28. <https://doi.org/10.1080/17439760601069150>
- Vallacher, R. R. ve Wegner, D. M. (1989). Levels of personal agency: Individual variation in action identification. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(4), 660–671.
- Wakslak, C. J., Trope, Y., Liberman, N. ve Alony, R. (2006). Seeing the forest when entry is unlikely: probability and the mental representation of events. *Journal of Experimental Psychology: General*, 135(4), 641–653.
- Wenzel, M. ve Coughlin, A. M. (2020). Toward the bigger picture: Concrete and abstract thinking about a transgression, and the role of time in interpersonal forgiveness. *European Journal of Social Psychology*, 50(4), 783–798. <https://doi.org/10.1002/ejsp.2676>
- Wong, V. C. ve Wyer, R. S. (2016). Mental traveling along psychological distances: The effects of cultural syndromes, perspective flexibility, and construal level. *Journal of Personality and Social Psychology*, 111(1), 17–33. <https://doi.org/10.1037/pspa0000048>
- Yarnell, L. M. ve Neff, K. D. (2013). Self-compassion, interpersonal conflict resolutions, and well-being. *Self and Identity*, 12(2), 146–159. <https://doi.org/10.1080/15298868.2011.649545>
- Yetişer, B. (2014). Do all roads lead to rome? The moderating role of culture and age in predicting construal level on machiavellianism. *Journal of Yasar University*, 9(36) 6261–6380.
- Zeng, T. (2019). *Construal level and well-being: The role of psychological needs satisfaction* [Yayımlanmamış doktora tezi]. The Chinese University of Hong Kong
- Zessin, U., Dickhäuser, O. ve Garbade, S. (2015). The relationship between self- compassion and well- being: A meta- analysis. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 7(3), 340–364. <https://doi.org/10.1111/aphw.12051>
- Žeželj, I. L. ve Jokić, B. R. (2014). Replication of experiments evaluating impact of psychological distance on moral judgment. *Social Psychology*. 45, 223-231. <https://doi.org/10.1027/1864-9335/a000188>
- Zhang, J. W. ve Chen, S. (2016). Self-compassion promotes personal improvement from regret experiences via acceptance. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 42(2), 244–258. <https://doi.org/10.1177/0146167215623271>