

SELF-COMPASSION AND TERROR MANAGEMENT: THE ROLE OF SELF-
COMPASSION IN REDUCING REACTIONS TO MORTALITY SALIENCE

A THESIS SUBMITTED TO
THE GRADUATE SCHOOL OF SOCIAL SCIENCES
OF
MIDDLE EAST TECHNICAL UNIVERSITY

BY

GAZI KISA

IN PARTIAL FULFILLMENT OF THE REQUIREMENTS
FOR
THE DEGREE OF MASTER OF SCIENCE
IN
THE DEPARTMENT OF PSYCHOLOGY

SEPTEMBER 2015

Approval of the Graduate School of Social Sciences

Prof. Dr. Meliha Altunışık
Director

I certify that this thesis satisfies all the requirements as a thesis for the degree of Master of Science.

Prof. Dr. Tlin Gen z
Head of Department

This is to certify that we have read this thesis and that in our opinion it is fully adequate, in scope and quality, as a thesis for the degree of Master of Science.

Assoc. Prof. Dr. Ahmet Uysal
Supervisor

Examining Committee Members

Assoc. Prof. Dr. Ahmet Uysal	(METU,PSY)	_____
Asst. Prof. Dr. Emre Selçuk	(METU,PSY)	_____
Asst. Prof. Dr. Ayça �zen	(TOBB,PSY)	_____

I hereby declare that all information in this document has been obtained and presented in accordance with academic rules and ethical conduct. I also declare that, as required by these rules and conduct, I have fully cited and referenced all material and results that are not original to this work.

Name, Last name: Gazi Kısa

Signature :

ABSTRACT

THE ROLE OF SELF-COMPASSION IN REDUCING DEFENSIVE RESPONSES TO MORTALITY SALIENCE

Kısa, Gazi

B.S., Department of Psychology

Supervisor: Assoc. Prof. Ahmet Uysal

September 2015, 59 pages

Terror Management Theory has been supported by vast evidence for its claims about death anxiety and how it steers many aspects of human life, since its foundation 25 years ago. Self-compassion, which is a more recent term for western psychology (Neff, 2003a), is characterized by an openness to one's own and others' suffering without complaining about or avoiding it. In this study, it was investigated whether self-compassion can have an effect on reactions to existential fear. Specifically it was predicted that those with higher self-compassion will be less affected by mortality salience. The basic effect of terror management was not found, therefore no conclusion about the effect of self-compassion could be reached. Limitations and suggestions for future research are discussed.

Keywords: Self-Compassion, Terror Management Theory, Mortality Salience

ÖZ

ÖZ DUYARLILIK VE DEHŞET YÖNETİMİ: ÖZ-DUYARLILIĞIN ÖLÜMLÜLÜĞÜN HATIRLATILMASINA KARŞI TEPKİLERİ AZALTMADAKİ ROLÜ

Kısa, Gazi

Master, Psikoloji Bölümü

Danışman: Doç. Dr. Ahmet Uysal

Eylül 2015, 59 sayfa

Dehşet Yönetimi Teorisi, ölüm kaygısı ve bunun hayatımızın bir çok özelliğini nasıl yönlendirdiği konusundaki iddalarıyla, 25 yıl önce ortaya çıktığından beri çok büyük miktarda kanıtlarla desteklenmiştir. Daha yeni bir kavram olan Öz-Duyarlılık (Neff, 2003a), kişinin kendi ve diğer insanların acılarına, şikayet etmeden ve kaçmadan, açık olması anlamına gelmektedir. Bu çalışmada Öz-Duyarlılığın ölüm korkusuna gösterilen tepkilere bir etkisi olup olmadığı araştırılmıştır. Öz-Duyarlılık düzeyi yüksek olan insanların ölüm korkusundan daha az etkileneceği öngörülmüştür. Çalışmada dehşet yönetiminin temel etkisi görülememiştir, bu yüzden öz-duyarlılık düzeyinin etkisi ile ilgili bir kanıya varılamamıştır. Çalışmanın zayıf noktaları ve gelecek çalışmalar için öneriler tartışılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Öz-Duyarlılık, Dehşet Yönetimi Teorisi, Ölüm Korkusu

*To my grandmother who showed me what compassion is, long before the idea of this
thesis was born*

ACKNOWLEDGMENTS

First of all, I must thank my advisor Assoc. Prof. Ahmet Uysal for all his help, feedback, and patience in this long process. He was always understanding, warm, and smiling. Beside the practical help, his psychological support helped me raise my self-esteem to feel up to the difficult task of writing my thesis.

I also thank Asst. Prof. Dr. Emre Selçuk and Asst. Prof. Dr. Ayça Özen for their valuable feedback as my jury members.

I actually thank all my instructors in Middle East Technical University Psychology department for being great teachers, for setting a good example for us students, and most importantly for creating a warm environment.

Of course, I also thank my mother who always supported me without questioning my decisions. And I thank my father for not giving up on me despite all the failures before.

I thank an old friend from law school, Abdullah Adırbelli, for his statement 15 years ago which I have never been able to forget: “Not everybody starts from zero. Some people start from minus six.”

I also thank my special friend Sierra Marie for her love, friendship and mature advice about everything. Even though she is on the other side of the planet, the fact that we are in the same universe has always been enough to bring happiness.

I thank my colleagues Abdulkadir Kuzlak, M. Fatih Bükün, Burçin Cihan, Bülent Aykutoğlu, Elçin Gündoğdu Aktürk, Şükran Okur, and Fatih Yılmaz for sharing their experiences while writing their own theses. I also thank Mehmet Gültaş for helping me fix my computer when it crashed while I was writing my thesis.

I also thank Elif Manuoğlu for her feedbacks and friendship. Our coffee breaks have always been a pleasure.

Finally, I thank Ayşe Sevim Akbay for being with me and supporting me when I needed.

TABLE OF CONTENTS

PLAGIARISM.....	iii
ABSTRACT.....	iv
ÖZ	v
DEDICATION.....	vi
ACKNOWLEDGMENTS	vii
TABLE OF CONTENTS.....	viii
LIST OF TABLES.....	x
CHAPTER	
1. INTRODUCTION	1
1.1. General Introduction	1
1.2. Terror Management Theory	2
1.2.1. Self-Esteem.....	6
1.3. Self-Compassion	7
1.4 Self-Compassion and Terror Management Theory	9
1.4.1 Self-Kindness.....	10
1.4.2. Common Humanity	11
1.4.3. Mindfulness	12
1.5. The present study	13
2. METHOD	16
2.1. Participants	16
2.2. Materials.....	16
2.2.1. Self-Esteem Scale, RSE (Rosenberg, 1965).....	16
2.2.2. Self-Compassion Scale, SCS (Neff, 2003b):.....	16
2.2.3. The Mindful Attention Awareness Scale, MAAS (Brown & Ryan, 2003):..	17
2.2.4. Mortality Attitudes Personality Survey (MAPS, Greenberg <i>et al.</i> , 1989):....	18

2.2.5. Manipulation Check and Word Search Puzzle:	18
2.2.6. The Positive and Negative Affect Schedule (PANAS-X, Watson, Clark & Tellegen, 1988):	18
2.3. Procedure	19
3. RESULTS	21
4. DISCUSSION	25
4.1. Ceiling Effect.....	26
4.2. The Role of Self-Compassion	27
4.3. Conclusion.....	28
REFERENCES.....	29
APPENDICES	
APPENDIX A: Self-Esteem Scale	35
APPENDIX B: Self-Compassion Scale	36
APPENDIX C: The Mindful Attention Awareness Scale.....	38
APPENDIX D: Mortality Attitudes Personality Survey	40
APPENDIX E: Manipulation Check.....	41
APPENDIX F: Word Search Puzzle	42
APPENDIX G: The Positive and Negative Affect Schedule	44
APPENDIX H: TURKISH SUMMARY	46
APPENDIX I: TEZ FOTOKOPİSİ İZİN FORMU	59

LIST OF TABLES

TABLES

Table 1 Means and Correlations Between the Scales Used in the First Part of the Study.....	21
Table 2 Means and SD Scores of Experimental and Control Groups.....	22
Table 3 Hierarchical Multiple Regression Predicting Ratings of Severity of Transgression and Judged Prison Time from Self-Compassion, Self-Esteem and Mindfulness.....	23

CHAPTER 1

INTRODUCTION

1.1. General Introduction

Tribal wars, national wars, religious wars, civil wars... People have been killing each other cruelly throughout history. It may be obvious that the Jewish genocide, the Crusades and Muslim jihads are triggered by religious worldviews, but a big part of the reason for most other wars is ideological as well. As Greenberg, Pyszczynski & Solomon (1986) suggested, although in most armed conflicts political and economic reasons have played a role, it is the ideological reasons that motivate so many people to join armed forces and kill other people, including unarmed civilians.

It seems like it is hard for people with different worldviews to co-exist. But why do people take their worldviews so seriously? They are just incomplete and even illusionary theories about life. How could a worldview, which is in the head of a person and can only concern that particular person, lead that person to even kill those with a different worldview? Terror management theory (TMT, Greenberg, Pyszczynski, Solomon, 1986) explains this phenomenon with death anxiety.

Knowledge of an inevitable death drives the person to adopt a worldview that will eventually make him/her feel a valuable entity, who deserves some kind of immortality. The authors demonstrate this (e.g. Greenberg, Rosenblatt, Solomon, Lyon, & Pyszczynski, 1989) in experiments where they remind people of their eventual death, and measure their subsequent worldview defense. These experiments are commonly

called “mortality salience” studies and they are based on the assumption that people will be more inclined to defend their worldviews when reminded of their death. Indeed it has been found that people are more punitive (Greenberg *et al.*, 1989) and more aggressive (McGregor *et al.*, 1998) after mortality salience against those violating or threatening their worldviews. The next section will focus on how terror management theory explains this and what functions worldviews serve in a person’s life, in detail.

However, not all people react so extremely to those with different worldviews. Otherwise there would be constant chaos in the world, until one single group of people with the same worldview wins over. There certainly seem to be some individual differences that affect reactions to different worldviews. Indeed there have been many studies that found some personality characteristics which moderate reactions to worldview threats and violations after mortality salience. Some examples are trait self-control (Kelley *et al.*, 2014), neuroticism (Maxfield *et al.*, 2010) and authoritarianism (Weise *et al.*, 2012). Of these personality characteristics the ones which are related to our study are discussed in detail in section 1.4. In this study, the possibility of self-compassion (Neff, 2003a) being one of those personality characteristics that can effect reactions to worldview threats after mortality salience, is tested.

1.2. Terror Management Theory

Terror Management Theory (TMT, Greenberg, Pyszczynski & Solomon, 1986) posits that human beings have an existential fear, because they are aware that one day all their struggle to survive will prove futile and they will die. The juxtaposition of an evolutionary drive for self-preservation and the awareness of an inevitable mortality produces unbearable terror. This universal fear of death and vanishing of one’s consciousness causes the person to look for a way to achieve some kind of physical or symbolic immortality. Because it is just hard to accept that our body is going to decay in a grave and we will cease to exist after we die. As there is no way of achieving real

immortality, people settle for anything that makes them feel somewhat more important than other animals, and somehow like a sacred species.

Awareness of human vulnerability and mortality leads people to take refuge in a cultural worldview that will make them feel like part of a greater entity which will be much more lasting than their poor body. This worldview also provides people with answers to existential questions and gives them the illusion of order and meaning in an otherwise meaningless world. By so doing, it acts like a shield against the anxiety of the unescapable death, helps establish psychological equanimity, and therefore, it will be protected against anybody who poses a potential threat to its validity.

TMT is largely based on the work of existential writer Ernest Becker (e.g., 1971) who wrote about the unique ability of humans to be aware of their mortality and experience extreme terror because of that reality. Becker (1973, 1975) proposes that this is where cultural worldviews come in. They provide means to manage this terror. Cultural worldviews serve the purpose of reducing the anxiety that arises from awareness of mortality in humans. Rather than a meaningless life that ends with a simple death, cultural worldviews provide the individual with a frame in which everything has a meaning to fit the big picture. Cultural worldviews also provide answers to existential questions like “Why do we exist?” and treat the person as a valuable being with a chance of an afterlife. They make the person believe that at least some valued aspect of them will continue, even if symbolically, long after they die.

According to TMT, on the other hand, (Greenberg *et al.*, 1986) cultural worldviews only provide a buffer to the death anxiety of those who adhere to the rules and values of that worldview. They make the person feel that there is some kind of order and predictability in the world, and as long as the person contributes to the cultural drama in the prescribed ways, he will be a valued member of that culture. If the person consents to the required rituals and behaviors of the cultural worldview, s/he is awarded with a sense of being a valuable part of a greater entity which makes them feel

more important than a simple and mortal organism. So, the person holds onto that cultural worldview which shapes his reality in turn. The person looks at the world through those cultural lenses and behaves as prescribed by that worldview.

According to TMT, this conditioning actually starts when the person is a baby and naturally dependent on his/her parents. The parents initially provide unconditional care, but as the baby grows up they gradually make it conditional in order to shape the child's behaviors. By saying "if you do this you are a good boy, if you do that you are a bad boy", they inject their own worldview which is usually the dominant worldview of the culture they live in. The child has to behave in the way s/he is expected to, in order to get the psychological security s/he used to have when they were a baby. As the child grows up, s/he realizes that their parents are vulnerable and mortal as well and they will not be able to always protect him/her. As a result the child slowly turns to blend in the community in general as a source for security and self-esteem. S/he adopts the cultural worldview and starts using it as a shield against their fear of vulnerability and mortality (Pyszczynski *et al*, 2002). In time, adhering to cultural standards can become so important that it can even exceed the evolutionary drive for self-preservation. Examples for this can be found in historical Japan, where the samurai would kill themselves by committing "seppuku" (also known as "Harakiri"), in order to die "honorably". Another example is the well-known case of suicide bombers in the Middle East.

Identifying with a group of people and consenting to their worldview, naturally brings the danger of other groups who have different worldviews. There are countless worldviews and even a single worldview is understood and implemented differently by different people of the same culture. The presence of other people with different worldviews reminds a person of the possibility of his worldview being incorrect, which in turn reduces its effectiveness as a death-anxiety buffer. According to Pyszczynski, Solomon and Greenberg (2002) people will act in one of five ways when this happens: They will change their own worldviews by either completely *converting* to the new one or by only *accommodating* some features of the new worldview, into their own.

However, this rarely happens. More often people will try to validate their own worldviews by *assimilating*, *derogating* or even *annihilating* those with different worldviews. Assimilating people with different worldviews will add more proof that one's worldview is better and more valid than others and will strengthen its effectiveness as a death-anxiety buffer. Derogating other groups who have different worldviews will make them seem less significant or even less human and in turn their worldview will be ignorable. Killing those with different worldviews will eliminate the threat to one's worldview completely.

The tendency to favor one's own group and derogate other groups with different worldviews or other people who violate one's cultural worldview has been consistently demonstrated in mortality salience literature (e.g. Greenberg *et al*, 1989, 1990, 1992, 1999, and 2002). Mortality salience experiments are typically done by instructing participants to write their opinions about their own death which brings the death anxiety above unconsciousness. Then, after some distraction (most commonly an unrelated word search puzzle) participants are asked to answer some questions to measure the effect of mortality salience on different variables. Normally most healthy people have some form of defensive reactions to out-groups, but when reminded of their death, these reactions become significantly more intense; which suggests that death anxiety is at least one reason for those reactions.

It has been shown that physical aggression can indeed be an alternative way to derogation for restoring psychological balance after mortality salience (McGregor *et al.*, 1998). And it does not have to be outgroups with completely different worldviews. Under the effect of mortality salience people can even derogate others based on trivial differences, which suggests that mortality salience makes the person project their fear of death on minimally different groups in the form of disdain or even violence (Harmon-Jones *et al*, 1996). This explains why in some places, like the Middle East, violence creates more violence as a vicious cycle. Hostility that result in death could act as a mortality salience which in turn engenders more violence.

1.2.1. Self-Esteem

Terror Management Theory originally emerged as an explanation of the human need for self-esteem (Greenberg *et al.*, 1986). Self-esteem is “the value people place on themselves. It is the evaluative component of self-knowledge” (Baumeister, Campbell, Krueger, & Vohs, 2003). It is how a person evaluates and judges himself/herself.

It has long been settled that people have an innate need for self-esteem (for a thorough review of the literature see: Greenberg *et al.*, 1986, Pyszczynski *et al.*, 2002, and Pyszczynski *et al.*, 2004). TMT attempts to bring an evolutionary and psychodynamic explanation for the function of self-esteem. According to TMT, self-esteem is the feeling when one thinks that they have met the requirements of their cultural worldview and gain the approval of people around them, thereby feeling as a valuable member of the community. So, self-esteem is what a person feels when they know that they have adhered to their cultural worldview. This feeling alleviates the person’s death anxiety and gives them a sense of security. Since self-esteem serves such an important function in their life, people try very hard to do the rituals prescribed by their cultural worldview and to get the approval of other people. Self-esteem can only be acquired in a cultural context, because people cannot derive it by themselves, so the person has to consent to the cultural drama.

In the TMT literature, the importance of self-esteem is tested after reminding participants of their deaths. Researchers observed that after mortality salience people can change their behaviors to gain more self-esteem, whether it is by turning to reckless driving (Taubman Ben-Ari, Florian, & Mikulincer, 1999) or by helping other people (Jonas, Schimel, Greenberg, & Pyszczynski, 2002). These studies suggest that self-esteem has an important function as a buffer against death anxiety. Indeed, it has been shown that both dispositional and manipulated self-esteem act as a buffer against death anxiety and anxiety in general. Self-esteem reduces the anxiety caused by reminders of

mortality. It also reduces the defensive behaviors observed after mortality salience (for a review see, Pyszczynski *et al*, 2004).

Overall, according to TMT, the main reason that people need self-esteem is to alleviate their existential fears and they will do anything to gain and preserve this self-esteem. Self-esteem is a central element of TMT. Together with cultural worldviews, self-esteem is considered to be the antidote for death anxiety.

1.3. Self-Compassion

A human being is part of the whole, called by us "Universe", a part limited in time and space. He experiences himself, his thoughts and feelings as something separated from the rest – a kind of optical delusion of his consciousness. This delusion is a kind of prison for us, restricting us to our personal desires and to affection for a few persons nearest to us. Our task must be to free ourselves from this prison by widening our circle of compassion to embrace all living creatures and the whole of nature in its beauty. Nobody is able to achieve this completely, but the striving for such achievement in itself a part of the liberation and a foundation for inner security (Albert Einstein, 1950).

We have seen that the basic function of cultural worldviews; especially religions, is to provide answers to existential questions, give people the illusion of order and predictability in the world and thereby provide them with the chance for psychological equanimity.

In 2003, Kristen Neff (2003a) introduced the concept "self-compassion", which has its roots in Buddhist philosophy, to the Western Psychology. Buddhism emphasizes being "selfless" by developing a self without boundaries of a mind or body through

mindfulness and loving kindness (Harvey, 1995). This idea ultimately produces the necessity of “compassion” (“Karuṇā” in Sanskrit) which is a central element of Buddhism. Buddhist compassion includes embracing the universe as a whole with love and understanding (Prebish *et al.*, 2010), being touched by other’s pain and suffering and desiring to end it (Neff, 2003a). Compassion also includes being kind to oneself (“self-compassion”) just as well as to others, because the person cannot be fully compassionate if s/he sees himself/herself as a separate part from the rest.

According to Neff (2003a), self-compassion is “an alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself”. Self-compassion simply means being open to one’s own suffering without avoiding or suppressing it. It allows the person to fully experience the pain without indulging in it and at the same time being able to observe it. It helps the person heal their suffering with kindness.

According to Neff, self-compassion has three basic components:

- a) *Self-kindness*: being kind and understanding to ourselves rather than harshly judging or criticizing.
- b) *Common humanity*: acknowledging our experiences and pain as the results of being human and that all humanity could experience them; rather than separating or isolating ourselves from the rest of the humanity when we suffer.
- c) *Mindfulness*: holding our painful thoughts and feelings in balanced awareness rather than over-identifying with or disconnecting from them (Neff, 2003a).

Self-compassion has been linked to adaptive psychological functioning (Neff, Kirkpatrick & Rude, 2006), happiness, optimism, and other positive personality traits and positive psychological functioning (Neff, Rude & Kirkpatrick, 2006), and well-being and psychological resilience (Neff and McGehee, 2010). Self-compassion has also been found to be helpful in romantic relationships (Neff & Beretvas, 2013), and interpersonal conflict (Yarnell & Neff, 2013).

The relation of self-compassion with psychopathology has also been studied. A meta-analysis of these studies revealed that self-compassion has strong negative correlation with psychopathology (Macbeth & Gumley, 2012). With all these findings linking self-compassion to psychological well-being, it can be seen why Neff (Neff & Germer, 2013) recently designed a Mindful Self-Compassion Program and suggested it be used in clinical practice (Germer & Neff, 2013).

1.4 Self-Compassion and Terror Management Theory

I was not able to find any studies investigating the effect of self-compassion on reactions after mortality salience. However, studies investigating the effects of other personality characteristics related to self-compassion on reaction to mortality salience can provide support for my hypothesizes. For example, it has been consistently found that those with higher self-esteem are less affected by mortality salience, because self-esteem acts as a buffer against the anxiety which arises from awareness of mortality (for a review, see Pyszczynski, Greenberg, Solomon, Arndt, & Schimel, 2004). Self-compassion, which is associated with “true” and secure self-esteem, is presented as a better alternative to self-esteem by Neff and Vonk (2009), because it is not related to some negative psychological characteristics like narcissism and contributes to well-being equally. So, I suggest that self-compassion should be at least equally effective in reducing reactions to mortality salience.

Moreover, it was found that people high in need for closure reacted more negatively to stereotype-inconsistent subjects (people who are inconsistent with the participant’s stereotypes) after mortality salience (Greenberg, 1999), suggesting that they became more defensive of their worldview. Self-compassion was found to be negatively associated with need for cognitive closure (Neff & Vonk, 2009). Although weak, this finding also provides support for my hypothesis about the relationship between self-compassion and death anxiety.

Mikulincer and Florian (2000) found that people with secure attachment styles were less negatively affected by mortality salience. Specifically, they judged transgressions less severely than anxious-ambivalent and avoidant persons after being reminded of their eventual deaths. In addition, increase in the sense of symbolic immortality as well as in the desire of intimacy was only found among secure persons. Neff and McGehee (2010) also found that self-compassion is associated with secure attachment. Therefore, self-compassion can be expected to have a similar effect on reactions to mortality salience.

Neff also developed a scale that measures self-compassion levels with three subscales for the three components mentioned in the previous section (Self-Compassion Scale, SCS, Neff, 2003b). Personality characteristics related to these three components were also found to have an effect on reactions to mortality salience:

1.4.1 Self-Kindness

In the SCS, *self-kindness* is measured by items like “I’m tolerant of my own flaws and inadequacies” and “I try to be loving to myself when I’m feeling emotional pain”. Self-kindness involves being warm and understanding towards one’s flaws, weaknesses and suffering rather than harshly criticizing oneself. Therefore self-kindness should help the person deal better with the fact that they are fragile organisms who are going to die one day.

In one study, Kesebir (2014) found that people who possess the virtue “humility” are less susceptible to the effects of mortality salience. The researcher defined humility as “a willingness to accept the self and life without comforting illusions, and by low levels of self-focus”, and measured it by asking participants to indicate the extent to which they possess “humility” or “humbleness” on a 7-points Likert-type scale. She also manipulated humility in another experiment by asking participants to write about a time when they felt “humility” before reminding them of their mortality. In both studies

humility reduced the effects of mortality salience. Although the researcher did not provide an operational definition for humility, these studies can provide support for my hypothesis because a self-compassionate person is expected to possess humility. Self-kindness is being kind to oneself without being indulgent. It also involves accepting flaws without harshly criticizing. Therefore, after mortality salience, a person with high self-compassion should have similar reactions to one who possesses humility.

1.4.2. Common Humanity

The *common humanity* component of self-compassion is measured in SCS (Neff, 2003b) by items like “I try to see my failings as part of the human condition” and “when things are going badly for me, I see the difficulties as part of life that everyone goes through.” Common humanity involves realizing and accepting that the human condition is imperfect. It helps the person acknowledge that we all are as humans vulnerable and we will suffer at some point in our lives, and there is no point in isolating ourselves from the rest of the world when we suffer. Therefore, the common humanity component of self-compassion should also help the person see death as the same fate for all humanity; which in turn will make him/her more accepting of the fact.

In one study, Rothschild *et al.* (2009) found that priming compassionate values from religious scripts led religious fundamentalists to become less supportive of hostility toward out-groups. Hostility toward out-groups is a way of defending one’s worldview against different worldviews in order to “strengthen” its validity. However, when those aspects of a worldview that encourage tolerance toward outgroups are primed, people will be more inclined to act accordingly after mortality salience. Compassion for other people is part of “self-compassion” and can be deduced from the emphasis on “common humanity”, which states that we all as humans can experience suffering and we should not isolate ourselves from the rest of humanity (Neff, 2003a). Therefore, self-compassion should be very strongly related to compassion in general

and should be at least equally effective in reducing defensive reactions to mortality salience.

In another study, Greenberg *et al.* (1992) compared conservatives and liberals in terms of their reactions to dissimilar others after mortality salience. It was found that liberals actually did not differ in their reactions to dissimilar others in the control and experimental conditions; unlike conservatives. It was explained that it might be because liberalism values tolerance and diversity, so after mortality salience liberals actually become more tolerant of dissimilar others; which is consistent with their worldview. Self-compassion also points out the similarities between people by emphasizing the vulnerability of the human condition in general. The “common humanity” component of self-compassion helps the person see the big picture where similarities are more obvious and differences are ignorable. Therefore, self-compassion carries a similar worldview to liberalism and should be at least equally effective in reducing negative reactions to mortality salience.

1.4.3. Mindfulness

Mindfulness is measured in SCS with items like “When something upsets me I try to keep my emotions in balance” and “When I’m feeling down I try to approach my feelings with curiosity and openness.” Mindfulness helps the person experience the here and now neutrally, without suppressing his/her feelings or over identifying with them. It is like living the moment without judging or indulging in it. Therefore, non-judgmental mindfulness should help the person be more accepting of reality (death), without avoiding it or complaining about it.

In one study, mindfulness, defined as “receptive and non-judgmental attention to present experience”, was found to be associated with less defensive responses to mortality salience (Niemic *et al.*, 2010). In another study (Hollis-Walker & Colosimo, 2011), it was found that self-compassion mediated the relationship between

mindfulness and happiness. According to Neff (2003a), self-compassion is more comprehensive than mindfulness and in fact encompasses it as one of its three components. In one study (Van Dam *et al*, 2011), self-compassion was found to be a better predictor of symptom severity and quality of life in mixed anxiety and depression than mindfulness. These findings suggest that self-compassion as a whole should be even more effective than mindfulness in reducing reactions to mortality salience.

1.5. The present study

All the findings above suggest that self-compassion might be a personality characteristic that can affect the reactions to mortality salience. In the present study participants' self-compassion, self-esteem and mindfulness levels were measured in an online survey. Then participants were invited to get an appointment for the second part of the study which was held in the laboratory environment.

There were two conditions; mortality salience (experimental condition) and dental pain (control condition). In the control condition participants were asked open ended questions about dental pain that parallel those about death in order to control for aversive and frightening thoughts associated with the MS induction (Greenberg *et al.*, 1994).

In the laboratory, a similar procedure to the one in Mikulincer and Florian (1997)'s study was used. The researchers in that study, explored the effect of death anxiety on judgements of transgressions. My design was slightly different, as this time there was only one crime scenario where the victim is Turkish (which is also the participants' nationality) and the crime is committed by some foreigners.

After mortality salience (or dental pain salience) participants were asked to evaluate the event where a Turkish army pilot was beaten by some Kuwait embassy personnel. Identifying with one's own country and degrading those from different

nationalities is part of the worldviews that reduce death anxiety (e.g. Greenberg, Simon, Pyszczynski, Solomon, & Chatel, 1992). Therefore, people should be especially defensive against foreigners beating a person of their nationality. However, self-compassionate people should not be concerned so much about nationality and should consider this as a normal crime like any other (see section 1.3). It is predicted that those with higher self-compassion levels will rate this as a less extreme crime and will sentence the perpetrators to less time in jail than those with lower self-compassion levels.

Specifically I predict that:

H1: Participants in the mortality salience condition will judge the transgression more severely.

H1.a: Participants in the experimental condition will rate the severity of the transgression higher than those in the control condition.

H1.b: Participants in the experimental condition will sentence the perpetrators to more jail time than those in the control condition.

H2: Participants who have higher self-compassion will show significantly less extreme reactions to the transgression after mortality salience than participants with lower self-compassion.

H2.a: As self-compassion increases severity rate of the transgression will decrease.

H2.b: As self-compassion increases jail sentence will decrease.

H3: The effect of self-compassion on reactions to mortality salience will remain significant after controlling for self-esteem and mindfulness.

H3.a: The effect of self-compassion will remain significant after self-esteem is controlled.

H3.b: The effect of self-compassion will remain significant after mindfulness is

controlled.

H3.c: The effect of self-compassion will remain significant after both self-esteem and mindfulness are controlled.

CHAPTER 2

METHOD

2.1. Participants

324 participants, 195 females and 129 males (Mean age $M=21.31$, $SD=1.52$), from general psychology classes in Middle East Technical University in Turkey responded to the online part of the study (see section 2.3.2.) in exchange for course credits. Of those, 216 participants, 126 females and 90 males (Mean age $M=21.47$, $SD=3.31$) joined the second part of the study which was held on the lab.

2.2. Materials

2.2.1. Self-Esteem Scale, RSE (Rosenberg, 1965):

This scale was used to assess level of self-esteem. The scale has 10 items (e. g., “On the whole I’m satisfied with myself.”) with a 7-points Likert-type scale ranging from 1 (*strongly disagree*) to 7 (*strongly agree*). The Cronbach’s Alpha of scale was .92 in this study.

2.2.2. Self-Compassion Scale, SCS (Neff, 2003b):

This 26-items scale was used to assess participants’ level of self-compassion. It has two subscales (one negative and one positive) for each component of self-compassion, making up a total of six subscales. Participants, rate items (e.g. “I’m kind to myself when I’m experiencing suffering.”) on a 5-points Likert-type scale, ranging

from 1- *Almost never* to 5-*Almost always*. However, in this study the Likert scale, again, was increased to 7 points to match the other scales and save participants from confusion.

The SCS has good internal consistency (.92), good test-retest reliability (.93) and good construct and predictive validity (Neff, 2003b).

In the Turkish version (Deniz, Kesici, & Sümer, 2008), two items (the 1st and the 22nd) were eliminated from the scale since they had low component loadings. The remaining 24 items were used in this study. The Cronbach Alpha of the whole SCS was .93 in this study. Among the subscales, the Cronbach Alpha for Common Humanity component was .78, for Self-Kindness it was .88, and for Mindfulness it was .88.

2.2.3. The Mindful Attention Awareness Scale, MAAS (Brown & Ryan, 2003):

This scale was used in Niemiec *et al.* (2010)'s study to test the effect of trait mindfulness on reactions to mortality salience. It was used in this study both to see if self-compassion has an effect on reactions to mortality salience beyond trait mindfulness and to test its correlation with the mindfulness factor of the Self-Compassion Scale. It has 15 items (e. g., "I find myself preoccupied with the future or the past"). In this study, responses ranged from 1 (*Almost never*) to 7 (*Almost always*), so that lower scores mean one has higher trait mindfulness. Its internal consistency alpha was found to be .82 and test-retest reliability was .81. It also has acceptable convergent and discriminant validity (Brown & Ryan, 2003).

The Turkish version of the scale was used in this study (Özyeşil, Arslan, Kesici, & Deniz, 2011). The Cronbach Alpha of the scale in this study was .88.

2.2.4. Mortality Attitudes Personality Survey (MAPS, Greenberg *et al.*, 1989):

This survey consists of only 2 open ended questions asking participants to write down their feelings about their own death and what they think will happen to their body once they die. The actual goal here is to remind participants of their mortality and to prime them with death thoughts. This kind of mortality priming has been the most widely used method in the TMT literature (Burke, Martens, & Faucher, 2010). The survey is presented to participants under the fake name of “The Projective Life Attitudes Assessment” in order to prevent participants from guessing the true purpose of the study.

2.2.5. Manipulation Check and Word Search Puzzle:

A word completion puzzle is used in the original studies of TMT in order to check if the manipulation works. Participants are asked to write the first words that come to their mind when they see the incomplete words (e.g. _L_ _). Those in the mortality salience group are expected to create more death related words (e.g. ÖLÜM, which means DEATH in English) than those in the control group. After that, a word-search puzzle (Doğulu, 2012) was given to participants to create a delay between mortality salience and the dependent variable (see next section for explanation).

2.2.6. The Positive and Negative Affect Schedule (PANAS-X, Watson, Clark & Tellegen, 1988):

The Turkish version (Gençöz, 2003) of this 20-items scale was used as a filler questionnaire and a distraction after mortality salience. It has been common practice in the mortality salience literature to use a word puzzle together with PANAS after

mortality salience, in order to allow some time for death related thoughts to sink below consciousness. The reason for this is that, it has been found that mortality salience effects are at their maximum when death related thoughts are highly accessible but not in focal consciousness. Before that, participants use “proximal defenses” in order to get death thoughts out of their consciousness (Pyszczynski *et al*, 2002). Therefore, researchers generally use some distracting tasks to allow participants to do that, but not enough time to entirely forget those thoughts.

It has already been shown that negative affect does not explain the reactions to mortality salience (Greenberg *et al*, 1995). So, this scale was just used as a distraction for creating a delay after mortality salience and was not used in the statistical analysis.

2.3. Procedure

The study was divided into two parts; one online survey and one lab experiment. For the online survey, Self-Compassion Scale (SCS), Self-Esteem Scale (SEC) and Mindfulness Attention Awareness Scale (MAAS) were prepared in Qualtrics Survey Software and were put on Sona Systems; a participant pool website that hosts approximately 550 students from Middle East Technical University. All the scales and items were randomized in Qualtrics in order to prevent order effects. After completing this survey, participants were invited to get appointments on the system for the second part of the study.

The second part of the study, which was also prepared on Qualtrics, was held in the lab in order to minimize confounding variables. Every time the survey link is clicked for a participant, Qualtrics presented one of two versions of the survey; thereby assigning participants to dental pain (control) and mortality salience (experimental) groups randomly. Neither the participants nor the experimenter knew in which group the participant was, thereby creating a double blind experiment. The survey consisted of demographic questions, MAPS (or Dental Pain questions for the control group), a

manipulation check, word-search puzzle and PANAS, together with the questions about the army pilot event presented as a separate study at the end.

As a cover story, participants were told that after they finish answering the survey, a small pilot study of a fellow researcher lasting about two minutes will come next and it will be all over after that. This way, it is again aimed to prevent them from guessing the true purpose of the study and possibly resorting to social desirability responses. Participants were assured that their answers would remain anonymous and their bonus points would be granted on a separate computer once they finish.

CHAPTER 3

RESULTS

Correlations between the scales and subscales of SCS in the first part of the study are shown in Table 1.

Table 1

Means and correlations between the scales used in the first part of the study

Scale	1	1.1	1.2	1.3	2	3	4	5	6
Self-Compassion									
<i>Common</i>	.85**								
<i>Humanity</i>									
<i>Self-Kindness</i>	.89**	.63**							
<i>Mindfulness</i>	.87**	.63**	.65**						
Self-Esteem	.65**	.54**	.59**	.56**					
MAAS	-.45**	-.35**	-.38**	-.46**	-.42**				
Severity	-.04	-.02	-.02	-.07	-.05	-.07			
Prison T.	-.05	-.01	-.11	.00	-.02	.02	.23**		
Death W.	-.03	-.04	-.01	-.04	-.03	.15	.16*	.04	
Mean	4.21	4.38	4.15	4.09	51.24	55.42	6.51	31.32	.25
SD	.93	.97	1.08	1.16	11.23	13.88	.83	7.32	.54

Note. Subscales are written in italic characters. ** = Significant at $p < .01$. * = Significant at $p < .05$.

First of all, mortality salience and dental pain salience groups were compared in terms of the number of death related words they created in the manipulation check question (see section 2.2.5). As expected, those in the mortality salience group ($M = .40$, $SD = .68$) wrote significantly more death related words than the others ($M = .12$, $SD = .33$); $t(176) = 3.59$. This means that death manipulation (mortality salience) worked.

The first hypothesis stated that participants in the mortality salience condition will judge the transgression more severely than participants in the dental pain salience condition; specifically they will rate the severity higher and will sentence perpetrators to more prison time. To test both parts of the first hypothesis t test was also used. Firstly, there was no significant difference between the groups in terms of their rating of the severity of the crime ($t(175) = -.31$, $p = .71$). As for the second part of hypothesis one, the opposite turned significant: The experimental group actually sentenced the perpetrators to significantly less prison time than the control group ($t(176) = -2.20$, $p = .03$). Table 2 summarizes the results of the t tests between the experimental and control groups.

Table 2

Mean and SD scores of experimental and control groups

Group	Severity of Crime	Judged Prison Time	Death Words
Mortality Salience	6.49 (.92)	30.07 (8.56)	.40 (.68)
Dental Pain Salience	6.53 (.75)	32.46 (5.76)	.12 (.33)
Effect Size	-.04	.33*	.54**

Note. * = $p < .05$, ** = $p < .001$. SDs are in parentheses.

A moderated multiple regression was conducted to determine if there is an interaction between self-compassion and mortality salience on rating of the severity of the pilot beating scenario. Result showed that the added explained variance of the interaction term between self-compassion and mortality salience was not significant (R^2

Change < .001, $F(1, 173) = .02, p = .89$). This means, self-compassion level did not interact with mortality salience on ratings of the severity of pilot beating crime. Similarly, self-compassion did not interact with mortality salience on judged prison time either, as evidenced by an increase in total explained variance of 0.6 %, which was not statistically significant ($F(1, 172) = 1.09, p = .29$).

The third hypothesis depends of the second one being supported, because it states that the effect of self-compassion will remain significant even after controlling for self-esteem and mindfulness levels one by one and together. Although, self-compassion did not have an effect on either of the dependent variables, the analysis was conducted anyway. None of the control variables had a significant effect and the findings remained the same (Table 3).

Overall, none of the hypotheses were supported by the findings.

Table 3

Hierarchical Multiple Regression Predicting Ratings of Severity of Transgression and Judged Prison Time from Self-Compassion, Self-Esteem and Mindfulness

Variable	Severity of Transgression		Judged Prison Time	
	Model 1	Model 2	Model 1	Model 2
	β	β	β	β
DM_Group	.02(.95)	.11(.77)	.18(.60)	.19(.60)
Self-Compass.	-.03(.79)	-.13(.31)	.03(.77)	.03(.84)
DM_Group x Self-Compass.	-.05(.90)	-.12(.74)	-.37(.30)	-.37(.30)
Self-Esteem		.11(.30)		.01(.90)
Mindfulness		-.10(.29)		.00(.96)
R^2	-.02	-.01	.02	0.01
F	.12	.62	2.11	1.33

Note. DM_Group= Mortality or dental pain salience group. p values are in parentheses. None of the findings were significant.

CHAPTER 4

DISCUSSION

This study was carried out to investigate whether self-compassion could have any effect on reactions to mortality salience and whether that effect would remain significant even after controlling for self-esteem and mindfulness, which have previously been found to have effects on reactions to mortality salience. None of the hypotheses were supported.

The main shortcoming of the study is that the basic effect of terror management was not found. The average effect size of mortality salience is .36 (for a review see Burke, Martens, & Faucher, 2010). In this study it was -.04 for ratings of severity of the transgression and .33 for the judged prison time.

The second and third hypotheses were based on the first hypothesis being supported. As it has been established in the TMT literature, people will naturally be inclined to defend their worldviews in order to protect their self-esteem when they are reminded of their death (Pyszczynski *et al.*, 2004). As some studies show (e.g. Greenberg *et al.*, 1989; Greenberg *et al.*, 1990), participants will behave in certain ways after mortality salience, but only if that behavior is an important part of their worldview. Humanists will defend humanism (Shatil, 2012), liberals will be more tolerant to dissimilar others (Greenberg *et al.*, 1992), right-wing authoritarians will have negative evaluations toward immigrants (Weise *et al.*, 2012), and the like. The first hypothesis assumed that nationalism would be an important part of participants' worldviews, so that they should behave more nationalistically after mortality salience. However, participants were not asked how important nationalism is as a part of their worldviews before the experiment. Future studies should ask participants how important a behavior is for them or how much they identify themselves with it, before

testing the effect of mortality salience on that behavior. That way, researchers can make sure what behavior is participants' most likely action after mortality salience.

The whole idea of defending and acting in accordance with one's worldview is to protect self-esteem after being reminded of our mortality (Pyszczynski *et al.*, 2004). Given that, after mortality salience, people can even distance themselves from their own ethnicity if that's what it takes to protect their self-esteem (Greenberg *et al.*, 2002). Therefore, my prediction that participants would behave especially nationalistically and sentence foreigners to significantly more prison time after mortality salience was probably misguided since I did not know participants' worldviews beforehand.

The fact that participants in the mortality salience condition sentenced the perpetrators to significantly less prison time means that some kind of worldview defense was actually in action. But, we cannot be sure what that worldview consists of. In fact, both groups sentenced the perpetrators to very long prison times (30.07 vs 32.46), which suggests that all participants were disturbed by foreigners beating a Turkish pilot. This may mean that all participants had some level of nationalism in their worldviews but that it is not as important as some other part of their worldviews since they behaved less nationalistically after mortality salience.

Another possible explanation is that, as both means are close to the highest possible prison time (36 months) a ceiling effect might have prevented me from capturing the true variance in scores (see next section).

4.1. Ceiling Effect

Results of the other dependent variable, which asked participants to rate the severity of the transgression, showed that there was no significant difference between the experimental and control groups. However, with a closer look at the means it can be seen that both means (6.49 vs 6.53) are close to 7, which is the highest rate. This could

have been caused by a ceiling effect (Cramer & Howitt, 2005), because participants were not able rate the severity of the crime higher than 7 (very serious). Ceiling effect prevents capturing the full variance in the scores in statistics. Future studies can use a wider scale range to eliminate this problem.

4.2. The Role of Self-Compassion

Self-compassion promotes universal values (kindness, understanding and helping) that are already “recommended” by most religious systems and worldviews. Self-compassionate people might isolate those universal values from the dominant cultural worldview and adopt them as their own “mini-worldviews”. Therefore, self-compassionate people might be more humanist, tolerant, and egalitarian. A dependent variable measuring behaviors on those directions could have been more suitable to capture the effect of self-compassion after mortality salience. The fact that even self-esteem did not have an effect on the scores in the dependent variables, means that this dependent variable was not suitable at least for this sample. The average effect size of mortality salience is low by itself (Burke *et al.*, 2010). Therefore, dependent variables should be chosen more carefully to increase the chance of a significant effect.

Future studies can use a dependent variable more related to self-compassion in order to strengthen the chance of finding a significant interaction effect. That way, participants would be expected to behave in a more self-compassionate manner after mortality salience, if they have high self-compassion levels. For example, the effect of mortality salience on prosocial behavior (Jonas *et al.*, 2002) could be stronger for self-compassionate people. Similarly, immediately after mortality salience, self-compassionate people might suppress death thoughts less than others (Niemec *et al.*, 2010) as they might be more accepting toward their mortality.

In future studies, participants with high and low self-compassion levels could be isolated in a prescreening. Then participants can be invited to the lab for TMT

experiments. After mortality salience manipulation, the two groups (high and low self-compassion groups), can be compared to see whether they differ significantly in their reactions on the dependent variable.

In addition, future studies can manipulate self-compassion before mortality salience. For example, with a brief paragraph, it can be explained to participants how a self-compassionate person usually behaves. After that, participants can be asked to write briefly about the last time they behaved similar to that person. This should act as a priming and increase participants' self-compassion levels temporarily. Then their reactions after mortality salience can be compared to a control group which wrote about a neutral subject.

4.3. Conclusion

In conclusion, the mortality salience manipulation in this study worked as evidenced by the more death related words created by the experimental group, but the basic terror management effect was not found. Moreover, neither self-compassion nor other variables had any significant effect on the scores of the dependent variables. Since a basic terror management effect was not found in the first place, it cannot be concluded whether self-compassion has any effect on reactions to mortality salience.

REFERENCES

- Albert Einstein. (1950). Retrieved 17, August, 2014, from http://en.wikiquote.org/wiki/Albert_Einstein
- Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J. I., & Vohs, K. D. (2003). Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles? *Psychological Science in the Public Interest*, 4(1), 1-44.
- Becker, E. (1971). *The birth and death of meaning; an interdisciplinary perspective on the problem of man*. New York, NY: Free Press.
- Becker, E. (1973). *The denial of death*. New York, NY: Free Press.
- Becker, E. (1975). *Escape from evil*. New York, NY: Free Press.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-848.
- Burke, B. L., Martens, A., & Faucher, E. H., (2010). Two decades of Terror Management Theory: A meta-analysis of mortality salience research. *Personality and Social Psychology Review*, 14(2), 155-195.
<http://dx.doi.org/10.1177/1088868309352321>
- Cramer, D., Howitt, D. L., (2004). *The SAGE dictionary of statistics: A practical resource for students in the social sciences*. SAGE Publications. p. 21
- Deniz, M. E., Kesici, Ş., & Sümer, A. S., (2008). The validity and reliability of the Turkish version of the Self-Compassion Scale. *Social Behavior and Personality*, 36(9), 1151-1160.
- Doğulu, C., (2012). *System justification and terror management: Mortality salience as a moderator of system justifying tendencies in gender context* (Unpublished master's thesis). Middle East Technical University, Ankara, Turkey.
- Florian, V., & Mikulincer, M., (1997). Fear of death and the judgement of social

- transgressions: A multidimensional test of Terror Management Theory. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(2), 369-380.
- Gençöz, T. (2000). Pozitif ve negative duygu ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması (Positive and Negative Affectivity Scale: Reliability and validity). *Türk Psikoloji Dergisi*, 15, 19-26.
- Germer, C. K., & Neff, K. D., (2013). Self-compassion in clinical practice. *Journal of Clinical Psychology*, 69(8), 856-867. <http://dx.doi.org/10.1002/jclp.22021>
- Greenberg, J., Arndt, J., Schimel, J., Pyszczynski, T., & Solomon, S., (2002). To belong or not to belong, that is the question: Terror management and identification with gender and ethnicity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83(1), 26-43. <http://dx.doi.org/10.1037//0022-3514.83.1.26>
- Greenberg, J., Pyszczynski, T., Solomon, S., (1986). The causes and consequences of a need for self-esteem: A terror management theory. In R. F. Baumeister (Ed.) *Public and private self* (pp. 189-212). New York, NY: Springer-Verlag.
- Greenberg, J., Pyszczynski, T., Solomon, S., Simon, L., & Breus, M., (1994). Role of consciousness and accessibility of death-related thoughts in mortality salience effects. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(4), 627-637.
- Greenberg, J., Rosenblatt, A., Solomon, S., Lyon, D., & Pyszczynski, T., (1989). Evidence for Terror Management Theory: I. The effects of mortality salience on reactions to those who violate or uphold cultural values. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(4), 681-690.
- Greenberg, J., Simon, L., Harmon-Jones, E., Solomon, S., Pyszczynski, T., & Lyon, D., (1995). Testing alternative explanations for mortality salience: Terror management, value accessibility, or worrisome thoughts? *European Journal of Social Psychology*, 25, 417-433.
- Greenberg, J., Simon, S., Schimel, J., Pyszczynski, T., Solomon, S., Waxmonsky, J., & Arndt, J., (1999). Stereotypes and terror management: Evidence that mortality salience enhances stereotypic thinking and preferences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77(5), 905-926.
- Greenberg, J., Simon, L., Pyszczynski, T., Solomon, S., & Chatel, D., (1992). Terror management and tolerance: Does mortality salience always intensify negative

reactions to others who threaten one's worldview? *Journal of Personality and Social Psychology*, 63(2), 212-220.

Greenberg, J., Pyszczynski, T., Solomon, S., Rosenblatt, A., Veeder, M., Kirkland, S., & Lyon, D., (1990). Evidence for Terror Management Theory II: The effects of mortality salience on reactions to those who threaten or bolster the cultural worldview. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(2), 308-318.

Harmon-Jones, E., Greenberg, J., Solomon, S., & Simon, L., (1996). The effects of mortality salience on intergroup bias between minimal groups. *European Journal of Social Psychology*, 26, 677-681.

Harvey, P., (1995). *The selfless mind: Personality, consciousness, and nirvana in early Buddhism*. London and New York, NY, Routledge Curzon.

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

Jonas, E., Schimel, J., Greenberg, J., & Pyszczynski, T., (2002). The Scrooge Effect: Evidence that mortality salience increases prosocial attitudes and behavior. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 28(1342).
<http://dx.doi.org/10.1177/014616702236834>

Kelley, N. J., Tang, D., & Schmeichel, B. J., (2014). Mortality salience biases attention to positive versus negative images among individuals higher in trait self-control. *Cognition and Emotion*, 28(3), 550-559.
<http://dx.doi.org/10.1080/02699931.2013.840269>

Kesebir, P., (2014). A quiet ego quiets death anxiety: Humility as an existential anxiety buffer. *Journal of Personality and Social Psychology*, 106(4), 610-623.
<http://dx.doi.org/10.1037/a0035814>

Macbeth, A., & Gumley, A., (2012). Exploring compassion: A meta-analysis of the association between self-compassion and psychopathology. *Clinical Psychology Review*, 32, 545-552. <http://dx.doi.org/10.1016/j.cpr.2012.06.003>

Maxfield, M., Solomon, S., Pyszczynski, T., & Greenberg, J., (2010). Mortality salience effects on the life expectancy estimates of older adults as a function of

neuroticism. *Journal of Aging Research*, 2010.
<http://dx.doi.org/10.4061/2010/260123>

McGregor, H. A., Lieberman, J. D., Greenberg, J., Solomon, S., Arndt, J., Simon, L., & Pyszczynski, T., (1998). Terror management and aggression: Evidence that mortality salience motivates aggression against worldview threatening others. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(3), 590-605.

Mikulincer, M., & Florian, V., (2000). Exploring individual differences in reactions to mortality salience: Does attachment style regulate terror management mechanisms? *Journal of Personality and Social Psychology*, 79(2), 260-273.

Neff, K. D., (2003a). Self-Compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2, 85-101.
<http://dx.doi.org/10.1080/15298860390129863>

Neff, K. D., (2003b). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2, 223-250.
<http://dx.doi.org/10.1080/15298860390209035>

Neff, K. D., & Beretvas, S. N., (2013). The role of self-compassion in romantic relationships. *Self and Identity*, 12, 78-98.
<http://dx.doi.org/10.1080/15298868.2011.639548>

Neff, K. D., & Germer, C. K., (2013). A pilot study and randomized controlled trial of the Mindful Self-Compassion Program. *Journal of Clinical Psychology*, 69(1), 28-44. <http://dx.doi.org/10.1002/jclp.21923>

Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L., & Rude, S. S., (2006). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, 41, 139-154.
<http://dx.doi.org/10.1016/j.jrp.2006.03.004>

Neff, K. D., & McGehee, P., (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*, 9, 225-240.
<http://dx.doi.org/10.1080/15298860902979307>

Neff, K. D., Rude, S. S., & Kirkpatrick, K. L., (2006). An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. *Journal of Research in Personality*, 41, 908-916.
<http://dx.doi.org/10.1016/j.jrp.2006.08.002>

- Neff, K. D., Vonk, R., (2009). Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality*, 77(1), 23-50. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1467-6494.2008.00537.x>
- Niemiec, C. P., Brown, K. W., Kashdan, T. B., Cozzolino, P. J., Breen, W. E., Levesque-Bristol, C., & Ryan, R. M., (2010). Being present in the face of existential threat: The role of trait mindfulness in reducing defensive responses to mortality salience. *Journal of Personality and Social Psychology*, 99(2), 344-365. <http://dx.doi.org/10.1037/a0019388>
- Özyeşil, Z., Arslan, C., Kesici, Ş., & Deniz, M. E., (2011). Bilinçli Farkındalık Ölçeği'ni Türkçeye uyarlama çalışması. *Eğitim ve Bilim*, 36(160), 224-235.
- Prebish, C. S., & Keown, D. (2010). *Buddhism: The E-book: an Online Introduction*. [S.l.]: Journal of Buddhist Ethics Online Books.
- Pyszczynski, T., Greenberg, J., Solomon, S., Arndt, J., & Schimel, J. (2004). Why do people need self-esteem: A theoretical and empirical review. *Psychological Bulletin*, 130, 435–468. <http://dx.doi.org/10.1037/0033-2909.130.3.435>
- Pyszczynski, T., Solomon, S., Greenberg, J. (2002). *In the wake of 9/11: The psychology of terror*. Washington, DC: American Psychological Association. Pp. 30-32.
- Rosenberg, M., (1965). Society and the adolescent self-image. *Princeton, N.J., Princeton University Press, 1965*.
- Rothschild, Z. K., Abdollahi, A., & Pyszczynski, T., (2009). Does peace have a prayer? The effect of mortality salience, compassionate values, and religious fundamentalism on hostility toward out-groups. *Journal of Experimental Social Psychology*, 45, 816-827. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jesp.2009.05.016>
- Shatil, S. R., (2012). *Terror Management Theory: Interplay between mortality salience, death thoughts, and overall worldview defense* (Doctoral dissertation). Retrieved from http://epublications.marquette.edu/dissertations_mu/215/. Marquette University, Wisconsin.
- Taubman Ben-Ari, O., Florian, V., & Mikulincer, M., (1999). The impact of mortality salience on reckless driving: A test of terror management mechanisms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(1), 35-45.

- Tunç, A., & Tezer, E., (2006). The relationship between parenting style and self-esteem. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(25), 37-44.
- Van Dam, N. T., Sheppard, S. C., Forsyth, J. P., & Earleywine, M., (2011). Self-compassion is a better predictor than mindfulness of symptom severity and quality of life in mixed anxiety and depression. *Journal of Anxiety Disorders*, 25, 123-130. <http://dx.doi.org/10.1016/j.janxdis.2010.08.011>
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A., (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063-1070.
- Weise, D. R., Arciszewski, T., Verhaci, J. F., Pyszczynski, T., Greenberg, J., (2012). Terror management and attitudes toward immigrants: Differential effects of mortality salience for low and high right-wing authoritarians. *European Psychologist*, 17(1), 63-72. [tp://dx.doi.org/10.1027/1016-9040/a000056](http://dx.doi.org/10.1027/1016-9040/a000056)
- Yarnell, L. M., & Neff, K. D., (2013). Self-compassion, interpersonal conflict resolutions and well-being. *Self and Identity*, 12, 146-159. <http://dx.doi.org/10.1080/15298868.2011.649545>

APPENDICES

APPENDIX A: Self-Esteem Scale

Lütfen aşağıdaki cümlelerin her birini dikkatlice okuyunuz. Cümlelerin sizin için ne kadar geçerli olduğunu yandaki ilgili kutucuğu işaretleyerek belirtiniz.

Kesinlikle			Ne	Kesinlikle		
Katılmıyorum			Katılıyorum	Katılıyorum		
			Ne			
			Katılmıyorum			
1	2	3	4	5	6	7

1. Kendimi en az diğer insanlar kadar değerli buluyorum.
2. Bazı olumlu özelliklerim olduğunu düşünüyorum.
3. Genelde kendimi başarısız bir kişi olarak görme eğilimindeyim.
4. Ben de diğer insanların birçoğunun yapabildiği kadar birşeyler yapabilirim.
5. Kendimde gurur duyacak fazla birşey bulamıyorum.
6. Kendime karşı olumlu bir tutum içindeyim.
7. Genel olarak kendimden memnunum.
8. Kendime karşı daha fazla saygı duyabilmeyi isterdim.
9. Bazen kesinlikle kendimin bir işe yaramadığımı düşünüyorum.
10. Bazen kendimin hiç de yeterli bir insan olmadığımı düşünüyorum.

APPENDIX B: Self-Compassion Scale

Lütfen aşağıdaki cümlelerin her birini dikkatlice okuyunuz. Cümlelerin sizin için ne kadar geçerli olduğunu yandaki ilgili kutucuğu işaretleyerek belirtiniz.

Kesinlikle Katılmıyorum				Ne Katılıyorum			Kesinlikle Katılıyorum
				Ne Katılmıyorum			
1	2	3	4	5	6	7	

1. Kendimi kötü hissettiğimde, kötü olan her şeye takılma eğilimim vardır.
2. İşler benim için kötü gittiğinde zorlukların yaşamın bir parçası olduğunu ve herkesin bu zorlukları yaşadığını görebilirim.
3. Yetersizliklerimi düşünmek kendimi daha yalnız ve dünyadan kopuk hissetmeme neden olur.
4. Duygusal olarak acı yaşadığım durumlarda kendime sevgiyle yaklaşmaya çalışırım.
5. Benim için önemli bir şeyde başarısız olduğumda, yetersizlik hisleriyle tükenirim.
6. Kötü hissettiğimde, dünyada benim gibi kötü hisseden pek çok kişi olduğunu kendi kendime hatırlatırım.
7. Zor zamanlar geçirdiğimde kendime daha katı (acımasız) olma eğilimindeyim.
8. Herhangi bir şey beni üzdüğünde hislerimi dengede tutmaya çalışırım.
9. Kendimi bir şekilde yetersiz hissettiğimde kendi kendime birçok insanın aynı şekilde kendi hakkında yetersizlik duyguları yaşadığını hatırlatmaya çalışırım.

10. Kişiliğimin sevmediğim yanlarına karşı hoşgörüsüz ve sabırsızım.
11. Çok sıkıntılıysam, kendime ihtiyacım olan ilgi ve şefkati gösteririm.
12. Kendimi kötü hissettiğimde diğer insanların çoğunun benden mutlu olduğunu düşünme eğilimindeyim.
13. Acı veren bir şey olduğunda, durumu dengeli bir bakış açısıyla görmeye çalışırım.
14. Başarısızlıklarımı insan olmanın bir parçası olarak görmeye çalışırım.
15. Sevmediğim yanlarımı gördüğümde kendi kendimi üzerim.
16. Benim için önemli bir şeyde başarısız olduğumda, işleri belli bir bakış açısı içerisinde tutmaya çalışırım.
17. Ben mücadele halindeyken diğer herkesin işlerinin benimkinden kolay gittiğini hissetme eğilimim vardır.
18. Acı çektiğim zamanlarda, kendime karşı iyiyimdir.
19. Bir şey beni üzdüğünde, duygusal olarak bunu abartırım.
20. Acı çektiğim durumlarda kendime karşı bir parça daha soğukkanlı olabilirim.
21. Kendi kusur ve yetersizliklerime karşı hoşgörülüyümdür.
22. Acı veren bir şey olduğunda, olayı büyütme eğilimim vardır.
23. Benim için önemli bir şeyde başarısız olduğumda, başarısızlığın yalnız benim başıma geldiği duygusunu hissetme eğiliminde olurum.
24. Kişiliğimin sevmediğim yönlerine karşı anlayışlı ve sabırlı olmaya çalışırım.

APPENDIX C: The Mindful Attention Awareness Scale

Lütfen aşağıdaki cümlelerin her birini dikkatlice okuyunuz. Cümlelerin sizin için ne kadar geçerli olduğunu yandaki ilgili kutucuğu işaretleyerek belirtiniz.

Kesinlikle Katılmıyorum			Ne Katılıyorum Ne Katılmıyorum			Kesinlikle Katılıyorum	
1	2	3	4	5	6	7	

1. Belli bir süre farkında olmadan bazı duyguları yaşayabilirim.
2. Eşyaları özensizlik, dikkat etmeme veya başka bir şeyleri düşündüğüm için kırarım veya dökerim.
3. Şu anda olana odaklanmakta zorlanırım.
4. Gideceğim yere, yolda olup bitenlere dikkat etmeksizin hızlıca yürüyerek gitmeyi tercih ederim.
5. Fiziksel gerginlik ya da rahatsızlık içeren duyguları, gerçekten dikkatimi çekene kadar fark etmeme eğilimim vardır.
6. Bir kişinin ismini, bana söylendikten hemen sonra unuturum.
7. Yaptığım şeyin farkında olmaksızın otomatiğe bağlanmış gibi yapıyorum.
8. Aktiviteleri gerçekte ne olduklarına dikkat etmeden acele ile yerine getiririm.
9. Başarmak istediğim hedeflere öyle çok odaklanırım ki o hedeflere ulaşmak için şu an ne yapıyor olduğumun farkında olmam.

10. İşleri veya görevleri ne yaptığının farkında olmaksızın otomatik olarak yaparım.
11. Kendimi bir kulağımla birini dinlerken aynı zamanda başka bir şeyi de yaparken bulurum.
12. Gideceğim yerlere farkında olmadan gidiyor, sonra da oraya neden gittiğime şaşırıyorum.
13. Kendimi gelecek veya geçmişle meşgul bulurum.
14. Kendimi yaptığım işlere dikkatimi vermemiş bulurum.
15. Ne yediğimin farkında olmaksızın atıştırıyorum.

APPENDIX D: Mortality Attitudes Personality Survey

Ölüm Düşünceleri

1. Lütfen kendi ölümünüzle ilgili ne düşündüğünüzü olabildiğince ayrıntılı bir şekilde yazınız.
2. Lütfen siz öldüğünüz zaman size fiziksel olarak ne olacağını düşündüğünüzü ayrıntılı bir şekilde yazınız.

Diş Ağrısı Soruları

1. Lütfen diş ağrısıyla ilgili neler düşündüğünüzü ayrıntılı bir şekilde yazınız.
2. Lütfen dişiniz ağrıdığı anda diş doktoruna gitmenin sizde uyandırdığı düşünceleri ayrıntılı bir şekilde yazınız.

APPENDIX E: Manipulation Check

Aşağıda birkaç harfi eksik olan kelimeler yer almaktadır. Lütfen, aklınıza ilk gelen uygun sözcükle boş harfleri tamamlayıp yandaki kutucuğa yazınız.

Örnek: M _ _ A → MASA

_ _ Z _ R

_ _ Ç _ K

K _ _ _ N

Ş _ _ E

_ L _ _

_ _ D _ M

_ _ S _ T

APPENDIX F: Word Search Puzzle

Aşağıdaki kelime bulmacada (Soldan sağa, sağdan sola, yukarıdan aşağıya, aşağıdan yukarıya olmak üzere) 7 adet dört ve üzeri harfli kelime bulunmaktadır. Kelimeleri bulup hangi yönde olduklarını belirten yuvarlağı işaretleyiniz.

A	S	F	K	E	Ö	R	P	T	İ	S	R
Y	Ş	İ	V	T	Ğ	E	O	E	S	A	Ö
T	E	L	E	F	O	N	T	K	Y	R	T
O	B	M	Y	Ö	C	A	B	A	U	Z	K
K	Ç	Z	O	T	S	A	S	Ğ	R	L	A
N	A	İ	R	A	Z	İ	T	I	K	U	N
I	F	O	M	E	G	S	O	T	K	E	T
E	C	A	U	L	R	A	Ğ	E	R	S	İ
M	Ü	Z	İ	K	E	K	İ	T	A	P	E
Ü	H	B	Ş	E	S	U	P	O	R	O	S
S	L	A	M	R	V	F	Ö	L	İ	R	İ
A	D	U	J	P	A	Ç	S	U	B	A	N

	Soldan	Sağdan	Yukardan	Aşağıdan
	Sağa	Sola	Aşağıya	Yukarıya
Telefon	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Müzik	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Film	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Spor	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bira	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kağıt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Aktör	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**Sonraki uygulamalar için geribildirim olması için lütfen
çözdüğünüz bulmacanın zorluk derecesini belirtiniz.**

Çok				Orta				Çok Zor
Kolay	2	3	4	5	6	7	8	9
1								
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

APPENDIX G: The Positive and Negative Affect Schedule

Aşağıda birtakım duygu ifadeleri bulunmaktadır. Lütfen, söz konusu ifadelerin **ŞU AN** içinde bulunduğunuz duygu durumunu ne derece yansıttığını aşağıdaki derecelendirme ölçeğinde belirleyiniz. Bunu yaparken ifadenin yanında bulunan rakamlardan birini yuvarlak içine alınız.

1-----2-----3-----4-----5-----6-----7

Hiç Yansıtmıyor

Ne Yansıtmıyor

Tamamen Yansıtmıyor

Ne Yansıtmıyor

İlgili	1	2	3	4	5	6	7
Sıkıntılı	1	2	3	4	5	6	7
Heyecanlı	1	2	3	4	5	6	7
Mutsuz	1	2	3	4	5	6	7
Güçlü	1	2	3	4	5	6	7
Suçlu	1	2	3	4	5	6	7
Ürkmüş	1	2	3	4	5	6	7
Düşmanca	1	2	3	4	5	6	7
Hevesli	1	2	3	4	5	6	7
Gururlu	1	2	3	4	5	6	7

Asabi	1	2	3	4	5	6	7
Uyanık (dikkati açık)	1	2	3	4	5	6	7
Utanmış	1	2	3	4	5	6	7
İlhamlı (yaratıcı düşüncelerle dolu)	1	2	3	4	5	6	7
Sinirli	1	2	3	4	5	6	7
Kararlı	1	2	3	4	5	6	7
Dikkatli	1	2	3	4	5	6	7
Tedirgin	1	2	3	4	5	6	7
Aktif	1	2	3	4	5	6	7
Korkmuş	1	2	3	4	5	6	7

APPENDIX H: TURKISH SUMMARY

Tarihin başlangıcından beri insanlar birbirlerini acımasızca öldürmektedir. Yahudi soykırımının, Haçlı seferlerinin ve İslam cihadlarının dini sebeplerle başladığı açık olsa da, diğer çoğu savaşın arkasında da ideolojik sebepler vardır. Greenberg, Pyszczynski & Solomon (1986)'un önerdiği gibi, her ne kadar bir çok savaşta politik ve ekonomik sebepler rol oynasa da, o kadar çok insanı orduya katılıp siviller dahil diğer insanları öldürmeye motive eden ideolojik sebeplerdir.

Farklı hayat görüşleri ve ideolojilere sahip insanların bir arada yaşaması neden bu kadar zordur? Neden insanın sadece kafasında olan ve sadece o insanı ilgilendirebilecek olan bir hayat görüşü kişiyi farklı fikirlere sahip insanları öldürmeye kadar götürebilmektedir? Dehşet Yönetimi Teorisi (Greenberg, Pyszczynski, Solomon, 1986) bunu ölüm korkusuyla açıklamaktadır.

Dehşet Yönetimi Teorisine göre, insanoğlu da diğer hayvanlar gibi hayatta kalma ve yaşamını devam ettirme dürtüsüne sahiptir. Fakat diğer hayvanlardan farklı olarak bir gün öleceğini ve tüm hayatta kalma çabalarının boşa gideceğini bilmektedir. Bir yanda hayatta kalma dürtüsü diğer yanda ölümlülük bilincinin yarattığı iç çatışma kişide dayanılmaz bir dehşete sebep olmaktadır.

Bir gün öleceğini bilmenin yarattığı bu dehşet insanoğlunu herşeyin anlam kazandığı bir hayat görüşüne sığınıp o korkuyu azaltmaya itmektedir. Bu hayat görüşü insana, kendinden daha büyük bir topluma ait olma duygusu kazandırarak sembolik bir ölümsüzlük hissi vermektedir. İçinde bulunduğu toplumun hayat görüşüne sığınan kişi hem toplumun bir parçası olmanın verdiği özgüven hissi hem de “neden yaşıyoruz?” gibi varoluşsal sorulara hayat görüşünün verdiği cevaplarla bir nebze rahatlamakta ve öleceğini bilmenin verdiği korkuyu azaltmaktadır. Bu yüzden kişi o hayat görüşünü benimseyerek dünyaya, hayata ve insanlara o hayat görüşüyle bakmaktadır.

Dehşet Yönetimi teorisine göre, bu koşullanma çocukluktan itibaren başlamaktadır. Kişi bebekken anne ve babasının koşulsuz sevgisine sahiptir. Ancak çocuk büyüdükçe bu sevgi koşullu olmaya başlar. Çocuktan belli davranışları yapmaması, belli davranışları ise yapması beklenir. Bu kurallar genelde anne babanın kendi hayat görüşlerini çocuğa empoze etmelerini sağlar. Çocuk bebekken sahip olduğu sevgiyi ve güven duygusunu kaybetmemek için anne babasının dediklerini yapmaya çalışır. Zamanla çocuk anne babasının da ölümlü olduğunu ve her zaman bu güven duygusunu sağlayamayacağını anlar. Bu sefer topluma dönerek aynı duyguları sosyal ilişkilerinden alarak genişletmeye çalışır. Ve böylelikle toplumsal hayat görüşüne biraz daha sığır. Özgüven ve güvenlik duygusu kişinin kendi kendine elde edebileceği şeyler olmadığı için kişi bu toplumsal kural ve ritüellere uymak için elinden geleni yapar (Pyszczynski ve arkadaşları, 2002). Nitekim dehşet yönetimi teorisine göre özgüven kişinin kendi hayat görüşüne uygun davrandığını bilmenin verdiği rahatlıktan başka bir şey değildir (Greenberg ve arkadaşları, 1986).

Zaman içinde toplumsal değerlere uymak o kadar önemli hale gelir ki hayatta kalma dürtüsünün bile önüne geçebilir. Bunun en çarpıcı örnekleri eski Japonya’da bir çatışmayı kaybeden samurayların “onurlu bir şekilde ölmek için” intihar etmesi (“Harakiri”), ve orta doğuda çokça bilinen intihar bombası olaylarıdır.

Belli bir toplumun hayat görüşünü benimseyip savunmak, beraberinde farklı hayat görüşlerine sahip farklı toplumların tehlikesini de getirir. Dünyada sayısız hayat görüşü vardır. Aynı hayat görüşü bile farklı insanlarda farklı anlaşılıp farklı uygulanabilmektedir. Farklı hayat görüşlerinin varlığı kişiye kendi hayat görüşünün doğru olmama ihtimalini düşündürmektedir. Kişi içinde bu şüpheyi yaşayınca hayat görüşünün ölüm ve yok olma korkusunu azaltmadaki etkisi azalmaktadır. Bu yüzden kişi kendi hayat görüşünden şüphe etmekten mümkün olduğunda kaçınır.

Dehşet yönetimi teorisine göre kişi farklı hayat görüşleriyle karşılaştığı zaman bu iç çatışmayı engellemek için beş davranıştan birini sergiler. Bu davranışlardan ikisi

kendi hayat görüşünü tamamen bırakıp yeni hayat görüşünü *benimsemek*, veya yeni hayat görüşünün beğendiği kısımlarını kendi hayat görüşüne *uyarlamak*. Ancak bu iki davranış çok az gözlemlenir. Çoğu insan kendi hayat görüşlerini daha da geçerli kılabilmek için farklı hayat görüşlerine sahip insanları *asimile etmeye*, *aşağılamaya*, hatta *yok etmeye çalışır*. Farklı hayat görüşlerine sahip insanları asimile etmek kişinin kendi hayat görüşünün daha iyi ve daha doğru olduğu konusunda yeni kanıtlar ekleyerek kişinin inancını daha da güçlendirecektir. Farklı hayat görüşlerine sahip insanları aşağılamak onları daha önemsiz ve hatta daha az insan kılarak görüşlerini kişinin gözünde geçersizleştirir. Onları öldürmek ise kişinin hayat görüşünün geçerliliğine olan tehdidi tamamiyle ortadan kaldırır (Pyszczynski, Solomon ve Greenberg, 2002).

Teorinin yaratıcıları bu iddialarını ölümlülüğün hatırlatılması deneylerinde göstermektedir (örn. Greenberg, Rosenblatt, Solomon, Lyon, & Pyszczynski, 1989). Bu deneylerde öncelikle kişiye kendi ölümüyle ilgili fikir ve duyguları sorulur. Böylece bir gün öleceği düşüncesi hatırlatılmış olur. Daha sonra kişiye hayat görüşünü savunma ve bu hayat görüşüne uyan veya uymayan kişilere tepki gösterme şansı verilir. Gerçekten de bu tip çalışmalarda ölümlülüğü hatırlatılan kişilerin hayat görüşlerine uymayan veya tehdit eden kişilere karşı daha cezalandırıcı (Greenberg ve arkadaşları, 1989) ve hatta agresif (McGregor ve arkadaşları, 1998) davrandıkları gözlemlenmiştir.

Ancak, her insan farklı fikirlere karşı o kadar aşırı tepki göstermemektedir. Bu tepkilerin şiddetini etkileyen belli başlı kişilik özellikleri vardır. Otokontrol (Kelley ve arkadaşları, 2014), nevrotizm (Maxfield ve arkadaşları, 2010), ve otoritercilik (Weise ve arkadaşları, 2012) gibi kişilik özellikleri ölümlülüğün hatırlatılması deneylerinde kişilerin verdikleri tepkileri azaltabilmekte veya artırabilmektedir.

Bu çalışmada Öz-Duyarlılığın ölümlülüğün hatırlatılmasına verilen tepkiye etkisi araştırılmıştır. Öz-duyarlılık Budist felsefesine dayanan ve Kristin Neff tarafından Batı Psikoloji'sine tanıtılan (Self-compassion, Neff, 2003a) bir kişilik özelliğidir. Öz-

duyarlılık kişinin kendine şefkat duyarak kusurlarına anlayışla yaklaşması, onları sevgiyle düzeltmeye çalışması, ve hayatta çektiği acılara şikayet etmeden ve onları dışlamadan soğukkanlılıkla bakabilmesidir. İnsan olmanın ve yaşamının çeşitli acıları da beraberinde getireceğinin bilincinde olarak, kişinin ihtiyaç duyduğu şefkat ve merhameti kendine vererek zorlukların üstesinden gelmeye çalışmasıdır. Diğer insanların da hayatlarında benzer acılar ve sorunlarla karşı karşıya olduklarını bilerek kendini izole etmemektir.

Neff'e göre öz-duyarlılığın üç boyutu vardır: Öz-şefkat (*self-kindness*), ortak insanlık (*common humanity*), ve farkındalık (*mindfulness*). Öz-şefkat kişinin kendi kusur ve zayıflıklarını yargılamadan ve şikayet etmeden anlayışla karşılayıp mükemmel olmadığını kabul etmesidir. Ortak insanlık boyutu kişinin bir insan olarak kırılgan ve hassas bir varlık olduğunun bilincinde olması ve bütün insanların benzer acıları ve sıkıntıları olduğu bilmesi ve böylelikle kendini insanların geri kalanından ayırmamasıdır. Farkındalık boyutu kişinin duygularına fazla kapılmadan ve onlardan uzaklaşmadan dengede tutabilmesidir (Neff, 2003a).

Öz-duyarlılığın şimdiye kadar bir sürü psikolojik faydası olduğu ve çeşitli olumlu psikolojik durumlarla ilişkili olduğu gözlemlenmiştir. Bunlardan başlıcaları uyumlu psikolojik fonksiyonlar (Neff, Kirkpatrick, & Rude, 2006), mutluluk, iyimserlik ve diğer olumlu psikolojik fonksiyonlar (Neff, Rude, & Kirkpatrick, 2006), ve psikolojik dirençtir (Neff & McGehee, 2010). Öz-duyarlılığın faydaları ayrıca romantik ilişkilerde (Neff & Beretvas, 2013) ve kişilerarası çatışmalarda (Yarnell & Neff, 2013) da gözlemlenmiştir.

İnsan yaşamına bu kadar faydası olan bir kişilik özelliğinin insanın ölüm korkusunu da azaltabileceği düşünülebilir. Literatürde öz-duyarlılığın ölümlülüğün hatırlatılmasına karşı tepkiyle olan ilişkisini inceleyen herhangi bir araştırmaya rastlamadım. Ancak öz-duyarlılıkla negatif veya pozitif ilişkisi olan kişilik

özelliklerinin ölüm korkusunun etkisini azalttığı veya artırdığının gösterildiği bazı çalışmalar bu çalışmanın hipotezlerine ışık tutabilir.

Mesela özsaygının ölüm korkusunu azaltmada çok etkili olduğu birçok çalışmada tutarlı bir şekilde bulunmuştur (kapsamlı bir inceleme için, Pyszczynski, Greenberg, Solomon, Arndt, & Schimel, 2004). Öte yandan öz-duyarlılığın gerçek ve kalıcı özgüvenle ilişkili olduğu ve hatta narsism gibi olumsuz kişilik özellikleriyle ilişkili olmadığı için özgüvenden daha iyi bir alternatif olduğu gösterilmiştir (Neff & Vonk, 2009). Bu yüzden öz-duyarlılık da ölüm korkusunu azaltma konusunda en az özsaygı kadar etkili olacağı düşünülebilir.

Yakın olma ihtiyacı yüksek olan insanların ölümlülükleri hatırlatıldıktan sonra önyargılarına (veya hayat görüşlerine) uymayan insanlara karşı daha negatif tepki gösterdikleri gözlemlenmiştir (Greenberg, 1999). Öz-duyarlılığın yakın olma ihtiyacıyla negatif ilişkili olduğu bulunmuştur (Neff & Vonk, 2009). Zayıf olsa da bu da öz-duyarlılığın ölümlülüğün hatırlatılmasına karşı etkiyi azaltabileceği ihtimalini desteklemektedir.

Güvenli bağlılığa sahip insanların ölüm korkusundan daha az etkilendiği gözlemlenmiştir (Mikulincer & Florian, 2000). Öz-duyarlılığın da güvenli bağlılıkla pozitif ilişkisi olduğu bulunmuştur (Neff & McGehee, 2010).

Öz-duyarlılığın alt boyutlarına yakın kişilik özelliklerinin de ölüm korkusuna etki edebildiği gözlemlenmiştir. Örneğin, alçakgönüllü olduğunu ifade eden insanların ölümlülüğün hatırlatılmasından daha az etkilendiği gözlemlenmiştir (Kesebir, 2014). Öz-duyarlılığın bir alt boyutu olan öz-şefkat de “Kendi kusur ve yetersizliklerime karşı hoşgörölüyüm” gibi cümlelerle ölçölür (Öz-duyarlılık Ölçeği, Neff, 2003b). Öz-şefkat, kişinin kendi zayıf noktalarının farkında olarak bir bakıma mütevazı olmasını sağlar.

Ayrıca, başka bir çalışmada, dini kaynaklarda başka insanlara şefkatli davranmayı öğütleyen ayetler hatırlatılınca insanlar ölümlülüğü hatırlatılsa bile farklı gruplardaki kişilere karşı daha toleranslı davranmışlardır (Rothschild ve arkadaşları,

2009). Öz-duyarlılığın, “Hayat benim için zor olduğunda, zorlukların her insanın başına geldiğini kendime hatırlatırım” gibi cümlelerle ölçülen ortak insanlık boyutu (Neff, 2003b) da insanın diğer insanların kendisi gibi acı çekebildiğini düşünerek onlara da şefkat duymasını sağlar. farklarına değil ortak noktalarına yoğunlaşıp onlara da şefkat duymasını sağlar. Böylece, öz-duyarlılığın da dini kaynaklarda şefkati öğütleyen ayetlere benzer etki göstermesi beklenebilir.

Yine başka bir çalışmada muhafazakar ve liberaller karşılaştırılmış ve liberallerin ölümlülük hatırlatıldıktan sonra, muhafazakarların aksine, farklı insanlara yaklaşımlarında bir değişiklik olmadığı gözlemlenmiştir (Greenberg ve arkadaşları, 1992). Bu durumun liberallerin hoşgörü ve çeşitliliğe değer vermesinden kaynaklanabileceği açıklanmıştır. Öz-duyarlılığın ortak insanlık boyutu da insanın diğer insanların farklarına değil ortak noktalarına yoğunlaşarak daha hoşgörülü olmasını sağlar (Neff, 2003b). Bu yüzden öz-duyarlılığın da liberalizmle benzer değerlere sahip olduğu ve ölümlülüğün hatırlatılmasına karşı benzer etkide bulunabileceği söylenebilir.

Ayrıca öz-duyarlılığın diğer alt boyutu olan farkındalığın da tek başına ölümlülüğün hatırlatılması karşısındaki tepkileri azaltabildiği bulunmuştur (Niemeç ve arkadaşları, 2010). Niemeç ve arkadaşları bu çalışmalarında farkındalığı ölçmek için Öz-farkındalık Ölçeği adlı bir ölçek kullanmış ve farkındalığı “şimdiki ana verilen açık ve yargılamasız dikkat” olarak tanımlamıştır. Bir başka çalışmada öz-duyarlılığın farkındalık ve mutluluk arasındaki ilişkiye aracılık ettiği bulunmuştur (Hollis-Walker & Colosimo, 2011). Neff (2003a)’e göre öz-duyarlılık farkındalıktan daha kapsamlıdır, nitekim farkındalığı bir alt boyut olarak barındırmaktadır. Ayrıca bir başka çalışmada öz-duyarlılığın karmaşık kaygı ve depresyonda semptom şiddetini ve hayat kalitesini öngörmede farkındalıktan daha etkili olduğu bulunmuştur (Van Dam ve arkadaşları, 2011). Bu bulgular, bir bütün olarak öz-duyarlılığın ölümlülüğün hatırlatılması karşısındaki tepkileri en az farkındalık kadar azaltabilmesi gerektiğini düşündürmektedir.

Sonuç olarak yukarda bahsedilen çalışmalar öz-duyarlılığın da ölümlülüğün hatırlatılması karşısındaki tepkiyi azaltabilecek bir kişilik özelliği olduğu kanısını desteklemektedir. Bu çalışmada öncelikle katılımcıların öz-duyarlılık, öz-saygı, ve farkındalık düzeyleri online bir anketle ölçülmüştür. Daha sonra katılımcılar çalışmanın ikinci parçası olan ölümlülüğün hatırlatılması deneyi için laboratuara davet edilmiştir.

Laboratuarda katılımcılar rasgele olarak deneysel ve kontrol grubu şeklinde iki gruba ayrılmıştır. Deneysel gruba kendi ölümleriyle ilgili düşünce ve duygular sorulurken, kontrol grubuna dış ağrısıyla ilgili benzer sorular sorulmuştur. Daha sonra bütün katılımcılar bir Türk ordu pilotunun birkaç Küveyt büyükelçilik personeli tarafından darp edilmesini anlatan bir gazete haberini okumuş ve “Sizce bu suç 1 (çok küçük) ile 7 (çok büyük) arasında ne kadar büyük bir suçtur?” ve “Siz yargıç olsaydınız suçlulara 12 aydan 36 aya kadar kaç ay hapis cezası verirdiniz şeklindeki iki soruya cevap vermiştir.

Ölümlülük hatırlatıldıktan sonra insanlar kendi hayat görüşlerine ve kendi gruplarını daha çok savunur. Ancak öz-duyarlılığın ölüm korkusunu biraz dindirmesi beklendiği için öz-duyarlılığı yüksek olan kişilerde aynı derecede savunma görülmesi beklenmemektedir. Bu bağlamda aşağıdaki hipotezler oluşturulmuştur:

1: Deneysel gruptaki insanlar bu suça kontrol grubundakilerden daha çok tepki gösterecektir.

1a: Deneysel gruptaki insanlar kontrol grubundakilere göre suçu daha büyük olarak değerlendirecektir.

1b: Deneysel gruptaki insanlar kontrol grubundakilere suçlulara daha fazla hapis cezası verecektir.

2: Ölümlülüğü hatırlatıldıktan sonra öz-duyarlılık düzeyi yüksek olanlar diğerlerine göre daha az tepki gösterecektir.

2a: Öz-duyarlılık yükseldikçe suçun büyüklüğüne yönelik değerlendirme azalacaktır.

2b: Öz-duyarlılık yükseldikçe verilen hapis cezası azalacaktır.

3: Öz-duyarlılığın ölümlüğün hatırlatılması karşısındaki bu etkisi öz-saygı ve farkındalık düzeyleri kontrol edildiğinde bile istatistiksel olarak anlamlı kalacaktır.

3a: Öz-duyarlılığın etkisi öz-saygı düzeyleri kontrol edilince aynı şekilde istatistiksel olarak anlamlı kalacaktır.

3b: Öz-duyarlılığın etkisi farkındalık düzeyleri kontrol edilince aynı şekilde istatistiksel olarak anlamlı kalacaktır.

3c: Öz-duyarlılığın etkisi hem öz-saygı hem de farkındalık düzeyleri kontrol edilince istatistiksel olarak anlamlı kalacaktır.

Çalışmanın birinci kısmı olan online ankete, ODTÜ’de çeşitli bölümlerden Genel Psikoloji dersini alan öğrenciler arasından 324 kişi, 195 kadın ve 129 erkek (ortalama yaş $M = 21.31$, $SD = 1.52$), bonus puan karşılığında katılmıştır. Bunlardan 216’sı, 126 kadın ve 90 erkek (ortalama yaş $M = 21.47$, $SD = 3.31$), laboratuarda yapılan ikinci kısma katılmıştır.

Online çalışmada Öz-Saygı Ölçeği (Rosenberg, 1965), Öz-Duyarlılık Ölçeği (SCS, Neff, 2003b), Öz-Farkındalık Ölçeği (MAAS, Brown & Ryan, 2003) kullanılmıştır. Bütün anketler Qualtrics anket sitesinde randomize edilerek sunulmuştur.

Çalışmanın ikinci kısmı olan lab deneyi de Qualtrics anket sitesinde anket olarak hazırlanmış ve sitenin katılımcıları otomatik olarak ve rasgele deneysel ve kontrol gruplarına ayırması sağlanmıştır. Deneysel gruba ölümlülüğün hatırlatılması için kullanılan iki sorudan oluşan Ölümlülüğe Yaklaşım Kişilik Anketi (MAPS, Greenberg ve arkadaşları, 1989) verilmiştir. Kontrol grubuna da diş ağrısıyla ilgili benzer iki sorudan oluşan bir anket verilmiştir (Örn. “Lütfen diş ağrısının sizde

uyandırdığı duyguları kısaca yazınız.”). Daha sonra bütün katılımcılara sırasıyla aşağıdaki anket ve görevler verilmiştir:

Manipulasyon kontrolü için her iki gruba da bazı harfleri eksik beş adet kelime verilmiş ve kelimeleri akıllarına gelen ilk anlamlı sözcükle tamamlamaları istenmiştir (örn. _ L _ _). Deneysel gruptaki katılımcıların, biraz önce ölümü hatırladıkları için, daha çok ölümle ilgili sözcükler meydana getirmeleri beklenmiştir. Daha sonra ölüm düşünceleri ve bağımlı değişken arasında biraz zaman geçmesini sağlamak için, yine bütün katılımcılara kelime arama bulmacası (Doğulu, 2012) ve Olumlu ve Olumsuz Duygu Durumu Ölçeği (PANAS-X, Watson, Clark & Tellegen, 1988) verilmiştir. Kısa süreli bu oyalamanın sebebi ölüm korkusunun etkisinin belli bir süre aralığında daha çok gözlemlenmiş olmasıdır (detaylı açıklama için, Pyszczynski ve arkadaşları, 2002).

PANAS ölçeği verildikten sonra katılımcılara çalışmanın burada bittiği, ancak başka bir arkadaşın sadece iki dakika süren bir önçalışmasının olduğu ve onu da cevapladıktan sonra bonus puan verileceği söylenmiştir. Burada amaç katılımcıların ölüm korkusu ve pilot darp etme olayını değerlendirme arasındaki bağlantıyı kurarak çalışmanın gerçek amacını tahmin etmesini ve ona göre yanıltıcı cevaplar vermesini engellemektir.

Çalışmanın online olan birinci kısmında kullanılan bütün ölçekler birbiriyle istatistiksel olarak anlamlı ölçüde ilişkili çıkmıştır. Beklendiği gibi öz-duyarlılık ölçeği hem öz-saygı ölçeğiyle (.65) hem de öz-farkındalık ölçeğiyle (.45) anlamlı ölçüde ilişkili çıkmıştır. Yine beklendiği gibi öz-duyarlılık ölçeğinin alt boyutu olan farkındalık skorları öz-farkındalık ölçeğiyle (MAAS) ölçülen farkındalık skorlarıyla istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki içinde görülmüştür. Ancak hiçbir ölçek çalışmanın ikinci kısmında verilen bağımlı değişkendeki skorlarla (suçun büyüklüğü ve verilen hapis cezası) istatistiki olarak anlamlı ölçüde bir ilişkiye sahip değildi. Suçun büyüklüğü ve verilen hapis cezası skorları birbiriyle anlamlı derecede (.23) ilişki içindeydi. Bu da soruların benzer tepkiyi ölçmesi dolayısıyla beklenen bir sonuçtu.

Çalışmanın ikinci kısmında ilk olarak deneysel grupla kontrol grubu oluşturdukları ölümle ilgili sözcüklerin sayıları bakımından karşılaştırılmıştır. Beklendiği gibi ölümlülüğü hatırlatılan deneysel grup ($M = .40$, $SD = .68$) kontrol grubuna ($M = .12$, $SD = .33$) göre istatistiki olarak anlamlı düzeyde ($t(176) = 3.59$, $p < .001$) daha fazla ölümle ilgili sözcük oluşturmuştur. Bu da deneysel gruba ölümlülüğün hatırlatılması işleminin başarılı olduğunun göstergesidir.

Birinci hipotez deneysel gruptaki katılımcıların suç karşısında daha negatif tepki göstereceğini öngörmüştü. Hipotezin iki parçasını da test etmek için t test kullanılmıştır. Sonuçta suçun büyüklüğüne yönelik değerlendirmelerde deneysel grup ($M = 6.49$, $SD = .92$) ile kontrol grubu ($M = 6.53$, $SD = .75$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farka rastlanmamıştır ($t(175) = -.31$, $p = .71$). Hipotezin ikinci parçası için yapılan t testte ise öngörülenün tersi yönde bir sonuç bulunmuştur: Deneysel gruptaki katılımcılar ($M = 30.07$, $SD = 8.56$) öngörülenin aksine kontrol grubuna ($M = 32.46$, $SD = 5.76$) göre suçlulara istatistiksel olarak anlamlı derecede daha az hapis cezası vermiştir ($t(176) = -2.20$, $p = .03$).

Öz-duyarlılık düzeyi yükseldikçe ölümlülüğün hatırlatılmasından sonra insanların suçlulara daha az negatif tepki göstereceğini öngören ikinci hipotezi test etmek için çoklu regresyon analizi uygulanmıştır. Sonuçlar öz-duyarlılık ve ölümlülüğün hatırlatılması arasındaki etkileşimin suçun büyüklüğü değerlendirmesi üzerindeki etkisinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde olmadığını göstermiştir ($R^2 \text{ Change} < .001$, $F(1, 173) = .02$, $p = .89$). Benzer şekilde, öz-duyarlılık ve ölümlülüğün hatırlatılması arasındaki etkileşimin verilen hapis cezası üzerindeki etkisi de istatistiksel olarak anlamlı düzeyde değildi ($F(1, 172) = 1.09$, $p = .29$). Bu sonuçlar öz-duyarlılığın ölümlülüğün hatırlatılmasıyla her iki bağımsız değişken üzerinde de anlamlı bir etkileşime girmediği anlamına gelmektedir.

Üçüncü hipotez ikinci hipotezin desteklenmesine bağlıydı, çünkü üçüncü hipoteze göre öz-duyarlılığın etkisi öz-saygı ve farkındalık düzeyleri kontrol

edildiğinde de devam edecekti. Öz-duyarlılığın herhangi bir etkisi olmadığı bir önceki analizde bulunmuş olsa da, öz-saygı ve farkındalık kontrol edilerek analiz tekrar yapıldı ve sonuçların aynı olduğu görüldü. Sonuçta hiçbir değişkenin istatistiksel olarak anlamlı bir etkisi olmadığı görüldü. Bu nedenle hipotezlerin hiçbiri desteklenmemiş oldu.

Bu çalışmanın ana zayıf noktası temel dehşet yönetimi etkisinin bulunamamış olmasıdır. Temel dehşet yönetimi etkisi bulunamayınca bu etki üzerinde başka değişkenlerin de katkısı olup olmadığı konusunda yargıya varılamaz.

Ölümlük hatırlatılınca insanlardan hayat görüşlerini ve ait oldukları grupları daha savunucu bir pozisyon almaları beklenir (Pyszczynski ve arkadaşları, 2004). Bunu ölçmek için de kişilerin ölümlülük hatırlatıldıktan sonra hayat görüşlerine uygun davranıp davranmadıkları gözlemlenmeye çalışılır. Ancak katılımcıların hayat görüşlerinin tam olarak ne olduğu bilinemeyebilir. Bazen hayat görüşleri karmaşık hatta kendi içinde tutarsız ve çelişkili olabilir. Durum bu olunca insanlar ölümlülüğün hatırlatılmasından sonra hayat görüşlerinin en önemli parçası yönünde hareket ederler (Örn. Greenberg ve arkadaşları, 1989; Greenberg ve arkadaşları, 1990). Bu yüzden katılımcılara, deneyden önce bir davranışın onlar için ne kadar önemli olduğu, veya kendilerini o davranışla ne kadar özdeşleştirdikleri sorulursa deneyden sonra o yönde anlamlı bir etki bulma şansı artar.

Bu çalışmada katılımcıların ölümlülüğün hatırlatılmasından sonra daha milliyetçi davranacakları varsayılmıştır. Ortalama skora baktığımız zaman her iki grupta da yüksek skorlar olmuş, her grup da suçun çok büyük olduğunu (6.49 ve 6.53) belirtmiş ve suçlulara uzun hapis cezaları vermişlerdir (30 ve 32 ay). Bu da bütün katılımcıların olaydan rahatsız olduğunu ve suçluları cezalandırmak istediğini gösterir. Buradan gerçekten tüm katılımcıların hayat görüşlerinde belli bir seviyeye kadar milliyetçilik olduğu çıkarılabilir.

Ancak, ilk soruda gruplar arasında herhangi bir fark görülmemişken ikinci soruda katılımcılar beklenenin aksine ölümlülüğün hatırlatılmasından sonra suçlulara daha az hapis cezası vermişlerdir. Bu sonuçlardan iki ihtimal çıkarılabilir: Birincisi katılımcıların hayat görüşlerinde milliyetçiliğe zıt yönde ve milliyetçilikten daha önemli bir görüş olmalı ki ölümlülük hatırlatılınca o yönde davranmışlardır.

İkinci ihtimal ise tavan etkisi (Ceiling Effect, Cramer & Howitt, 2005). Tavan etkisi, katılımcıların birinci soruda 7’den fazla ikinci soruda ise 36’dan fazla değerleri işaretleyememiş olmasından kaynaklanmış olabilir. Eğer fırsat verilseydi belki de skor dağılımları her iki soru için de çok daha geniş olabilirdi. Tavan etkisi gerçek popülasyondaki skor dağılımının nasıl olduğunu yakalamamızı engellemiş olabilir.

Öz-duyarlılık, tanımı gereği insanlara şefkat, anlayış, ve yardım etme gibi evrensel değerleri aşılır, ki bu evrensel değerler birçok hayat görüşünün içinde halihazırda vardır. Hangi hayat görüşüne sahip olursa olsun, öz-duyarlılığın bu evrensel değerlerini özümsemiş olan kişi büyük ihtimalle ölümlülüğü hatırlatıldıktan sonra bu davranışlar doğrultusunda hareket eder. Gelecekteki çalışmalarda ölümlülüğün hatırlatılmasından sonra bağımlı değişken olarak bu tür evrensel değerler yönünde davranışlar ölçülürle öz-duyarlılığın etkisini bulma şansı artar.

Gelecekteki çalışmalarda ayrıca öz-duyarlılık düzeyleri yüksek düşük olan katılımcılar belirlenerek sadece onlar ikinci aşamadaki deneye davet edilebilir. Öz-duyarlılık düzeyi ayrıca öz-duyarlılığı yüksek bir insanın nasıl davrandığını anlatan kısa bir paragraf okutularak manipüle edilebilir. Paragrafı okuyup “Siz de en son ne zaman bu şekilde davrandığınızı kısaca yazınız” sorusunu yanıtlayan katılımcının öz-duyarlılık düzeyinin en azından kısa süreli olarak artması beklenir. Daha sonra ölümlülüğün hatırlatılması deneyine geçilebilir ve öz-duyarlılığın etkisi görülebilir.

Özet olarak, bu çalışmada öz-duyarlılığın ölümlülüğün hatırlatılmasına verilen negatif tepkileri azaltıp azaltmadığı test edilmiş ve hipotezler desteklenememiştir. Temel dehşet yönetimi etkisi bulunamadığı için öz-duyarlılığın etkisi konusunda

herhangi bir kanıya varılamamıştır. Bunun iki muhtemel açıklaması uygun olmayan bağımlı değişken ve tavan etkisidir. Gelecek çalışmalarda bunlara dikkat edilerek daha sağlıklı sonuçlar elde edilebilir.

APPENDIX I: TEZ FOTOKOPİSİ İZİN FORMU

ENSTİTÜ

Fen Bilimleri Enstitüsü

☐

Sosyal Bilimler Enstitüsü

☒

Uygulamalı Matematik Enstitüsü

☐

Enformatik Enstitüsü

☐

Deniz Bilimleri Enstitüsü

☐

YAZARIN

Soyadı : Kısa

Adı : Gazi

Bölümü : Psikoloji

TEZİN ADI (İngilizce) : Self-Compassion and Terror Management: The Role of Self-Compassion in Reducing Reactions to Mortality Salience

TEZİN TÜRÜ : Yüksek Lisans

☒

Doktora

☐

1. Tezimin tamamından kaynak gösterilmek şartıyla fotokopi alınabilir.

☐

2. Tezimin içindekiler sayfası, özet, indeks sayfalarından ve/veya bir bölümünden kaynak gösterilmek şartıyla fotokopi alınabilir.

☐

3. Tezimden bir bir (1) yıl süreyle fotokopi alınamaz.

☒

TEZİN KÜTÜPHANEYE TESLİM TARİHİ: