

T.C.
İSTANBUL BEYKENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI

**NESNE İLİŞKİLERİ PERSPEKTİFİNDEN DUYGUSAL
ŞEMALAR İLE ÖZ ŞEFKAT ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
İNCELENMESİ**
Yüksek Lisans Tezi

Tezi Hazırlayan
Ecrin ÖZERDEM

İstanbul, 2025

T.C.
İSTANBUL BEYKENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI

**NESNE İLİŞKİLERİ PERSPEKTİFİNDEN DUYGUSAL
ŞEMALAR İLE ÖZ ŞEFKAT ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

Tezi Hazırlayan
Ecrin ÖZERDEM

Öğrenci No
2220039038

ORCID ID
0009-0005-9898-2966

Danışman
Dr. Öğr. Üyesi Hüseyin EBADİ

İstanbul, 2025

YEMİN METNİ

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “**Nesne İlişkileri Perspektifinden Duygusal Şemalar İle Öz Şefkat Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**” başlıklı bu çalışmanın, bilimsel ahlak ve geleneklere uygun şekilde tarafımdan yazıldığını, bu tezdeki bütün bilgileri akademik ve etik kurallar içinde elde ettiğimi, yararlandığım eserlerin tamamının kaynaklarda gösterildiğini ve çalışmamın içinde kullanıldıkları her yerde bunlara atıf yapıldığını, patent ve telif haklarını ihlal edici bir davranışımın olmadığını belirtir ve bunu onurumla doğrularım. 10.12.2025

Ecrin ÖZERDEM

T.C.
İSTANBUL BEYKENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ
TEZLİ YÜKSEK LİSANS SINAV TUTANAĞI

10/12/2025

Enstitümüz *Psikoloji* Anabilim Dalı *Klinik Psikoloji* Programı yüksek lisans öğrencilerinden 2220039038 numaralı *Ecrin ÖZERDEM*'in *İstanbul Beykent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim – Öğretim Yönetmeliği*'nin ilgili maddesine göre hazırlayarak Enstitümüze teslim ettiği “*Nesne İlişkileri Perspektifinden Duygusal Şemalar ile Öz Şefkat Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*” konulu tezini, Yönetim Kurulumuzun 18/11/2025 tarih ve 2025/48 sayılı toplantısında seçilen ve Taksim yerleşkesinde toplanan biz jüri üyeleri huzurunda, İstanbul Beykent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim ve Öğretim Yönetmeliği'nin 29. maddesinin 3. fıkrası gereğince aday tarafından savunulmuş ve sonuçta adayın tezi hakkında “*OYBİRLİĞİ*” ile “*KABUL*” kararı verilmiştir.

İşbu tutanak, 2 nüsha olarak hazırlanmış ve Enstitü Müdürlüğü'ne sunulmak üzere tarafımızdan düzenlenmiştir.

DANIŞMAN
Dr. Öğr. Üyesi Hü*** EB***
(İstanbul Beykent Üniversitesi)

ÜYE
Prof. Dr. Ne*** GÜ*** DO***
(İstanbul Beykent Üniversitesi)

ÜYE
Doç. Dr. Fa*** BA***
(Sakarya Üniversitesi)

Adı ve Soyadı : Ecrin ÖZERDEM
Danışmanı : Dr. Öğr. Üyesi Hüseyin EBADİ
Derecesi ve Tarihi : Yüksek Lisans (Tezli), 2025
Alanı : Klinik Psikoloji
Anahtar Kelimeler : Öz-Şefkat, Nesne İlişkileri, Ruminasyon, Onaylanma İhtiyacı

ÖZ

NESNE İLİŞKİLERİ PERSPEKTİFİNDEN DUYGUSAL ŞEMALAR İLE ÖZ ŞEFKAT ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Bu araştırmanın amacı, nesne ilişkileri, ruminasyon ve onaylanma ihtiyacı ile öz-şefkat arasındaki ilişkileri incelemektir. Öz-şefkat, bireyin kendine yönelik tutumunu şekillendiren ve psikolojik iyi oluşu destekleyen temel bir kavramdır. Nesne ilişkileri ise erken dönem bağlanma deneyimlerinden beslenmekte, ruminasyon ve onaylanma ihtiyacı gibi bilişsel ve duygusal süreçlerle birlikte bireyin kendisiyle kurduğu ilişkiyi etkilemektedir.

Araştırma ilişkisel tarama modeliyle gerçekleştirilmiş, 400 katılımcıdan elde edilen veriler BORRTI Nesne İlişkileri Ölçeği, Leahy Duygusal Şema Ölçeği (onaylanma ve ruminasyon alt boyutları) ve Öz-Duyarlılık Ölçeği kullanılarak toplanmıştır. Veriler SPSS programında analiz edilmiş, korelasyon, t-testi, ANOVA ve çoklu regresyon yöntemleri uygulanmıştır.

Elde edilen bulgulara göre, nesne ilişkileri, ruminasyon ve onaylanma ihtiyacı birlikte öz-şefkat düzeyinin %40'ını açıklamaktadır. Nesne ilişkileri ile öz-şefkat arasında yüksek düzeyde pozitif; ruminasyon ile öz-şefkat arasında orta düzeyde negatif bir ilişki bulunmuştur. Onaylanma ihtiyacı ile öz-şefkat arasında ise orta düzeyde pozitif bir ilişki saptanmıştır. Demografik değişkenlerde kadınların öz-şefkat düzeyleri erkeklere göre daha yüksek çıkarken, psikoterapi öyküsü olan katılımcıların puanları daha düşük bulunmuştur. Aile büyüklüğü ve gelir düzeyinde anlamlı farklılık saptanmamıştır.

Sonuç olarak, öz-şefkatin yalnızca bireysel bir eğilim değil, erken dönem ilişkisel deneyimler ve bilişsel süreçlerle şekillenen çok boyutlu bir kapasite olduğu görülmüştür. Bulgular, özellikle kültürel bağlamın önemini vurgulamakta ve klinik çalışmalarda öz-şefkatin geliştirilmesine yönelik uygulamalara işaret etmektedir.

Name and Surname : Ecrin ÖZERDEM
Supervisor : Asst. Prof. Dr. Hüseyin EBADİ
Degree and Date : Master's (Thesis), 2025
Major : Clinical Psychology
Keywords : Self-compassion, Object Relations, Rumination, Approval-Seeking

ABSTRACT

AN EXAMINATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN EMOTIONAL SCHEMAS AND SELF COMPASSION FROM AN OBJECT RELATIONS

The aim of this study is to examine the relationships between object relations, rumination, approval-seeking, and self-compassion. Self-compassion is a fundamental construct that shapes one's attitude toward the self and supports psychological well-being. Object relations are rooted in early attachment experiences and, together with cognitive-emotional processes such as rumination and approval-seeking, influence the individual's self-perception.

The study was conducted using a correlational design. Data were collected from 400 participants through the BORRTI Object Relations Inventory, the Emotional Schema Scale (approval-seeking and rumination subscales), and the Self-Compassion Scale. Analyses were carried out using SPSS, including correlation, t-tests, ANOVA, and multiple regression.

Findings revealed that object relations, rumination, and approval-seeking together explained 40% of the variance in self-compassion. A moderately-high positive correlation was found between object relations and self-compassion, and a moderate negative correlation was found between rumination and self-compassion. Approval-seeking showed a positive correlation with self-compassion. Regarding demographic variables, women reported higher levels of self-compassion compared to men, while participants with a history of psychotherapy had lower scores. No significant differences were found in terms of family size or income level.

In conclusion, self-compassion is not merely an individual trait but a multidimensional capacity shaped by early relational experiences and cognitive processes. The findings highlight the role of cultural context and underline the importance of enhancing self-compassion in clinical practice, particularly in breaking ruminative cycles.

İÇİNDEKİLER

Sayfa No.

ÖZ

ABSTRACT

TABLolar LİSTESİ.....	iii
ŞEKİLLER LİSTESİ	iv
KISALTMALAR	v
SÖZLÜK.....	1
GİRİŞ	2

1. KURAMSAL ÇERÇEVE

1.1. Nesne İlişkileri Kuramı	5
1.1.1. Sigmund Freud'un Nesne İlişkileri Kuramına Katkıları	6
1.1.2. Melanie Klein'in Nesne İlişkileri Kuramına Katkıları.....	7
1.1.3. Margaret Mahler'in Nesne İlişkileri Kuramına Katkıları	8
1.1.4. Ronald Fairbairn'in Nesne İlişkileri Kuramına Katkıları	9
1.1.5. Donald Winnicott'un Nesne İlişkileri Kuramına Katkıları.....	10
1.1.6. Otto Kernberg'in Nesne İlişkileri Kuramına Katkıları	12
1.1.7. Nesne İlişkileri ve Duygusal Şemalar	13
1.1.8. Nesne İlişkileri ve Öz-Şefkat	15
1.2. Duygusal Şemalar	17
1.2.1. Duygusal Şema Modeli	19
1.3. Öz-Şefkat	25
1.3.1. Öz-Nezaket (Self-Kindness)	25
1.3.2. Ortak İnsanlık Duygusu (Common Humanity).....	26
1.3.3. Farkındalık (Mindfulness).....	26

2. YÖNTEM

2.1. Araştırma Modeli.....	29
2.2. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi	29
2.3. Araştırmanın Çalışma Grubu.....	30
2.4. Veri Toplama Aracı.....	30
2.5. Verilerin Analizi.....	32

3. BULGULAR

3.1. Katılımcıların Demografik Özellikleri.....	33
3.2 Değişkenlerin Normallik Testi Bulguları.....	34
3.3. Değişkenler Arasındaki Korelasyon Bulguları	36
3.4. Demografik Değişkenlere Göre Öz-Şefkat Düzeyleri.....	37
3.5. Regresyon Analizi Bulguları.....	38
SONUÇ	40
KAYNAKÇA.....	50
EKLER	
Ek 1: Bilgilendirilmiş Onam Formu/Sosyo Demografik Bilgi Formu.....	57
Ek 2: Bell Nesne İlişkileri ve Gerçeği Değerlendirme Ölçeği (BORTTI).....	59
Ek 3: Leahy Duygusal Şema Ölçeği	61
Ek 4: Öz Duyarlılık Ölçeği	65
Ek 5: Etik Kurul Onay Yazısı	67

TABLÖLAR LİSTESİ

Sayfa No.

Tablo 1. Katılımcıların Yaş, Cinsiyet, Yetiştirilen Aile Tipi, Psikiyatrik İlaç Kullanımı, Gelir Düzeyi, Çocuk Sayısı Durumuna Göre Dağılımı.....	33
Tablo 2. Nesne İlişkileri Ölçeği, Öz-Duyarlılık Ölçeği, Onaylanma ve Ruminasyon Alt boyutlarına İlişkin Tanımlayıcı Bulgular	35
Tablo 3. Onaylanma ve Ruminasyon Alt Boyutları, Nesne İlişkileri,	36
Tablo 4. Cinsiyet, Psikoterapi Öyküsü, Aile Büyüklüğü ve Gelir Durumuna Göre Öz-Şefkat Düzeylerine İlişkin Bulgular	37
Tablo 5. Öz-Şefkatin Yordayıcılarına İlişkin Çoklu Doğrusal	38

ŞEKİLLER LİSTESİ

Sayfa No.

Şekil 1. Leahy Duygusal Şema Modeli 23



KISALTMALAR

α	: Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı (Cronbach's Alpha)
b	: Regresyon katsayısı (beta)
BORTTI	: Bell Nesne İlişkileri ve Gerçeği Değerlendirme Ölçeği
et al.	: ve arkadaşları
LLCI	: Alt güven aralığı sınırı
Max.	: Maksimum değer
Min.	: Minimum değer
N	: Katılımcı sayısı
p	: Anlamlılık değeri
R²	: Açıklanan varyans oranı
ss	: Standart sapma
SE	: Standart hata
ULCI	: Üst güven aralığı sınırı
$\bar{x}$	: Ortalama
vb.	: ve benzeri
vd.	: ve diğerleri

SÖZLÜK

Nesne İlişkileri : Bireyin erken çocukluk döneminde bakım veren figürlerle kurduğu ilişkilerin, zihinsel temsiller halinde içselleştirilerek yetişkinlikte diğer kişilerle ve kendisiyle kurduğu ilişkilere yön vermesini ifade eder.

Onaylanma İhtiyacı : Bireyin kendisini değerli, yeterli ya da kabul edilmiş hissetmek için başkalarının takdirine, beğenisine ya da onayına ihtiyaç duymasüdür.

Öz-Şefkat : Bireyin yaşadığı zorluklar, hatalar ya da yetersizlik deneyimleri karşısında kendisine karşı anlayışlı, destekleyici ve nazik bir tutum geliştirebilmesi olarak tanımlanır.

Ruminasyon : Bireyin olumsuz duygu, düşünce ya da yaşantılar üzerinde tekrarlayıcı, döngüsel ve çözüm üretmeyen şekilde zihinsel olarak uğraşmasıdır. Zihinsel geviş getirme olarak da bilinir.

GİRİŞ

Günümüz toplumunda bireylerin kendilikleriyle kurdukları ilişkinin niteliği, psikolojik dayanıklılık ve duygusal düzenleme süreçleri üzerinde önemli bir rol oynamaktadır. Özellikle bireyin zorlayıcı duygusal yaşantılar karşısında kendine yönelttiği tutum, hem anlık baş etme biçimlerini hem de uzun vadeli psikolojik iyilik halini etkilemektedir. Bu bağlamda öz-şefkat, bireyin hata, yetersizlik ya da zorlanma anlarında kendine karşı daha anlayışlı, yargılayıcı olmayan ve esnek bir iç tutum geliştirebilmesini ifade eden önemli bir psikolojik kaynak olarak ele alınmaktadır. Ancak mükemmeliyetçi beklentiler ve içselleştirilmiş eleştirel tutumlar, bireyin öz-şefkat geliştirme sürecini zorlaştırabilmekte ve içsel deneyimlerine karşı daha sert bir yaklaşım benimsemesine yol açabilmektedir.

Öz-şefkatin gelişimi yalnızca bireyin güncel yaşam deneyimleriyle sınırlı olmayıp, erken dönem ilişkisel yaşantılar ve bu yaşantılar temelinde oluşan içsel temsillerle de yakından ilişkilidir. Nesne ilişkileri kuramı, bireyin erken çocukluk döneminde bakım verenlerle kurduğu ilişkilerin benlik gelişimi, duygusal düzenleme kapasitesi ve kendilik algısı üzerindeki belirleyici etkisini vurgulamaktadır. Bu yaklaşım, erken dönem ilişkilerden şekillenen içsel nesne temsillerinin, bireyin hem kendisiyle hem de başkalarıyla kurduğu ilişkilerde süreklilik gösteren örüntüler oluşturduğunu ileri sürmektedir.

Duygusal şemalar ise bireyin duygularına ilişkin geliştirdiği inançlar, beklentiler ve başa çıkma eğilimlerini kapsayan bilişsel yapılardır. Bireyin bir duyguyu kabul etme, bastırma ya da o duygu üzerinden kendini değerlendirme biçimi, büyük ölçüde bu şemalar aracılığıyla şekillenmektedir. Erken dönem yaşantılarla ilişkili olarak gelişen bu yapılar, bireyin kendilik algısını ve kişilerarası ilişkilerdeki duygusal tutumlarını etkilemektedir. Özellikle ruminasyon ve onaylanma ihtiyacı gibi duygusal şema boyutlarının, bireyin kendine yönelik tutumları ve öz-şefkat düzeyiyle ilişkili olabileceği düşünülmektedir.

Bu araştırma, öz-şefkatin gelişimini etkileyebilecek içsel yapıları, nesne ilişkileri ve duygusal şemaların alt boyutları olan ruminasyon ile onaylanma ihtiyacı çerçevesinde ele almayı amaçlamaktadır. Literatürde öz-şefkatin psikolojik işlevlerine ilişkin çalışmalar artmakla birlikte, bu kavramın erken dönem ilişkisel örüntüler ve

duygusal şemaların belirli boyutlarıyla birlikte ele alındığı çalışmalar sınırlıdır. Özellikle ruminasyon ve onaylanma ihtiyacı gibi yapıların öz-şefkatle olan ilişkisi, yeterince bütüncül biçimde incelenmemiştir.

Bu çalışma, söz konusu değişkenleri bir arada ele alarak, öz-şefkatin gelişimsel arka planına ilişkin daha kapsamlı bir çerçeve sunmayı hedeflemektedir. Böylece yalnızca kuramsal düzeyde bir katkı sağlanması değil, aynı zamanda klinik uygulamalarda öz-şefkati desteklemeye yönelik müdahalelerin anlaşılmasına da zemin hazırlanması amaçlanmaktadır.

Araştırma Soruları

Bu araştırmada aşağıdaki soruların yanıtı aranacaktır:

1. Nesne ilişkileri düzeyi ile öz-şefkat düzeyi arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
2. Ruminasyon düzeyi ile öz-şefkat düzeyi arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
3. Onaylanma ihtiyacı düzeyi ile öz-şefkat düzeyi arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
4. Nesne ilişkileri, ruminasyon ve onaylanma değişkenleri birlikte ele alındığında öz-şefkat düzeyini anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?
5. Cinsiyet, gelir düzeyi, aile büyüklüğü ve psikoterapi öyküsü gibi demografik değişkenler, öz-şefkat düzeyinde anlamlı farklılıklar yaratmakta mıdır?

Varsayımlar

Bu araştırma aşağıdaki varsayımlar temelinde yürütülmektedir:

- Katılımcıların, anket formuna ait bütün soruları dikkatli ve içten bir biçimde yanıtladığı varsayılmaktadır.
- Kullanılan ölçme araçlarının, araştırma değişkenlerini geçerli ve güvenilir bir biçimde değerlendirdiği kabul edilmektedir.
- Nesne ilişkileri, ruminasyon ve onaylanma alt boyutlarının, bireylerin öz-şefkat düzeylerini etkileyebilecek psikolojik yapılar olduğu varsayılmaktadır.

Sınırlılıklar

Bu araştırmanın bulguları aşağıdaki sınırlılıklar çerçevesinde değerlendirilmelidir:

Elde edilen veriler, yalnızca Türkiye’de üniversite öğrenimine devam eden sınırlı bir katılımcı grubuna dayanmaktadır; bu nedenle genellenebilirlik sınırlıdır.

Katılımcıların yanıtlarının yapılandırılmış ölçekler aracılığıyla mümkün olduğunca objektif olduğu kabul edilse de, öz bildirim temelli veri toplama yönteminin içsel sınırlılıkları bulunmaktadır.

Araştırmanın kesitsel deseni nedeniyle değişkenler arasındaki ilişkiler ortaya konmakta; ancak bu ilişkiler üzerinden nedensellik yorumları yapılmamaktadır.

1. KURAMSAL ÇERÇEVE

Bu bölümde, nesne ilişkileri, öz-şefkat ve duygusal şemaların alt boyutları olan onaylanma ve ruminasyon değişkenlerine ilişkin literatür özetlenmiştir.

1.1. Nesne İlişkileri Kuramı

Psikanalitik geleneğin devamı olarak gelişmiş nesne ilişkileri kuramı, bireyin erken çocukluk dönemine ait bakım verenleri ile kurduğu ilişkilerinin kendiyile ilişkisini ve kişilik gelişimini nasıl biçimlendirdiğini açıklamaya odaklanmıştır. Buradaki yaklaşım, bireyin yaşamının ilerleyen dönemlerinde geliştirdiği duygu, inanç ve tutumların; çocuklukta içselleştirdiği ilişki örüntülerinin bir yansıması olduğunu vurgulamaktadır.

Kişilik gelişiminde içsel dürtülere öncelik tanıyan Freud'un aksine onu izleyen nesne ilişkileri kuramcıları, bu bakışı kişilerarası ilişkilere doğru genişletmiştir. Bu yönelime göre bireyin kişiliğini şekillendiren temel unsur, dış dünyadaki kişilerle kurduğu ilişkiler ve bu ilişkileri içselleştirme biçimidir (Hayta, 2010). Bu bağlamda nesne ilişkileri kuramı, erken dönem deneyimlerinin yalnızca çocuklukla sınırlı kalmadığını, yetişkinlikteki duygusal örüntüler ve sosyal ilişkiler üzerinde de kalıcı etkiler bıraktığını ortaya koymaktadır.

Bu kuramın önemi yalnızca psikopatolojilerin açıklanmasıyla sınırlı değildir. Öz-şefkat, kendilik algısı, duygusal düzenleme, psikolojik esneklik gibi güncel psikolojik olgular için de açıklayıcı bir çerçeve sunmaktadır. Erken dönemde oluşan nesne temsillerinin bireyin kendilik algısını ve başkalarıyla kurduğu bağları nasıl şekillendirdiğini görmek, öz-şefkat veya ruminasyon gibi kavramların gelişimsel arka planını anlamak açısından önem taşımaktadır.

Bu bağlamda, Freud, Klein, Mahler, Fairbairn, Winnicott ve Kernberg gibi kuramcıların katkıları çalışmada ele alınmıştır. Her biri, içsel nesne temsilleri, benlik yapılanması, savunma mekanizmaları ve duygusal düzenleme süreçlerine dair özgün kavramlar geliştirmiştir. Tezin değişkenleri olan öz-şefkat, ruminasyon ve onaylanma ihtiyacını bu kuramsal zemin üzerinde tartışmak, bulguların anlamlandırılmasına da katkı sağlayacaktır.

1.1.1. Sigmund Freud'un Nesne İlişkileri Kuramına Katkıları

Sigmund Freud doğrudan nesne ilişkileri kuramını geliştirmemiş olsa da, bu yaklaşımın temellerine önemli katkılarda bulunmuştur. Psikanalitik kuramdaki “nesne” kavramı başlangıçta dışsal bir kişiyi ya da nesneyi ifade ederken, zamanla bireyin iç dünyasındaki temsili ve fanteziyle bağlantılı anlamlar kazanan yapılara dönüşmüştür (Greenberg ve Mitchell, 1983). Bu kavramsal değişim, sonraki nesne ilişkileri kuramcılarının çalışmalarına yön vermiş ve bireyin içsel nesneleriyle kurduğu ilişkileri psikolojik işleyişin merkezine yerleştirmiştir.

Kişilik gelişiminde erken çocukluk deneyimlerini vurgulayan Freud da, bu yaklaşıma temel bir dayanak oluşturmaktadır. Bireyin ruhsal yapılanmasında rolü olan anne-çocuk ilişkisine özellikle dikkat çekmesi, sonraki kuramcılarının içsel nesne temsillerinin kalıcı yapılar hâline geldiğini ileri sürmesine zemin hazırlamıştır (Fonagy ve Target, 1997 s. 679).

Freud'un nesne ilişkileri kuramına önemli katkılardan biri de narsisizm kuramıdır. Freud'a göre narsisizm, birey sevgi ve ilgisini dışsal bir nesneye değil, kendisine yönelttiğinde ortaya çıkar. Bu kavramı daha da geliştiren nesne ilişkileri yaklaşımı, içsel nesnelerin, narsistik yapılanmaların ve savunma örüntülerinin anlaşılmasında temel bir referans haline gelmiştir (Quinodoz, 2005).

Ek olarak Freud'un savunma mekanizmaları kuramı nesne ilişkileri çerçevesinde yeniden yorumlanmıştır. Bu mekanizmalar Freud'a göre bireyin bilinçdışı çatışmalarla başa çıkmak için geliştirdiği stratejilerken, nesne ilişkileri kuramcılarının göre ise bireyin içsel nesnelerle kurduğu ilişkiler bağlamında ele alınması olarak açıklanmaktadır (Mitchell ve Black, 2016, s. 24).

Sonuç olarak Freud'un teorileri, nesne ilişkileri kuramına doğrudan bir katkı sağlamasada, güçlü bir teorik altyapı kazandırmıştır. Freud'un erken dönemdeki ilişkisel deneyimlere, içsel temsil sistemlerine ve savunma mekanizmalarına dikkat çekmesi, bireyin içsel nesne temsillerinin hem ruhsal gelişim sürecini hem de ilişkisel dinamikler üzerindeki rolünü daha anlaşılır hâle getirmektedir.

1.1.2. Melanie Klein’in Nesne İlişkileri Kuramına Katkıları

Psikanalitik yaklaşımın gelişiminde öncü bir isim olan Melanie Klein, nesne ilişkileri kuramına önemli katkılar sağlamıştır. Klein, bireyin benlik gelişimi ve duygusal düzenleme süreçlerinin temelini, bakım verenle kurulan ilişkiyle atıldığını savunmuştur. Özellikle anneyle yaşanan ilk deneyimlerin içsel temsilleri, bireyin güven, bağlanma ve kaygı düzeylerini belirlemede önemlidir (Klein, 1997, s. 6).

Klein’in geliştirdiği “iyi nesne” ve “kötü nesne” kavramları, çocuğun bakım verenle yaşadığı duygusal doyum ve yoksunluk deneyimlerinin içselleştirilmiş temsilleridir. Örneğin, bebek için ulaşılabilir ve besleyici meme “iyi nesne” şeması oluşurken; duygusal yoksunluk ve hayal kırıklığı yaratan meme “kötü nesne” olarak algılanır (Klein, 1952). Bu erken nesne temsilleri, bireyin ileriki yaşamında geliştireceği savunma mekanizmalarının ve duygusal tepkilerin temelini oluşturmaktadır.

Klein’a göre, bu dinamikler iki temel konumda tanımlanmıştır: paranoid-şizoid pozisyon ve depresif pozisyon. Paranoid-şizoid pozisyonda nesneler kutuplaşmış bir şekilde “tamamen iyi” ya da “tamamen kötü” olarak algılanırken; depresif pozisyonda ise birey, nesnelerin olumlu ve yönlerini olumsuz yönlerini bir arada görebilmeye başlamaktadır. Buradaki bütünleştirme süreci bireyde, suçluluk, kaygı ve onarma arzusu gibi karmaşık duyguları da beraberinde getirmektedir (Klein, 2011, s. 262).

Klein’in konumlandığı bu kavramsallaştırmalar, günümüzde özellikle borderline kişilik örgütlenmesinde, erken dönem bağlanma travmalarını ve duygusal düzenleme güçlüklerini anlamada hâlâ sıkça başvurulmuş bir kuramsal çerçeve sunmaktadır (Gabbard, 2014, s. 30). Ayrıca nöropsikanalitik alandaki güncel bulgular, Klein’in nesne sürekliliği ve içsel temsiller üzerine ortaya koyduğu varsayımları destekleyerek kuramın güncelliğini koruduğunu ortaya koymaktadır (Schoore, 2012, s. 35).

1.1.3. Margaret Mahler'in Nesne İlişkileri Kuramına Katkıları

Psikanalitik gelişim kuramının öncü isimlerinden olan Margaret Mahler, nesne ilişkileri perspektifinden ele aldığı bireyin psikososyal ve bilişsel gelişimi sonucunda Ayrışma-Bireyleşme Kuramını geliştirmiştir. Bu kuram, özellikle yaşamın ilk üç yılına odaklanan Mahler'e göre, çocuğun bakım verenle kurduğu ilişkilerin ileriki dönemlerde psikolojik yapılanma ve nesne ilişkileri üzerindeki belirleyici etkilerini açıklamaktadır (Mahler vd., 1975, s. 3).

Mahler'e göre bebek, doğumdan itibaren annesiyle bütünleşmiş bir hâlde var olur; ancak edindiği kendilik deneyimleri boyunca kendini ayrı bir birey olarak deneyimlemeye başlamaktadır. Mahler, bu süreci üç temel aşamada açıklar: (0–1 ay) normal otistik dönem, (1–5 ay) normal simbiyotik dönem ve (5–36 ay) ayrışma-bireyleşme dönemi (Mahler vd., 1975, s. 3). Özellikle ayrışma-bireyleşme süreci, bireyin kendilik algısının gelişimi ve nesne sürekliliğinin kazanımı açısından kritik bir önem taşımaktadır.

- Mahler ve çalışma arkadaşları, ayrışma-bireyleşme sürecini dört alt evreye göre ayırmıştır:
- Farklılaşma Evresi (5–10 ay): Bebek, annesinin kendinden ayrı bir nesne olduğunun ilk kez farkına varır. Duyusal keşifler edinen bebek, bu aracılık ile dış dünyaya yönelir ve annenin yüzü, sesi, dokunuşu onun için güvenlik kaynağı oluşturur.
- Alıştırma Evresi (10–16 ay): Motor beceriler gelişir, çocuk çevresini daha bağımsız biçimde keşfetmeye başlar; ancak hâlâ bakım verenden destek arama devam eder. Çocuğa yeterli güvence sağlanmazsa ileriki dönemlerde bağımlı kişilik özellikleri gelişebilir (Mahler vd., 1975, s. 3).
- Yeniden Yakınlaşma Evresi (16–24 ay): Çocuk bireyleşme sürecini sürdürürken bakım verene duyduğu ihtiyacı yoğun biçimde hissetmeye devam eder. Ayrılık kaygısı artar; ebeveynin duyarlılığı, duygusal düzenleme becerisinin temel belirleyicisi olur. Bu dönemde yaşanan olumsuz deneyimler ileriki yaşamda güvensizlik ve bağlanma problemleri olan ilişkiler doğurabilir (Mahler vd., 1975).

- Bireyleşme ve Nesne Sürekliliği Evresi (24–36 ay): Çocuk, anne fiziksel olarak yanında olmasa bile artık onun varlığını içselleştirebilir. “Nesne sürekliliği” olarak adlandırılan bu evre, yaşam boyu sürecek sağlıklı ilişkiler kurabilmenin temelini oluşturmaktadır (Mahler vd., 1975, s. 3).

Mahler’in bu gelişim modeli, bireyin “kendilik” ve “öteki” ayrımını yaparak benlik bütünlüğü kazanma sürecini anlamada önemli bir kuramsal çerçeve sunmaktadır. Özellikle erken çocukluk döneminde güvenli bağlanmanın sağlanamaması, yetişkinlik döneminde benlik saygısının zayıflaması, duygusal düzenlemede yaşanan güçlükler ve bağlanma problemlerine yol açabilmektedir (Fonagy vd., 2002, s. 45).

Bu bağlamda Mahler’in ayrışma-bireyleşme kuramı, öz-şefkatin gelişimsel kökenlerini açıklamada da yol gösterici olmaktadır. Bireyin bu dört evreyi sağlıklı bir şekilde atlatması, yaşamın ileriki yıllarında kurduğu ilişkiler açısından önemli bir temel oluşturmaktadır. Erken dönemde bakım verenle kurulan güvenli ilişkiler, bireyin sağlıklı bir kendilik algısı geliştirmesine ve öz-şefkat kapasitesini güçlendirmesine de katkıda bulunmaktadır. Dolayısıyla Mahler’in bu yaklaşımı, öz-şefkatin sadece bireyin kendisiyle kurduğu içsel ilişkiye bağlı değil, aynı zamanda erken dönem ilişkisel deneyimlerin şekillendirdiği bir kapasite olduğunu da göstermektedir.

1.1.4. Ronald Fairbairn’in Nesne İlişkileri Kuramına Katkıları

Nesne ilişkileri kuramına getirdiği özgün katkılarla birlikte psikanalitik düşüncede de önemli bir dönüşüm yaratan bir diğer kuramcı Ronald Fairbairn’dir. Freud’un dürtü merkezli yapısal modeline alternatif olarak geliştirdiği yaklaşıma göre, bireyin psikodinamik yapılanmasını dürtülerden çok içselleştirilmiş nesne temsilleri üzerinden açıklamaktadır.

Fairbairn, ruhsal yapıyı üç ana bileşene göre tanımlamaktadır: Merkezi Benlik, Libidinal Benlik ve Antilibidinal Benlik (Fairbairn, 1952, s. 62). Merkezi Benlik sağlıklı nesne ilişkilerini temsil ederken, Libidinal Benlik ulaşılamayan fakat arzulanan nesneye yönelik özlemi; Antilibidinal Benlik ise reddedilme, öfke ve hayal kırıklığını barındırmaktadır. Bu yapıların etkileşimi, bireyin hem içsel çatışmalarını

hem de dış dünyayla kurduğu ilişkisel örüntülerini şekillendirmektedir. Özellikle erken çocukluk döneminde yaşanan yetersiz ya da travmatik bakım deneyimleri, bu benlik yapılarında bölünmelere yol açarak bireyin ruhsal bütünlüğünü tehdit edebilir.

Fairbairn'in nesne ilişkileri kuramına en radikal katkılarından biri, insan motivasyonunun merkezine ilişki kurma arzusunu yerleştirmesidir. Ona göre bireyin gelişiminde belirleyici olan dürtü boşalımını değil, bakım verenle kurulan ilişkinin niteliğidir. Bu nedenle içsel nesne temsilleri yalnızca geçmiş deneyimlerin pasif yansımaları değil, aynı zamanda bireyin kendilik algısını ve sosyal ilişkilerini aktif biçimde yönlendiren yapılardır (Fairbairn, 1952, s. 62).

Fairbairn'in kuramı psikopatolojiyi de bu çerçevede açıklamaktadır: patolojinin kaynağı bireyin dürtüsel çatışmalardan çok, bozulmuş içsel nesne temsillerinden oluşmaktadır. Bu yaklaşıma göre, psikanalitik literatürde ilişkisel boyutu öne çıkaran daha geniş bir yorum alanı açılabilir (Greenberg ve Mitchell, 1983, s. 1).

Öz-şefkat açısından bakıldığında, Fairbairn'in görüşleri özellikle açıklayıcıdır. Çocuğun bakım verenle yaşadığı erken dönem deneyimleri, içselleştirilmiş nesne temsillerine dönüşmektedir. Eğer bu nesne temsilleri eleştirel, reddedici ya da cezalandırıcı nitelikteyse, bireyin kendine şefkatle yaklaşma kapasitesi zayıflayabilir. Buna karşılık, güvenli ve kabul edici içsel nesne temsilleri öz-şefkatin gelişimi için destekleyici bir zemin oluşturmaktadır. Bu oluşum aynı zamanda nesne temsilleri ile kurulan ilişkisel bağ üzerinde belirleyici bir rol oynamaktadır. Dolayısıyla Fairbairn'in kuramı, öz-şefkatin yalnızca bireysel bir eğilim değil, erken dönem deneyimlerinden itibaren şekillenen ilişkisel bir kapasite olduğunu da göstermektedir.

1.1.5. Donald Winnicott'un Nesne İlişkileri Kuramına Katkıları

Nesne ilişkileri kuramına yaptığı özgün katkılarla psikanalitik düşüncenin en önemli isimlerinden bir diğeri de Donald Winnicott'tur. Freud'un dürtü merkezli modelinden farklı olarak Winnicott, bireyin psikolojik gelişimini içsel dürtülerin tatmininden çok erken dönem deneyimlerinde bakım veren ile çocuk ilişkileri üzerinden değerlendirmektedir. Bu yaklaşım, bakım veren ile bebeğin kurduğu etkileşimin kişilik yapılanması üzerindeki belirleyici rolünü öne çıkarmaktadır. Onun

kuramında geliştirdiği “yeterince iyi anne”, “geçiş nesnesi” ve “gerçek/sahte benlik” kavramları, bireyin içsel dünyası ile dış gerçeklik arasındaki dengeyi anlamada temel kavramlar hâline gelmiştir (Winnicott, 1965, s. 84).

Winnicott’un bu kurama en bilinen katkılarından biri olan “yeterince iyi anne” kavramı, annenin başlangıçta bebeğin ihtiyaçlarına yüksek duyarlılıkla yanıt vermesini ve zamanla bu yanıtları kademeli olarak azaltarak çocuğun bağımsızlaşmasına alan açmasını ifade etmektedir. Bu süreçte annenin sunduğu destekleyici “tutma ortamı” (holding environment), bebeğin dış dünyayı tolere edebilmesi ve benliğini sağlıklı biçimde geliştirebilmesi için kritik bir zemin hazırlamaktadır (Winnicott, 1965, s. 84). Bu kavrama göre, yeterince iyi anne kusursuz değildir; ancak duygusal olarak ulaşılabilir ve çocuğun ihtiyaçlarına makul ölçüde yanıt verebilen biri olarak tanımlanmaktadır.

Bir diğer önemli katkı ise “geçiş nesnesi” ve “geçiş alanı” kavramlarıdır. Geçiş nesnesi, anneden ayrışma sürecinde çocuğun duygusal bağ kurmaya devam ettiği ve güven kaynağı olarak işlev gören bir nesnedir. Geçiş alanı ise hayal gücüyle dış gerçeklik arasında bir köprü oluşturmaktadır. Oyun, sanat ve sembolik ifade gibi etkinlikler bu alanın işlevini somutlaştırır; aynı zamanda bireyin gerçekliğe uyum sağlarken duygusal bütünlüğünü korumasına katkıda bulunmaktadır (Winnicott, 1971, s. 1).

Ayrıca Winnicott “gerçek benlik” ve “sahte benlik” ayrımıyla da öne çıkmaktadır. Winnicott’a göre gerçek benlik, bireyin kendine has davranışlarını, spontane duyguları ile içsel bütünlüğünü ifade etmektedir. Sahte benlik ise bireyin çevresinin beklentilerine göre kendini biçimlendirmesi ile ortaya çıkan, daha savunmacı ve yüzeysel bir yapı olarak tanımlanabilir. Bakım verenin aşırı müdahaleci ya da duygusal olarak yetersiz olduğu durumlarda çocuk, gerçek benliğini korumakta zorlanır ve sahte benlik geliştirme eğilimine girebilir (Winnicott, 1965, s. 84). Bu durum, bireyin dışarıdan onay alsa bile içsel tatmin yaşayamamasına yol açabilir.

Winnicott’un kuramı, bireyin içsel dünyasının erken dönem deneyimleriyle şekillendiğini ve bu deneyimlerin benlik gelişimi, duygusal düzenleme ve ilişkisel örüntüler üzerinde kalıcı etkiler bırakabileceğini de vurgulamaktadır (Winnicott, 1965, s. 84). Bireye sunulan güvenli bir bakım ortamı, bireyin gerçek benliğiyle temasını

sürdürmesini sağlarken; bireyin maruz kaldığı yetersiz ya da tutarsız bakım, bireyde sahte benliğin öne çıkmasına da neden olabilir.

Bu bağlamda, Winnicott'un kuramı bireyde öz-şefkat gelişimi açısından da değerli bir temel yapı sunmaktadır. Gerçek benliğiyle temas hâlinde olan birey, duygularına daha kabul edici ve anlayışlı yaklaşabilir; birey sahte benlik geliştirmiş ise bireyde içsel şefkatin gelişimini zorlaştırabilir. Dolayısıyla Winnicott'un bu konudaki görüşleri, öz-şefkatin yalnızca bilişsel bir süreç değil, erken dönem deneyimlerinden itibaren şekillenen ilişkisel bir kapasite olduğunu da ifade etmektedir.

1.1.6. Otto Kernberg'in Nesne İlişkileri Kuramına Katkıları

Otto Kernberg'in bu kurama yaptığı en belirleyici katkılardan biri kişilik bozuklukları ve benlik organizasyonu üzerine yaptığı çalışmalardır. Özellikle borderline ve narsistik kişilik yapılanmalarını anlamak ve tedavi etmek amacıyla geliştirdiği kuramsal model, hem kuramsal hem de klinik anlamda temel bir referans noktası hâline gelmiştir. Kernberg, bireyin kişilik gelişiminin merkezine erken dönem nesne ilişkilerini yerleştirir ve ona göre, bu ilişkilerin içselleştirilme biçimi benlik yapılanmasının niteliğinde belirleyici bir rol oynamaktadır (Kernberg, 1975, s. 3). Kernberg'e göre benlik organizasyonu, bireyin kendilik ve nesne temsillerinin bütünlüğü, bu içsel temsillerin duygusal yükleri ve bunlarla baş etme kapasitesiyle tanımlanır. Sağlıklı bir benlik organizasyonu; kendilik algısında süreklilik, tutarlı ilişkiler kurabilme becerisi ve içsel çatışmalarla baş edebilme kapasitesini içermektedir (Kernberg, 1984, s. 5). Patolojik düzeydeki benlik organizasyonu ise, bu nesne temsillerin bütünleşememesi, duygusal düzenleme zorlukları ve ilişkilerde sürekliliğin sağlanamamasıyla karakterizedir. Bu nedenle Kernberg, kişilik örgütlenmesinin süreklilik, duygusal bütünlük ve gerçeklikle temas düzeyine göre farklı yapılanma düzeylerinde ele alınması gerektiğini vurgulamış ve bu ayrımı klinik değerlendirme açısından temel bir ölçüt olarak tanımlamıştır (Kernberg, 1995).

Kernberg'in bu kurama en dikkat çekici katkılarından biri, borderline kişilik örgütlenmesi kavramıdır. Bu örgütlenme; kimlik dağınıklığı, ilkel savunma mekanizmalarının (örneğin bölme, yansıtma, idealizasyon/değersizleştirme) kullanımı

ve gerçeklikle temasın zaman zaman zayıflamasıyla tanımlanır (Kernberg, 1975, s. 3). Ona göre, bu örüntülerin kökeninde bireyin erken çocukluk dönemi çatışmalarını nasıl içselleştirildiği yatmaktadır. Bu süreçler, bireyin yaşam boyu kendilik algısını, ilişkisel örüntülerini ve duygusal düzenleme biçimlerini şekillendirmede doğrudan etkilidir.

Kernberg'in bu modeli, tez kapsamında ele alınan değişkenlerle de ilişkilendirilebilir. Ruminasyon, onaylanma ve öz-şefkat gibi kavramlar, bireyin içsel nesne temsillerinin niteliğiyle doğrudan bağlantılıdır. Kimlik bütünlüğünün sağlanamadığı, içsel nesne temsillerinin bölünmüş kaldığı durumlarda birey hem kendi duygularıyla hem de başkalarıyla kurduğu ilişkilerde süreklilik ve güven duygusunu geliştirmekte zorlanabilir. Bireyde oluşan bu kırılgan yapı, bireyin öz-şefkat gelişimini de olumsuz etkileyebilir.

Sonuç olarak Kernberg, nesne ilişkileri kuramını yalnızca kuramsal düzeyde değil, aynı zamanda klinik uygulamalara doğrudan yansıyan bir çerçeve hâline getirmiştir. Onun katkıları, kişilik yapılanması ile öz-şefkat, duygusal düzenleme ve ilişkisel dinamikler arasındaki bağı anlamak için güçlü bir açıklama modeli sunmaktadır.

1.1.7. Nesne İlişkileri ve Duygusal Şemalar

Nesne ilişkileri kuramı, bireyin çocukluğunun erken dönemindeki bakım verenleri ile yaşadıkları deneyimlere ve bu deneyimlerin içselleştirilmiş nesne temsillerine odaklanarak kişilik yapılanmasının nasıl şekillendiğini açıklamaya çalışan psikodinamik bir yaklaşımdır. Freud'un dürtü merkezli modelini genişleten bu kurama göre, bireyin kişilik yapılanmasının temelinde içsel dünyaya alınan nesne temsillerinin olduğudur (Klein, 1946). Bu bağlamda, nesne ilişkileri yalnızca dışsal ilişkilerin değil, aynı zamanda bireyin bu dışsal ilişkilerden ürettiği içsel imgelerin ve duygusal izlenimlerin bir yansımasıdır.

Duygusal şemalar ise bireyin duygularını anlama, yorumlama ve düzenleme biçimini yönlendiren bilişsel-duygusal yapılardır. Beck (1987) duygusal şemaları, geçmiş deneyimlerin bellekte organize edilmesi ve bireyin gelecekteki duygusal tepkilerini biçimlendiren zihinsel yapılar olarak tanımlamıştır. Bu yapılar, özellikle çocukluk döneminde şekillenir ve büyük ölçüde bireyin bağlanma örüntüsüne bağlı

olarak gelişir (Bowlby, 1969 s. 1). Güvenli bağlanma, bireyin daha esnek, dengeli ve işlevsel duygusal şemalar geliştirmesine zemin hazırlarken; güvensiz bağlanma ise, daha katı, işlevsiz ve olumsuz şemaların gelişimini tetikleyebilir.

Erken dönemde bakım verenle kurulan ilişkinin bireyin zihinsel işleyiş kapasitesini de belirlediğini vurgulamaktadır (Fonagy 2001, s. 32). Güvenli bir bağlanma deneyimi, çocuğun sadece kendine değil, aynı zamanda başkalarına karşı daha şefkatli, kabul edici ve düzenleyici duygusal şemalar geliştirmesine imkân tanır. Birey, bu durumun aksine reddedici ya da tutarsız bakım deneyimlerine maruz kaldığında, kendine yönelik algısında güvensizlik ve değersizlik duygularını besleyen olumsuz duygusal şemaların temelini oluşturabilir. Bu durum, bireyin yalnızca sosyal ilişkilerinde değil, aynı zamanda öz-şefkat geliştirme kapasitesinde de belirleyici bir rol oynamaktadır.

Duygusal şemaların içsel nesne temsilleriyle ilişkisi oldukça yakındır. Hazan ve Shaver (1987), çocukluğun erken döneminde oluşan güvenli bağlanma deneyimlerinin tutarlı nesne temsilleri yaratarak olumlu duygusal şemaların gelişimine katkıda bulunduğunu; olumsuz yaşantıların ise güvensiz nesne temsilleri aracılığıyla işlevsiz duygusal şemaların gelişimini tetiklediğini vurgulamaktadır. Bu noktada nesne ilişkileri ve duygusal şemalar arasındaki bağ ele alındığında, bireyin hem kendilik algısında hem de başkalarıyla kurduğu ilişkilerde süreklilik ve denge sağlayan temel psikolojik yapı olarak değerlendirilebilir.

Mitchell (2000, s. 40), duygusal şemaların sabit kalmadığını, bireyin yaşamı boyunca edindiği ilişkisel deneyimlerine göre yeniden şekillendiğini belirtmektedir. Özellikle yetişkinlik döneminde kurulan romantik ilişkiler, dostluklar ve terapi deneyimleri, bireyin erken çocukluk döneminde edindiği içsel nesne temsilleriyle etkileşime girerek mevcut duygusal şemaların esnekleşmesini ya da katılaşmasını sağlayabilir. Bu durum, bireyin psikolojik iyi oluş halini, öz-değer algısını ve başkalarıyla kurduğu bağların niteliğini doğrudan etkileyebilir.

Nesne ilişkileri ile duygusal şemalar arasındaki bu dinamik bağ, tez kapsamında ele alınan öz-şefkat, ruminasyon ve onaylanma ihtiyacı gibi değişkenlerle de ilişkilendirilebilir. Örneğin, güvenli içsel nesne temsilleri geliştirmiş bireyler, olumsuz yaşantılar karşısında kendilerine daha şefkatli yaklaşabilirken; güvensiz içsel

nesne temsillere sahip olan bireyler, daha katı ve eleştirel şemalara sahip olabilir. Bu durum bireylerde öz-şefkat düzeylerini belirleyen önemli bir mekanizma olarak değerlendirilebilir. Benzer şekilde, işlevsiz duygusal şemalara sahip bireyler ruminatif döngülere daha kolay kapılabilir; çünkü bireylerin geçmiş edindiği olumsuz deneyimlerin zihinsel temsilleri, sürekli yeniden işlenerek düşünsel tekrarları tetikleyebilir. Öte yandan, bireyin dışsal onay ihtiyacı da erken dönem içsel nesne ilişkilerinin bir yansıması olarak değerlendirilebilir. Yetersiz ya da tutarsız bakım verenle büyüyen çocuk, ileriki yaşamında içsel güven duygusunu zayıf geliştirebilir ve bu açığı başkalarının onayı üzerinden telafi etmeye çalışabilir.

Sonuç olarak, nesne ilişkileri ile duygusal şemalar arasındaki bağlantı, bireyin öznel iyi oluşunun, öz-şefkat düzeyinin ve bilişsel-duygusal süreçlerinin anlaşılmasında temel bir kuramsal zemin sunmaktadır. Erken dönemden itibaren şekillenen içsel nesne temsilleri, bireyin yaşam boyu sürecektir duygusal şemalarının hem içeriğini hem de işlevselliğini şekillendirmekte; bu da bireyin kendisiyle ve başkalarıyla kurduğu ilişkilerin niteliğini derinden etkilemektedir.

1.1.8. Nesne İlişkileri ve Öz-Şefkat

Nesne ilişkileri kuramı, bireyin erken döneminde bakım verenleri ile kurulan ilişkilerin, kendilik yapılanması ile duygusal düzenleme süreçleri üzerindeki etkisini vurgulayan temel bir yaklaşım olarak tanımlanır. Bu kuram çerçevesinde bireyin ruhsal dünyasında oluşan içsel nesne temsilleri, yaşam boyu süren ilişkilerinin ve kendilik algısının temelini oluşturmaktadır (Mitchell ve Black, 2016). Öz-şefkat kavramının gelişimi de benzer biçimde erken ilişkisel deneyimlerden beslenmektedir. Bireyin kendisine nazık ve kabul edici yaklaşabilme kapasitesi Neff (2003) tarafından öz-şefkat kavramı çerçevesinde ele alınmıştır. Gilbert (2010) ise bu kapasitenin evrimsel ve bağlanma temelli kökenlerine dikkat çekmektedir. Freud'un erken dönemdeki nesne kavramı, bireyin libidinal yatırımlarını dışsal nesnelerden içselleştirilmiş nesne temsillere kaydırmasıyla açıklanabilir (Freud, 1957, s. 73). Bu bakış, öz-şefkatin kökenlerini anlamada noktasında önem taşımaktadır. Çünkü erken dönemde bakım verenden alınamayan güven ve koşulsuz kabul, bireyin içsel dünyasında eleştirel nesne temsillerine dönüşerek öz-yargının temelini oluşturabilir.

Klein (1952) ise iyi nesne-kötü nesne ayrımıyla, bebeğin sevgi ve yoksunluk deneyimlerinin zihinsel temsillerde nasıl kutuplaştığını açıklamıştır. Bu kutuplaşma, aşırı özdeşleşme ya da öz-yargı gibi öz-şefkati zayıflatan bilişsel süreçlere temel bir zemin hazırlayabilir. Buna karşılık, iyi nesneyle yeterince tutarlı bir biçimde temas eden çocuk, yaşamının ileriki dönemlerinde kendisine karşı daha şefkatli bir içsel ses geliştirebilir.

Mahler'in (1975, s. 3) ayrışma-bireyleşme kuramı da öz-şefkatle yakından ilişkilendirilebilir. Ayrışma sürecinde bakım verenin çocuğa sunduğu duygusal güvenlik, hem nesne sürekliliğinin hem de sağlıklı bir benlik bütünlüğünün oluşmasına da katkı sağlamaktadır. Nesne sürekliliği yeterince gelişmediğinde birey, yalnızlık ve reddedilme deneyimlerine karşı kendisine acımasızca yaklaşma eğilimi gösterebilir. Fairbairn'in (1952, s. 62) içsel nesne temsilleri üzerine geliştirdiği modelde ise, sağlıklı merkezi olan bir benlik öz-şefkati besleyen temel yapı olarak da değerlendirilebilir. Buna karşın reddedici ya da yetersiz olan nesnelerin içselleştirilmesi, bireyin kendine yönelik eleştirel ve cezalandırıcı bir tutum geliştirmesine de yol açabilmektedir.

Winnicott'un (1965, s. 84) kavramları, öz-şefkatin gelişimsel kökenlerini anlamada özellikle önem taşımaktadır. "Yeterince iyi anne" kavramı, çocuğun ihtiyaçlarına duyarlı bir bakım verenin sunduğu "tutma ortamı" sayesinde, bireyin gerçek kendilik gelişimini mümkün kılabilir. Gerçek benlikle temas eden birey, kendi sınırlarını ve duygularını kabul edebilir; bu da öz-şefkatin temelini oluşturur. Öte yandan, sahte benlik yapısının geliştiği bireylerde, dışsal beklentiler karşısında içsel şefkat kapasitesi de zayıf olarak nitelendirilebilir. Winnicott'un "geçiş nesnesi" ve "geçiş alanı" kavramları da, bireyin öz-şefkat kapasitesinin oyun, sanat ya da sembolik dünyada yeniden canlanabileceğini de göstermektedir.

Kernberg'in (1975, s. 3) nesne ilişkileri çerçevesinde ele aldığı benlik organizasyonu da öz-şefkatle doğrudan ilişkili bir kuramdır. Kimlik bütünlüğünün sağlanamadığı, içsel nesne temsillerinin bölünmüş kaldığı durumlarda, bireyin kendine karşı şefkatli yaklaşması zorlaşabilir. Borderline ya da narsistik örgütlenmelerde sıklıkla görülen yoğun öz-yargı ve değersizlik duyguları, çoğunlukla erken dönem ilişkilerinde tutarlı bir bakım deneyiminin eksikliğinden

kaynaklanabilmektedir. Bu bağlama göre, öz-şefkatin geliştirilmesi, bu örgütlenmelerde tedavi sürecinde temel bir hedef haline gelmektedir.

Son yıllardaki araştırmalara bakıldığında nesne ilişkileri ve öz-şefkat arasındaki bu bağlantı desteklenmektedir. Neff'in (2023) öz-şefkat modeli, bireyin başarısızlık ya da acı karşısında kendine şefkatli yaklaşabilme kapasitesini üç boyut üzerinden tanımlar: öz-nezaket, ortak insanlık ve farkındalık. Bu boyutların her biri, erken dönem ilişkilerinde bakım verenden alınan duygusal deneyimlerle beslenmektedir. Örneğin, empatik ve duyarlı bakım verenlerle büyüyen bireyler, hata yaptıklarında kendilerine karşı daha anlayışlı yaklaşabilir (Lathren vd., 2021, s. 1). Öte yandan, eleştirel ya da reddedici erken dönem bakım deneyimleri, öz-yargının baskın olduğu ve öz-şefkat kapasitesinin zayıfladığı içsel dünyalar oluşmasında rol oynayabilmektedir.

Kültürel bağlam da bu ilişkiye ayrı bir boyut eklemektedir. Toplulukçu kültürlerde, bakım verenin sunduğu kabul ve toplumsal onay, bireyin kendine şefkatli yaklaşımını destekleyebilir. Ancak aynı zamanda aşırı eleştirel ebeveynlik ya da sosyal beklentiler, öz-şefkatin gelişimini engelleyebilir (Kitayama ve Markus, 2000, s. 128). Bu nedenle, öz-şefkatin yalnızca bireysel bir eğilim olarak değil, ilişkisel ve kültürel dinamiklerin ürünü olan çok boyutlu bir kapasite olduğu sonucuna ulaşmak da mümkündür.

Sonuç olarak, nesne ilişkileri kuramı öz-şefkati anlama açısından güçlü bir kuramsal çerçeve sunmaktadır. Erken dönemde bakım verenle kurulan güvenli ilişkiler, bireyin kendine yönelik kabullenici bir tutum geliştirmesinde temel bir zemin hazırlamaktadır. Bu bağlamda, öz-şefkat sadece bireye ait içsel bir beceri değil, aynı zamanda ilişkisel deneyimlerden ve kültürel bağlamdan beslenen çok katmanlı bir yapı olarak tanımlanmaktadır. Kuramsal çerçevenin bu bağlantısı, çalışmamızda ele alınan nesne ilişkileri, onaylanma ihtiyacı ve ruminasyonun öz-şefkatle ilişkisini anlamak için bütüncül bir bakış açısı da sunmaktadır.

1.2. Duygusal Şemalar

Duygusal şemalar, bireylerin çevresel uyarıcılara verdikleri tepkilerin, geçmiş yaşam deneyimleri, öğrenme süreçleri ve bilişsel yapılar doğrultusunda şekillenen,

uzun süreli ve esnek yapılar olarak tanımlanır. Leahy (2002), bilişsel terapi çerçevesinde şemaları, bireylerin duygusal deneyimlerini nasıl algıladıkları ve yorumladıklarıyla, dolayısıyla duygusal tepkilerini nasıl biçimlendirdikleriyle ilişkili temel yapılar olarak nitelendirmektedir. Bu şemalar, bireylerin hem kendi duygusal yaşantılarını hem de başkalarının duygusal durumlarını nasıl algıladıklarını ve bu algılar karşısında nasıl tepki verdiklerini etkileyen belirleyici unsurlar olarak bilinmektedir.

Leahy (2012), duyguların bir süreç olarak işlediğini belirtirken, bu sürecin değerlendirme, niyet, hissetme ve fiziksel davranışları kapsadığını da vurgulamaktadır. Duygusal şemalar, bireylerin duyguları nasıl deneyimlediklerini, bu duygusal olayları nasıl anlamlandırıp yorumlayarak bu durumlar ile nasıl baş ettiklerini etkileyen temel faktörler arasındadır. Hoş olmayan duygularla karşılaşıldığında bireylerin başvurduğu ilk adımların niteliği genellikle bu şemalar tarafından belirlenmektedir. İlk aşamada birey, duygusuna dikkat kesilir; ikinci aşamada ise bu duygulara karşı bilişsel ve duygusal tepkiler (Ulusoy vd., 2015). Bu süreçte duyguların algılanış ve yorumlanış biçimi, bireyin baş etme stratejilerinin de temeline zemin hazırlamaktadır.

Bireyler, rahatsız edici duygularla karşılaştıklarında çeşitli baş etme stratejileri geliştirirler. Bu stratejiler bazen duyguları kabul etme, uyarılma ve ifade etme gibi sağlıklı yollar içerirken; bazen de duyguların tehdit olarak algılandığı durumlarda aşırı düşünme (ruminasyon), bastırma ya da görmezden gelme gibi işlevsiz yollarla da şekillenebilir (Leahy, 2003, s. 50). Leahy, duygusal şema modelinde bireylerin duyguları ya normalleştirme ya da patolojik hâle getirme eğiliminde olabileceğini öne sürmektedir. Örneğin, kişi olumsuz bir duyguyu yaşadığında bunu kabullenmek ve bu duyguyla baş etmek yerine, duyguyu inkâr etmeyi ya da bastırmayı tercih edebilir.

Leahy'nin (2002) önerdiği şema modeline göre, birey rahatsız edici bir duyguyla karşılaştığında ilk adım bu duyguyu kabul etmek ve onunla uyum içinde olmaktır. Ancak birden fazla duygunun aynı anda devreye girmesi durumunda bu süreç daha da karmaşık hâle gelebilir; bu durumda birey duygudan kaçınma, duyguyu bastırma ya da kontrol etme gibi bilişsel stratejilere yönelebilir.

Duygusal şemaların bireylerin psikolojik iyi oluşu üzerindeki etkisi büyüktür. Leahy (2012), duyguların yalnızca bir değerlendirme süreci değil; aynı zamanda bir niyet, hissetme ve davranış örüntüsü içerdiğini de vurgulamaktadır. Ayrıca, Wells ve arkadaşlarının geliştirdiği üst-bilişsel işleme modelinden hareketle, Leahy (2007), duygusal şemaların bireyin duygusal tepkilerini, fizyolojik belirtilerini, davranış örüntülerini ve kişilerarası ilişkilerini belirleyen önemli bir yapı olduğunu ifade etmiştir. Duygusal şemalar, bireylerin duygularını nasıl algıladıklarını, tanımladıklarını ve bu duygularla nasıl başa çıktıklarını belirleyen temel bir işlev görmektedir.

Bu şemalar yalnızca bireye ait ruhsal duygusal süreçleriyle değil, aynı zamanda bu duyguların kültürel ve toplumsal bağlam üzerinde nasıl değerlendirildiğiyle de ilişkilidir. Leahy (2012), duyguların herkes için aynı biçimde işlemediğini ve bireyler arasında, hatta kültürler arasında duyguların algılanışı ve anlamlandırılmasında farklılıklar olabileceğini de belirtmiştir. Benzer biçimde Mesquita ve Walker (2003) da, duygusal deneyimlerin kültürel bağlama göre farklı anlamlar kazandığını vurgulamaktadır. Aynı duygunun dışavurumu bir toplumda olağan kabul edilirken, başka bir toplumda baskılanması beklenebilir (Young vd., 2013, s. 26).

Sonuç olarak, duygusal şemalar; bireylerin duygusal deneyimlerini şekillendiren, geçmiş yaşantıları ve öğrenme süreçleriyle biçimlenen bilişsel yapılarıdır. Bu şemalar, bireylerin duygularına nasıl yaklaştıklarını, hangi baş etme stratejilerini tercih ettiklerini ve psikolojik iyi oluş düzeylerini doğrudan etkilemektedir. Dolayısıyla duygusal şemalar, bireyin hem içsel hem de sosyal yaşantısında duygusal dengeyi kurmasında temel bir rol oynamaktadır.

1.2.1. Duygusal Şema Modeli

Leahy, duygusal şemaları on dört alt boyutta tanımlamış ve bu boyutları ele almak amacıyla Duygusal Şema Ölçeği'ni (LDŞÖ) geliştirmiştir. Ölçeğin Türkçeye uyarlama sürecinde kültürel ve dilsel farklılıklar dikkate alınarak bazı alt boyutlar yeniden adlandırılmış ve “duygulara karşı zayıflık, duygulardan kaçınma, farklılık, duyguları inkâr, duyguları zararlı görme” gibi yeni alt boyutlar tanımlanmıştır (Yavuz vd., 2011).

Aşağıda bu alt boyutların tanımlarına yer verilmiştir:

- Anlaşılabilirlik (Comprehensibility): Kişinin duygusal deneyimlerinin, kendi açısından ne derece anlamlı ve kavranabilir olduğuna dair bir algıdır.
- Suçluluk (Guilt): Bireyin belirli duyguları hissetmemesi gerektiğine inanması ve bu duygular ortaya çıktığında, onları hissetmekten dolayı kendisini suçlu ya da utanç verici hissetmesine dair inancıdır.
- Duygulara Yalın Şekilde Bakış (Simplistic View of Emotion): Bireyin, zıt duyguları kabul etme ve bu duygular arasında denge kurabilme yeteneğidir.
- Yüksek Değerler (Higher Values): Bireyin sahip olduğu, yaşamında neyin önemli olduğunu belirleyen ve onu bu doğrultuda yönlendiren inançlarıdır.
- Kontrol Edilmezlik (Uncontrollability): Kişinin, yoğun olumsuz duygularla başa çıkarken, bu duyguların yönetilemez hale geleceği konusunda duyduğu inançlarıdır.
- Hissizlik (Numbness): Bireyin duygusal deneyimlere karşı duyarsızlaşarak, duygusal tepkilerini zayıf veya yokmuş gibi hissetmesi durumudur.
- Akılcılık İsteği (Demand for Rationality): Bireyin duygusal deneyimlerini ve kararlarını mantıklı bir şekilde açıklama gerekliliği duyduğu, duygusal süreçleri rasyonel bir çerçevede anlamlandırma beklentisidir.
- Süreklilik (Duration): Bir duygunun ya da deneyimin, belirli bir zaman dilimi boyunca devam etme ve sürdürülebilir olmasıdır.
- Uzlaş (Consensus): Kişinin, başkalarının da benzer duygusal deneyimler yaşayabileceğini kabul ederek, kendi duygusal tepkilerini anlamlandırma ve bunu normalleştirmesidir.

- Hisleri Kabullenme (Acceptance of Feelings): Bireyin duygusal deneyimlerini yargılamadan, olduğu gibi kabul etme ve bu duygularla barışık bir şekilde başa çıkabilme yeteneğidir.
- Dışavurum (Expression): Bireyin, duygusal ya da zihinsel durumlarını, sözlü ya da sözsüz yollarla başkalarına aktarma biçimidir.
- Suçlama (Blame): Bireyin olumsuz bir durumun ya da sonucun sorumluluğunu bir başkasına atfetme ve bunu bir hata ya da kusur olarak değerlendirmesidir.
- Onaylanma (Validation): Bireyin deneyimlerinin başkaları tarafından kabul edilmesi ve anlamlı bulunması sürecidir. Bu süreç, kişinin duygularının başkaları tarafından doğrulanması, yargılamadan kabul edilmesi anlamına gelir (Linehan, 1993, s. 19).

Nesne ilişkileri kuramında, bireyin çocukluğunun erken dönemine ait önemli bağlanma figürleriyle kurduğu ilişkilerin, duygusal ve psikolojik gelişim üzerindeki etkileri vurgulanmaktadır (Kernberg, 1975, s. 3). Bu bağlamda, erken dönemde deneyimlenen duygusal onaylanma, bireyin kendi duygularını anlamlandırma, kabul etme ve başa çıkma becerilerinin temelini oluşturmaktadır. Fonagy'e (2001) göre, birey çocukluk döneminde başkalarının duygularını onayladığını deneyimlediğinde, bu durum güvenli bağlanma ve sağlıklı benlik gelişiminin temellerini atmakta önemli bir rol oynamaktadır. Duygusal olarak onaylanmış çocuklar, ileri yaş dönemlerinde duygularını daha sağlıklı biçimde düzenleyebilirler.

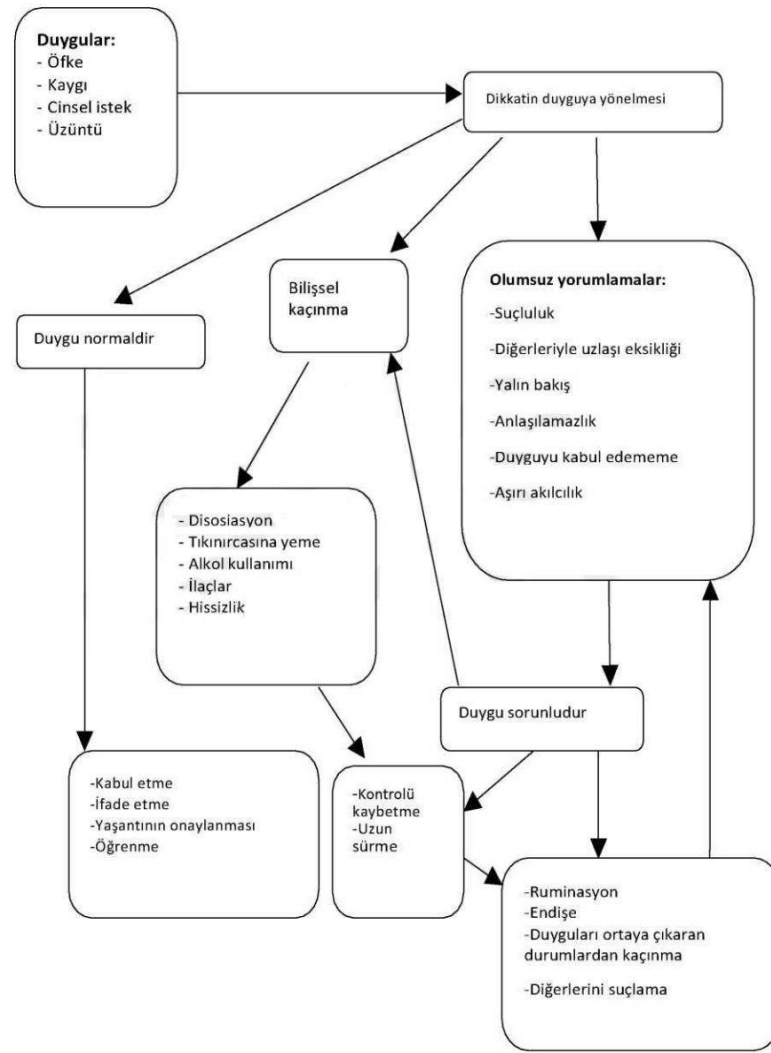
Onaylanma, öz-şefkat gelişimi açısından da kritik bir önem taşımaktadır. Öz-şefkat, bireyin hata ya da zorlanma anlarında kendine karşı daha, anlayışlı ve esnek bir iç ses geliştirebilmesini duygusal zorluklarla baş ederken kendini yargılamadan olduğu gibi kabul etmesini ifade eder (Neff, 2003). Bu bağlamda, erken dönemde kazanılan onaylanma deneyimi, bireyin içsel olarak kendi duygularını onaylayabilme kapasitesini geliştirir ve bu da öz-şefkatin temelini oluşturmaya katkı sağlamaktadır (Gilbert, 2009, s. 80). Dışsal onaylanmanın zamanla içsel bir onaylanma becerisine dönüşmesi, bireyin duygusal dayanıklılığı ve psikolojik iyi oluş hâlini de desteklemektedir (Cassidy ve Shaver, 1999, s. 3).

- Ruminasyon (Rumination): Bireyin olumsuz duygusal deneyimlerini sürekli olarak zihninde tekrarlaması ve bu deneyimleri analiz etmeye çalışırken içinde bulunduğu duygusal durumun daha da yoğunlaşmasına neden olan bilişsel bir süreçtir (Nolen-Hoeksema, 1991).

Nesne ilişkileri perspektifinden bakıldığında, ruminasyonun temelinde erken dönem bakım verenle yaşanan ilişkilerde yeterli güvenlik, aynalanma ve duygusal yansıtmanın sağlanamaması yer alır (Schore, 2003 s. 60). Çocuk, duygusal deneyimlerini düzenlemede yeterli dışsal desteği alamadığında, yaşamının ilerleyen dönemlerinde tekrarlayan yoğun içsel düşüncelere yani ruminasyona yol açabilir.

Öz-şefkatin, bu tekrarlayan olumsuz düşünce döngülerini fark etme ve dönüştürme sürecinde önemli bir rolü bulunmaktadır. Neff (2003), öz-şefkati; bireyin zorlayıcı duygularla karşılaştığında kendine şefkatli yaklaşabilme, bu duyguları evrensel insani bir deneyimin parçası olarak görebilme ve bunlarla aşırı özdeşmeden, bilinçli farkındalıkla yaklaşabilme kapasitesi olarak ifade etmektedir. Öz-şefkat geliştikçe, birey ruminatif eğilimlerden uzaklaşabilir ve duygusal deneyimlerini daha sağlıklı yollarla düzenleyebilir (Raes, 2010).

Bu bağlamda, hem nesne ilişkileri kuramı hem de duygusal şema modeli, bireyin geçmiş deneyimlerinin ve bu deneyimlerin oluşturduğu içsel yapılarla baş etme stratejilerinin ruhsal işleyiş üzerindeki etkisini açıklamak için değerli bir çerçeve sunmaktadır. Ruminasyon, erken çocukluk döneminde yaşanan duygusal düzenleme eksiklikleriyle bağlantılıyken; öz-şefkat, bu eksikliklerin telafisinde ve bireyin içsel iyileşme sürecinde işlevsel bir kaynak olarak öne çıkmaktadır.



Şekil 1. Leahy Duygusal Şema Modeli

Kaynak: Yavuz, K. F., Türkçapar, M. H., Demirel, B. ve Karadere, E. (2011). Adaptation, validity and reliability of the Leahy Emotional Schema Scale Turkish version based on Turkish university students and workers. *Düşünen Adam: The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 24(4), 273-282. <https://doi.org/10.5350/DAJPN2011240403>

Duygusal şemalar, bireylerin duygusal deneyimlerine dair inançları ve bu duyguları nasıl yöneteceklerine ilişkin düşünce sistemleridir (Leahy, 2002). Leahy'nin kuramsal modeline göre, olumsuz duygularla ilişkili şemaların aktifleşmesi, dikkatin bu duygulara yönelmesine yol açabilir. Örneğin birey öfke yaşadığında, önce bu duyguyu fark eder ve tanımlar. Bu süreç, duyguların tanınması ve düzenlenmesinde belirleyici bir rol oynar. Ancak duygunun işleniş biçimi, sürecin sağlıklı ya da patolojik yönde ilerlemesini etkileyebilir (Leahy, 2002).

Kişi öfkesini kabul edip işleyebildiğinde bu duyguyu ifade edebilir, deneyimden öğrenebilir veya duygunun geçerliliğini tanıyabilir. Fakat öfkenin tehdit edici görüldüğü durumlarda, birey bastırma ya da kaçınma gibi savunmacı stratejilere yönelebilir. Bu da zamanla duygusal hissizlik, aşırı yeme gibi davranışlara veya dissosiyatif tepkilere yol açabilir. Duygularla uygun başa çıkma yolu bulunamadığında, problemden kaçınma, kaygı, suçlama ve ruminatif düşünme döngüleri de ortaya çıkabilir (Greenberg ve Pascual-Leone, 2006).

Duygusal şemalar çoğunlukla geçmiş olumsuz deneyimlerin etkisiyle şekillenir. Bu şemalar bireyin duygularını algılama, anlamlandırma ve düzenleme biçimini doğrudan etkiler. Şemalardaki bozulmalar, öfke, kaygı ya da depresif belirtilerle kendini gösterebilir (Schore, 2003 s. 60). Ayrıca bireyin başa çıkma stratejilerini de yönlendirebilir; örneğin ruminasyon birçok psikopatolojik yapıyla ilişkili olabilir. Bu tür işlevsiz şemalar, duygusal kabullenmede zorluk ve aşırı duyarlılık gibi sorunlarla iç içe geçebilir (Ulusoy vd., 2015). Ruminasyon, olumsuz duygulara yoğun biçimde odaklanma ve bu duygulara karşı yüksek duyarlılıkla karakterizedir. Bu süreç, duygusal şemalardaki bozulmalarla ilişkilidir (Nolen-Hoeksema, 1991). Oysa duygusal şemaların sağlıklı işleyişi, bireyin duygusal deneyimlerini anlamlandırma ve uygun tepkiler geliştirme kapasitesini destekler (Raes, 2010).

Bu noktada öz-şefkat, bireyin duygularına yönelik tutumunu dönüştürmede önemli bir kaynaktır. (Neff, 2023, s. 45) göre öz-şefkat, bireyin zorlandığı duygularla karşılaştığında kendine karşı daha esnek yaklaşması, bu duyguları insan olmaya ait bir parça olarak görmesi ve onlarla aşırı özdeşleşmeden temas kurabilmesidir. Öz-şefkat, bireyin ruminatif döngülerden uzaklaşmasına ve daha işlevsel başa çıkma yolları geliştirmesine yardımcı olur (MacBeth ve Gumley, 2012).

Erken dönemde şekillenen duygusal şemalar, öz-şefkatin gelişiminde de belirleyici bir temel oluşturur. Bu şemaların olumlu yönde gelişmesi, bireyin duygusal zorlanmalarla daha sağlıklı biçimde baş etmesini kolaylaştırır. Özellikle onaylanma ve ruminasyon gibi duygusal şema boyutları, öz-şefkatle yakından ilişkili olup bireyin içsel dengesini sürdürmesine katkı sağlar.

1.3. Öz-Şefkat

Öz-şefkat, bireyin deneyimlediği yetersizlik, acı, zorluklar ya da başarısızlık karşısında kendisine karşı yargılayıcı ya da cezalandırıcı bir tutum yerine, esnek, anlayışlı, destekleyici bir tutum çerçevesinde yaklaşmasını ifade eder (Neff, 2003). Bu yaklaşım, öz-nezaket, ortak insanlık duygusu ve farkındalık olmak üzere üç temel bileşenden oluşmaktadır.

Öz-nezaket, bireyin kendisine karşı yargılayıcı olmayan, nazik bir yaklaşım göstermesini ifade ederken; ortak insanlık duygusu, yaşanan acıların yalnızca kişisel değil, evrensel bir insan deneyimi olduğunu da fark etmeyi içerir. Farkındalık ise, kişinin zorlayıcı duygularla aşırı özdeşleşmeden, bu duyguları bastırmadan ya da büyütmeden, dengeli bir farkındalık ile deneyimlemesini sağlamaya destek olur (Neff, 2003).

Neff ve Germer'in (2013) çalışmaları, öz-şefkatin psikolojik dayanıklılığı artırdığını, depresyon, kaygı ve stres gibi olumsuz psikolojik belirtileri azalttığını ve bu yönüyle önemli bir koruyucu faktör işlevi gördüğü anlaşılmaktadır.

1.3.1. Öz-Nezaket (Self-Kindness)

Öz-şefkate ait temel bileşenlerden biri olan öz-nezaket (self-kindness), bireyin kişisel hatalar, başarısızlıklar ya da zorlayıcı yaşam deneyimler sonucunda kendine yönelik yargılayıcı, sert ve cezalandırıcı olmak yerine; esnek, sabırlı ve şefkatli yaklaşmasını ifade eder (Neff, 2003). Duygusal deneyimi doğrudan etkileyen bu tutum, bireyin yaptığı içsel eleştiriyi azaltarak daha istikrarlı bir benlik algısı geliştirmesine de olanak tanımaktadır. Öz-nezaketin gelişiminde, erken dönem bakım veren deneyimlerinin; özellikle de duygusal kabul ve güvenli bağlanma süreçlerinin belirleyici olduğu öne çıkmaktadır (Gilbert, 2005, s. 60).

Nesne ilişkileri kuramı açısından değerlendirildiğinde, bireyin içselleştirdiği bakım veren temsilleri, stres anlarında kendine nasıl yaklaşacağı üzerinde önemli bir rol oynamaktadır. Yetersizlik ya da onaylanmama gibi duygusal şemalarla tetiklenen ruminatif düşünce döngülerinde, öz-nezaketin düşük olması bireyin kendisiyle çatışmalı bir ilişki kurmasına zemin hazırlayabilir. Bu nedenle, öz-nezaket bileşeni

yalnızca bireyin duygusal deneyimini düzenlemekle kalmaz, aynı zamanda erken dönem içsel nesne temsilleriyle kurulan ilişki biçimlerini de yansıtır ve duygusal şemaların işlevselliği üzerinde belirleyici bir rol oynayabileceği düşünülmektedir.

1.3.2. Ortak İnsanlık Duygusu (Common Humanity)

Ortak insanlık, bireyin başarısızlık, acı, yetersizlik gibi olumsuz deneyimlerin yalnızca kendisine özgü olmadığını; bu tür deneyimlerin insana özgü olduğunu fark etmesidir (Neff, 2003). Bu farkındalığa göre, birey yaşadığı zorlukları kişisel bir kusur olarak değerlendirmek yerine, evrensel bir insan deneyim olarak görebilir. Böylece yalnızlık ve izolasyon duyguları yerine, diğer insanlarla bağ kurma ve empati geliştirme kapasitesi de desteklenir. Neff (2003), bu bileşeni öz-şefkatin toplumsal bağ kurma kapasitesi ve empatik yönüyle de ilişkilendirmektedir.

Duygusal şemalar bağlamında değerlendirildiğinde, ortak insanlık algısı düşük olan bireyler, yaşadıkları zorlukları çok daha kişiselleştirerek sürekli başkalarının onayına ihtiyaç duyma (onaylanma) eğiliminde olabilirler. Benzer şekilde, bu bireyler geçmiş yaşantılarda karşılaştıkları başarısızlık ya da reddedilme deneyimlerini tekrarlayan bir biçimde zihinsel olarak işlemeye (ruminasyon) daha yatkın hâle gelebilirler. Oysa ortak insanlık farkındalığı, bireyin bu olumsuz şema tepkilerini yumuşatarak yaşadığı deneyimi daha bütüncül ve şefkatli bir bakış açısıyla değerlendirmesine olanak tanımaktadır. Bu bağlamda, ortak insanlık bileşeni, öz-şefkatin koruyucu işlevini duygusal şemaların işleyişi üzerinden anlamak açısından önemli bir yere sahiptir.

1.3.3. Farkındalık (Mindfulness)

Farkındalık, bireyin olumsuz duygu ve düşüncelerini yargılamadan, bilinçli bir şekilde gözlemlemesini ifade eder (Neff, 2003). Bu bileşen, bireyin içsel deneyimleriyle özdeşleşmeden, onlara belli bir mesafeden yaklaşarak sağlıklı bir farkındalık geliştirmesine olanak tanımaktadır. Neff (2003), farkındalığın öz-şefkatin diğer boyutları olan öz-nezaket ve ortak insanlık ile etkileşim içinde olduğunu, bu

etkileşimin bireyin zorluklarla daha dengeli bir şekilde başa çıkmasına yönelik katkıda bulunduğunu vurgulamaktadır.

Özellikle onaylanma şemasına sahip bireyler, farkındalık yoluyla dışsal onay ihtiyacına olan aşırı bağımlılıklarını fark edebilirken; ruminatif düşünce döngülerine giren bireyler ise bu döngüleri erken aşamada tanıyarak, bu düşüncelerle özdeşleşmeden daha işlevsel tepkiler geliştirme şansı yakalayabilir. Bu bağlamda farkındalık, bireyin duygusal şemalarını düzenlemede ve bu şemaların işlevselliğini dönüştürmede önemli bir rol oynamaktadır.

Öz-şefkatin gelişimi, biyolojik, toplumsal ve içsel süreçlerin bir araya geldiği çok yönlü bir yapıya sahiptir. Bu süreçte bireyin kendisine karşı gösterdiği şefkat, yalnızca içsel deneyimlerinden değil, aynı zamanda çevreyle olan etkileşimlerden de etkilenebilir. Yapılan çalışmalar, bireylerin erken çocukluk dönemindeki deneyimlerinin ve toplumsal bağlamlarının öz-şefkatin gelişiminde belirleyici bir rol oynadığına dikkat çekmektedir.

Öz-nezaket, bireyin duygusal deneyimlerine şefkatle yaklaşmasını ve kendisini yargılamadan, anlayışla kabul etmesine olanak sağlar (Neff, 2003). Bu süreç, özellikle güvenli bağlanma deneyimlerinden de etkilenir. Erikson'un (1950, s. 247) psikososyal gelişim kuramına göre, güvenli bağlanma, bireylerin kendilerine karşı olumlu bir tutum geliştirmelerini ve duygusal deneyimlerini sağlıklı bir şekilde kabul etmelerini sağlamaktadır.

Batı toplumlarında bireysellik ve başarı odaklılık, kişisel başarısızlıkları olumsuz bir şekilde etiketleyerek öz-şefkatin gelişimini zorlaştırabilir (Neff, 2003). Oysa toplumcu değerlere sahip olan kültürlerde, toplumsal sorumluluk ve empati gibi unsurlar bireyin öz-şefkatli tutumlar geliştirmesine katkı sağlayabilir (Germer ve Neff, 2013).

Biyolojik temellerin de öz-şefkatin gelişiminde dikkate değer bir rolünün bulunduğu düşünülmektedir; örneğin öz-şefkatin yapısal beyin farklılıkları ve duygu düzenleme ile ilişkisi olduğu bulunmuştur (Guan vd., 2021).

Nesne ilişkileri kuramı, öz-şefkatin gelişimini anlamada önemli bir kuramsal çerçeve sunmaktadır. Bu yaklaşım, bireyin erken çocuklukta edindiği duygusal deneyimlerin, hem başkasına hem de kendisine yönelik tutumlarını nasıl

biçimlendirdiğini açıklayıcı bir rolü bulunmaktadır. Güvenli bağlanma ve duygusal doğrulamanın, öz-şefkat gelişiminde temel bir önem taşıdığı da kabul edilmektedir.

Bu kuram ayrıca, ruminasyon ve onaylanma gibi duygusal şemaların öz-şefkati nasıl etkilediğini anlamamıza da olanak tanımaktadır. Ruminasyon, olumsuz duygulara sürekli odaklanma eğilimidir ve bu durum, bireyin kendine yönelik eleştirel bir yaklaşım benimsemesine de neden olabilir (Nolen-Hoeksema, 2000). Bu nedenle, ruminasyonla baş etmekte zorlanan bireyler, olumsuz deneyimlere saplanıp kalabilir.

Onaylanma şeması da öz-şefkatin gelişiminde belirleyici bir etken olarak nitelendirilebilir. Başkaları tarafından duygusal deneyimlerin geçerli ve değerli kabul edilmesi anlamına gelen bu şema, bireyin içsel deneyimlerine karşı nasıl yaklaşacağını da etkileyebilmektedir. Öz-şefkatli bireyler, dışsal onay ihtiyacına daha az bağlıdır ve kendilerine karşı daha kabul edici ve anlayışlı bir tutum geliştirirler. Onaylanma eksikliği ise bireylerin kendilerine şefkatli bir yaklaşım geliştirmelerini zorlaştırabilir.

Toplumsal ilişkilerdeki duygusal doğrulama süreçleri, öz-şefkatin gelişimini şekillendiren kritik faktörler arasında yer almaktadır. Sonuç olarak, öz-şefkatin gelişimi, bireysel özelliklerin, toplumsal etkileşimlerin ve biyolojik temellerin bir araya gelmesiyle biçimlenen çok boyutlu bir süreç olarak nitelendirilebilir. Ruminasyon ve onaylanma gibi duygusal şemalar bu süreci olumlu ya da olumsuz yönde etkileyebilir. Bu etkileşimler, duygusal iyileşme ve kişisel olgunlaşmayı anlamak açısından önemli bir zemin sunabilir.

2. YÖNTEM

Bu bölümde, araştırmanın örneklemini, veri toplama araçları ve veri analiz yöntemleri özetlenmiştir.

2.1. Araştırma Modeli

Bu bölümde araştırmaya ait model, çalışma grubu, veri toplama araçları ve etik ilkeler doğrultusunda izlenen süreç detaylı bir biçimde sunulmaktadır.

Araştırmanın amacı nesne ilişkileri çerçevesinde onaylanma ve ruminasyon ile öz-şefkat arasındaki ilişkiyi incelemektir.

Nicel araştırma yöntemlerinden biri olan ilişkisel tarama modeli iki ya da daha fazla değişkenin göstermiş oldukları ilişkilerin ve birlikte gösterdikleri değişimlerin incelenmesini amaçlamaktadır (Karasar, 2020). Araştırmanın bağımlı değişkeni öz-şefkat, bağımsız değişkenleri ise nesne ilişkileri ile duygusal şemaların alt ölçekleri olan ruminasyon ve onaylanmadır. Araştırmanın temel varsayımı, duygusal şemaların ve nesne ilişkilerinin bireylerin öz-şefkat düzeyini etkilemesidir. Bu bağlamda, araştırmanın amacı, bu değişkenler arasındaki ilişkinin varlığını, yönünü ve gücünü istatistiksel analizler yoluyla ortaya koymaktır.

2.2. Araştırmanın Evreni ve Örneklemini

Araştırmanın evreni 2025 senesinde Türkiye’de eğitim görmekte olan üniversite öğrencilerinden oluşmaktadır. Örneklem ise evrenin özelliklerini en iyi şekilde yansıttığı varsayılan ve Google Forms aracılığıyla araştırmaya dâhil edilen 400 katılımcıdan oluşmaktadır. Araştırma verileri Google Forms üzerinden oluşturulan çevrimiçi anket vasıtasıyla elde edilmiş olup, katılımcılara çeşitli sosyal medya mecraları üzerinden yapılan duyurular ile ulaşılmış ve tamamen gönüllülük esasına dayanarak araştırmaya dahil edilmiştir.

2.3. Araştırmanın Çalışma Grubu

Bu araştırmaya ait çalışma grubu Türkiye’de üniversite öğrencisi olan toplam 400 bireyden oluşmaktadır.

2.4. Veri Toplama Aracı

Veriler, katılımcıların Google Forms üzerinden dolduracakları çevrimiçi anket formu aracılığıyla toplanmıştır. Anket formu, Bilgilendirilmiş Onam Formu, Bell Nesne İlişkilerini Değerlendirme Ölçeği, Leahy Duygusal Şema Ölçeği, Öz-Duyarlılık Ölçeği, Sosyodemografik Bilgi Formuna dair bilgileri kapsamaktadır. Katılımcıların gönüllülük esasına dayalı olarak katılım sağlaması ve verilerin anonim şekilde toplanması, araştırmanın etik ilkeler doğrultusunda yürütülmesi amaçlanmaktadır.

2.4.1. Sosyodemografik Bilgi Formu

Araştırmaya yönelik katılımcılara ait bazı kişisel bilgilerin toplanması amacıyla bir kişisel bilgi formu oluşturulmuştur. Oluşturulan 7 soruluk bu formda katılımcılara cinsiyet, yaş, gelir durumu, yetiştiği aile büyüklüğü, kaçınıcı çocuk olduğu, mevcut zamanda psikiyatrik ilaç kullanıp kullanmadıkları ya da psikolojik destek alıp almadıklarına yönelik kişisel sorular yönlendirilmiştir.

2.4.2. Bell Nesne İlişkileri ve Gerçeği Değerlendirme Ölçeği (BORTTI)

Bell (1995) tarafından geliştirilen Bell Nesne İlişkileri ve Gerçeği Değerlendirme Envanteri (BORRTI), bireylerin benlik işlevselliğini ve erken dönemdeki nesne ilişkileri deneyimlerini değerlendirmeye yönelik bir ölçektir. 90 maddeden oluşan ve “Doğru–Yanlış” yanıt formatına sahip olan ölçek, nesne ilişkileri ve gerçeği değerlendirme olmak üzere iki temel alana odaklanmaktadır. Bu çalışmada sadece nesne ilişkileri alt boyutları kullanılacaktır: Yabancılaşma, Güvensiz Bağlanma, Benmerkezcilik/Egosantrizm ve Sosyal Yetersizlik.

BORRTI’nin Türkçe formunun geçerlik ve güvenirliği daha önceki çalışmalarla desteklenmiştir. Nesne ilişkileri boyutuna ilişkin Cronbach alfa

değerlerinin .70 ile .80 arasında değiştiği, bu yönüyle ölçümün psikometrik açıdan yeterli düzeyde olduğu bildirilmiştir (Uluç vd., 2015).

Bu çalışmada nesne ilişkileri, ölçeğin alt boyutları üzerinden ayrı ayrı ele alınmamış; bireyin genel ilişki örüntüsünü yansıttığı düşünülen toplam puan üzerinden değerlendirilmiştir. Nesne ilişkileri alanındaki değerlendirme yaklaşımlarında, ölçümün araştırmanın amacı doğrultusunda daha bütüncül bir düzeyde ele alınabileceği vurgulanmaktadır (Huprich ve Greenberg, 2003).

2.4.3. Leahy Duygusal Şema Ölçeği

Leahy (2002) tarafından geliştirilmiş Duygusal Şema Ölçeği, bireylerin duygusal deneyimlerine ilişkin inançlarını, değerlendirme biçimlerini ve başa çıkma eğilimlerini ölçmeyi amaçlamaktadır. Ölçek, toplam 50 maddeden oluşmakta ve 14 alt boyut içermektedir. Alt boyutlar arasında Ruminasyon ve Onaylanma gibi duygusal işleyişi etkileyen önemli yapılar yer almaktadır.

Bu çalışmada, sadece Ruminasyon ve Onaylanma alt boyutları kullanılacaktır. Altı dereceli Likert tipi (1 = “Benim için hiç geçerli” – 6 = “Benim için çok geçerli”) yanıt formatına sahip olan ölçek, toplam puan değil, her alt boyut için ayrı puanlama esasına göre değerlendirilir. Ölçeğin Türkçe uyarlaması Yavuz ile arkadaşları (2011) tarafından gerçekleştirilmiş, genel iç tutarlılık katsayısı .86 olarak raporlanmıştır. Alt boyutlara ilişkin test-tekrar test güvenirliği .31 ile .70 arasındadır. Mevcut çalışmada kullanılan iki alt boyutun güvenirlik düzeyleri literatürde yeterli bulunmuştur.

2.4.4. Öz-Duyarlılık Ölçeği

Neff (2003) tarafından geliştirilen Öz-Duyarlılık Ölçeği, bireylerin kendilerine yönelik ne ölçüde anlayışlı, nazik ve farkındalık temelli bir tutum geliştirdiklerini değerlendirmeyi amaçlamaktadır. Ölçek, Öz-Sevecenlik, Bilinçlilik, Aşırı Özdeşleşme, Öz-Yargılama, İzolasyon, Ortak İnsanlık olmak üzere altı alt boyuttan oluşmakta ve toplam 26 madde içermektedir.

Beşli Likert tipi (1 = “Hiç katılmıyorum” – 5 = “Tamamen katılıyorum”) şeklinde puanlanan ölçeğin Türkçe uyarlaması Akın, Akın ve Abacı (2007) tarafından yapılmıştır. Uyarlama çalışmasında, ölçeğin iç tutarlılık katsayıları .72 ile .80 arasında, test-tekrar test güvenirlik katsayıları ise .59 ile .69 arasında bulunmuştur.

Bu araştırmada, öz-şefkat düzeyinin ölçülmesinde söz konusu ölçek kullanılacak ve toplam puanlarla birlikte alt boyut puanları da analizlerde dikkate alınacaktır.

2.5. Verilerin Analizi

Verilerin analizinde SPSS-27 programı kullanılmıştır. Sosyodemografik Form’da yer alan sorular için frekans tablosu oluşturulmuştur. Değişken grupları arasındaki farkları görebilmek için iki gruplu değişkenler için bağımsız örneklem T-test, üç ve daha fazla gruplu değişkenler için One-Way Anova Analizi kullanılmıştır. Ölçekler arasındaki ilişkinin yönünü ve gücünü belirlemek için Pearson Korelasyon analizi kullanılmıştır. Analizler $\alpha=0,05$ seviyesinde uygulanmıştır.

3. BULGULAR

Bu bölümde, nesne ilişkileri, öz-şefkat ve duygusal şemaların alt boyutları olan onaylanma ve ruminasyon değişkenlerine ilişkin elde edilen bulgular sunulmuştur.

3.1. Katılımcıların Demografik Özellikleri

Katılımcıların demografik özelliklerine ait frekans ve yüzde dağılımları Tablo 1’de sunulmuştur.

Tablo 1. Katılımcıların Yaş, Cinsiyet, Yetiştirilen Aile Tipi, Psikiyatrik İlaç Kullanımı, Gelir Düzeyi, Çocuk Sayısı Durumuna Göre Dağılımı

Değişken	Kategori	f	%
Cinsiyet	Kadın	180	45.0
	Erkek	220	55.0
Yetiştirilen aile tipi	Geniş aile	106	26.5
	Çekirdek aile	294	73.5
Psikiyatrik ilaç kullanımı	Evet	47	11.8
	Hayır	353	88.3
Gelir düzeyi	Düşük	60	15.0
	Orta	246	61.5
	Yüksek	94	23.5
		174	43.5
Kaçınıcı çocuk	—	128	32.0
		98	24.5
Psikolojik destek alıyor musunuz?	Evet	74	18.5
	Hayır	326	81.5
Yaş (Ort ± SS)	—	—	29.21 ±7.62

Not: Ort.=Ortalama, SS.=Standart Sapma

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Araştırma kapsamında elde edilen verilere göre katılımcıların demografik özellikleri incelenmiştir. Katılımcıların %45'ini kadınlar (n = 180), %55'ini ise erkekler (n = 220) oluşturmaktadır. Yaşları 18–58 arasında değişen katılımcıların yaş ortalaması 29.21 (SS = 7.62) olarak belirlenmiştir.

Katılımcıların %26.5'i (n = 106) geniş ailede, %73.5'i (n = 294) ise çekirdek ailede yetiştiğini belirtmiştir. Mevcut zamanda psikiyatrik ilaç kullanımı açısından katılımcıların %11.8'i (n = 47) ilaç kullandığını, %88.3'ü (n = 353) ise kullanmadığını ifade etmiştir.

Gelir durumu bakımından katılımcıların %15'i (n = 60) düşük, %61.5'i (n = 246) orta ve %23.5'i (n = 94) yüksek gelir grubunda yer almaktadır. Kaçınıcı çocuk olduklarına ilişkin açık uçlu olarak toplanan yanıtlar analiz aşamasında ilk çocuk, ortanca çocuk ve son çocuk olmak üzere gruplandırılmıştır; buna göre katılımcıların %43.5'i ilk çocuk, %32'si ortanca çocuk ve %24.5'i son çocuk olarak belirlenmiştir.

Psikolojik destek alma durumuna bakıldığında katılımcıların %18.5'i (n = 74) halen psikolojik destek almakta, %81.5'i (n = 326) ise almamaktadır.

3.2. Değişkenlerin Normallik Testi Bulguları

Çalışmada yer alan tüm değişkenlere ait çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerleri Tablo 2'de sunulmuştur. Değerlerin –2 ile +2 aralığında olması, ilgili değişkenin normal dağıldığına işaret etmektedir.

Tablo 2. Nesne İlişkileri Ölçeği, Öz-Duyarlılık Ölçeği, Onaylanma ve Ruminasyon Alt boyutlarına İlişkin Tanımlayıcı Bulgular

Değişken	N	Ort.	SS	Çarpıklık	Basıklık
Niego	400	2.22	1.05	0.450	0.126
Nisosyal	400	2.88	0.99	-0.577	0.424
Niyabancısı	400	2.14	1.06	0.070	-0.155
Nigüvensiz	400	3.11	1.13	-0.402	-0.439
Nitoplam	400	10.35	2.21	-0.323	0.335
Onaylanma	400	10.16	2.03	-0.401	-0.154
Ruminasyon	400	9.47	2.12	-0.416	-0.087
Öz-şefkat	400	14.35	2.22	-0.279	0.587
Paylaşımında Bulunma	400	14.45	2.19	-0.279	0.587
Öz-yargılama	400	11.15	1.63	0.017	0.006
İzolasyon	400	8.35	2.53	-0.011	0.099
Bilinçlilik	400	10.73	2.25	0.004	-0.099
Aşırı Özdeşleşme	400	10.73	1.78	0.110	-0.088
Öz-şefkat Toplam	400	60.76	6.81	0.088	0.553

Not: Niego: Nesne ilişkileri alt boyutu egosantrizm Nisosyal: Nesne ilişkileri alt boyutu sosyal yetersizlik Niyabancısı: Nesne ilişkileri alt boyutu yabancılaşma Nigüvensiz : Nesne ilişkileri alt boyutu güvensiz bağlanma Nitoplam: Nesne ilişkileri toplam puanı

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Veri setinde yer alan tüm değişkenlerin normalliği, çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerlerine göre değerlendirilmiştir. Değerlendirme ölçütü olarak -2 ile +2 aralığı temel alınmıştır. Tablo 2’de görüldüğü üzere, tüm değişkenlerin çarpıklık ve basıklık değerleri bu aralık içinde yer almaktadır. Bu bulgular doğrultusunda, değişkenlerin normal dağılıma uygun kabul edilmiştir. Dolayısıyla, analizlerde parametrik testlerin kullanılmasına karar verilmiştir.

3.3. Değişkenler Arasındaki Korelasyon Bulguları

Araştırmada bulunan değişkenler arasındaki ilişkiler Pearson korelasyon analizi ile incelenmiş ve sonuçlar Tablo 3'te gösterilmiştir.

Tablo 3. Onaylanma ve Ruminasyon Alt Boyutları, Nesne İlişkileri, Öz-Şefkat Değişkenlerine İlişkin Tanımlayıcı Bulgular

Değişkenler r	1	2	3	4
1. Onaylanma r	1			
2. Ruminasyon r	-0.110*	1		
3. Öz-Şefkat r	0.351**	-0.401**	1	
4. Nesne İlişkileri r	0.417**	0.275**	0.569**	1

Not: ** p<,01; * p<,05, r=Pearson Korelasyon Analizi

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Katılımcıların nesne ilişkileri, onaylanma ihtiyacı, ruminasyon ve öz-şefkat düzeyleri arasındaki ilişkiler Pearson korelasyon analizi ile incelenmiştir. Analiz sonuçlarına göre, onaylanma ile nesne ilişkileri arasında orta düzeyde, pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = 0.417$, $p < 0.001$). Onaylanma ile ruminasyon arasında ise çok zayıf düzeyde, negatif ve anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($r = -0.110$, $p = 0.028$). Onaylanma ile öz-şefkat arasındaki ilişki orta düzeyde, pozitif ve anlamlıdır ($r = 0.351$, $p < 0.001$). Nesne ilişkileri ile ruminasyon arasında zayıf düzeyde, pozitif ve anlamlı bir ilişki görülmüştür ($r = 0.275$, $p < 0.001$). Nesne ilişkileri ile öz-şefkat arasında yüksek düzeyde, pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = 0.569$, $p < 0.001$). Son olarak, ruminasyon ile öz-şefkat arasında orta düzeyde, negatif ve anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($r = -0.401$, $p < 0.001$).

Bu sonuçlar, araştırmanın kuramsal çerçevesiyle uyumlu biçimde, sağlıklı nesne ilişkilerinin öz-şefkati desteklediğini, ruminasyonun ise öz-şefkatin gelişimini olumsuz yönde etkilediğini göstermektedir. Ayrıca, onaylanma ihtiyacının öz-şefkat ile pozitif yönde ilişkilmesi, bazı bireylerde öz-şefkatin dış onay üzerinden güçlenebileceğine dair önemli bir bulgu sunmaktadır.

3.4. Demografik Değişkenlere Göre Öz-Şefkat Düzeyleri

Katılımcıların öz-şefkat puanlarının demografik değişkenlere göre değişip değişmediğini belirlemek amacıyla yapılan bağımsız örneklem t-testi ve tek yönlü ANOVA sonuçları Tablo 4’te sunulmuştur.

Tablo 4. Cinsiyet, Psikoterapi Öyküsü, Aile Büyüklüğü ve Gelir Durumuna Göre Öz-Şefkat Düzeylerine İlişkin Bulgular

Değişken	Gruplar	Ort.	SS	n	Test Sonucu	p
Cinsiyet	Kadın	83.92	21.01	180	$t(267.864)=2.34$	.020
	Erkek	79.82	11.74	220		
Psikoterapi Öyküsü	Var	73.74	17.34	74	$t(398)=-4.64$	<.001
	Yok	83.46	15.99	326		
Aile Büyüklüğü	Geniş	81.08	13.05	106	$t(253.35)=-0.48$	.630
	Çekirdek	81.87	17.82	294		
Gelir Düzeyi	Düşük	80.18	11.41	60	$F(2,397)=2.95$	.054
	Orta	80.64	17.13	246		
	Yüksek	85.29	17.85	94		

Not: Kaynak yazar tarafından oluşturulmuştur.

Katılımcıların öz-şefkat düzeyleri farklı sosyodemografik değişkenlere göre incelenmiştir. Cinsiyete göre yapılan bağımsız örneklem t-testi sonuçları, kadınların öz-şefkat puan ortalamasının (Ort. = 83.92, SS = 21.01, n = 180) erkeklerden (Ort. = 79.82, SS = 11.74, n = 220) daha yüksek olduğunu göstermiştir. Varyans homojenliği sağlanmadığı için eşit olmayan varyanslar için hesaplanan değerler dikkate alınmış ve gruplar arasındaki fark anlamlı bulunmuştur, $t(267.86) = 2.34$, $p = 0.020$, $d = 0.25$.

Psikolojik destek alma durumuna göre yapılan karşılaştırmada, psikolojik destek alan katılımcıların öz-şefkat puan ortalaması (Ort. = 73.74, SS = 17.34, n = 74), destek almayanlardan (Ort. = 83.46, SS = 15.99, n = 326) anlamlı düzeyde daha düşük bulunmuştur, $t(398) = -4.64$, $p < 0.001$, $d = 0.60$.

Yetişilen aile büyüklüğüne göre yapılan t-testi sonucunda, çekirdek ailede yetişen katılımcıların ortalaması (Ort. = 81.87, SS = 17.82, n = 294) ile geniş ailede yetişenlerin ortalaması (Ort. = 81.08, SS = 13.05, n = 106) arasında anlamlı bir fark gözlenmemiştir, $t(253.35) = -0.48$, $p = 0.630$, $d = 0.05$.

Gelir durumuna göre yapılan tek yönlü ANOVA sonucunda, düşük gelir grubunun ortalama puanı 80.18 (SS = 11.41, n = 60), orta gelir grubunun 80.64 (SS = 17.13, n = 246) ve yüksek gelir grubunun 85.29 (SS = 17.85, n = 94) olarak hesaplanmıştır. Analiz sonucunda gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır, $F(2, 397) = 2.95$, $p = 0.054$. Dolayısıyla gelir düzeyi, öz-şefkat üzerinde belirleyici bir etki göstermemektedir.

3.5. Regresyon Analizi Bulguları

Araştırmada yer alan değişkenlerin öz-şefkat üzerindeki yordayıcı etkilerini incelemek amacı ile çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 5’te sunulmuştur.

Tablo 5. Öz-Şefkatin Yordayıcılarına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Yordayıcılar	B	Std. Hata	β	t	p
Sabit (Constant)	13.44	7.81	—	1.72	.086
Nesne İlişkileri	1.03	0.10	.439	9.94	<.001
Onaylanma	1.11	0.34	.139	3.25	.001
Ruminasyon	-1.04	0.16	-.265	-6.56	<.001

Not: Kaynak yazar tarafından oluşturulmuştur.

Araştırmada yer alan değişkenlerin öz-şefkat üzerindeki yordayıcı etkilerini incelemek amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 5’te sunulmuştur.

Analiz sonucuna göre model istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($F(3, 396) = 89.63, p < 0.001$) ve öz-şefkat puanlarındaki varyansın yaklaşık %40'ını açıklamaktadır ($R^2 = 0.404$; Adjusted $R^2 = 0.400$). Bağımsız değişkenlerin etkisi incelendiğinde, nesne ilişkilerinin öz-şefkati anlamlı ve güçlü bir şekilde yordadığı görülmüştür ($\beta = 0.439, p < 0.001$). Onaylanma ihtiyacı, öz-şefkati anlamlı fakat daha zayıf düzeyde yordarken ($\beta = 0.139, p = 0.001$), ruminasyon öz-şefkati anlamlı ve negatif yönde yordamaktadır ($\beta = -0.265, p < 0.001$).

Bu bulgular, öz-şefkatin yalnızca bireyin bilişsel süreçleri ile değil, aynı zamanda ilişkisel deneyimleri ve dış onay mekanizmaları ile de bağlantılı olduğunu ortaya koymaktadır. Elde edilen sonuçların ayrıntılı yorumu ve mevcut literatürle karşılaştırılması ise tartışma bölümünde ele alınacaktır.

SONUÇ

Araştırmada edinilen bulgulardan biri, nesne ilişkileri ile öz-şefkat arasında yüksek düzeyde pozitif bir ilişkinin bulunmasıdır. Bu sonuca göre, bireyin erken dönem bakım verenleriyle kurduğu bağların ve onlardan aldığı yansımaların, ileriki yaşam dönemlerinde kendisine karşı nasıl bir tutum geliştirdiği ile yakından bağlantılı olduğu düşünülmektedir. Başka bir deyişle, çocuklukta deneyimlenen güvenli bağlanma ve sağlıklı nesne ilişkileri, bireyin kendisine karşı anlayışla yaklaşabilme kapasitesinin temeline zemin hazırlayabilir.

Literatürde bu bulguyu destekleyen çeşitli araştırmalar yer almaktadır. Neff (2003), öz-şefkati üç temel bileşen üzerinden açıklamış ve kişinin kendisine nazık yaklaşması, yaşadığı deneyimleri ortak insanlıkla ilişkilendirmesi ile farkındalıklı bir tutum geliştirmesinin önemini vurgulamıştır. Daha sonraki çalışmalarda, öz-şefkatin özellikle güvenli bağlanma deneyimleriyle ilişkili olduğu belirtilmiştir (Neff ve McGehee, 2010). Gilbert (2010), öz-şefkatin evrimsel temelleri üzerine dikkat çekerek, bakım verenlerin bireye yönelik gösterdiği güvenli ve kabul edici tutumlarının, kişinin içsel düzenleme sistemlerinin gelişimine katkıda bulunduğunu ifade etmiştir. Benzer bir biçimde Kohut (1977), empatik ve tutarlı bakım veren figürlerin çocuğun kendilik değerini güçlendirdiğini ve öz-şefkatin gelişimi için zemin hazırladığını ileri sürmüştür. Bu kuramsal açıklamalar, araştırmanın bulgularıyla da paralellik göstermekte ve öz-şefkatin sadece bireysel bir özellik değil, erken dönem ilişkilerden beslenen çok yönlü bir kapasite olduğunu düşündürmektedir.

Bu noktadaki diğer hususlardan biri, öz-şefkatin yalnızca bireyin içsel düzenleme süreçlerine bağlı olmadığını, aynı zamanda edindiği ilişkiisel deneyimlerle de şekillendiğidir. Özellikle sağlıklı nesne ilişkilerinden yoksun büyüyen bireylere bakıldığında, eleştirel iç sesin baskın olduğunu ve bu nedenle bu bireylerin öz-şefkati geliştirmekte zorlandığı görülmektedir. Araştırmanın bulgusu, bu anlamda klinik uygulamalar açısından da bazı ipuçları sunabilir. Terapötik süreç esnasında danışanın erken dönem deneyimlerinin ele alınması öz-şefkati geliştirmede destekleyici bir müdahale olabilir. Örneğin, şema terapi ya da nesne ilişkileri temelli yaklaşımlara göre, danışanın eleştirel içsel rollerinin fark edilmesi ve bunların yerine yargılamayan,

daha kabul edici ve şefkatli içsel temsillerin yerleştirilmesi, öz-şefkat kapasitesini güçlendirebilir.

Öte yandan, literatüre bakıldığında öz-şefkatin tek boyutlu bir yapıya sahip olmadığı, alt bileşenlerinin farklı sonuçlara da yol açabileceği belirtilmiştir (Muris ve Petrocchi, 2017). Bazı bireylerde öz-şefkatin gelişiminde “öz-yargı” ya da “aşırı özdeşleşme” gibi alt boyutların baskın olması, öz-şefkat kapasitesinin zayıflamasına yol açabilir. Yamasaki ve arkadaşlarının (2024) çalışması da öz-şefkatin bazı alt boyutlarının koruyucu bir işleve sahip olduğunu, ancak bazı alt boyutlarının ise işlevsel olmayan psikolojik sonuçları güçlendirdiğini ileri sürmektedir. Bu bağlamda, nesne ilişkilerinin öz-şefkatle pozitif yönde ilişkili bulunması önem taşıyan bir bulgu olsa da, bu ilişkinin tek boyutlu olarak değerlendirilmesi yeterli değildir. Dolayısıyla, öz-şefkatin tüm bileşenlerinin, bireysel farklılıkları ve kültürel bağlamı da göz önünde bulundurarak yorumlanması gerektiği düşünülmektedir.

Kültürel açıdan bakıldığında da bulgunun özgün yönleri mevcuttur. Türkiye gibi daha çok toplulukçu değerlere sahip olan kültürlerde, bakım veren figürlerin çocuğa aktardığı içsel nesne temsillerinin, çoğu zaman bireyin kendisine yönelik olan tutumunda doğrudan belirleyici bir rol oynadığı gözlenmektedir. Bireye atfedilen içsel nesne temsillerinde onay arayıcı tutumların varlığı, içselleştirilen kültürel denetimin bir parçası olarak düşünülebilir. Toplulukçu normların varlığı, aynı zamanda ruminatif düşünce eğilimini de belirleyebilir. Bireyin maruz kaldığı bu toplumsal baskı, bireyde zamanla içselleştirilen eleştirel bir sese dönüşerek ruminatif düşünce döngüsüne neden olabilir. Bu duruma bakıldığında, bireylerde öz-şefkat düzeylerinin yeterince gelişmemesinin nedeni sadece bireysel bir beceri eksikliği değil, aynı zamanda kültürel olarak içselleştirilen cezalandırıcı bir iç ses olarak düşünülebilir. Öte yandan güvenli bağlanmanın sağlanamadığı ya da eleştirel-cezalandırıcı ebeveynlik modelinin baskın olduğu aile ortamlarında, çocukların öz-şefkat düzeyinin düşük olma olasılığı da artmaktadır. Ebeveynlik rollerinin bağlanma örüntüsü üzerindeki bu etkisi, bireyin gelişim dönemleri boyunca da kurduğu ilişkilerin devamı niteliğindedir. Bu durum, öz-şefkatin kültürel bağlamdan bağımsız bir şekilde düşünülemeyeceğini ifade etmektedir. Dolayısıyla çalışmamızda onaylanma ihtiyacı ile öz-şefkat arasında bulunan pozitif bir ilişki, bireysel çelişkiden ziyade, kültürel olarak içselleştirilmiş koşullu öz-değer algısının bir yansıması olarak değerlendirilebilir.

Bu bağlamda araştırmada ortaya çıkan nesne ilişkileri-öz-şefkat ilişkisi bulgusu, kuramsal ve klinik açıdan destekleyici bir çerçeve sunmaktadır. Edinilen bu bulgulara göre, erken dönemde kurulan güvenli ilişkilerin bireyin kendisine şefkatli yaklaşabilme kapasitesinin gelişiminde merkezi bir rol oynadığı ortaya çıkmıştır. Öz-şefkat, yalnızca bireyin içsel tutumuyla açıklanabilecek bir kavram değildir; aynı zamanda kültürel ve ilişkisel etkilerle şekillenen çok katmanlı bir yapıya sahiptir. Bu nedenle öz-şefkati anlamaya çalışırken, bireyin hangi bağlamda yetiştiğini ve hangi değerlere maruz kaldığını da hesaba katmak gerekir.

Araştırmada elde edilen bulgulardan biri de ruminasyon ile öz-şefkat arasında orta düzeyde, negatif ve anlamlı bir ilişkinin bulunmasıdır. Bu sonuç, öz-şefkat düzeyi yüksek bireylerde ruminatif düşünce döngülerinin daha zayıf bir şekilde işlediğini, yani kişinin zihninin olumsuz düşünce biçimine daha az takılı kaldığını vurgular. Diğer bir deyişle, öz-şefkat bireyin kendisiyle daha dengeli bir ilişki kurmasına yardımcı olarak olumsuz içsel konuşmaların baskısını azaltmada kolaylaştırıcı bir rol oynamaktadır.

Literatürde bu bulguyu destekleyen pek çok çalışma bulunmaktadır. Wasylkiw ve arkadaşları (2012), öz-şefkat düzeyi yüksek olan bireylerde beden utancı ve depresif belirtilerin daha düşük olduğunu, bunun da ruminatif düşünce süreçlerinin az olmasıyla ilişkili olabileceğini vurgulamıştır. Benzer bir diğer çalışma, Erchull ve Liss (2015) öz-şefkat düzeyi yüksek kadınların öz-nesneleştirme ve depresif duygu durum gibi olumsuz durumlarda ise daha düşük puan aldıklarını belirtmiştir. Wu ve arkadaşlarının (2019) çalışması da öz-şefkatin hem öfke hem de ruminasyon düzeylerini azaltarak affedici olmayı desteklediğini ortaya koymuştur. Daha geniş bir çerçeveden bakıldığında, Svendsen ve arkadaşlarının (2022) tekrarlayan majör depresyon grubunda öz-şefkatin ruminatif eğilimleri anlamlı biçimde azalttığı bulunmuştur. Tüm bu bulgular, çalışmamızda elde edilen ruminatif düşünce döngüsü ile öz-şefkatin negatif ilişkisi ile büyük ölçüde örtüşmektedir.

Elde edilen bu bulgular, hem bireyin içsel süreçlerini anlamamıza yardımcı olur, hem de klinik uygulamaları anlama açısından destekleyici bir rol oynayabilir. Nitekim ruminasyon, anksiyete ve depresyon başta olmak üzere pek çok psikopatolojinin sürdürülmesine yol açabilir. Öz-şefkatin ruminatif döngüyü kıran

işlevsel yanı, terapötik süreçlerde bireyin duygusal farkındalığının, koşulsuz kabulün ve sağlıklı bir içsel sesin gelişiminin de önemini ele almaktadır. Özellikle farkındalık temelli yaklaşımlar (mindfulness), bireyin dikkatini şu ana odaklamasını ve düşüncelerini yargılamadan gözlemleyebilmesini sağlayarak öz-şefkat düzeyini artırmakta ve aynı zamanda ruminasyonun etkisini de azaltmaktadır (Kabat-Zinn, 1994). Bu durum, öz-şefkatin sadece içsel bir rahatlama sağlamadığını, aynı zamanda bilişsel süreçler üzerinde düzenleyici bir etkisinin olduğunu düşündürmektedir.

Ancak, öz-şefkat ile ruminasyon arasındaki ilişkinin her zaman tek boyutlu olmadığı da ele alınmalıdır. Yamasaki ve arkadaşlarının (2024) Japon üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmada, öz-şefkatin bazı alt boyutlarının (örneğin farkındalık) ruminasyon ve kaygıyı azaltıcı bir etki gösterdiği; buna karşılık aşırı özdeşleşme gibi alt boyutların ise bu ilişkiyi daha da işlevsiz hale getirdiği bulunmuştur. Öz-şefkatin bir diğer alt boyutu olan öz-yargılamanın aşırılık hali, bireyin kendisiyle olan ilişkisini zedeleyebilir ve ruminatif düşünce süreçlerinin artmasına zemin hazırlayabilir. Araştırmamızda alt boyutları birebir ele almamış olsak da öz-şefkat kavramına literatür çerçevesinden bakıldığında, öz-şefkatin tek yönlü bir yapıda olmadığı ve alt boyutlarının farklı işlevler ortaya koyabileceğini gösteren çalışmalar mevcuttur. Dolayısıyla, çalışmamızda bulunan negatif ilişki önemli olmakla birlikte, öz-şefkatin çok boyutlu yapısı bu göz önünde bulundurularak yorumlanmalıdır.

Bu bulguyu kültürel bağlam açısından da tartışmak mümkündür. Türkiye gibi toplulukçu kültürlerde, bireyler yaşadıkları zorlukları çoğunlukla sosyal bağlam üzerinden değerlendirebilir ve olumsuz yaşam deneyimlerini kişisel yetersizlik yerine ilişkisel bir boyut çerçevesinde de ele alabilir. Özellikle geniş aileli yapılarda birçok otoriter figürünün bulunması bireyin kendilik nesnesiyle olan ilişkisini zedeleyebilir. Ve bu durum bireyin öz-şefkat düzeyini azaltarak ruminatif düşünce döngüsünün de artmasına sebep olabilir. Ancak kültürün bu ilişkisel niteliği, bireyin öz-şefkatli yaklaşımının gelişimine destek olabilirken; aynı zamanda bireye yönelik yoğun toplumsal beklentilerin ve onay ihtiyacının varlığı, bireyi ruminatif döngüye daha yatkın hale getirebilir. Dolayısıyla, kültürel faktörler hem öz-şefkati hem de ruminatif eğilimleri şekillendiren önemli bir değişken olarak ele alınmalıdır.

Bu sonuca göre, araştırmada elde edilen ruminasyon–öz-şefkat ilişkisi, bireyin kendisi ile kurduğu ilişkinin psikolojik esneklik açısından kritik rolünü ortaya koymaktadır. Bulgular, öz-şefkatin ruminatif süreçler üzerinde koruyucu bir faktör olduğunu gösterirken, bu ilişkideki öz-şefkat bileşenleri, kültürel bağlam ve bireysel farklılıklar çerçevesinde daha derinlemesine incelenmesi gerektiğini de işaret etmektedir.

Araştırmada ortaya çıkan bulgulardan bir diğeri, onaylanma ihtiyacı ile öz-şefkat arasında orta düzeyde pozitif bir ilişkinin belirlenmiş olmasıdır. Literatürde sıklıkla karşılaşılan bu sonuç, Yamasaki ve arkadaşlarının (2024) bildirdiği olumsuz ilişkiden ayrılmaktadır. Genel eğilim, bireyin dış onay ihtiyacının sonucunda başkalarının değerlendirmelerine bağımlı hale gelebileceğini ve bu bağımlılığın öz-şefkat kapasitesini zayıflatabileceğini ortaya koymaktadır. Ancak çalışmamızda pozitif yönlü bir ilişki bulunmuş olması, bu dinamiğin bağlamsal faktörlere de bağlı olarak farklı işlevsel süreçleri düşündürmektedir.

Toplulukçu kültürlerde bireylerin kendilik algısı büyük ölçüde sosyal bağlam ve ilişkiler üzerinden tanımlanır. İçsel temsiller edinmeye çekirdek aileden başlayan birey, zamanla kültürün sesini de içselleştirmeye devam edebilir. Toplumun yerleştirdiği bu eleştirel ses, bireyin onay, utanç gibi duygularını yönlendirmesinde etkili olabilir. Bu nedenle yapılan hatalar karşısında verilen içsel tepki, bazen vicdan değil, yerleşmiş kültürel sesin yankısı olabilir. Klinik açıdan bakıldığında bu içsel sesin dönüştürülmesi, öz-şefkat müdahaleli çalışmaların merkezindeki rolünü yansıtabilir. Böyle bir kültürel zeminde, başkalarından alınan onay bireyin öz-değer algısını yalnızca zedeleyen bir unsur olmak yerine, destekleyici bir işlev de görebilir. Bu bağlamda, sosyal ilişkilerden gelen olumlu geri bildirimler bireyin kendine yönelik daha nazik, hoşgörülü ve kapsayıcı bir tutum geliştirmesine aracılık edebilir. Bu nedenle, toplulukçu kültürlerde öz-şefkatin anlaşılabilmesi için bireyin yalnızca kendine değil, ait olduğu sosyal çevreye nasıl konumlandığı da dikkate alınmalıdır. Bu bağlamda çalışmamızda elde edilen pozitif ilişki, bireyin öz-şefkat kapasitesini sosyal onay aracılığıyla da inşa edebileceğine işaret etmektedir. Bu yüzden bu bulgunun, sadece kişisel bir farklılık olarak değil, kültürün bireyin öz-değer anlayışına nasıl sızdığını gösteren bir durum olarak düşünülmesi gerekir. Çünkü bazı bireylerde öz-

şefkat erken dönemde edinilen bir tutum değil, ilişkilerle ve öğrenilen onaylar ile oluşan bir şey olabilir.

Bu bulgu aynı zamanda Neff ve Vonk'un (2009) "koşullu öz-şefkat" kavramıyla da uyumludur. Erken dönem ilişkilerinde koşullu duygusal doyum alan bireyler yaşamlarının ilerleyen dönemlerinde de bu arayışı sürdürebilir. Bazı bireyler, kendilerine şefkat gösterebilmek için öncelikle çevrelerinden kabul ve onay almaya ihtiyaç duyarlar. Bu durumda öz-şefkat, içsel bir kaynak olarak değil, dışsal geri bildirimlerle desteklenen bir kapasite olarak işlevini sürdürmektedir. Özellikle toplulukçu bağlamlarda, bireyin öz-şefkat geliştirme biçimi sosyal çevreyle yakından ilişkili olabilir. Bununla birlikte, koşullu uzun vadede öz-şefkatin kırılgan bir yapı yarattığını ve dışsal faktörlere bağımlılığı artırabileceğini de göz ardı etmemek gerekir.

Bu bulgu klinik açıdan da önem taşıyan yansımaları ortaya koymaktadır. Psikoterapi sürecinde danışanların öz-şefkat kapasitelerini değerlendirirken sadece bireysel özelliklerin değil, aynı zamanda sosyal bağlamlarını göz önünde bulundurmanın gerekliliği vurgulanır. Klinik gözlemde bir gerçek şudur ki, bazı danışanlar için öz-şefkat göstermek yalnızca zor değil, aynı zamanda tehdit edici bir deneyim olabilir. Özellikle toplulukçu kültürlerde yetişen bireyler, "kendine iyi davranmak" fikrini bencillik, zayıflık ya da disiplinsizlik olarak yorumlayabilir. Bu eğilim, çoğu zaman aslında içselleştirilmiş ebeveyn sesinin ya da kültürel denetimin bir yansımasıdır. Bu nedenle terapötik süreçte öz-şefkat müdahaleli çalışmalar yapılırken yalnızca bilişsel düzeyde yeniden yapılandırma yeterli olmayabilir; kişinin içselleştirdiği eleştirel sesi tanınması ve bu sese alternatif olarak sağlıklı bir içsel figür geliştirmesi hedeflenmelidir. Bu noktada imgeleme, öz-şefkat mektupları ya da küçük benliğe temas gibi müdahaleler, bireyin dış onay yerine içsel kabulü geliştirmesine yardımcı olabilir. Dolayısıyla öz-şefkat, yalnızca kişinin kendine yönelik tutumu değildir. Bu aynı zamanda kültürel ve ilişkisel mirastan gelen içsel yankıların dönüştürülmesini de kapsayan daha geniş bir iyileşme alanı olarak görülmelidir. Özellikle dış onay ihtiyacı yüksek olan bireylerde, başkalarından gelen olumlu geri bildirimler kısa vadede öz-şefkati destekleyici bir temel olabilir; ancak terapötik süreçte öz-şefkatin giderek daha fazla içsel bir kaynak haline gelmesi hedeflenmelidir. Bu noktada, koşulsuz kabul ve içsel şefkat geliştirmeye yönelik müdahaleler, bireyin dış onay ihtiyacına olan bağımlılığını azaltmada koruyucu bir rol oynayabilir.

Çalışmamızda elde edilen bu beklenmedik bulgunun sonucu, öz-şefkatin kültürel bağlam ve sosyal etkileşimlerle birlikte şekillenen dinamik bir yapı olduğunu göstermektedir. Onaylanma ihtiyacının öz-şefkatle pozitif yönde ilişkili bulunması, literatüre özgün bir katkı sunmakta ve öz-şefkatin yalnızca bireysel değil, ilişkisel bir kapasite olarak da anlaşılması gerektiğini vurgulamaktadır. Bu durum hem kuramsal hem de klinik düzeyde, öz-şefkat çalışmalarında kültürel farklılıkların dikkate alınmasının önemine işaret etmektedir.

Araştırmanın bulgularında doğrudan nesne ilişkileri ile onaylanma ihtiyacı arasında bir ilişki saptanmamış olsa da, bu iki değişkenin regresyon modelinde öz-şefkati birlikte yordamaları bu bağlamda önem taşımaktadır. Bu bulguya kuramsal olarak bakıldığında, erken dönemde içselleştirilmiş güvenli nesne temsillerinin eksikliği, bireyin değer duygusunu içsel kaynaklar yerine dışsal onay üzerinden kurmasına zemin hazırlayabilir. Bu durum, özellikle öz-değer duygusu yeterince gelişmemiş bireylerde, onaylanma ihtiyacının öz-şefkatle bağlantılı bir süreç olarak öne çıkmasına neden olabilir. Klinik açıdan da, danışanların kendilik değerini dışarıdan gelen onayla tanımlama eğilimi, çoğu zaman erken bağlanma deneyimleriyle ilişkili olduğu dikkat çekmektedir. Dolayısıyla, nesne ilişkileri ile onaylanma ihtiyacı arasındaki dolaylı bağ, öz-şefkatin çok boyutlu yapısını anlama açısından da önemli ipuçları sunmaktadır.

Çalışmada nesne ilişkileri ile ruminasyon arasında zayıf fakat anlamlı pozitif bir ilişki bulunmuştur. Bu bulgu, erken dönemde bağlanma figürleri ile yeterince sağlıklı bir ilişki kurulamaması ve psikolojik ihtiyaçların yeterince alınamaması (koşulsuz sevgi, yeterlilik/onay, değerlilik, güven, sınırlar) bireyin ilerleyen dönemlerinde de bilişsel esnekliğini azaltarak geçmiş yaşantılara ve olumsuz düşüncelere takılı kalma eğilimini artırabileceğine işaret etmektedir. Lyubomirsky ve Nolen-Hoeksema (1995) de benzer biçimde güvensiz bağlanma örüntülerinin bireyin daha fazla ruminatif düşünme eğilimine yöneldiğini vurgulamaktadır. Fonagy ve arkadaşlarının (2002) mentalizasyon kapasitesi üzerine yaptıkları çalışmalar ise, güvenli nesne ilişkilerinin bireyin hem kendilik algısını hem de duygusal düzenleme becerilerini güçlendirdiğini, bu sayede de bireyin olumsuz düşünce süreçlerinden daha çabuk çıkabildiğini ortaya koymaktadır. Çalışmamızın bu bulgusu, nesne ilişkilerinin sadece öz-şefkat üzerine değil, aynı zamanda bilişsel süreçler üzerinde de etkili

olduğunu ifade etmektedir. Aynı zamanda bu bulgu, ilişkisel deneyimlerle bilişsel süreçlerin birbirinden bağımsız düşünölemeyeceğini göstermesi bakımından da önem taşımaktadır. Bu açıdan, güvenli bağlanmanın yalnızca duygusal doyum değil, bilişsel esnekliğin de bir ön koşulu olabileceği düşöncesi, literatürdeki kuramsal çerçeve ile uyum sağlamaktadır.

Araştırmada demografik değişkenlere ilişkin bulgular da öz-şefkatin daha geniş bağlamda anlaşılması açısından önemine dikkat çekmektedir. Öncelikle, kadın katılımcıların öz-şefkat düzeylerinin erkeklere göre anlamlı biçimde yüksek çıkması, Yarnell ve arkadaşlarının (2015) meta-analizinde bildirilen küçük ama sistematik cinsiyet farkları ile örtüşmektedir. Bu durum, toplumsal cinsiyet rollerinin ve kadınların duygusal deneyimlerini ifade etmeye yönelik daha açık sosyalizasyon süreçlerinin, kendine karşı şefkat geliştirmeyi kolaylaştırabileceğini düşöndürmektedir. Ancak etki büyüklüğünün düşük olması, cinsiyetin öz-şefkatin temel belirleyicisi olmadığını da ortaya koymaktadır.

Psikoterapi öyküsü açısından, terapi alan katılımcıların öz-şefkat düzeylerinin daha düşük çıkması, yardım arama davranışının genellikle içsel sıkıntı ve olumsuz kendilik değerlendirmeleriyle tetiklendiğine işaret etmektedir. Muris ve Petrocchi'nin (2017) bulguları da, öz-şefkatin düşük olduğu bireylerin psikolojik destek aramaya daha yatkın olduğunu ve terapötik sürecin zamanla bu düzeyi yükseltebildiğini göstermektedir. Bu açıdan, bulgumuz klinik uygulamalar için de değerlidir; terapötik süreçte öz-şefkatin hedeflenmesi, danışanların ruminatif düşöncelerini ve kendine yönelik eleştirel bakışlarını azaltmada etkili olabilir.

Aile büyüklüğü ve gelir düzeyine ilişkin bulgular ise, öz-şefkatin bu tür yapısal-demografik faktörlerden bağımsız olduğunu ortaya koymaktadır. Ailedeki kişi sayısının anlamlı bir fark yaratmaması, öz-şefkatin nicelikten çok ilişkilerin niteliğiyle bağlantılı olduğunu düşöndürmektedir. Benzer şekilde, gelir düzeyine göre öz-şefkat puanları arasında fark bulunmaması da, bu becerinin maddi imkânlardan ziyade bireysel ve ilişkisel süreçlerle şekillendiğine işaret etmektedir. Bu sonuçlar, öz-şefkatin ekonomik koşullardan bağımsız, öğrenilebilir ve geliştirilebilir bir kapasite olduğuna yönelik literatürü destekler niteliktedir.

Bu araştırmanın bulguları, öz-şefkatin yalnızca bireysel bir eğilim değil, erken dönem ilişkisel deneyimlerden, bilişsel süreçlerden ve kültürel bağlamdan beslenen çok boyutlu bir yapı olduğunu ortaya koymuştur. Nesne ilişkileri, ruminasyon ve onaylanma ihtiyacı birlikte öz-şefkatin anlamlı bir bölümünü açıklarken, özellikle nesne ilişkilerinin güçlü bir yordayıcı olarak öne çıkması dikkat çekicidir. Bulgular, güvenli bağlanma deneyimlerinin ve sağlıklı içsel temsillerin, bireyin kendine yönelik şefkat kapasitesini doğrudan etkilediğini göstermektedir.

Çalışmanın en özgün bulgularından biri, onaylanma ihtiyacı ile öz-şefkat arasında pozitif bir ilişki saptanmasıdır. Literatürde çoğunlukla bu iki değişken arasında negatif bir ilişki beklenirken, araştırmamızda farklı bir tablo ortaya çıkmıştır. Bu durum, özellikle toplulukçu kültürlerde dış onayın birey için yalnızca bağımlılık yaratan bir unsur değil, aynı zamanda destekleyici bir kaynak olabileceğini düşündürmektedir. Birey, çevresinden aldığı onayı kendine yönelttiği şefkati besleyen bir unsur olarak kullanabilir. Bu bulgu, öz-şefkatin kültürel bağlamdan bağımsız değerlendirilemeyeceğini ortaya koyarak literatüre özgün bir katkı sağlamaktadır.

Bir diğer dikkat çekici bulgu, psikoterapi öyküsüne sahip bireylerde öz-şefkat düzeyinin daha düşük olmasıdır. Bu sonuç, yardım arayan gruplarda öz-şefkatin genellikle düşük olduğuna işaret eden literatürle uyumludur (Muris ve Petrocchi, 2017). Aynı zamanda terapi sürecinin, öz-şefkati artırmada ve bireyin kendine daha hoşgörülü yaklaşabilmesini sağlamada kritik bir rol oynayabileceğini göstermektedir.

Demografik değişkenler genel olarak öz-şefkat üzerinde sınırlı etki göstermiştir. Kadın katılımcıların öz-şefkat düzeylerinin erkeklerden daha yüksek çıkması, Yarnell ve arkadaşlarının (2015) meta-analizinde bildirilen küçük etki büyüklüğüyle paraleldir. Bununla birlikte, farkın sınırlı olması cinsiyetin öz-şefkatin temel belirleyicisi olmadığını göstermektedir.

Psikoterapi öyküsüne ilişkin bulgu ise klinik açıdan önem taşır: öz-şefkat düzeyinin düşük olması bireyi yardım arayışına yöeltebilir, terapötik süreç ise zamanla öz-şefkat düzeyini yükseltmesini kolaylaştırabilir. Aile büyüklüğü ve gelir düzeyinde fark bulunmaması ise öz-şefkatin niceliksel ya da ekonomik koşullardan çok ilişkilerin niteliğiyle bağlantılı olduğunu ortaya koymaktadır.

Bulgular, klinik uygulamalara doğrudan yansıyabilecek sonuçlar da sunmaktadır. Öz-şefkatin ruminatif döngüleri kırmadaki rolü, depresyon, anksiyete ve kaygı gibi psikopatolojilerde önemli bir koruyucu faktör olarak ele alınmasını gerektirebilir. Özellikle içsel eleştirel sesi güçlü danışanlar, başarısızlıklarını ya da hatalarını tekrar tekrar zihninde canlandırmaya eğilimlidir. Bu danışanların öz-şefkatini artırması ve öz-değerini güçlendirmesi hem semptomatik iyileşmeye hem de uzun vadeli psikolojik esnekliğe katkı sağlayabilir. Ayrıca, dış onay ihtiyacının öz-şefkate kısa vadede destekleyici rolü olsa da, terapötik süreçte öz-şefkatin giderek daha fazla içsel bir kaynak haline getirilmesi önemlidir. Bu nedenle, koşulsuz kabul ve öz-şefkati barındıran sağlıklı bir içsel ses geliştirmeye odaklanan müdahaleler, dış onay bağımlılığını azaltmada kritik rol oynayabilir. Aksi halde birey, öz-değer duygusunu sürekli dış onay üzerinden kurarak eleştirel içsel sesi besleyebilir.

Bu araştırmaya ait sınırlılıklar da göz önünde bulundurulmalıdır. Öncelikle, çalışma örneklemi belirlenmiş bir grupla sınırlıdır ve bu sonuçların farklı yaş grupları, sosyoekonomik düzeyler ya da kültürel bağlamlara doğrudan genellenmesi mümkün değildir. İkinci olarak, öz-şefkat, nesne ilişkileri ve duygusal şemaların alt boyutları olan onaylanma ihtiyacı ve ruminatif döngü gibi karmaşık psikolojik yapılar yalnızca öz-bildirim ölçekleriyle ölçülmüştür. Katılımcıların kendi algılarına dayalı yanıtları ölçüm yanlışlıklarına yol açabilir. Ayrıca, kültürel bağlamın özellikle onaylanma ihtiyacı bulgusu üzerindeki etkisi dikkate alındığında, gelecekte yapılacak kültürlerarası karşılaştırmalar bu ilişkinin daha net anlaşılmasına katkıda bulunabilir. Tüm bu sınırlılıklara rağmen, araştırmada edinilen bulgular hem klinik hem de kuramsal açıdan bazı önemli sonuçlara işaret etmektedir.

Bu araştırma, öz-şefkatin yalnızca bireysel bir tutum ya da kişisel bir beceri olmadığını; erken dönem nesne ilişkileri, ruminatif bilişsel süreçler ve onaylanma ihtiyacıyla birlikte sosyal bağlam içinde şekillenen çok boyutlu bir yapı olduğunu ortaya koymaktadır. Nesne ilişkileri, ruminasyon ve onaylanma ihtiyacının birlikte öz-şefkat düzeyinin yaklaşık %40'ını açıklaması, öz-şefkatin bireyin ilişkisel geçmişi ve içsel örüntüleriyle yakından ilişkili olduğunu göstermektedir. Özellikle nesne ilişkilerinin güçlü bir yordayıcı olarak öne çıkması, erken dönem ilişkisel deneyimlerin

bireyin kendine yönelik tutumunun oluşumunda belirleyici bir rol oynadığını düşündürmektedir.

Nesne ilişkileri ile öz-şefkat arasındaki pozitif ilişki, bireyin içselleştirdiği nesne temsillerinin kendine yaklaşım biçimini şekillendirdiğini ortaya koymaktadır. Güvenli ve destekleyici erken dönem ilişkilerin, bireyin ileriki yaşamında kendine karşı daha anlayışlı ve kapsayıcı bir tutum geliştirmesini desteklediği görülmektedir. Buna karşılık ruminasyon ile öz-şefkat arasındaki negatif ilişki, tekrarlayıcı ve yargılayıcı düşünce döngülerinin öz-şefkati zayıflatmış; öz-şefkatin ise bu bilişsel örüntüleri düzenleyici bir işlev üstlenebileceğini göstermektedir. Bu bulgular, öz-şefkatin bilişsel süreçlerle yakın ilişkisini vurgulamakta ve klinik bağlamda önemli çıkarımlar sunmaktadır.

Onaylanma ihtiyacı ile öz-şefkat arasında bulunan pozitif ilişki ise çalışmanın dikkat çekici ve özgün bulgularından biridir. Bu sonuç, öz-şefkatin her zaman yalnızca içsel kaynaklarla değil, bazı bireyler için ilişkisel ve kültürel onay süreçleri aracılığıyla da desteklenebileceğini düşündürmektedir. Toplulukçu kültürel yapılarda dışsal onayın, bireyin kendini değerli hissetmesinde aracılık edebileceği; ancak bu durumun uzun vadede koşullu ve kırılgan bir öz-değer yapısına dönüşme riski taşıdığı göz ardı edilmemelidir. Bu bağlamda öz-şefkat, bireysel olduğu kadar ilişkisel ve kültürel dinamiklerle de şekillenen bir kapasite olarak ele alınmalıdır.

Bu araştırmanın bulguları doğrultusunda, gelecekte yapılacak çalışmalarda farklı yaş gruplarını ve sosyokültürel örneklemeleri kapsayan daha geniş örneklemelerle araştırmalar yürütülmesi önerilmektedir. Ayrıca öz-şefkatin gelişimsel süreçlerini daha iyi anlayabilmek amacıyla boylamsal ve nitel yöntemlerin kullanılması, içsel nesne temsilleri ve bilişsel süreçlerin zaman içindeki değişimini ortaya koyabilir. Klinik uygulamalarda ise ruminatif eğilimleri yüksek ve dışsal onaya dayalı öz-değer geliştiren bireylerde, öz-şefkat odaklı müdahalelerle birlikte içsel temsillerin ele alınmasının ve daha sağlıklı içsel temsillerin güçlendirilmesinin terapötik sürece katkı sağlayabileceği düşünülmektedir. Bunun yanı sıra, öz-şefkatin kültürel boyutunun dikkate alındığı psiko-eğitim programlarının geliştirilmesi, özellikle genç yetişkinlerde koruyucu bir rol üstlenebilir.

KAYNAKÇA

- Akın, Ü., Akın, A., ve Abacı, R. (2007). Öz-şefkat ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33, 1–10.
- Beck, A. T. (1987). Cognitive models of depression. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 1(1), 5–37.
- Bell, M. D. (1995). *Bell Object Relations and Reality Testing Inventory (BORRTI) manual*. Western Psychological Services.
- Bowlby, J. (1969). Attachment and loss (Vol. 1: Attachment). Basic Books.
- Cassidy, J., ve Shaver, P. R. (Eds.). (1999). *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications*. Guilford Press.
- Erchull, M. J., & Liss, M. (2015). *The object of one's desire: How perceived sexual empowerment through objectification is linked to sexual outcomes*. Sex Roles, 72(1-2), 23-36.
- Erikson, E. H. (1950). *Childhood and society*. W. W. Norton & Company.
- Fairbairn, W. R. D. (1952). *Psychoanalytic studies of the personality*. Tavistock.
- Fonagy, P. (2001). *Attachment Theory and Psychoanalysis*. Other Press.
- Fonagy, P., & Target, M. (1997). Attachment and reflective function: Their role in self-organization. *Development and Psychopathology*, 9(4), 679-700.
- Fonagy, P., Gergely, G., Jurist, E. L., ve Target, M. (2002). *Affect regulation, mentalization, and the development of the self*. Other Press.
- Freud, S. (1957). On narcissism: An introduction. In J. Strachey (Ed. ve Trans.), *The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud* (Vol. 14, pp. 67–102). Hogarth Press.
- Gabbard, G. O. (2014). *Psychodynamic psychiatry in clinical practice* (5th ed.). American Psychiatric Publishing.
- Gilbert, P. (2005). *Compassion: Conceptualisations, research and use in psychotherapy*. Routledge.

- Gilbert, P. (2009). *The compassionate mind: A new approach to life's challenges*. Constable ve Robinson.
- Gilbert, P. (2010). Compassion focused therapy: The CBT distinctive features series. *Behavioral and Cognitive Psychotherapy*, 38(2), 117–120.
- Gilbert, P. (2010). *The compassionate mind: A new approach to life's challenges*. New Harbinger Publications.
- Greenberg, J. R., ve Mitchell, S. A. (1983). *Object relations in psychoanalytic theory*. Harvard University Press.
- Greenberg, L. S., ve Pascual-Leone, A. (2006). Emotion in psychotherapy: A practice-friendly research review. *Journal of Clinical Psychology*, 62(5), 611–630. <https://doi.org/10.1002/jclp.20252>
- Guan, F., Liu, G., Pedersen, W. S., Chen, O., Zhao, S., Sui, J. & Peng, K. (2021). Neurostructural correlates of dispositional self-compassion. *Neuropsychologia*, 160, 107978. <https://doi.org/10.1016/j.neuropsychologia.2021.107978>
- Hazan, C., ve Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511–524. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.52.3.511>
- Huprich, S. K., ve Greenberg, R. P. (2003). *Advances in the assessment of object relations in the 1990s*. *Clinical Psychology Review*, 23(5), 665–698. [https://doi.org/10.1016/S0272-7358\(03\)00072-2](https://doi.org/10.1016/S0272-7358(03)00072-2)
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life*. New York: Hyperion.
- Karasar, N. (2020). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Nobel Akademik Yayıncılık.
- Kernberg, O. F. (1975). *Borderline conditions and pathological narcissism*. Jason Aronson.
- Kernberg, O. F. (1984). *Severe personality disorders: Psychotherapeutic strategies*. Yale University Press.
- Kernberg, O. F. (1995). *Object relations theory and clinical psychoanalysis*. Jason Aronson.

- Kitayama, S., ve Markus, H. R. (2000). The pursuit of happiness and the realization of sympathy: Cultural patterns of self, social relations, and well-being. In E. Diener ve E. M. Suh (Eds.), *Culture and subjective well-being* (pp. 113–161). MIT Press.
- Klein, M. (1946). Notes on some schizoid mechanisms. *International Journal of Psycho-Analysis*, 27, 99–110.
- Klein, M. (1952). The origins of transference. *International Journal of Psychoanalysis*, 33(4), 433-438.
- Klein, M. (1997). *The psycho-analysis of children*. Random House.
- Klein, M. (2011). *Love, guilt and reparation*. Random House.
- Kohut, H. (1977). *The restoration of the self*. International Universities Press.
- Lathren, C., Bluth, K., Campo, R. A., Tan, W., ve Futch, W. S. (2021). Self-compassion and current close interpersonal relationships: A scoping literature review. *Mindfulness*, 12(1), 1–21. <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01566-5>
- Leahy, R. L. (2002). A model of emotional schemas. *Cognitive and Behavioral Practice*, 9(3), 177–190. [https://doi.org/10.1016/S1077-7229\(02\)80048-7](https://doi.org/10.1016/S1077-7229(02)80048-7)
- Leahy, R. L. (2003). *Cognitive therapy techniques: A practitioner's guide*. Guilford Press.
- Leahy, R. L. (2007). Emotional schemas and resistance to change in anxiety disorders. *Cognitive and Behavioral Practice*, 14(1), 1–12. <https://doi.org/10.1016/j.cbpra.2006.08.001>
- Leahy, R. L., Tirsch, D., & Melwani, P. S. (2012). Processes underlying depression: Risk aversion, emotional schemas, and psychological flexibility. *International Journal of Cognitive Therapy*, 5(4), 362–379. <https://doi.org/10.1521/ijct.2012.5.4.362>
- Linehan, M. M. (1993). *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder*. Guilford Press.
- Lyubomirsky, S., ve Nolen-Hoeksema, S. (1995). Effects of self-focused rumination on negative thinking and interpersonal problem solving. *Journal of*

- Personality and Social Psychology, 69(1), 176–190.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.1.176>
- MacBeth, A., ve Gumley, A. (2012). The relationship between self-compassion and psychopathology: A meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 32(6), 545–552. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2012.06.003>
- Mahler, M. S., Pine, F., & Bergman, A. (1975/2018). The psychological birth of the human infant: Symbiosis and individuation (e-book). Taylor & Francis. <https://doi.org/10.4324/9780429482915>
- Mesquita, B., ve Walker, R. (2003). Cultural differences in emotions: A context for interpreting emotional experiences. *Behaviour Research and Therapy*, 41(7), 777–793. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(02\)00189-4](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(02)00189-4)
- Mitchell, S. A. (2000). *Relationality: From attachment to intersubjectivity*. Analytic Press.
- Mitchell, S. A., ve Black, M. J. (2016). *Freud and beyond: A history of modern psychoanalytic thought*. Basic Books.
- Neff, K. D. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85–101. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>
- Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223–250. <https://doi.org/10.1080/15298860309027>
- Neff, K. D. (2023). *Fierce self-compassion: How women can harness kindness to speak up, claim their power, and thrive*. Harper Wave.
- Neff, K. D., ve 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. <https://doi.org/10.1002/jclp.21923>
- Neff, K. D., ve McGehee, P. (2010). *Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults*. *Self and Identity*, 9(3), 225–240. <https://doi.org/10.1080/15298860902979307>

- Neff, K. D., ve Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality*, 77(1), 23–50. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2008.00537.x>
- Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology*, 100(4), 569–582. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.100.4.569>
- Nolen-Hoeksema, S. (2000). *The role of rumination in depressive disorders and mixed anxiety/depressive symptoms*. *Journal of Abnormal Psychology*, 109(3), 504–511. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.109.3.504>
- Quinodoz, J.-M. (2005). *Reading Freud: A chronological exploration of Freud's writings*. Routledge.
- Raes, F. (2010). Rumination and worry as mediators of the relationship between self-compassion and depression and anxiety. *Personality and Individual Differences*, 48(6), 757–761. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.01.023>
- Schore, A. N. (2003). *Affect regulation and the origin of the self: The neurobiology of emotional development*. W. W. Norton ve Company.
- Schore, A. N. (2012). *The science of the art of psychotherapy*. W. W. Norton ve Company.
- Svendsen, J. L., Schanche, E., Vøllestad, J., Visted, E., Jentschke, S., Karl, A., Binder, P.-E., Osnes, B., & Sørensen, L. (2022). Self-compassion and its association with ruminative tendencies and vagally mediated heart rate variability in recurrent major depression. *Frontiers in Psychology*, 13, 798914. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.798914>
- Uluç, S., Tüzün, Z., Haselden, M., ve Erbaş, S. P. (2015). *Bell Nesne İlişkileri ve Gerçeği Değerlendirme Ölçeği'nin (BORRTI) Türkçeye uyarlama çalışması*. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 18(4), 112–123.
- Ulusoy, M., Yavuz, H., Kara, D., ve Karadere, M. (2015). *Emotional schemas and rumination in depression: The role of emotional regulation and self-compassion*. *Journal of Clinical Psychology*, 71(10), 1020–1035.

- Ulusoy, M., Yavuz, H., Kara, S., ve Karadere, M. (2015). *Ruminasyon ve başa çıkma stratejileri: Duygusal şemaların rolü*. Turkish Journal of Clinical Psychology, 22(3), 170–185.
- Wasylikiw, L., MacKinnon, A. L., ve MacLellan, A. M. (2012). Exploring the link between self-compassion and body image in university women. *Body Image*, 9(2), 236–245. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2012.01.007>
- Winnicott, D. W. (1965). *The maturational processes and the facilitating environment: Studies in the theory of emotional development*. Hogarth Press.
- Winnicott, D. W. (1971). *Playing and reality*. Tavistock.
- Wu, Q., Chi, P., Zeng, X., Lin, X., & Du, H. (2019). Roles of anger and rumination in the relationship between self-compassion and forgiveness. *Mindfulness*, 10(2), 272–278. <https://doi.org/10.1007/s12671-018-0971-7>
- Yamasaki, K., Sampei, A., ve Miyata, H. (2024). Relationship between rumination, self-compassion, and psychological health among Japanese university students: A cross-sectional study. *PLOS ONE*, 19(1), e0297691. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0297691>
- Yarnell, L. M., Stafford, R. E., Neff, K. D., Reilly, E. D., Knox, M. C., ve Mullarkey, M. (2015). Meta-analysis of gender differences in self-compassion. *Self and Identity*, 14(5), 499–520. <https://doi.org/10.1080/15298868.2015.1029966>
- Yavuz, K. F., Türkçapar, M. H., Demirel, B., & Karadere, E. (2011). Adaptation, validity and reliability of the Leahy Emotional Schema Scale Turkish version based on Turkish university students and workers. *Düşünen Adam – The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 24(4), 273–282. <https://doi.org/10.5350/DAJPN2011240403>
- Young, J. E., Klosko, J. S., ve Weishaar, M. E. (2013). *Schema therapy: A practitioner's guide*. New York: Guilford Press.

EKLER

Ek 1: Bilgilendirilmiş Onam Formu/Sosyo Demografik Bilgi Formu

Cinsiyet:

- ☐ Kadın
- ☐ Erkek
- ☐ Diğer

Yaşınız (lütfen belirtiniz)

Gelir durumunuz nedir?

- ☐ Düşük (İhtiyaçlarımı karşılayamıyorum)
- ☐ Orta (İhtiyaçlarımı kısmen karşılayabiliyorum)
- ☐ Yüksek (İhtiyaçlarımın tamamını karşılayabiliyorum)

Yetiştirdiğiniz aile büyüklüğü

- ☐ Geniş Aile
- ☐ Çekirdek Aile

Kaçıncı çocuksunuz? (lütfen belirtiniz)

Mevcut zamanda psikiyatrik ilaç kullanıyor musunuz?

- ☐ Evet
- ☐ Hayır

Mevcut zamanda psikolojik destek alıyor musunuz?

- ☐ Evet
- ☐ Hayır

BİLGİLENDİRİLMİŞ GÖNÜLLÜ ONAM FORMU

Sizi Ecrin Özerdem tarafından yürütülen “Kişiler Arası İlişkilerimiz ile Öz Şefkat Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” başlıklı araştırmaya davet ediyoruz. Bu araştırmanın amacı, kendimize duyduğumuz şefkat ile diğer bireylerle olan ilişkilerimiz arasındaki ilişkiyi incelemektir. Araştırmada sizden tahminen 15 dakika (süreyi saat veya dakika olarak belirtebilirsiniz) ayırmanız istenmektedir. Araştırmaya sizin dışınızda tahminen 400 kişi katılacaktır. Bu çalışmaya katılmak tamamen **gönüllülük** esasına dayanmaktadır. Çalışmanın amacına ulaşması için sizden beklenen, bütün soruları eksiksiz, kimsenin baskısı veya telkini altında olmadan, size en uygun gelen cevapları içtenlikle verecek şekilde cevaplamanızdır. Bu formu okuyup onaylamanız, araştırmaya katılmayı kabul ettiğiniz anlamına gelecektir. Ancak, çalışmaya katılmama veya katıldıktan sonra herhangi bir anda çalışmayı bırakma hakkına da sahipsiniz. Bu çalışmadan elde edilecek bilgiler tamamen araştırma amacı ile kullanılacak olup kişisel bilgileriniz **gizli tutulacaktır**; ancak verileriniz yayın amacı ile kullanılabilir. Eğer araştırmanın amacı ile ilgili verilen bu bilgiler dışında şimdi veya sonra daha fazla bilgiye ihtiyaç duyarsanız araştırmacıya şimdi sorabilir veya e-posta adresi ve numaralı telefondan ulaşabilirsiniz. Araştırma tamamlandığında genel/size özel sonuçların sizinle paylaşılmasını istiyorsanız lütfen araştırmacıya iletiniz.

Yukarıda yer alan ve araştırmadan önce katılımcıya verilmesi gereken bilgileri okudum ve katılmam istenen çalışmanın kapsamını ve amacını, gönüllü olarak üzerime düşen sorumlulukları anladım. Çalışma hakkında yazılı ve sözlü açıklama yukarıda belirtilen araştırmacı / araştırmacılar tarafından yapıldı. Bana, çalışmanın muhtemel riskleri ve faydaları sözlü olarak da anlatıldı. Kişisel bilgilerimin özenle korunacağı konusunda yeterli güven verildi.

Bu koşullarda söz konusu araştırmaya kendi isteğimle, hiçbir baskı ve telkin olmaksızın katılmayı;

☐ Kabul ediyorum ☐ Kabul etmiyorum (lütfen uygun seçeneği işaretleyiniz)

Ek 2: Bell Nesne İlişkileri ve Gerçeği Değerlendirme Ölçeği (BORTTI)

Lütfen sizin için uygun olan ifadeyi işaretleyiniz. Cümle sizin için doğruysa “Doğru”, yanlışsa “Yanlış” seçeneğini işaretleyiniz.

	Doğru	Yanlış
1. En az bir tane tutarlı ve doyurucu ilişkim var.		
2. Eğer biri benden hoşlanmazsa o kişiye iyi davranmak için her zaman daha fazla uğraşırım.		
3. Birdenbire içime kapanabilir ve haftalarca kimseyle konuşmayabilirim.		
4. Genellikle bana en yakın olanları eninde sonunda incitirim.		
5. Çevremdekiler bana bir yetişkinden çok, çocukmuşum gibi davranır.		
6. İyi tanıdığım biri uzaklara giderse onu özleyebilirim.		
7. Aile ilişkilerimi bozmadan evdeki anlaşmazlıklarla uğraşabilirim.		
8. İnsanlar üzerinde güç kullanmaktan gizli bir zevk duyarım.		
9. Bazen istediğimi elde etmek için hemen hemen her şeyi yaparım.		
10. Bana yakın olan biri tüm dikkatini bana vermediğinde, çoğu kez kendimi incinmiş ve reddedilmiş hissederim.		
11. Eğer biriyle yakınlaşmaya başlarsam ve bu kişi güvenilirmez biri çıkarsa, olaylar bu hale geldiği için kendimden nefret edebilirim.		
12. Birine yakınlaşmak benim için zordur.		
13. Cinsel yaşamım tatmin edicidir.		
14. Başkalarının benden beklediği gibi biri olmaya çalışırım.		
15. Bir ilişki ne kadar kötüye giderse gitsin ona asılırım.		
16. Olaylar/durumlar hakkında genellikle güçlü fikirlerim yoktur.		
17. Çevremdekiler üzerinde hiçbir etkim yoktur.		
18. İnsanlar, onları görmediğimde yoktur.		
19. Hayatta çok incitildim.		
20. En derin duygularımı paylaşabildiğim ve benimle böyle duygularını paylaşan biri var.		

21. Ne kadar kaçınmaya çalışırsam çalışayım, en önemli ilişkilerimde aynı zorluklar ortaya çıkar.		
22. Biriyile tamamen "bir" olmak için güçlü bir istek duyarım.		
23. İlişkilerde, karşımdaki kişiyle sürekli bir arada olmadığım sürece tatmin olmam.		
24. İnsanları çok iyi tartarım.		
25. Karşı cinsten olanlarla ilişkilerim hep aynı şekilde sonuçlanır.		
26. Başkaları sık sık beni aşağılamaya çalışır.		
27. Benim yerime kararlarımı vermeleri için genellikle başkalarına bel bağlarım.		
28. Birine güvendiğimde genellikle pişman olurum.		
29. Bana yakın birine kızdığım zaman, bunu ayrıntılarıyla konuşabilirim.		
30. Düşüncelerim yayınlandığı için diğer insanlar benim ne düşündüğümü bilir.		
31. İsteddiğimi almanın en iyi yolu başkalarını ustaca idare etmektir.		
32. Etrafımda karşı cinsten birileri varken genellikle kendimi gergin hissederim.		
33. Bir şeylerin dışında bırakılacağımdan sık sık kaygı duyarım.		
34. Herkesi memnun etmem gerektiğini hissederim aksi takdirde beni reddedebilirler.		
35. Bazen rüyalarıma kadar canlı olur ki uyandığım zaman gerçekten yaşanmış gibi gelir.		
36. Kendimi kapatıp birkaç ay kimseyle görüşmem.		
37. Hayatımdaki önemli insanlar tarafından olası reddedilmelere karşı duyarlıyım.		
38. Arkadaş edinmek benim için sorun değildir.		
39. Karşı cinsten olanlarla nasıl tanışılacağı ya da konuşulacağını bilmem.		
40. Bana yakın olan birine istediğim bir şeyi yaptıramadığımda, kızgın ya da incinmiş hissederim.		
41. Yalnız bir yaşam sürmek benim kaderimdir.		
42. İnsanlar birbirine karşı asla dürüst değildir.		
43. İlişkilere çok şey katar ve çok şey alırım.		
44. Karşı cinsten olanlarla tanışmak ya da konuşmaktan utanırım.		
45. İyi bir annenin, çocuklarını daima memnun etmesi gerektiğine inanırım.		

Ek 3: Leahy Duygusal Şema Ölçeği

Bu ankette duygularınızla, örneğin öfke, üzüntü, endişe veya cinsel duygularınızla nasıl başa çıktığınız incelenmektedir. Hepimizin bu duygularla başa çıkma şekli farklıdır ve bu nedenle doğru veya yanlış cevap yoktur. Lütfen her cümleyi dikkatlice okuyun ve aşağıdaki derecelendirmeyi kullanarak geçen ay içinde duygularınızla nasıl başa çıktığınızı belirtecek şekilde puanlayınız.

	Benim için hiç geçerli değil	Benim için pek geçerli değil	Benim için geçerli değil gibi	Benim geçerli	Benim için biraz geçerli	Benim için çok geçerli
1. Kendimi keyifsiz hissettiğim zaman, olaylara nasıl farklı bir şekilde bakabileceğimi düşünmeye çalışırım.						
2. Beni rahatsız eden bir duygum olduğunda, bunun önemli olmadığına dair sebepler düşünmeye çalışırım.						
3. Sıklıkla diğer insanlarda bulunmayan duygularla hareket ettiğimi düşünüyorum.						
4. Bazı duyguları hissetmek yanlıştır.						
5. Kendim hakkında bir türlü anlayamadığım şeyler var.						
6. Duygularımı dışa vurmak için ağlamama izin vermenin önemli olduğunu düşünüyorum.						
7. Kendimi bırakıp bu duygulardan bazılarını hissedersen kontrolü kaybetmekten korkuyorum.						
8. Başkaları duygularımı anlıyor ve kabulleniyor.						
9. Cinsellik ve şiddet ile alakalı duygular gibi belirli bazı duyguları hissetmeye izin vermemeniz gerekir.						
10. Duygularımı anlayamıyorum.						

11. Diğer insanlar değişseydi, kendimi çok daha iyi hissederdim.						
12. Hissettiğim ama tam farkında olmadığım duygular olduğunu düşünüyorum.						
13. Bazen güçlü bir duygu hissetmeme izin verirsem, onun hiç geçmediğinden korkuyorum.						
14. Duygularımdan utanıyorum.						
15. Diğer insanları rahatsız eden şeyler beni rahatsız etmez.						
16. Kimse duygularıma gerçekten önem vermiyor.						
17. Benim için hassas ve duygularına karşı açık olmak yerine mantıklı ve pratik olmak önemlidir.						
18. Aynı kişiyi hem beğenmek hem de beğenmemek gibi birbirinin tersi duygularımın olmasına dayanamıyorum.						
19. Diğer insanlardan çok daha hassasım.						
20. Hoş olmayan bir duygudan hemen kurtulmaya çalışırım.						
21. Kendimi keyifsiz hissettiğimde, hayatta değer verdiğim daha önemli şeyleri düşünmeye çalışırım.						
22. Kendimi kötü veya üzgün hissettiğim zaman değerlerimi sorgularım.						
23. Duygularımı açıkça ifade edebildiğimi düşünüyorum.						
24. Kendime sıklıkla “Benim neyim var?” diye sorarım.						
25. Kendimi sık bir insan olarak görüyorum.						
26. İnsanların gerçekten hissettiğimden farklı biri olduğuma inanmalarını isterim.						
27. Duygularımı kontrol edemeyeceğimden korkuyorum						
28. Kendinizi bazı duyguları hissetmekten korumalısınız.						

29. Kuvvetli duygular sadece kısa bir süre devam eder.						
30. Kendiniz için neyin iyi olduğunu söyleme konusunda duygularınıza güvenemezsiniz.						
31. Hissettiklerimin bazılarını hissetmemem gerekir.						
32. Duygusal olarak kendimi “uyuşmuş” hissediyorum, sanki hiç duygum yokmuş gibi.						
33. Duygularımın tuhaf veya saçma olduğunu düşünüyorum.						
34. Diğer insanlar kötü şeyler hissetmeme neden oluyor.						
35. Birisi hakkında birinin tersi duygularım olduğunda kendimi kötü hissediyorum veya kafam karışıyor.						
36. Beni rahatsız hissettiren bir duygum olduğunda düşünecek veya yapacak başka bir şey bulmaya çalışıyorum.						
37. Kendimi kötü hissettiğim zaman tek başıma oturup ne kadar kötü hissettiğim hakkında uzun süre düşünüyorum.						
38. Bir başkası hakkındaki duygularımın çok kesin olmasından hoşlanıyorum.						
39. Herkesin duyguları benimki gibidir.						
40. Duygularımı kabul ediyorum.						
41. Diğer insanlarla aynı duygulara sahip olduğumu düşünüyorum.						
42. Ulaşmak istediğim daha yüksek değerler var.						
43. Şuanki duygularımın büyütölme şeklimle hiç ilgisi olmadığını düşünüyorum.						
44. Belli bazı duyguları hissedersen delirebileceğimden korkuyorum.						
45. Duygularım sanki nedensiz yere ortaya çıkıyor.						

46. Hemen hemen her şeyde akılcı ve mantıklı olmanın önemli olduğunu düşünüyorum.						
47. Kendimle ilgili hissettiklerim konusunda çok kesin olmayı seviyorum.						
48. Duygularım veya fiziksel hislerim üzerine çok odaklanıyorum.						
49. Duygularımın bazılarını kimsenin bilmesini istemiyorum.						
50. Bazı duygularımın olduğunu kabullenmek istemiyorum ama bu duygularımın olduğunu biliyorum.						



Ek 4: Öz Duyarlılık Ölçeği

Aşağıdaki cümleler, zor durumlar karşısında kendinize genel olarak nasıl davrandığınızla ilgilidir. Belirtilen durumda ne kadar sıklıkla hareket ettiğinizi aşağıdaki ölçeği kullanarak belirtiniz.

1 = Hemen hemen hiçbir zaman 2 = Nadiren 3 = Ara sıra 4 = Çoğu zaman
5 = Hemen hemen her zaman

1. Bir yetersizlik hissettiğimde, kendime bu yetersizlik duygusunun insanların birçoğu tarafından paylaşıldığını hatırlatmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
2. Kişiliğimin beğenmediğim yanlarına karşı anlayışlı ve sabırlı olmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
3. Bir şey beni üzdüğünde duygularıma kapılıp giderim.	1	2	3	4	5
4. Hoşlanmadığım yönlerimi fark ettiğimde kendimi suçlarım.	1	2	3	4	5
5. Benim için önemli olan bir şeyde başarısız olduğumda, kendimi bu başarısızlıkta yalnız hissederim.	1	2	3	4	5
6. Zor zamanlarımda ihtiyaç duyduğum özen ve şefkati kendime gösteririm.	1	2	3	4	5
7. Gerçekten güç durumlarla karşılaştığımda kendime kaba davranırım.	1	2	3	4	5
8. Başarısızlıklarımı insanlık halinin bir parçası olarak görmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
9. Bir şey beni üzdüğünde duygularımı dengede tutmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
10. Kendimi kötü hissettiğimde kötü olan her şeye kafamı takar ve onunla meşgul olurum.	1	2	3	4	5
11. Yetersizliklerim hakkında düşündüğümde, bu kendimi yalnız hissetmeme ve dünyayla bağlantımı koparmama neden olur.	1	2	3	4	5
12. Kendimi çok kötü hissettiğim durumlarda dünyadaki birçok insanın benzer duygular yaşadığını hatırlamaya çalışırım.	1	2	3	4	5

13. Acı veren olaylar yaşadığımda kendime kaba davranırım.	1	2	3	4	5
14. Kendimi kötü hissettiğimde duygularıma ilgi ve açıklıkla yaklaşmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
15. Sıkıntı çektiğim durumlarda kendime karşı biraz acımasız olabilirim.	1	2	3	4	5
16. Sıkıntı veren bir olay olduğunda olayı mantıksız biçimde abartırım.	1	2	3	4	5
17. Hata ve yetersizliklerimi anlayışla karşılarım.	1	2	3	4	5
18. Acı veren bir şeyler yaşadığımda bu duruma dengeli bir bakış açısıyla yaklaşmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
19. Kendimi üzgün hissettiğimde, diğer insanların çoğunun belki de benden daha mutlu olduklarını düşünürüm.	1	2	3	4	5
20. hata ve yetersizliklerime karşı kınayıcı ve yargılayıcı bir tavır takınırım.	1	2	3	4	5
21. Duygusal anlamda acı çektiğim durumlarda kendime sevgiyle yaklaşırım.	1	2	3	4	5
22. Benim için bir şeyler kötü gittiğinde, bu durumun herkesin yaşayabileceğini ve yaşamın bir parçası olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
23. Bir şeyde başarısızlık yaşadığımda objektif bir bakış açısı takınmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
24. Benim için önemli olan bir şeyde başarısız olduğumda, yetersizlik duygularıyla kendimi harap ederim.	1	2	3	4	5
25. Zor durumlarla mücadele ettiğimde, diğer insanların daha rahat bir durumda olduklarını düşünürüm.	1	2	3	4	5
26. Kişiliğimin beğenmediğim yönlerine karşı sabırlı ve hoşgörülü değilimdir.	1	2	3	4	5

Ek 5: Etik Kurul Onay Yazısı

Tarih ve Sayı: 08.05.2025-187580



İSTANBUL
BEYKENT ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER İÇİN BİLİMSEL ARAŞTIRMA VE
YAYIN ETİĞİ KURULU

Sayı : E-45778635-050.99-187580

08.05.2025

Konu : Ecrin ÖZERDEM'in Revize
Başvurusunun Etik Kurul Onay Yazısı

REKTÖRLÜK MAKAMINA

İlgi : Psikoloji Bölüm Başkanlığı, 05.05.2025 Tarihli ve 12738158- - 749 Sayılı Yazı,

İstanbul Beykent Üniversitesi 2220039038 numaralı Klinik Psikoloji yüksek lisans öğrencisi Ecrin ÖZERDEM'in Dr. Öğr. Üyesi Hüseyin EBADİ danışmanlığında hazırladığı "Nesne İlişkileri Perspektifinden Duygusal Şemalar İle Öz Şefkat Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" başlıklı tez çalışmasının 03.01.2025 tarihli 2025/1 sayılı Sosyal ve Beşeri Bilimler için Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu toplantısında gerekli düzeltmeler yapıldığı takdirde onaylanmasına karar verilmişti. İlgili düzeltmelerin yapıldığı tespit edilmiş olduğundan başvurusunun etik açıdan uygun olduğuna karar verilmiş ve ekte onay yazısı sunulmuştur.

Gereğini saygılarımla arz ederim.

Prof.Dr. Cevat GERNİ
Başkan

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu : 96162

Belge Takip Adresi : <https://turkiye.gov.tr/ebd/teK=5700&eD=8SR4DP5CV2&eS=187580>

İstanbul Beykent Üniversitesi Ayazağa-Merkezi Ayazağa Mah. 34722 Yalıt

Cad. No: 19 Sarıyer/İstanbul

Telefon: 444 1997 Faks: 0 212 289 64 90

Web Adresi: beykentuni.edu.tr

Bilgi için: Cevat GERNİ

Unvanı: Başkan



Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

TOPLUMSAL KATKI

Bu çalışma, bireyin kendisiyle kurduğu ilişkinin yalnızca kişisel bir mesele olmadığını; çocuklukta deneyimlenen bakım biçimleri, kültürel değerler ve zihinsel başa çıkma süreçleriyle birlikte şekillendiğini göstermektedir. Öz-şefkat, çoğu zaman “kendine iyi davranmak” şeklinde sade bir kavram gibi görünse de, bu çalışmanın sonuçları öz-şefkatin geçmişten gelen içsel seslerin, ilişkisel deneyimlerin ve sosyal çevrenin etkisiyle şekillenen çok katmanlı bir yapı olduğunu ortaya koymuştur.

Türkiye’de duygusal ifadelerin kimi zaman bastırıldığı, kendine karşı sert olmanın “güç” olarak kabul edildiği, “idare etmenin” övgü aldığı kültürel bir bağlamda, öz-şefkat geliştirmek aslında kişinin kendisiyle yeni bir ilişki kurma sürecidir. Bu nedenle öz-şefkat yalnızca bireyin kendine karşı daha yumuşak olması değil, aynı zamanda içselleştirdiği cezalandırıcı seslerle, toplumsal beklentilerle ve öğrenilmiş utançla da yüzleşme sürecini içerebilir. Bu bağlamda öz-şefkatin güçlenmesi, bireyin duygusal dayanıklılığını artırmanın yanı sıra, ilişkilerde daha kapsayıcı, empatik ve dengeli tutumların gelişmesine de katkı sağlayabilir.

Çalışmanın bulguları, ruh sağlığı alanında çalışan uzmanlar ve danışanlarla çalışan merkezler için yol gösterici niteliktedir. Öz-şefkat temelli yaklaşımların terapi süreçlerine dahil edilmesi, özellikle ruminatif düşünce döngülerinin yoğun olduğu durumlarda bireyin kendisine yönelik suçlayıcı dili dönüştürmede etkili olabilir. Bunun yanı sıra, okullarda ve genç yetişkinlere yönelik psiko-eğitim programlarında öz-şefkat farkındalığının desteklenmesi, daha sağlıklı duygu düzenleme becerilerinin erken dönemde gelişmesine katkı sunabilir.

Sonuç olarak, bu araştırma öz-şefkatin yalnızca bireyin kendine söylediği cümlelerden ibaret olmadığını; ait olunan ilişkiler, kültürel normlar ve yaşam deneyimleri içinde olgunlaşan bir kapasite olduğunu göstermektedir. Bu yönüyle çalışma, bireyin kendine yaklaşımının iyileştirilmesinin hem kişisel hem de toplumsal düzeyde bir dönüşüm alanı sunduğunu hatırlatmaktadır.