



**YETİŞKİNLERDE DUYGUSAL ENSEST YAŞANTILARI, YETERSİZLİK
DUYGUSU VE ÖZ SOĞUKLUK ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

Büşra Nur YÜZER

Eskişehir 2024

**YETİŞKİNLERDE DUYGUSAL ENSEST YAŞANTILARI, YETERSİZLİK
DUYGUSU VE ÖZ SOĞUKLUK ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN İNCELENMESİ**

Büşra Nur YÜZER

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

Anabilim Dalı

Danışman: Prof. Dr. Ramazan

AKDOĞAN

Eskişehir

Anadolu

Üniversitesi

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Temmuz 2024

JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI

Büşra Nur YÜZER’in “Yetişkinlerde Duygusal Ensest Yaşantıları, Yetersizlik Duygusu ve Öz Soğukluk Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi” başlıklı tezi 19/07/2024 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından değerlendirilerek Anadolu Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliği’nin ilgili maddeleri uyarınca, **Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık** programında **Yüksek Lisans** tezi olarak değerlendirilerek kabul edilmiştir.

	<u>Unvanı Adı Soyadı</u>	<u>İmza</u>
Üye (Tez Danışmanı)	: Prof. Dr. Ramazan AKDOĞAN	
Üye	: Doç. Dr. Elif ÇİMŞİR	
Üye	: Dr. Öğr. Üyesi Meryem DEMİR GÜDÜL	

.....

Enstitü Müdürü

ÖZET

YETİŞKİNLERDE DUYGUSAL ENSEST YAŞANTILARI, YETERSİZLİK DUYGUSU VE ÖZ SOĞUKLUK ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN İNCELENMESİ

Büşra Nur YÜZER

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık
Anabilim Dalı

Anadolu Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü,

Haziran, 2024

Danışman: Prof. Dr. Ramazan AKDOĞAN

Bu araştırmada yetersizlik duygusu, duygusal ensest yaşantıları ve öz soğukluk arasındaki ilişkiler incelenmektedir. Araştırmada Yetersizlik Duygusu Ölçeği, Öz Duyarlık Ölçeği ve Çocukluk Çağı Duygusal Ensest Ölçeği aracılığıyla yaşları 18 ile 75 arasında değişen 381 yetişkin bireyden veri toplanmıştır. Duygusal ensest yaşantıları, öz soğukluk ve yetersizlik duygusu arasındaki ilişkilerin incelenmesinde korelasyon analizi, duygusal ensest yaşantıları ve öz soğukluğun yetersizlik duygusunu yordayıp yordamadığının incelenmesinde aşamalı regresyon analizi kullanılmıştır. Duygusal ensest yaşantıları ile yetersizlik duygusu arasındaki ilişkide öz soğukluğun aracı rolünün incelenmesinde hipotetik bir yapısal eşitlik modeli kurulmuş ve aracılık analizi ile test edilmiştir. Sonuçlar üç değişkenin birbirleriyle anlamlı ve pozitif yönde ilişkili olduğunu, duygusal ensest ve öz soğukluğun birlikte yetersizlik duygusuna ilişkin varyansın %67'sini yordadığını ortaya koymuştur. Ayrıca yapılan yol analizinde öz soğukluğun duygusal ensest ile yetersizlik duygusu arasında anlamlı bir aracı rol oynadığı belirlenmiştir ($\chi^2/sd = 2.93$, $p < .001$; CFI = .98; TLI=.97; RMSEA=.07; SRMR=.03). Elde edilen sonuçlar bağlamında araştırmacılara ve uygulamacılara bazı önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Sözcükler: Yetersizlik duygusu, Duygusal ensest, Öz şefkat, Öz soğukluk, Yetişkinler.

ABSTRACT

EXPLORING THE RELATIONSHIPS BETWEEN EMOTIONAL INCEST, INFERIORITY FEELINGS AND SELF COLDNESS IN ADULTS

Büşra Nur YÜZER

Department of Guidance and
Psychological Counseling

Anadolu University, Graduate School, June 2024

Supervisor: Prof. Dr. Ramazan

AKDOĞAN

In this study, the relationships between inferiority feelings, emotional incest, and self-coldness are examined. Data were collected from 381 adult individuals aged between 18 and 75 using the Inferiority Feelings Scale, the Self-Compassion Scale, and the Childhood Emotional Incest Scale. Correlation analysis was employed to investigate the relationships among emotional incest, self-coldness, and inferiority feelings. Stepwise regression analysis was used to examine whether emotional incest and self-coldness predict inferiority feelings. To investigate the mediating role of self-coldness in the relationship between emotional incest and inferiority feelings, a hypothetical structural equation model was established and tested with mediation analysis. The results revealed that the three variables are significantly and positively related to each other, and that emotional incest and self-coldness together predict 67% of the variance in inferiority feelings. Additionally, path analysis determined that self-coldness plays a significant mediating role in the relationship between emotional incest and inferiority feelings ($\chi^2/df = 2.93$, $p < .001$; CFI=.98; TLI=.97; RMSEA=.07; SRMR=.03). Based on the findings, several recommendations are made for researchers and practitioners.

Keywords: Inferiority feelings, Emotional incest, Self compassion, Self coldness, Adults.

ÖNSÖZ

Erken dönem çocukluk yaşantıları ile psikolojik sağlık arasındaki ilişkiler uzun zamandır akademik ilgi konusu olmuştur. Bu bağlamda Adleryan yaklaşımda daha belirgin olmak üzere birçok kuram yetersizlik duygularını sözü edilen erken dönem yaşantılarının önemli bir parçası olarak değerlendirmektedir. Bu çalışmada yetişkin bireylerin yetersizlik duygularının gelişiminde duygusal enstest deneyimleri ve öz soğukluğun rolü ile bu değişkenler arasındaki ilişkiler incelenmektedir. Araştırmanın, kuramsal olarak ileri sürülen; erken dönem olumsuz yaşantıların yetişkinlikte ortaya yetersizlik duygusu gibi yaşantılarla yansıyacağı yönündeki varsayıma görgül bir kanıt sunması hedeflenmiştir. Bu doğrultuda araştırmanın ardındaki temel motivasyonun; çocukluk dönemindeki olumsuz duygusal deneyimlerden biri olan duygusal enstestin ve buna bağlı olarak da öz soğukluğun yetersizlik duygusu üzerindeki etkisini ortaya koymak böylece erken dönemdeki olumsuz yaşantıların nasıl kontrol edilebileceğine ilişkin anlayışımızı desteklemek olduğu söylenebilir.

Bu çalışma hem görgül veriler hem de kuramsal belirlemelerden hareket edilerek desenlenmiş ve 381 yetişkin katılımcıdan toplanan veriler üzerinde çalışılmıştır. Bulgular, duygusal enstestin psikolojik etkilerine ilişkin kanıtlara bir yenisini (öz soğukluk) eklemiştir. Bu bağlamda öz şefkatin yetersizlik duygularına karşı bireyi korumada önemli bir faktör olduğu görülmektedir. Bu tezde sunulan araştırma sadece akademik bilgiyi ilerletmeyi değil, aynı zamanda duygusal enstest yaşamış bireyleri desteklemek için tasarlanmış klinik uygulamaları ve müdahalelere bilimsel veri sunmayı da hedeflemektedir. Söz konusu değişkenler arasındaki karmaşık bağlantıları aydınlatan bu çalışma psikolojik danışma ve/veya psikoterapi alanında hem yeni araştırma önerileri getirmekte hem de uygulamacıların klinik uygulamalarına ışık tutmaktadır. Çalışmanın amacına hizmet edebilmesi dileğiyle...

Büşra Nur YÜZER

TEŞEKKÜR

Bu tezin yazılma aşamasında kıymetli zamanını esirgemeyen, bu çalışmayı “çalışmamız” olarak benimsediğini bana hissettiren, bilgi ve yardımlarını her daim sunan değerli danışmanım Sayın Prof. Dr. Ramazan AKDOĞAN’a teşekkürlerimi ve saygılarımı içtenlikle sunarım. Ayrıca deneyimlerini cömertçe paylaşan katılımcılara da teşekkür ederim; onlar olmasaydı bu araştırma mümkün olmazdı. Bu mesleği bana sevdiren ve bu alanda uzmanlaşmam konusunda bana yön veren 2015-2019 yıllarında Çukurova Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık A.B.D. bünyesindeki tüm değerli hocalarıma ve 2021-2023 yıllarında Anadolu Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık A.B.D. bünyesindeki tüm değerli hocalarıma teşekkürü borç bilirim.

Çalışmanın son dönemlerinde göreve başladığım Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesindeki kıymetli hocalarım ve mesai arkadaşlarıma dost canlısı ve yardımsever yaklaşımları sebebiyle kaygılı olduğum bu süreci kolaylaştırdıkları için sevgilerimi ve teşekkürlerimi sunarım.

Tezimin yazılması sürecinde kahrımı çeken ve beni destekleyen, veri toplama sürecindeki yardımlarından ötürü başta sevgili annem olmak üzere, tüm aile üyelerime ve beni cesaretlendiren arkadaşlarıma minnetlerimi sunarım.

Canım şehrim Antakya’mda yazmaya başladığım bu tez, 6 Şubat depreminde yaşamını yitiren tüm canlara ve evini, yurdunu, sevdiklerini kaybetmelerine rağmen hayata tutunan tüm Hataylı hemşerilerime adanmıştır.

Büşra Nur Yüzer

21/06/2024

ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK BEYANNAMESİ

Bu tezin bana ait, özgün bir çalışma olduğunu; çalışmamın hazırlık, veri toplama, analiz ve bilgilerin sunumu olmak üzere tüm aşamalarında bilimsel etik ilke ve kurallara uygun davrandığımı; bu çalışma kapsamında elde edilen tüm veri ve bilgiler için kaynak gösterdiğimi ve bu kaynaklara kaynakçada yer verdiğimi; bu çalışmanın Anadolu Üniversitesi tarafından kullanılan “bilimsel intihal tespit programı”yla tarandığını ve hiçbir şekilde “intihal içermediğini” beyan ederim. Herhangi bir zamanda, çalışmamla ilgili yaptığım bu beyana aykırı bir durumun saptanması durumunda, ortaya çıkacak tüm ahlaki ve hukuki sonuçları kabul ettiğimi bildiririm.

(İmza)

Büşra Nur YÜZER

İÇİNDEKİLER

Sayfa

BAŞLIK SAYFASI	ii
JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI.....	iii
ÖZET	iv
ABSTRACT.....	v
ÖNSÖZ	vi
TEŞEKKÜR	vii
ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK BEYANNAMESİ	viii
İÇİNDEKİLER	ix
TABLolar DİZİNİ	xiii
ŞEKİLLER DİZİNİ	xiv
SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ	xv
1. GİRİŞ	1
1.1. Amaç	6
1.2. Alt Amaçlar	7
1.3. Önem	7
1.4. Varsayımlar	10
1.5. Sınırlılıklar	10
1.6. Tanımlar	10
2. ALANYAZIN	12
2.1. Yetersizlik Duygusu	12
2.1.1. Yetersizlik duygusunun boyutları	15
2.1.1.1. Cesaretin kırılması	15
2.1.1.2. Kendi değerini yadsıma	15
2.1.1.3. Yararsız üstünlük çabası	16
2.1.2. Yetersizlik duygusuna ilişkin kuramsal yaklaşımlar	17

2.1.2.1. Adler'in bireysel psikoloji yaklaşımında yetersizlik duygusu	17
2.1.2.2. Freud'un psikodinamik yaklaşımında yetersizlik duygusu	19
2.1.2.3. Erikson'un psikososyal gelişim kuramında yetersizlik duygusu.....	20
2.1.2.4. Albert Ellis'in akılcı duygusal davranışçı terapisinde yetersizlik duygusu	20
2.1.2.5. Bireysel davranışçı terapide (BDT) yetersizlik duygusu	21
2.2. Duygusal Ensest Yaşantıları.....	22
2.2.1. Duygusal ensest riski ve aile içi ilişkiler	24
2.2.2. Duygusal ensestin etkileri	25
2.2.3. Duygusal ensest olgusuna ilişkin kuramsal yaklaşımlar.....	27
2.2.3.1. Yapısal aile teorisinde duygusal ensest	27
2.2.3.2. Bowlby'nin bağlanma kuramında duygusal ensest	28
2.3. Öz Soğukluk (Self Coldness)	29
2.3.1. Öz şefkat	30
2.3.1.1. Öz şefkate ilişkin kavramlar	31
2.3.1.2. Öz şefkatin bileşenleri	33
2.3.1.2.1. Öz nezakete karşı öz yargılama	34
2.3.1.2.2. Ortak insanlık deneyimine karşı izolasyon.....	35
2.3.1.2.3. Farkındalığa (mindfulness) karşı aşırı özdeşleşme	36
2.3.1.3. Öz şefkatin gelişimi: Demografik ve ailesel faktörler.....	36
2.3.1.4. Öz şefkat geliştirme aşamaları.....	38
2.3.1.5. Öz şefkatin göstergeleri/boyutları	39
2.3.1.6. Öz şefkate ilişkin kuramsal yaklaşımlar.....	42
2.3.1.6.1. Davranışçı kuramlarda öz şefkat.....	42
Kabul ve kararlılık terapisi (KKT) kapsamında öz şefkat	43
2.3.1.6.2. Hümanist yaklaşımlarda öz şefkat	44
3. YÖNTEM	46
3.1. Etik Bildirim	46
3.2. Araştırma Deseni.....	46
3.3. Katılımcılar	47

3.4. Veri Toplama Araçları	47
3.4.1. Öz-Duyarlık Ölçeği (ÖDÖ)	47
3.4.2. Yetersizlik Duygusu Ölçeği (YDÖ)	48
3.4.3. Çocukluk Çağı Duygusal Ensest Ölçeği (DEÖ)	49
3.5. Verilerin Toplanması	49
3.6. Verilerin Analizi	50
4. BULGULAR	53
4.1. Hazırlayıcı İstatistikler	53
4.1.1. Kayıp veriler	53
4.1.2. Uç değerler	53
4.1.3. Dağılımın normalliği ve güvenirliği	53
4.2. Duygusal Ensest Yaşantıları, Öz Soğukluk ve Yetersizlik Duygusu ile Değişkenlerin Alt Boyutları Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulgular	54
4.3. Duygusal Ensest Yaşantıları ve Öz Soğukluğun Yetersizlik Duygusu Üzerindeki Etkilerine İlişkin Bulgular	56
4.4. Hipotetik Modelin Test Edilmesi	58
4.5. Ek Bazı Bulgular	60
4.5.1. Değişkenlerin toplam puanının cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin bulgular	60
4.5.2. Değişkenlerin toplam puanının eğitim durumuna göre anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin bulgular	61
5. SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER	63
5.1. Sonuç	63
5.1.1. Duygusal ensest yaşantıları, öz soğukluk ve yetersizlik duygusu arasındaki ilişkilere ilişkin sonuçlar	63
5.1.2. Duygusal ensest yaşantıları ve öz soğukluğun yetersizlik duygusu üzerindeki yordayıcılığına ilişkin sonuçlar	64
5.1.3. Duygusal ensest yaşantıları ve yetersizlik duygusu arasındaki ilişkide öz soğukluğun rolüne ilişkin sonuçlar	64

	<u>Sayfa</u>
5.1.4. Demografik verilerle değişkenler arasındaki ilişkilere dair bazı ek bulgulara ilişkin sonuçlar	65
5.2. Tartışma	65
5.3. neriler	70
5.3.1. Araştırmacılara neriler	70
5.3.2. Uygulayıcılara neriler	71
KAYNAKÇA.....	74
EKLER	
ZGEMİř	

TABLÖLAR DİZİNİ

Sayfa

Tablo 3.1. Katılımcılara ilişkin demografik bilgiler	47
Tablo 4.1. Değişkenlere ilişkin ortalama, standart sapma, çarpıklık, basıklık, güvenirlik, maksimum ve minimum değerleri	54
Tablo 4.2. Duygusal enstest, öz soğukluk, yetersizlik duygusu ve değişkenlerin alt boyutlarına ilişkin korelasyon katsayıları	55
Tablo 4.3. Duygusal enstest ve öz soğukluğun yetersizlik duygusunu yordayıcılığına ilişkin aşamalı çoklu regresyon analizi sonuçları.....	57
Tablo 4.4. Duygusal enstest ile yetersizlik duygusu arasındaki ilişkide öz soğukluğun aracılık rolü analizi.....	59
Tablo 4.5. Değişkenlerin toplam puanının cinsiyete göre bağımsız grup t testi analizi.	61
Tablo 4.6. Değişkenlerin toplam puanının eğitim durumuna göre bağımsız grup t testi analizi	61

ŞEKİLLER DİZİNİ

	<u>Sayfa</u>
Şekil 3.1. Hipotetik yapısal eşitlik modeli.....	52
Şekil 4.1. Aracılık modeli.....	58



SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

DEÖ	: Çocukluk Çağı Duygusal Ensest Ölçeği
ÖDÖ	: Öz Duyarlık Ölçeği
RMSEA	: Root Mean Square Error of Approximation
SRMR	: Standardized Root Mean Square Residual
TLI	: Tucker-Lewis Index
YEM	: Yapısal Eşitlik Modeli
YDÖ	: Yetersizlik Duygusu Ölçeği

1. GİRİŞ

İnsan doğası gereği zayıf bir varlık olarak yeryüzüne gelir ve kendisinden daha güçlü olanların desteği ile yaşamını sürdürebilir. Yetişkin yaşamında göreceli olarak daha güçlü bir varlığa dönüşse de sahip olduğu yeterlikleri sergilemek için başkalarının psikolojik, duygusal ve fiziki desteğine ihtiyaç duyar. Kişiden kişiye farklı derecelerde olsa da bu ihtiyacı hemen herkes duyar. Bu bağlamda modern psikoloji tarihinin öncülerinden birisi olarak kabul edilen Alfred Adler (1870-1937) başta olmak üzere pek çok kuramcı insanın yetersizliğine vurgu yapmakta ve insan davranışlarının dinamiklerini bu temel duyguyla açıklamaktadır. Birçok kuramcıya göre bireylerin hatta uygarlıkların temelinde yetersizlik duyguları yatmaktadır (Adler, 2017; Gençtan, 1993).

Adler'e (2002) göre insanların hayatlarında yaşadıkları tüm problemler temelde **yetersizlik duygusuyla** bağlantılı üç alanla ilişkilidir. Bunlar; sosyal hayat, çalışma hayatı ve aşk hayatıdır. Çünkü insanlar yaşamlarına devam edebilmek için diğer insanlarla ilişki kurmak, bir gruba dahil olmak, iş bölümü yapmak ve türünün devamını sağlamak durumundadır. Ancak bu alanlar aynı zamanda yetersizlik duygusunun da kaynaklarıdır ve insanlar sürekli olarak bu alanlarda bulunduklarından daha iyi olduklarını düşündükleri bir düzeye gelmek için çaba sarf ederler. Diğer bir deyişle bireyler sahip oldukları yetersizliklerini sürekli olarak telafi etme eğilimindedirler. Adler (2002) bireyler nezdinde ileri sürdüğü bu belirlemenin toplumlar için de geçerli olduğunu vurgulamıştır. Ona göre medeniyetlerin ileri gitmeleri için de yetersizlik duygusuna ihtiyaç vardır. Böylece toplumlar bulundukları konumlarını hiçbir zaman “tam” olarak göremezler ve daima ileri gitmek için çaba gösterirler.

Yetersizlik duygusu yukarıdaki belirlemeler ışığında değerlendirildiğinde yaşamın devam edebilmesi ve gelişmenin olabilmesi için temel bir gereklilik olarak karşımıza çıkmaktadır. Ancak Adler'e (2013; 2017) göre yaşamın temel motivasyon kaynağı olmasına karşın bu duygunun olması gerekenden daha fazla ve daha yoğun olarak yaşanması çeşitli psikolojik sorunların da temelini oluşturmaktadır. Diğer bir deyişle yetersizlik duygusu bir yandan gelişmenin temel gerekliliği iken diğer yandan psikopatolojik eğilimlerin de temelinde yatmaktadır.

İnsanoğlunun yetersizlik duygusu geliştirmesinde Adleryan yaklaşımın diğer önemli bir kavramı olan sosyal ilginin gelişimindeki aksaklıkların temel bir rolü bulunmaktadır (Corey, 1999; Adler, 2002). Öte yandan sosyal ilgi yaşamın erken

evrelerinden itibaren gelişen temel bir duygudur ve gelişimi için ilk sorumlu annedir. Çünkü sosyal ilgi, sosyal bir çevrede gelişebilir ve çocuğun ilk teması anneye kurulur. Anne öncelikle çocuğuyla destekleyici bir ilişki kurarak ve diğer insanlara yaklaşımıyla çocuğuna model olarak onun bağlılık ve iş birliği duygularını geliştirir. Daha sonra anne, sosyal ilgiye ait bu duygularını anne-çocuk arasındaki ilişkinin ötesine götürerek diğer insanları da içine alacak şekilde genişletmesine yardımcı olur (Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2016). Ancak çocuk *organ yetersizliğine* sahipse, çocuğun üzerine çok düşülerek kendi sorunlarıyla baş etmesinin adeta önüne geçilerek *şımartılıyor* veya sosyallik duygusunu öğrenemeyecek kadar *ihmal ediliyorsa* çocukta sosyal ilgi yeterince gelişmez (Adler, 2002). Sosyal ilgisi gelişmeyen bireylerse büyüdüklerinde kendi çıkarlarını üstün gören, uyumsuz, başkalarına karşı üstünlük kurma çabası içerisinde olabilirler. Bu üstünlük çabasının altında ise yetersizlik duyguları yatmaktadır (Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2016). Buradan anlaşılacağı üzere, yetersizlik duygusunun oluşumunda çocukluk çağı ve ebeveynlerle kurulan ilişkiler kritik bir öneme sahiptir.

Çocuklar aile içindeki konumlarını ve rollerini anlamlandırmak amacıyla aile üyeleriyle bağlantı kurmaya, aileye yarar sağlamaya çalışırlar (Dreikurs, 1953). Ancak ailede yeterince ilgi göremeyen ve aile üyeleriyle bağ kurma noktasında cesareti kırılan çocuklar kendi rollerini anlamak için güç elde etmeye veya gösterilmeyen ilginin intikamını almaya çalışmak gibi yarar sağlamayan çabalar içerisine girebilmektedir. Bu çabalar sonuçsuz kaldığıdaysa yetersizlik hissiyle hareket ederek çevrelerine uyum sağlama ve katkıda bulunma amacından vaz geçerek geri çekilme davranışı gösterebilmektedirler. Yetersizlik duygularının etkisiyle takınılan bu tutum kişilerin yaşamı yanlış anlamlandırmalarına ve dolayısıyla benlikleri, diğerleri ve dünya hakkında hatalı bir yaşam tarzı geliştirmelerine neden olabilmektedir (Miller ve Taylor, 2016).

Söz gelimi, yetersizlik duygusundan kaçınmaya çalışmanın psikolojik iyi olma üzerinde olumsuz etkilere neden olduğunu doğrular niteliktedir. Araştırmalar yetersizlik duygusu ve beraberinde getirdiği yararsız üstünlük çabası ile kendi değerini yadsıma davranışlarının stres, anksiyete, depresyon, kendine zarar verme ve güvensiz bağlanma ile ilişkili olduğunu göstermektedir (Gilbert vd., 2009). Yetersizlik duygusunun ayrıca yalnızlık (Akdoğan, 2017), sosyal anksiyete, olumsuz değerlendirilme korkusu (Li vd., 2023), kendini gizleme (Akdoğan ve Çimşir, 2019) ve duygu düzenlemede güçlük

(Çimşir ve Akdoğan, 2024) gibi olumsuz değişkenlerle pozitif yönde ilişkili olduğu; yaşam doyumu (Fırat ve Güngör, 2021) ve kariyer geleceği (Akman, 2022) ile ise negatif yönde ilişkili olduğu bildirilmiştir. Yapılan çalışmalar yetersizlik duygusunun yetişkin yaşamına olumsuz etkilerini gözler önüne sermektedir.

Kuramsal belirlemeler ve yapılan görgül çalışmaların bireylerin yetersizlik duygusunun temellerini çocukluk yıllarında yaşanan organ yetersizliği, şımartılma ve ihmal yaşantılarına dayandırdığı görülmektedir (Bknz. Adler, 2002). Bu kuramsal belirlemeye karşın sözü edilen yaşantıların görgül olarak ortaya konmaya ihtiyacı olduğu söylenebilir. Olası yaşantılar düşünüldüğünde duygusal enest yaşantılarının çocukluk yıllarında ihmal yaşantılarının bir parçası olabileceği akla gelmektedir. İngilizcede “emotional incest” olarak ifade edilen duygusal enest, çocukluk dönemi duygusal ihmal ve istismarı kapsamında değerlendirilen (Çimşir ve Akdoğan, 2021) ve bireyin yaşamına ilişki problemleri yaşama, düşük öz sevgi ve kendinden utanma gibi göstergelerle yansıyan bir yaşantıdır (Cankardaş Nalbantçılar, 2018). Dikkat edilirse sözü edilen belirtiler aynı zamanda yetersizlik duygusunu da çağrıştıran belirtiler arasında yer almaktadır.

Duygusal enest ebeveynlerin çocuklarına psikolojik yönden kötü muameleleriyle ilişkili olarak ele alınmaktadır (Hart, Binggeli ve Brassard, 1997; Johnson, 1997; 2012). Duygusal enest, bir ebeveynin duygusal ve/veya ilişkisel ihtiyaçlarını çocuğundan karşılamaya çalıştığı bir ebeveyn-çocuk ilişkisidir (Çimşir ve Akdoğan, 2021) ve duygusal olarak iç içe geçmiş ebeveyn-çocuk ilişkisi biçiminde ifade edilmektedir (Johnson, 2012). İç içe geçmiş ebeveyn-çocuk ilişkisi ise ebeveyn ve çocuklar arasındaki sınırların kalkması ve böylece duygusal enest riskinin artması anlamına gelmektedir (Kerig, 2005). Diğer bir deyişle ebeveyn ve çocuk arasındaki sınırların kalkması sağlıklı ebeveyn çocuk ilişkisinin yerine sağlıklı bir ebeveyn-çocuk ilişkisinin gelmesine yol açmaktadır.

Ebeveyn ile çocuk arasındaki sözü edilen sağlıklı ilişki biçimi aynı cins veya karşıt cins ebeveyn ile çocuk arasında yaşanabilmekte ve her iki durumda da çocuk açısından sakıncalı durumlar ortaya çıkmaktadır. Karşı cins ebeveynle çocuk arasında sınırların kalkması durumunda ebeveynin çocuk açısından cinselleştirilmiş veya romantize edilmiş birine dönüşmesi ve buna bağlı olarak da çocuğun evde bir çocuk olmaktan çok “vekil eş” konumuna gelmesi söz konusu olmaktadır (Çimşir ve Akdoğan,

2021). Böyle bir durumda bir bakıma anne-oğul veya baba-kız ilişkisi flörtöz bir ilişkiye dönüşebilmektedir (Love ve Robinson, 1991). Aynı cins ebeveynle sınırların iç içe geçtiği durumda ise çocukla ebeveyn arasında bir çocuk ebeveyn ilişkisinden çok bir akran ilişkisi kurulmakta (Adams, 2003), ebeveynin yol gösterici veya rehberlik edici rolü zedelenmekte ve böylece ebeveyn çocuk karşısında otoritesini yitirmektedir. Böylesi bir durumda ebeveyn bu ilişkiden aldığı güçle söz gelimi eşine kızacağı konuları çocuğuna yönelterek ona kızma hakkını kendinde bulabilmektedir. Bu durumda yakın ilişki kurduğu ebeveyni tarafından eleştirilen çocuk kendini yetersiz hissedebilmektedir (Love ve Robinson, 1991).

Duygusal ensestin en yaygın biçimi ebeveynin istismarcı ve eleştirel olduğu durumlardır. Böyle bir ilişkide ebeveyn çocuğundan hem duygusal destek almakta hem de tüm gerginliğini çocuğuna aktararak ona bir günah keçisi gibi davranabilmektedir (Adams, 2003). Bu durumda da çocuğun değersiz ve yetersiz hissetmesi kaçınılmaz olmaktadır. Benzer biçimde ihmal edilmiş ve dolayısıyla sözü edildiği gibi duygusal enseste maruz kalan çocuğun yetersizlik duygusu yaşama ihtimali de artmaktadır (Adler, 2023). Love ve Robinson (1991) karşı cins ebeveyni tarafından duygusal ensest yaşantısına maruz kalarak “vekil eş” veya “arkadaş” konumuna gelen çocuğun ebeveynini ilahlaştırabileceğini, yaşamının ileri evrelerinde ilişki problemleri yaşayabileceğini ve ilişkilerinde başarı hissini yaşayamayabileceğini ileri sürmektedir. Bu durum bireyin kendini yetersiz hissetmesi anlamına gelmektedir. Yetersizlik duygusu ise beraberinde üstünlük çabasıyla birlikte kaygı, depresyon, öfke gibi çeşitli psikolojik sorunları beraberinde getirmekte ve kişinin yaşamı bu paradoks içinde geçebilmektedir (Adler, 2017). Sonuç olarak duygusal ensest yaşantılarına maruz kalan çocukların yetersizlik duygusu geliştirme, dolayısıyla da çeşitli ruhsal sorunlar yaşama olasılıkları artmaktadır.

Kollektif ve yardımlaşmaya/dayanışmaya dayalı toplumsal yaşama kıyasla günümüz yarışmacı toplum yaşamında yetersizlik duygusunun harekete geçmesi çok daha mümkün görünmektedir (Akdoğan, 2012). Bu nedenle modern insan sürekli olarak kendi yeterliğini sorgulayabilmekte ve yetersizlik duygusunu yoğun olarak hissedebilmektedir (Akdoğan ve Ceyhan, 2014a). Öte yandan yetersizlik duygusu bireylerin içinde bulundukları durumu ileriye götürmek ve kendilerini geliştirmek için motive edici bir güç olmakla birlikte çok kuvvetli olduğu veya başkalarına karşı üstün

gelmeye dönüştüğünde patolojik olmaktadır (Adler, 2017). Yetersizlik duygularının bir motivasyon ve mutluluk kaynağı olabilmesi için bireyin doğuştan getirdiği ve modern hayatın doğasında olan yetersizliğini fark etmesi, kabul etmesi ve eyleme geçmesi gerekmektedir (Gençtan, 1993; Akdoğan ve Ceyhan, 2014a). Bu bağlamda kendinin farkında olma ve kendini kabullenmeyle karakterize olan öz şefkat (Neff, 2021) önemli bir koruyucu faktör olarak ön plana çıkmaktadır.

Kökeni Latince “compati” sözcüğünden İngilizce’ye “compassion” olarak geçen ve dilimize “acı çekmek” olarak çevrilen şefkat (Özpeynirci ve Kırmızı, 2020) başarısızlığın ve hata yapmanın insanlığın ortak bir deneyimi olduğundan hareketle acı çeken kimsenin ıstırabını yürekten anlayarak acısının hafiflemesini istemeyi içermektedir (Germer, 2022). Diğer bir ifadeyle şefkat, insanları yargılamadan kabul etme ve onlara anlayış göstermek olarak tanımlanmaktadır. Öz şefkat ise bireyin diğerlerine karşı sergilediği sözü edilen yumuşak ve koruyucu tutumu kendisine karşı sergilemesi olarak tanımlanabilir. Neff (2003a) öz şefkati kişinin kendi acısına, başarısızlıklarına ve yetersizliklerine yönelik yargılayıcı olmadan, nezaketli bir anlayışla yaklaşması ve kendini iyileştirmesi olarak tanımlamaktadır. Neff’e (2021) göre insanlar ebeveynlerinin eleştirilerini içselleştirmektedir. Kendilerine söyledikleri yetersizlik duygusuna neden olan eleştirilerin birçoğu ebeveynlerinin onlara söylediklerinin birer yansımasıdır. Çünkü eleştirel ebeveyne sahip olan bireyler daha küçük yaşlardan yetersiz oldukları mesajını almaktadırlar. Böyle çocuklar yetişkin olduklarında çevreden eleştiri duymamak veya bu eleştirilerin gücünü azalmak için kendi kendilerini eleştirmeye başlamaktadırlar (Neff 2003a). Diğer bir ifadeyle sözü edilen yaşantılara maruz kalan bireyler kendilerine karşı şefkatli davranmamaktadırlar. Şefkatli olmayan bu tutum öz şefkatin öz yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme olarak adlandırılan negatif alt boyutlarını kapsayan **öz soğukluk** (self-coldness) kavramına karşılık gelmektedir (Brenner vd., 2017).

Öz şefkat, bireylerin kendi acı ve ıstıraplarına anlayışlı ve nazik bir yaklaşımı içerdiğinden iyilik halinde artma, refah düzeyinde yükselme, psikolojik sağlık, mutluluk ve sağlıklı yaşam gibi olumlu duygu ve yaşantılarla özdeşleşmektedir. Öz soğukluk ise öz şefkatli bir yaklaşımın olmayışını ifade ettiğinden olumsuz duygularla bağlantılı olabileceği düşünülmektedir (Neff, 2016). Nitekim öz soğukluk ile psikolojik sağlıkta düşüş, iyi olma halinde düşüş ve sıkıntı arasında ilişkiler bulunmaktadır (Van Dam vd.,

2011; Brenner vd., 2018). Ayrıca öz soğukluk ile depresyon arasında da pozitif yönde ilişki tespit edilmiştir. Ancak öz şefkatin bu ilişkiyi azalttığı sonucuna ulaşılmıştır (Körner vd., 2015). Öz soğukluk, tipik olarak yoğun yetersizlik duyguları olan bireyler için de geçerli olabilmektedir (Akdoğan, 2012; Neff, 2016).

Yukarıda sözü edildiği gibi yetersizlik duygusu olumsuz ebeveyn tutumlarının bir sonucudur (Adler, 2002; 2017). Literatür bilgilerine bakıldığında olumsuz ebeveyn tutumları içinde ihmal, duygusal enestinin bir göstergesi olarak değerlendirilebilir (Çimşir ve Akdoğan, 2021). Öte yandan duygusal eneste maruz kalan çocukların da kendilerine karşı öz şefkat değil öz soğukluk geliştirmeleri çok daha olası görülmektedir (Messman Moore ve Bhuptani, 2020). Bu bağlamda duygusal enest ve buna bağlı olarak gelişen öz soğukluğun da yetersizlik duygusunun iki önemli kaynağı olabileceği akla gelmektedir. Diğer bir deyişle bu çalışmada kökenini erken dönem çocukluk yaşantılarından alan yetersizlik duygusu (Adler, 2002); duygusal enest ile ona bağlı olarak gelişebilen öz soğukluğun bir sonucu olarak değerlendirilmiştir. Öte yandan literatür bilgileri ışığında psikolojik danışma süreçlerinde yetersizlik duygusu ve duygusal enest yaşantılarından ziyade öz soğukluk üzerinde çalışmanın çok daha uygun olduğu anlaşılmaktadır. Nitekim yetersizlik duygusu ve duygusal enest gibi yaşantılar geçmişte kalmış olduğundan (Love ve Robinson, 1991) bu yaşantılarla ilgili gerçekleştirilen psikolojik yardım süreçlerinde içgörü veya farkındalık geliştirmenin ötesinde bir iyileşme çok da mümkün görünmemektedir. Buna karşın öz şefkatin yokluğu olarak ele alınması sebebiyle öz soğukluk değiştirilebilir bir özellik göstermektedir (Erkoç, 2007; Neff, 2016). Dolayısıyla öz soğukluk sistematik ve görgül bir biçimde üzerinde çalışılabilen bir psikolojik yaşantıdır. Sonuç olarak hem yetersizlik duygusu hem de öz soğukluk erken dönem yaşantılarının birer ürünü olarak dikkat çekmekte ve her ikisinin de duygusal enestten beslenebileceği akla gelmektedir. Bu doğrultuda bu çalışmada duygusal enest yaşantılarının bireylerin kendilerine ilişkin öz soğukluk geliştirmelerine onun da yetersizlik duygusuna yol açabileceği varsayımından hareket edilmiş ve bu doğrultuda hipotetik bir model geliştirilip test edilmiştir.

1.1. Amaç

Bu araştırmada; duygusal enest yaşantıları, yetersizlik duygusu ve öz soğukluk değişkenleri arasındaki ilişkilerin yetişkinler üzerinde incelenmesi amaçlanmaktadır. Bu amaçla aşağıdaki sorulara yanıt aranmaktadır.

1.2. Alt Amaçlar

1. Duygusal enest yaşantıları, öz soğukluk ve yetersizlik duygusu arasında nasıl ilişkiler vardır?
2. Duygusal enest yaşantıları ve öz soğukluğun yetersizlik duygusu üzerinde yordayıcı etkisi var mıdır?
3. Duygusal enest yaşantıları ve yetersizlik duygusu arasındaki ilişkide öz soğukluğun anlamlı bir rolü var mıdır?

1.3. Önem

Yetersizlik duygusu kökenini erken çocukluk yaşantılarından alan, baş edilmekte zorlanılan bir güçlük durumunda ortaya çıkan insani bir duygudur (Adler, 2002; Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2016). Yetersizlik duygusunun olması gerekenden daha şiddetli ve sık olarak yaşanması bir sorunun da önünü açmaktadır.

Nitekim yetersizlik duygusunun ilişkilerde işlevsel olamama, cesaretsizlik, hatalı yaşam amacı, hatalı yaşam tarzı (Akdoğan ve Ceyhan, 2014a), fiziksel ve psikolojik sağlık, sosyal ilişkiler ve çevre gibi alt boyutları olan yaşam kalitesinde düşüş (Bozkurt, 2019), duygu düzenlemede güçlük (Çimşir ve Akdoğan, 2024), saplantılı bağlanma, artan sürekli kaygı düzeyi (Demir, 2017), düşük yaşam doyumu (Fırat ve Güngör, 2021), yalnızlık (Akdoğan, 2017), sosyal anksiyete (Akdoğan ve Çimşir, 2022) ve depresyon (Helvacı Çelik ve Hocaoglu, 2016) gibi çeşitli değişkenlerle ilişkili olduğunu ortaya koyan çalışmalar bulunmaktadır.

Yetersizlik duygusu bireyin kendi değerini yadsıması, yaşam karşısında cesaretinin kırılması ve yararsız üstünlük çabası göstergeleri olan yıkıcı bir duygudur (Akdoğan ve Ceyhan, 2014 a, b). Söz gelimi yetersizlik duygusuna sahip olan birey çok iyi bir toplumsal konumda olsa bile kendi zekâ düzeyinden şüphelenecek kadar ileri gidebilmektedir (Akdoğan, 2012). Benzer şekilde çok başarılı bir toplumsal konumda olsa da diğerlerine karşı sürekli bir üstünlük çabası içine girebilmektedir. Bu durum yetersizlik duygusuna sahip olan bir bireyin aynı zamanda kendisine karşı öz şefkat yerine öz soğukluk gösterebileceğini de düşündürmektedir. Dolayısıyla yetersizlik duygusunun bu özellikleri bireylerin sağlıksız bir yaşam sürmesinin de nedenleridir.

Araştırmalar yetersizlik duygusunun etkilerinin yetişkinlik yaşamında da kalıcı olduğunu göstermektedir. Flynn ve arkadaşları (2014) tarafından yapılan boylamsal çalışma çocukluk çağı kötü muamelenin yol açtığı yetersizlik duygularının zaman

geçtikçe şiddetini artırdığını göstermektedir. Gilbert ve arkadaşları (2009) tarafından 20 ila 66 yaş arası yetişkinler üzerinde yapılan araştırma yetersizlik duygularından kaçınma çabalarının reddedilme korkusu, depresyon, kaygılı bağlanma, boyun eğici davranış gibi değişkenlerle ilişkisini ortaya koymuştur. Sonuçlar yetersizlik duygusunun etkisini uzun vadeli olarak devam ettirdiğini ve yetişkinlik hayatındaki sosyal, ilişkisel ve mesleki alanlarda etkilerinin olabileceğini göstermektedir. Bu bağlamda yetişkinlik döneminde çeşitli psikopatolojik biçimlerde ortaya çıkan yetersizlik duygusunun sağaltımında olası kaynakların neler olduğunun ortaya çıkarılması son derece önemlidir. Dolayısıyla yetişkinlerin yaşadıkları yetersizlik duygularının kaynaklarının ortaya çıkarılması onların kontrol edilebilmesini de mümkün kılacaktır.

Duygusal olarak iç içe geçmiş ebeveyn-çocuk ilişkisi olarak tanımlanan duygusal enest kavramı, ebeveyn ve çocuk arasındaki sınırların kalkması ve çocuğun aile içinde çocukluk rolü dışındaki rolleri alması bakımından önem arz etmektedir (Love ve Robinson 1991; Kerig, 2005; Johnson, 1997; 2012). Yabancı literatürde, özellikle terapi ortamında duygusal enest kavramı çalışılmış olsa da (Pepper, 2002; Johnson, 2012) bu çalışmaların sayısı az ve birlikte incelendiği değişken sayısı sınırlıdır. Türkçe literatürde ise Çimşir ve Akdoğan'ın (2021) ölçek geliştirme çalışması dışında bir araştırma bulunamamıştır. Bu nedenle bu çalışma, Türkçe literatürde duygusal enesti bir değişken olarak ele alan ilk çalışma olmasıyla önem kazanmaktadır.

Yetersizlik duygusunun ana nedenlerinden birisinin çocukluk yıllarında yaşanan ihmal yaşantıları olduğu (Adler, 2002), ihmalin önemli göstergelerinden birisinin de duygusal enest olduğu düşünüldüğünde (Adams, 2003; Adler, 2023) iki değişkenin birbiriyle iç içe olduğu söylenebilir. Duygusal enest yaşantılarının yetişkinlikte neden olabileceği düşünülen yetersizlik duygusu, insanın baş edemeyeceğini düşündüğü bir güçlük durumunda ortaya çıkmaktadır. Bir insan her konuda bilgili ve yetenekli olamayacağından yaşamında diğer insanlara muhtaçtır (Adler, 2017). Bu nedenle yetişkinlik hayatında da baş etmekte zorlanacağı, gücünün yetmeyeceği zorluklarla karşılaşması kaçınılmazdır. Bu bağlamda bireylerin sahip oldukları yetersizlik duygularının kaynağının bir yanıyla yaşadıkları duygusal enest yaşantıları olduğunu anlamlandırabilmeleri yetersizlik duygusunu yıkıcılığıyla başa çıkmalarını kolaylaştırabilecek bir içgörüdür.

Yetersizlik duygusu yetişkin yaşamında bireyin yaşamını zorlaştıran bir yaşantı olmakla birlikte benzer yaşantılara sahip olsalar da birbirinden farklı derecelerde

yetersizlik duygusundan etkilendikleri söylenebilir. Diğer bir deyişle bireyler çocukluklarında benzer tutum ve davranışlara maruz kalsalar da süreç içinde kendilerince farklı biçimlerde bu yaşantılara cevap verebilmektedirler (Adler, 2002; 2017; 2023). Buradan hareketle duygusal yaşantıları benzer olsa da iki kişi arasında yetersizlik duygusunu yaşama derecesi arasında farklılıkların olabileceği ön görülebilir. Bu noktada olumsuz birçok psikolojik yaşantıda olduğu gibi duygusal enest yaşantılarının olumsuz etkilerini kontrol etmede de öz şefkatin koruyucu bir faktör olabileceği akla gelmektedir. Yetersizlik duygusunun en önemli göstergelerinden birisinin bireyin kendi değerini yadsıması olduğu (Akdoğan, 2012) öz şefkatin ise yetersizlik duygusunun aksine kendine önem verme, kendini sevme, kendine nazik olma, kendine anlayış gösterme gibi birçok olumlu yaklaşımı içerdiği (Germer ve Neff, 2020) düşünüldüğünde; öz şefkat duyguları gelişmiş kişilerin yetersizlik duygusuna yol açan yaşantılardan daha az etkilenecekleri söylenebilir. Diğer bir deyişle bireylerin duygusal enest yaşantılarının yetersizliğe yol açmasının önemli sebeplerinden birisi öz şefkatin düşüklüğü veya öz soğukluk olduğu düşünülmektedir. Dolayısıyla duygusal enest yaşantıları kuvvetli olsa da öz şefkat bu yaşantıların sonucu olarak ortaya çıkan yetersizlik duygusunun düzeyinin düşmesine hizmet edebilir. Diğer bir deyişle bu çalışmanın sonuçları yetersizlik duygusuyla başa çıkmak için öğrenilebilen bir yaşantı olan öz şefkatin (Germer ve Neff, 2020) rolünü gösterebilmektedir.

Bu çalışmada yukarıdaki belirlemelerden hareketle duygusal enest, öz soğukluk ve yetersizlik duygusu değişkenleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi amaçlanmaktadır. Bu genel amaç doğrultusunda bağımsız değişkenler olarak duygusal enest ve öz soğukluğun yetersizlik duygusunu yordama düzeyi ile duygusal enest ile yetersizlik duygusu arasındaki ilişkide öz soğukluğun aracı bir rolünün olup olmadığı araştırılmaktadır. Literatürde bu üç değişkeni bir arada ele alan çalışmanın bulunmaması bu çalışmanın önemini arttıran bir unsurdur. Öte yandan her ne kadar yetersizlik duygusunun duygusal enest gibi çocukluk deneyimlerine dayanan belirleyicilerine müdahale etmek mümkün olmasa da hali hazırda bireylerin duygusal eneste bağlı olarak gelişebilen öz soğukluk düzeylerini düşürmek yoluyla yetersizlik duygusunun etkilerini düşürmek mümkündür. Bu bağlamda öz soğukluğun iki değişken arasındaki rolünün görgül olarak ortaya konması bireysel ve grupla psikolojik danışma yürüten uygulamacılara yetersizlik duygusuyla ilgili çalışmalarında ışık tutabilecektir.

1.4. Varsayımlar

- Yetişkinlerin duygusal enest yaşantılarına ilişkin Çocukluk Çağı Duygusal Enest Ölçeği (CEIS) (Çimşir ve Akdoğan, 2021)'ne verdikleri yanıtlar gerçek yaşantılarını yansıtmaktadır.
- Yetişkinlerin öz şefkat düzeylerine ilişkin Öz Duyarlık Ölçeği (Akın, Akın ve Abacı, 2007)'ne verdiği yanıtlar gerçek düşüncelerini yansıtmaktadır.
- Yetişkinlerin yetersizlik duygularına ilişkin Yetersizlik Duygusu Ölçeği (Akdoğan ve Ceyhan, 2014b)'ne verdiği yanıtlar gerçek düşüncelerine yansıtmaktadır.

1.5. Sınırlılıklar

Katılımcıların duygusal enest yaşantılarına ilişkin verilerin Çocukluk Çağı Duygusal Enest Ölçeğinin (DEÖ) (Çimşir ve Akdoğan, 2021), öz soğukluk düzeylerine ilişkin verilerin Öz Duyarlık Ölçeğinin (Akın, Akın ve Abacı, 2007), yetersizlik duygularına ilişkin verilerin ise Yetersizlik Duygusu Ölçeğinin (Akdoğan ve Ceyhan, 2014b) kapsamı ile sınırlıdır.

Bu araştırmadan elde edilen bulgular, uygulamanın yapıldığı Türkiye'deki yetişkinler ile sınırlıdır. Bu nedenle araştırma sonuçları ancak benzer bir yetişkin gruba genellenebilir.

1.6. Tanımlar

Yetersizlik Duygusu (Inferiority Feeling): Kişinin uyum sağlayamadığı bir durum veya zorlandığı bir güçlük karşısında bu durum veya güçlkle başa çıkamayacağına dair inancıdır (Adler, 2017).

Duygusal Enest (Emotional Incest): Bir ebeveynin duygusal ve/veya ilişkisel ihtiyaçlarını çocuğu aracılığıyla tatmin etmeye çalıştığı ebeveyn-çocuk ilişkisidir (Çimşir ve Akdoğan, 2021).

Öz Şefkat (Self Compassion): Kişinin kendi acısı, yetersizlikleri ve başarısızlıklarına karşı kendini yargılamadan nazikçe anlayış göstermesidir. Öz şefkat; öz nezaket, ortak insanlık ve farkındalık bileşenlerini içermektedir (Neff, 2003a).

Öz Soğukluk (Self Coldness): Neff (2003b) tarafından öz şefkati ölçmek amacıyla geliştirilen Öz Duyarlık Ölçeğinin öz yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme olarak adlandırılan negatif alt boyutlarının toplamıdır. Öz soğukluk, öz şefkatin tam tersi

olarak nitelendirilen tarafıdır (Brenner vd., 2017).



2. ALANYAZIN

Bu bölümde çalışmanın değişkenleri olan yetersizlik duygusu, duygusal enstest ve öz soğukluk kavramlarına ilişkin kuramsal açıklamalar sırasıyla verilmektedir.

2.1. Yetersizlik Duygusu

Adler'e (2017) göre insan, hayvanlar aleminin en güçsüzdür. Dahası, dünyaya geldiği ilk anda yaşadığı çevrenin de en güçsüz bireyidir. Dolayısıyla doğduğu andan itibaren her konuda başarılı ve bilgili olamayacağı bellidir. İnsanların zorlandıkları ve baş edemedikleri olaylarla karşılaştıklarında açığa çıkan duygu yetersizlik duygusu olarak adlandırılmaktadır. Yetersizlik duygusu, içinde bulunulan duruma uyum sağlamakta zorlanması ve bu durumla başa çıkamayacağına yönelik inancın gelişmesiyle kendini göstermektedir (Akdoğan, 2012).

Yetersizlik duygusu doğuştan her insanın içinde var olan olağan bir duygudur. Yetersizlik duygusunun kökenleri erken çocukluk yaşantılarına dayanmaktadır (Adler, 2002). Çocukluk yıllarında yaşanan organ yetersizliği ve geçirilen hastalıklar, ihmal edilme ve aşırı şımartılma durumları bireylerin yetişkin hayatını önemli ölçüde etkileyebilmektedir (Aydoğan, 2015). Organ yetersizliği ya da hastalığa sahip çocuklar kendisinden daha güçlü yetişkinlerin arasında bulunduğu bu çocukların yetersizlik duygularına kapılmaları kaçınılmaz olmaktadır (Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2016). İhmal edilmiş çocuklar toplumsallığın ne olduğunu bilmediğinden bir zorlukla karşılaştığında insanlardan yardım isteyemez. Hem insanlarla iletişim kurarak yardım isteyebilme hem de karşılaştığı zorlukla baş edebilme gücünü küçümsediğinden yaşamın getirdiği zorluklar karşısında kolaylıkla yetersizlik duyguları hissedebilmektedir (Adler, 2017). Şımartılan çocuklar ise hayatlarında her istedikleri yapılmış ve zorluklardan korunmuş çocuklardır. Yaşamın zorluklarıyla nasıl baş edebilecekleri öğretilmemiştir. Güvenli alan olan ailelerinin dışına çıkıp yetişkinlik hayatına adım attıklarında başarısızlıklar yaşarlar ve yetersizlik duygusu hissedebilirler (Adler, 2023). Dolayısıyla erken çocukluk dönemindeki yaşantılar ve aile yaklaşımlarından dolayı bireylerin yetersizlik duyguları hissedebileceği ve bu duyguların yetişkinlik hayatına etki edebileceği söylenebilir.

Adler bireylerin gereken ölçüde veya aşırı şekilde yetersizlik duygusu

geliştirmelerini kuramın önemli diğer üç kavramı olan “sosyal ilgi”, “yaşam ödevleri” ve “yaşam tarzı” ile açıklamaktadır. Adler insanların doğuştan sosyal ilgi ile yer yüzüne geldiğini ve hemen hemen tüm davranış ve tutumlarını diğerlerini hesaba katarak gerçekleştirdiğini belirtmektedir (Akdoğan, 2012). Sosyal ilgi insanlıkla özdeşleşerek toplumla birlik içinde olma, topluluğun bir parçası olduğunu hissedebilme, toplumdan yaralandığı gibi topluma yarar da sağlayabilme anlamlarına gelmektedir (Altıntaş, 1992; Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2016). Bu bağlamda sosyal ilgi insan olmanın temel unsurlarından da birisidir.

Adler’e (2017) göre sosyal ilginin yeterli derecede gelişip gelişmemesi bireylerin üç yaşam alanında -ki bunlar aynı zamanda yaşam ödevleridir- karşılaştıkları sorunlara bulduğu çözümler yoluyla anlaşılabilir. Kaldı ki bu çözümler onun yaşamının anlamını ve amacını belirler. Birey yaşamına verdiği anlama göre de bir yaşam tarzı belirler. Sonuç olarak Adler (2002) bireylerin bu yaşam problemlerine başarılı şekilde çözüm üretebilmelerinin ancak sosyal ilgiyle mümkün olduğunu vurgulamaktadır. Bunun olamaması ise yetersizlik duygularının gelişmesine yol açar. Diğer bir deyişle kişiler ya sağlıklı bir sosyal ilgi çerçevesinde bir yaşam tarzı geliştirip yaşam ödevleriyle başarılı bir şekilde başa çıkacaklar ya da yetersizlik duygusu yaşayacaklardır.

Yetersizlik duyguları tüm insanlarda var olsa da bu duygunun etkileri kişinin kendi yeterliliğini nasıl yorumladığına göre değişiklik gösterebilmektedir. Yetersizlik duyguları kimi insanlarda gelişim için harekete geçirici olurken kimilerinde engelleyici ve mutsuzluğa yol açan bir duygu olabilmektedir (Akdoğan, 2012). Erken çocukluk yaşamında meydana gelen zorluklar ve aile etkisi nedeniyle kendisine değer vermeyi öğren(e)meyen bireyler kendilerini sürekli diğerleriyle kıyaslama yoluna giderek kendilerini diğer insanlardan daha aşağıda görme eğiliminde olabilmektedirler (Gençtan, 1993). Hissettikleri bu aşağılık yani yetersizlik hislerinden dolayı bazı bireyler yaşam sorunlardan kendilerini uzaklaştırmaya çalışabilir (Adler, 2002). Deneyip başarısız olmaksızın güçlükler karşısında pes etmeyi tercih ederler. Bu da bireylerin toplumdan yalıtılmasına, yalnızlaşmalarına neden olmaktadır (Adler, 2023). Yetersizlik duyguları hisseden bazı bireylerse hissettikleri bu duyguyu ödünlemek için başkaları üzerinde üstünlük kurma çabaları gösterebilir. Kendini ön plana çıkarmaya, dikkat çekmeye çalışabilir; saldırganlık göstererek kendi üstünlüğünü ispatlamaya çalışabilir veya kendini güçsüz göstererek başkalarından değer görmeyi deneyebilirler

(Hatipoğlu Sümer, 2020). Bu durumların her birinde birey hissettiği yetersizlik duygusuyla nasıl baş edeceğini, kendine ve başkalarına nasıl değer vereceğini öğrenmediğinden, kendini toplumun dışında kalmış ve yetersiz hissetmeye devam edebilir (Gençtan, 1993). Yetersizlik duygusunu böyle işlevsel olmayan yollarla ödünlemeye çalışan bireylere karşı yapılması gereken bireyin yetersizlik hissetmese yol açan noktaların anlaşılması bu noktalarda cesaretlendirilmesidir (Adler, 2017).

Bireylerin yetersizlik duygusunu motive edici bir güç olarak kullanabilmeleri için öncelikle içinde yaşadıkları toplumu önemseyen şekilde bir yaşam amacı ve buna uygun bir yaşam tarzı geliştirmeleri gerekmektedir. Böyle bir yaşam amacının gelişebilmesi için çocukların erken dönemlerden itibaren sosyal ilgiye sahip olmaları gerekmektedir (Adler, 2017). Sosyal ilgi, diğerlerine duyulan sağlıklı bir ilgidir (Aubry, 1974). Sosyal ilgi oluşumu için ilk görevli kişi annedir. Anne, bebeğiyle bir ilişki kurmalı ve daha sonra bu ilişkinin içerisinde toplumun diğer fertlerini alacak şekilde genişletilmesine yardımcı olmalıdır (Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2016). Sosyal ilginin gelişiminde ilk sorumlu anne olsa da tek sorumlu kişi değildir. Baba, kardeşler, akranlar, yakın akrabalar ve komşular da çocuğun iş birliği kurmasına ve toplumsallığa güven duymasına yardımcı olacak şekilde davranmalıdır (Adler, 2002). Böyle destekleyici bir çevrede yetişen çocuğun içinde yaşadığı topluma güven duyabileceği, birliktelik duygusunu yaşayabileceği ve modern dünyanın getirdiği yetersizlik hissini motive edici bir güç olarak kullanabileceği söylenebilir.

Modern dünyada insanlar hayatlarının pek çok alanında sorunlarla karşılaşabilmekte ve bu sorunlar karşısında kendilerini yetersiz hissedebilmektedir (Adler, 2002). Hissettikleri yetersizlik duyguları karşısında hep daha iyi olmaya yönelik amaçlar edinebilmektedirler. Bu gerçekdışı hedefler bireylerin yetersizlik duygularını daha da artırarak bir kısır döngüye neden olabilmektedir (Gençtan, 1993). Ancak toplumsallık duygusunu kazanabilen, yetersizlik duygularını fark ederek yetersiz olduğu alanları kabul edebilen insanlar yaşamın olumlu tarafında kalabilmekte ve yetersizliği harekete geçirici bir etmen olarak gelişimlerinde kullanabilmektedir (Gençtan, 1993; Akdoğan ve Ceyhan, 2014a). Yetersizlik duygusunu anlayabilmenin en önemli yollarından birisi de yetersizlik duygusunun dışarıya yansıyan taraflarını görebilmekle ilişkilidir. Bu bağlamda yetersizlik duygusunun boyutlarının neler olduğunun iyi anlaşılması gerekmektedir.

2.1.1. Yetersizlik duygusunun boyutları

Akdoğan ve Ceyhan (2014b) geliştirdikleri Yetersizlik Duygusu Ölçeğinde yetersizlik duygusunu üç alt boyuta ayırmışlardır. “cesaretin kırılması”, “kendi değerini yadsıma” ve “yararsız üstünlük çabası” olarak adlandırılan alt boyutlar bu bölümde açıklanmaktadır.

2.1.1.1. Cesaretin kırılması

Cesaret, risk altında olduğu durumlarda bile bireyin kendine güvenerek doğru olanı yapma konusunda karar verebilmesi ve girişimde bulunabilmesi olarak açıklanmaktadır (Mert, 2021). Ancak şiddetli yetersizlik duygusuna sahip bireylerin çoğu kendilerine güvenmezler ve cesaretleri kırılmıştır (Aubry, 1974). Yetersizlik hisseden, dünyayı ve toplumu güvensiz olarak algılayan, dünyanın adaletsiz bir yer olduğunu düşünen karamsar kişiler yani yetersizlik duygusunu patolojik boyutta yaşayanlar, toplumla iş birliği yapmaktan ve kendi günlük yaşam sorunlarını dahi çözümlemeye çalışmaktan kaçınmaktadır (Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2016). Cesaretleri kırılmış bu kişiler yaşamın gerektirdiği sorumlulukları almamak ve topluma katkıda bulunmamak için bahane bulma ya da kaçınma gibi yollarda bilinçli veya bilinçdışı olarak pasif bir yaşam tarzı geliştirebilmektedirler (Carlson vd., 2006). Dolayısıyla bu kişilerin yetersizlik duyguları yaşadıkları alanlarda kendilerini geliştirmek için gerekli olan motivasyonları sınırlı olabilmektedir (Aubry, 1974). Sonuç olarak yetersizlik duygusunu şiddetli olarak yaşayan bireyler yaşam karşısında sergilemeleri gereken cesareti sergileyememektedirler.

Adler 'in Bireysel Psikolojik Yaklaşımına göre insanlar cesaretlendirildiği hissini yaşadığında kendini daha yetenekli bulur, iş birliğine yatkın olur ve çevresine karşı aidiyet hissederek insanlarla etkileşim halinde olmak için motivasyon kazanır. Ancak cesaretin kırılması durumunda ya sağlıksız bir rekabet ya da geri çekilme, pes etme, izolasyon gibi pasif yaklaşımlar görülmektedir (Mogaka, Wawire ve Mugambi, 2021). Dolayısıyla cesaretin kırılması bireyi yaşam ödevleri karşısında hatalı bir duruş sergilemeye de yöneltmektedir.

2.1.1.2. Kendi değerini yadsıma

Yetersizlik, her insanda bulunabilecek normal bir duygudur. Ancak aşırı düzeyde

yetersizlik duyguları hisseden bireyler kendi değerlerini diğerlerinden aşağıda görme ve yeterliliklerini küçümseme eğiliminde olabilmektedirler (Sweeney, 2019). Diğer bir deyişle bu bireyler kendilerine gereken değeri vermekte ketum davranmaktadırlar. Erken çocukluk yaşantıları yoluyla oluşan bu durum bireyin özellikle ailesi tarafından değer görmemiş olmamasıyla ilişkilidir. Değer görmeyen çocuk kendisine olduğu gibi diğerlerine değer vermeyi de becerememektedir. Diğer bir deyişle bu bireyler yaşam karşısında cesaretleri kırılmış ve sosyal ilgileri de düşük olan bireylerdir. Bu bireyler sürekli olarak kendini diğerleriyle kıyaslamaktadır. Söz gelimi güçlü yetersizlik duygusuna sahip olan bireyler pek çoklarına göre daha zeki veya yetenekli olsalar bile kendi zekâ düzeylerinden şüphe duyacak kadar ileri gidebilmektedirler (Akdoğan ve Ceyhan, 2014b). Kendilerini sürekli diğerleriyle kıyaslayarak daha zayıf veya yetersiz bir durumda olduklarına hükmetmektedirler (Gençtan, 1993). Diğer bir deyişle kendilerini sürekli başkalarıyla karşılaştırarak değerlerini küçümsemektedirler.

2.1.1.3. Yararsız üstünlük çabası

Şiddetli yetersizlik duygusuna sahip bireylerin yaşadıkları en önemli sorunlardan birisi de kendilerini başkalarıyla sürekli kıyaslayarak aşağı gördükleri gibi tam tersi şekilde esasında kendilerinin de inanmadıkları bir üstünlük hissi yaşamalarıdır. Bu çaba esasında bireyin sosyal ilgisinin düşüklüğü ile karakterize olduğundan veya sosyal ödevlerini yerine sağlıklı bir biçimde getirmesini engellediğinden “yararsız bir üstün çabası” olarak nitelendirilmektedir (Dreikurs, 1977). Onlara göre insanlar ya kendisinden daha üstündür ya da daha aşağıdadır (Gençtan, 1993).

Erken çocukluk döneminden itibaren çocuklar ebeveynlerinin ilgisini çekmeye ve onlar için ilk sırada olmaya çalışmaktadırlar. Yetersizlik duyguları hisseden bireyler bu hislerini ödünleyebilmek için takdir edilmek, onaylanmak ve beğenilmek ihtiyacıyla bir üstünlük çabası içerisine olabilmektedirler (Adler, 2023). Üstünlük çabası doğuştan getirilmekte ve insanlığın ilerlemesi için motive edici bir güç olarak kullanılabilir (Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2016). Ancak bu üstünlük çabası yıkıcı bir yönde de olabilmektedir. Toplumsal ilgisi gelişmemiş bireyler yalnızca kendi çıkarlarını düşünerek ve başka insanları önemsemeden bir üstünlük çabası içerisine girebilmektedirler (Adler, 1964). Üstünlük çabasını negatif yönde geliştiren kişiler asıl benliklerini kabul etmedikleri için kendine ulaşılması neredeyse imkânsız hedefler

belirleyebilirler (Gençtan, 1993). Bu kimseler yaşadıkları yetersizlik duygularını ödünleyebilmek için hem kendilerini hem de başkalarını sürekli geçmeye yani üstün olmaya yönelik hırs geliştirebilmektedirler (Adler, 2023). Bu gerçekdışı hedeflerine ulaşamadıklarındaysa yetersizlik duyguları daha da artmaktadır (Gençtan, 1993). Bu nedenle kimi bireyler aktif olarak ödünlemek ve başarısız olmak yerine bu yetersizlik duygularını yaşamamak için toplumdan ve sorumluluklarından kaçarak kendilerini kısa süreli rahatlatma yoluna gidebilmektedirler (Adler, 2002). Ancak ne hırs ne de geri çekilme uzun vadede yetersizlik duygularını telafi etmelerinde yarar sağlamamakta; aksine huzursuzlukları artırmaktadır (Adler, 2023). Dolayısıyla yetersizlik duygusunu işlevsel olmayan ve aşırı biçimde telafi etmeye yönelik çabaların işe yaramadığı görülmektedir.

2.1.2. Yetersizlik duygusuna ilişkin kuramsal yaklaşımlar

Bu bölümde yetersizlik duygusunun farklı kuramlarda ele alınışı alt başlıklarla incelenecektir.

2.1.2.1. *Adler'in bireysel psikoloji yaklaşımında yetersizlik duygusu*

Yetersizlik duygusu her ne kadar hemen hemen tüm psikodinamik yaklaşımlarda farklı biçimlerde ve bağlamlarda ele alınsa da temeli Alfred Adler'in (1870-1937) çalışmalarına dayanmaktadır. Adler yetersizlik duygusunu aşağılık duygusu olarak adlandırmakta ve bu duyguyu sosyal ilgi gelişimindeki sorunlarla ilişkilendirmektedir. Adler'in bireysel psikolojisinin temelinde yetersizlik duyguları yatmaktadır (Bkz. Adler, 2002; 2017; 2023). Bireysel psikoloji bakış açısına göre bireyler yaşamın üç alanında sorunlar yaşamakta ve yaşadıkları diğer tüm güçlükler de aslında bu üç yaşam alanıyla ilişkili olmaktadır. Bu yaşam alanları sosyal hayat, aşk hayatı ve iş hayatıdır. İnsanlar hayatta kalabilmek için diğerleriyle ilişki içerisinde olmak, bir grubun içerisinde yer edinmek, iş bölümü yapmak ve türünün devamını sağlamak mecburiyetindedirler. Dolayısıyla yaşamın bu alanlarında meydana gelen sıkıntılar bireyin tüm hayatını etkilemektedir. Çünkü tüm insanlar ve toplumlar karşılaşılan sorunlarla mücadele edebilmek için devamlı bir gelişim içinde olmaya yönelik çabalamaktadırlar. Medeniyetin getirdiği bu devamlı gelişim arzusu da yetersizlik duygularını açığa çıkarabilmektedir (Adler, 2002).

Bireylerin üç yaşam alanında yaşadığı sıkıntı ve zorlanmalara bulduğu çözümler onların yaşamlarının anlam ve amaçlarını oluşturmaktadır. Bireyler bu anlam ve amaca göre bir yaşam tarzı belirlemektedirler (Adler, 2017). Bireylerin yaşamlarında karşılaştıkları zorluklarla işlevsel ve sağlıklı bir biçimde baş edebilmeleri için yaşam tarzlarında sosyal ilgi bulunması gerekmektedir (Altıntaş, 1992; Adler, 2002). Sosyal ilgi ise toplumun içine katılabilmek, gruba ait olabilme ve uyum sağlama anlamlarına gelmektedir (Altıntaş, 1992; Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2016).

Sosyal ilginin gelişiminde çevrenin etkisi büyük önem taşımaktadır (Adler, 2023). Çocukla ilk etkileşime giren kişi anne olduğunda sosyal ilginin gelişiminde anne ilk sorumlu kişidir. Anne, çocuğuyla kurduğu temaslardaki destekleyici etkileşimiyle ve çevreye karşı sağlıklı iletişim kurmasıyla model olarak çocuğa sosyalliği ilk gösteren kişi olmaktadır. Böylece çocuk bağ kurmayı ve iş birliği yapmayı öğrenebilmektedir. Daha sonra anne çocuğun sosyal ilgi çerçevesini içine diğer insanları da alacak şekilde genişletmesinde destek olmalıdır (Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2016). Diğer sorumlu kişi ise babadır. Baba anneye ve çocuğa yaklaşımıyla, toplumsal hayat ve iş hayatında yaptığı uyumla çocuğa model olmalıdır (Gençtan, 1993; Adler, 2017).

Yukarıda yetersizlik duygusunun oluşumu ve çözümlenmesinde değinilen sosyal ilgi kavramı için erken çocukluk yaşantıları kritik bir öneme sahiptir. Çocukluk çağında organ yetersizliği, ihmal ve şımartılma yaşantılarında ötürü çocukta sosyal ilgi gelişimi sekteye uğrayabilmektedir (Adler, 2002; 2023). Organ yetersizliği yaşayan çocuk kendisi için tasarlanmamış bir dünyada yaşamak zorunda olduğundan uyum sağlamakta güçlük çekebilmektedir. Bu çocuklar topluma ve kurallara tam olarak uyum sağlayamadığından yetersizlik hissedebilir ve bunu telafi etmek için sürekli bir mücadele içerisine girebilir. Bu mücadeleyi kimi zaman hırslı bir tavırla kimi zamanda başkalarının ilgisini üzerine çekmek arzusuyla yapabilmektedirler (Adler, 2023). İhmal edilen çocuklarla herhangi sağlıklı bir iletişim kurulmadığından bu kişiler diğer insanlarla nasıl ilişki kuracağını bilememektedir. Bu nedenle sosyal hayatta, iş ve aşk hayatında yetersizlik hissedebilmektedir (Adler, 2009). Şımartılan çocuklarda yaşanan ise ebeveynlerin çocuğun üzerine titreyerek ona sorunlarıyla baş edecek becerileri kazandırmamasından ileri gelmektedir (Adler, 2002). Şımartılan çocuk çok fazla ilgi gördüğünden bu ilgiyi kaybetme tehlikesi hissettiğinde yetersizlik duyguları yaşayabilmektedir. Şımartılan bu kişiler yetersizlik hissetmemek adına rakip gördüğü

kişileri gözden düşürerek üstünlük kurmaya çalışabilmektedirler (Adler, 2023). Erken çocukluk döneminde meydana gelen zorlu yaşantılar sonucu bireylerde sosyal ilgi gelişmediğinden uyum sağlamakta güçlük çektikleri, yetersizlik duyguları oluştuğu ve bu duyguları ödünlemek için üstünlük çabasına girildiği görülmektedir. Dolayısıyla Adler (2017) de insan davranışını etkileyen en önemli duygulardan biri olarak yetersizlik duygularını kabul etmekte ve bireysel psikoloji kuramını yetersizlik duygusuna dayandırmaktadır.

2.1.2.2. Freud'un psikodinamik yaklaşımında yetersizlik duygusu

Yetersizlik duygusu kavramını doğrudan kullanmasa da Sigmund Freud da (1856-1939) psikanalitik yaklaşımı bağlamındaki açıklamalarında bu duygunun insan psikolojisindeki önemini vurgulamıştır. Freud (2019b) psikanalizinde kişilik yapısının ve benlik algısının oluşumunda özellikle 0-6 yaş erken çocukluk dönemi ve çözülmemiş bilinçaltı çatışmaların etkili olduğunu öne sürmektedir. Freud kişilik gelişimini psikoseksüel aşamalara ayırmakta ve yaşa göre biyolojik bir sıra izlediğini öne sürmektedir (Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2016). Freud (2020) psikoseksüel gelişimi dönemlerine göre 3-6 yaş dönemindeki çocuklar fallik adı verilen evrededirler. Erken çocukluk dönemine ait bu evrede çocuklar, bilinçdışı istekler ile toplum normlarının çatışma halinde olduğu Oedipus kompleksi yaşamaktadırlar. Oedipus kompleksi sembolik olarak çocuğun karşı cinsten olan ebeveynine karşı duyduğu ilkel cinsel çekimle ortaya çıkan bir yaşantıdır. Bu dönemdeki çocuklar söz konusu cinsel arzularını toplumsal beklentilere göre bağlı olarak bastırmak, uyarlamak veya kabul edilebilir bir şekle sokmakla yükümlüdürler. Bu da ancak uygun ebeveyn tutumlarıyla mümkün olabilir. Buna karşın bu çatışmayı başarılı bir şekilde çözümleyemeyen bir çocuğun toplumun beklentilerine uyum sağlamaya çalışırken içsel olarak yetersizlik duyguları yaşayabileceği ileri sürülebilir.

Freud'un yapısal psikodinamik yapısına göre ebeveyn ve toplum standartlarının içselleştirilmesiyle geliştirilen süperegö özellikle sert ve katı bir yapıda olduğunda aşırı öz eleştiri ve suçluluk duygularına neden olabilmektedir (Freud, 2019b). Diğer bir deyişle aşırı baskıcı bir süper ego bireyin yetersizlik duygusu yaşamasının da bir nedeni olarak düşünülebilir. Öte yandan Freudyen yaklaşımın savunma mekanizmaları bağlamında bakıldığında da bastırma mekanizmasının yetersizlik duygusuna yol

açabilecek bir yaşantı olabileceği akla gelmektedir. Nitekim bastırma kaygı yaratan duygu ve anıların farkında olmadan bilincin dışına itilmesidir (Freud, 2019a). Bu bağlamda toplumsal beklentiler karşısında kendini yetersiz hisseden bir bireyin bu duygusunu bastırabileceği ileri sürülebilir.

2.1.2.3. Erikson'un psikososyal gelişim kuramında yetersizlik duygusu

Erikson'un yetersizlik duygusuna ilişkin yaklaşımı kavramın yaratıcısı olan Adler'in yaklaşımına çok benzemektedir. Kişiliği belli gelişimsel aşamalara ayırarak inceleyen Erikson (1902-1994) gelişim sürecinin çeşitli aşamalarında bireylerin ilgili dönemin temel gelişimsel zorluklarının üstesinden gelemediği durumlarda yetersizlik duyguları yaşanabileceğini belirtmektedir (Erikson, 1993). Psikososyal gelişimin özellikle 6-12 yaş dönemini kapsayan "Başarıya Karşı Aşağılık Duyguları" döneminde çocuklar çalışma, okul ve iş birliği kurallarını öğrenme ile başarılı olma duygusunu tadarlar. Ancak çocuk kendi becerilerini açığa çıkaramadığında veya küçümsendiğinde akranlarıyla da iyi ilişkiler kurmakta zorlanarak yetersizlik duygularına kapılabilmektedir. Özellikle bu dönemde ebeveyn ve öğretmenler tarafından yapılan diğer çocuklarla becerilerin kıyaslanması durumu yetersizlik duygularının pekiştirilmesinde rol oynayabilmektedir (Yazgan İnanc ve Yerlikaya, 2016). Erikson da tıpkı Adler gibi belli bir düzeydeki yetersizlik duygusunun çocuk için motive edici olacağını ileri sürmektedir. Dolayısıyla çevresindeki yetişkinlerin çocuğa kendi yetenekleri doğrultusunda yapabileceği görevler vermesi ve başkalarıyla kıyaslamaması yetersizlik duygularının patolojik bir boyuta taşınmadan dönemin karmaşasının çözülmesinde önemli bir rol oynayabilmektedir (Feist ve Feist, 2009). Yetersizlik duygusuna gelişimsel bakış açısı, bu duygunun oluşumunda ve çözülmesinde çocukluk dönemi ebeveyn ve öğretmen yaklaşımlarının önemini göstermektedir.

2.1.2.4. Albert Ellis'in akılcı duygusal davranışçı terapisinde yetersizlik duygusu

Bilişsel davranışçı terapilerden olan ve Albert Ellis (1913-2007) tarafından geliştirilen Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi (ADDT), akılcı olmayan düşünceler yoluyla duyguları açıklamaktadır. Ellis, yetersizlik gibi duygusal rahatsızlıkların çoğunun çarpık düşünce biçimi ve akıldlı olmayan (irrasyonel) inançlar sonucu ortaya çıktığını iddia etmektedir (Çelikkaleli, 2020).

ADDT, insanlara rahatsızlık veren duyguların olayların kendisinden değil; o olaylara ilişkin geliştirilen bakış açısından kaynaklandığı görüşünü kabul etmektedir (Köroğlu, 2017). Bu bağlamda bireyler akılcı inançlar geliştirebileceği gibi kendileri ve diğerleri hakkında olumsuz duygu ve işlevsel olmayan düşüncelere sebep olan akılcı olmayan inançları da benimseyebilmektedirler. Yetersizlik duyguları yaşayan bireylerin geliştirdikleri akılcı olmayan inançlar “Her zaman mükemmel olmalıyım.”, “Her konuda başarılı olmalıyım.”, “Hata yaparsam bu değersiz olduğumu gösterir.”, “Herkes beni onaylamalı ve takdir etmelidir.” şeklinde cümleleri barındırabilmektedir. Aşırı genelleme, katı talep ve felaketleştirici düşünceler içeren inançlara sahip bireyler bu inançlarıyla çelişen yaşantılarla karşılaştıklarında; örneğin bir hata yaptıklarında ya da başarısızlıkla karşılaştıklarında kolaylıkla yetersizlik duygularına kapılabilmektedirler (Ellis, 1962). Ayrıca performans değerlendirmeleri, yüksek risk içeren olaylar ve eleştirel yorumlar karşısında akılcı olmayan inançlara sahip bireyler tetiklenebilir ve yetersizlik duyguları yaşayabilirler (Ellis, 2001).

Ellis’e (1962) göre yetersizlik gibi sıkıntı veren duygularla başa çıkabilmek için bireylerin sahip oldukları akılcı olmayan inançları fark etmeleri ve akılcı olanlarla değiştirmeleri gerekmektedir. Böylece “Her zaman mükemmel olmalıyım.”, “Her konuda başarılı olmalıyım.”, “Hata yaparsam bu değersiz olduğumu gösterir.”, “Herkes beni onaylamalı ve takdir etmelidir.” gibi akılcı olmayan katı inançlar “İyi ve başarılı olmak isterim ancak bazı durumlarda hata yapabilme hakkım var. Yaptığım hatalar benim değerimi belirleyemez.” şeklinde akılcı ve işlevsel olan esnek inançlarla değiştirilebilir (Ellis, 2001).

Özetle ADDT, yetersizlik gibi sıkıntı veren duyguların katı ve genelleyci düşünceler içeren akılcı olmayan düşünce biçimlerinden kaynaklandığını ileri sürmektedir. Bu şekilde düşüncelere sahip bireyler kendilerini eleştirme, başkalarıyla kendini kıyaslama, performans değerlendirmesi, riskli durumlar ve eleştirel yorumlar karşısında tetiklenebilir ve yetersizlik duyguları açığa çıkabilir. Yetersizlik duygularıyla baş edebilmek için akılcı olmayan inançların fark edilmesi, sorgulanması, daha akılcı ve işlevsel olan esnek inançlarla değiştirilmesi gerekmektedir.

2.1.2.5. Bireysel davranışçı terapide (BDT) yetersizlik duygusu

Yetersizlik duygusunun BDT bağlamında “temel inanç” veya “çekirdek inanç”

olarak adlandırılan kavramla açıklanabileceği düşünülmektedir. Çekirdek inançlar, erken çocukluk yıllarında gelişmeye başlayan ve kişinin yaşantılarıyla şekillenen kendileri, diğerleri ve dünya hakkındaki görüşleri içeren en derin, temel duygulardır (Beck, 2008). Daha yüzeysel olan ara inançların, otomatik düşüncelerin ve bilişsel çarpıtmaların temelini oluşturan bu çekirdek inançlar kişinin davranışsal ve duygusal tepkilerini büyük oranda etkilemektedir (Beck, 2014). Dolayısıyla çekirdek inançlarla temellenen birtakım otomatik düşünceler ve bilişsel çarpıtmaların yetersizlik duygusuna yol açabileceği akla gelmektedir.

Yetersizlik duyguları hisseden bireyler “ben değersizim”, “ben önemsizim”, “ben başarısızım” gibi çekirdek inançlara sahip olabilirler. Bu temel inançlar keyfi çıkarsama, aşırı genelleme, büyütme, kişiselleştirme gibi bilişsel çarpıtmalara ve bunların yol açtığı olumsuz otomatik düşüncelere neden olabilir (Burns, 2015) ve dolayısıyla yetersizlik duygularının pekişmesine yol açabilir. Nitekim yetersiz olduğuna dair çekirdek inanca sahip bir kişi yaptığı küçük hataları yetersizliğinin bir kanıtı olarak yorumlayabilir (Beck, 2014) ve böylece yetersizlik duygularının sürdürülmesine hizmet edebilir.

BDT, kullandığı bilişsel ve davranışçı tekniklerle işlevsiz olan düşünce ve inançları fark etmeyi, sorgulamayı ve değiştirmeyi amaçlayarak bireylerin daha gerçekçi bir benlik algısı geliştirmelerine yardımcı olur (Clark ve Beck, 2011; Hollon ve Beck, 2013; Yıldız, 2020). Daha gerçekçi ve dolayısıyla dengeli olan benlik algısı sayesinde yetersizlik duygularının yoğunluğunun azaltılabileceği düşünülmektedir.

Sonuç olarak BDT bağlamında yetersizlik duygusu çekirdek inanç kavramıyla açıklanmakta ve bilişsel çarpıtmalar yoluyla bu duygu pekiştirilmektedir. Kullanılan bilişsel ve davranışçı tekniklerle yetersizlik duygusuna yol açan düşünce ve inançların sorgulanarak değiştirilmesiyle yetersizlik duygularının yoğunluğunun azaltılabileceği düşünülmektedir. Bu nedenle yetersizlik duygusuyla çalışırken BDT uygulamaları önem arz etmektedir.

2.2. Duygusal Ensest Yaşantıları

Duygusal ensest (*emotional incest*), ebeveynlerin çocuklarına psikolojik kötü muameleleriyle ilişkili olarak ele alınan bir kavramdır (Hart, Binggeli ve Brassard, 1997; Johnson, 1997; 2012). Duygusal ensest, bir ebeveynin duygusal ve/veya ilişkisel ihtiyaçlarını çocuğu yoluyla tatmin etmeye çalıştığı uyumsuz bir ebeveyn-çocuk ilişkisi

olarak tanımlanmaktadır (Çimşir ve Akdoğan, 2021). Duygusal ensest yaşantıları sonucunda ebeveyn ile çocuk arasında olması gereken sınırlar kalkarak duygusal olarak iç içe geçen bir ilişki meydana gelmektedir. Bunun sonucunda çocuk, aile içinde kendi çocukluk rolü dışındaki rolleri de üstlenmek durumunda kalabilmektedir (Love ve Robinson, 1991; Kerig, 2005; Johnson, 1997; 2012). Bu durum ise ebeveyn ile çocuk arasında çoklu rol ilişkileri olarak ifade edilen bir durumu ortaya çıkarmaktadır.

Çoklu rol ilişkilerinin olduğu duygusal ensest, güçlü konumdaki ebeveynin bağımlı ve savunmasız konumdaki çocuğun üzerinde gücünü kötüye kullanması olduğundan diğer ensest türleriyle benzerlik göstermektedir (Pepper, 2002). Her ne kadar “ensest” kavramı bilinçli olarak yapılan aile içi fiziksel ve cinsel istismarı çağrışırsa da “duygusal ensest” çoğunlukla bilinçli olmadan yapılan duygusal anlamdaki ensesti ifade etmektedir (Adams, 1991; Johnson, 2012; Çimşir ve Akdoğan, 2021). Dolayısıyla duygusal ensest, aile içinde sağlıklı sınırların olmayışıyla rol değişikliklerinin yaşanması ve bu nedenle ebeveynin çoğunlukla farkında bile olmadan çocuğuna duygusal anlamda zarar vermesi olarak ele alınabilir.

Duygusal ensest, bir ebeveynin veya ebeveynlerin eşiyle sağlıklı bir ilişki kuramaması veya kurmak istememesi durumlarında duygusal ihtiyaçlarını eşi yerine çocuğu üzerinden tatmin etmeye çalışması ile meydana gelmektedir. Dolayısıyla bu ebeveyn veya ebeveynler aile içinde uygun sınırlar koymakta ve bu sınırlara uygun rol davranışlarını göstermekte başarısız olmaktadır (Çimşir ve Akdoğan, 2021). Bunun sonucunda oluşan çoklu rol ilişkileri, çocuğun ebeveyni için eş/kanka/yakın arkadaş rolünü alması veya ihmal yaşantıları sonucu ebeveyn rolünü üstlenmesi biçimlerinde kendini gösterebildiğinden sağlıklı bir ebeveyn-çocuk ilişkisi kurulamamaktadır (Love ve Robinson, 1991).

Duygusal ensestin en kolay fark edilebilen biçimi istismarcı veya eleştirel bir ebeveynle kurulan ilişkide meydana gelmektedir (Adams, 2003). Bu durumda ebeveyn yaşadığı duyguları direkt olarak çocuğuna yansıtmaktadır. Ebeveyn olumlu bir ruh halindeyken çocuğuna karşı çok destekleyici olabilirken bir anda fikri değişerek çocuğuna kızmaya başlayabilir, gerginliğini çocuğu yoluyla gidermeye çalışabilir. Bu ikircikli davranışlar sonrası çocuğun kafası karışarak korku, suçluluk, utanç gibi duyguları yoğun olarak yaşayabilir (Love ve Robinson, 1991). Böyle bir ilişkide çocuk, evin günah keçisi haline gelebilir (Adams, 2003). Sağlıklı sınırların olduğu ailelerde

ebeveyn kendi rolü gereği çocuğunun duygusal ihtiyaçlarını karşılarken böylesine istismarcı ve eleştirel bir ebeveyn kendi duygusal ihtiyaçlarını çocuğu üzerinden tatmin etmeye çalışarak sömürücü bir ilişki kurmaktadır (Hart, Binggeli ve Brassard, 1997). Diğer yandan bu durum çocuğun duygusal ihtiyaçlarının karşılanmasının da önüne geçmektedir.

Duygusal enstest biçimleri ebeveynle çocuğun hangi cinsiyette olduğuna göre değişiklik gösterse de çocuk üzerindeki etkileri benzerlik göstermektedir. Çocuğuyla hemcins ebeveyn, çocuğunu yakın arkadaşı ya da kankası olarak görebilirken (Adams, 2003) karşıt cins ebeveyn çocuğuyla flörtöz bir ilişki kurabilmekte ve çocuk evde adeta “vekil eş” konumuna gelebilmektedir (Love ve Robinson, 1991).

Kuramsal açıklamalar göz önüne alındığında duygusal enstest, sağlıklı sınırlar kurmayı ve sürdürmeyi beceremeyen bir ebeveyn veya ebeveynler sebebiyle çocuğun aile içinde çocukluk rolü dışındaki rolleri üstlenmek zorunda kalmasıyla kavramsallaştırılabilmektedir. Duygusal ihtiyaçlarını çocuğu üzerinde karşılamaya çalışan ebeveynin yol açtığı duygusal enstest yaşantıları sonucu çocuk ister istismar edilmiş olsun ister kanka veya vekil eş konumuna gelmiş olsun her halükârda zarar görmekte ve olumsuz duygular yaşayabilmektedir.

2.2.1. Duygusal enstest riski ve aile içi ilişkiler

Duygusal enstest kavramı aile içi ilişkilerde iç içe geçmiş sınırları ve duygusal ihmal/istismar yaşantılarını da kapsadığından geniş bir perspektifte ele alınması gereken bir yaşantıdır. Bu bağlamda aile içinde çocuğa karşı duygusal enstest riskini arttıran bazı durumlara dikkat çekmek gerekmektedir.

Aileden kaynaklı risk faktörleri incelendiğinde boşanma, alkol ve uyuşturucu bağımlılığı, düşük eğitim düzeyi, düşük gelir düzeyi, ailenin göç etmiş olması, çocuğun istenmeyen bir gebelik sonucu olması, çocuğun özel gereksinimli olması, ebeveynlerin çocuklarıyla sıcak ilişkiler kurmaması gibi başlıklar öne çıkmaktadır (Ethier, Lemelin ve Lacharite, 2004). Amerikan Ulusal Araştırmalar Konseyi [National Research Council (NRC), 2013], çocukluk döneminde kendisi de duygusal ensteste maruz kalan, erken yaşta anne-baba olan ve madde kullanımı, depresyon gibi patolojilere sahip olan ebeveynlerin duygusal enstest için risk faktörü olabileceğini ileri sürmektedir.

Aile içindeki sınırların net olmayışı duygusal enstest riskini büyük oranda

artırmaktadır (Kerig, 2005). Sınırların net olmadığı ailelerde bireysel kimlikler ve ihtiyaçlar bulanıklaşabilmektedir. Bu ailelerdeki ebeveynler kendi duygusal ihtiyaçlarını karşılamak için çocuklarını bir yardımcı veya sırdaş olarak görebilmekte ve çocuğun özerk bir kimlik kazanmasını engelleyebilmektedirler (Minuchin, 1974). Dolayısıyla aile içindeki roller birbirine girerek çocuk, ebeveynlerinin bakıcısı konumuna gelebilmektedir. Yetişkinlerin sorumluluğunu üstlenmek zorunda kalan çocuk ise altından kalkamayacağı bir yük altına girmiş olmaktadır (Boszormenyi Nagy ve Spark, 1973). Sonuç olarak duygusal ensest, çocuğa orantısız bir duygusal yük getirmektedir.

Ebeveynlerin duygusal olarak olgunlaşmadığı ailelerde de duygusal ensest riski artmaktadır. Duygusal olgunluğa erişmemiş ebeveynler yetişkin ilişkileri kurmakta zorlandığından bu ilişkiyi çocuğuyla kurmaya çalışabilmektedir. Çocuklarından duygusal destek ve onay ihtiyacı duyabilmektedirler (Love ve Robinson, 1991). Diğer bir deyişle zayıf bir kişilik örüntüsüne sahip bir ebeveynin daha sağlıklı bir ebeveyne kıyasla çocuğuna karşı duygusal ensest yaşatması riski daha yüksektir.

Duygusal ensest riskini artıran bir diğer önemli faktör ailenin tek ebeveynli olması veya bir ebeveynin işlevini yerine getirememesidir. Boşanma, ölüm gibi sebeplerle aile tek ebeveynli olabilmekte veya bağımlılık, hastalık gibi faktörler nedeniyle bir eş görevini yerine getiremeyebilmektedir. Böyle durumlarda eksik olan veya görevini yapmayan eşin duygusal boşluğunu doldurmak amacıyla çocuk, diğer eş tarafından bir yetişkin yerine konabilmektedir (Johnson, 1994). Diğer bir ifadeyle mevcut ebeveyn çocuğunu olmayan eşinin yerine adeta ikame etmektedir.

Görüldüğü üzere duygusal enseste ilişkin en büyük risk faktörü ailedir. Ancak buna ek olarak sosyo-ekonomik ve kültürel faktörler de duygusal ensest yaşantılarının oluşumunda etkiye sahiptir. Bazı kültürlerde duygusal ensest olarak adlandırılabilir ilişki biçimleri sosyal normların bir parçası sayılabilmekte ve takdir edilmektedir. Dolayısıyla duygusal ensest yaşantılarının normal olarak sayıldığı kültürlerde yaşamak da riski artırabilmektedir (Johnson, 2012; Çimşir ve Akdoğan, 2021). Bu bağlamda duygusal ensest doğrudan aile içi ilişkilerde kendini gösterirken ailenin içinde bulunduğu kültürden de dolaylı olarak etkilenen bir yaşantı görünümü vermektedir.

2.2.2. Duygusal ensestin etkileri

Her ne kadar duygusal ensest, diğer ihmal/istismar ve ensest türlerine kıyasla daha

hafif sonuçlar doğurduğu varsayımından hareketle literatürde yeterince yer edinememiş olsa da duygusal ensest yaşantıları, çocukluk ve yetişkinlik yaşamı üzerinde yıkıcı etkileri olan bir muamele türüdür (Egeland, 2009; Johnson, 2012; Cankardaş Nalbantçılar, 2018; Çimşir ve Akdoğan, 2021). Dolayısıyla en az diğer ihmal veya istismar türleri kadar dikkate alınması gereken bir yaşantıdır.

Duygusal ensest yaşantıları aile içindeki sınırların iç içe girmesi ile ilişkili olduğundan aile içindeki roller değişebilmektedir. Bu rol değişiminde çocuk, kendi gelişim dönemine uygun olmayan beklentilerle karşılaşmaktadır. Dolayısıyla çocuk kendi benliğini objektif olarak görmekte zorlanabilmekte ve özerk bir benlik duygusunun gelişimi sekteye uğrayabilmektedir (Kerig, 2005). Bu nedenle sınırların iç içe girmesi durumunda çocuğun duygusal gelişiminin olumsuz etkileneceği söylenebilir.

Ebeveynlerinden sağlıklı bir yakınlık göremeyen çocuklar zamanla bunun suçlusu olarak kendilerini görmeye başlayabilmektedirler. Dolayısıyla duygusal ensest yaşantılarına maruz kalan çocuklarda öz eleştirel tutumlarında artma, öz sevgide azalma, utanç gibi durumlar gözlenebilmektedir. Bu bireyler yetişkin olduklarında ilişki problemleri yaşayabilmektedir (Cankardaş Nalbantçılar, 2018). Bu durum duygusal ensestin sonuçlarının hayatın pek çok alanını kapsayacak şekilde ve uzun vadeli olduğunu göstermektedir.

Love ve Robinson'a (1991) göre duygusal ensest yaşantılarına maruz kalan çocuklar yetişkin olduklarında bağımlılık, kaygı, suçluluk, anksiyete, depresyon, düşük öz saygı, benlik saygısında dalgalanmalar, yeme bozuklukları, özerklik kazanamama, reddedilme korkusu, sosyal izolasyon, akran ilişkilerinde zorlanma, mükemmeliyetçilik ve yetersizlik duygusu yaşayabilmektedir. Ayrıca bu bireylerde bağlanma problemleri, cinsel işlev bozuklukları, iletişim kurmada güçlük ve rol çatışmaları gibi ilişki sorunları da görülmektedir.

Kaya (2015) ise çalışmasında duygusal ensesti de içeren çocukluk dönemi ihmal/istismar yaşantıları sonucu anksiyete, depresyon, somatizasyon, içe dönüklük, kurallara karşı gelme ve saldırganlık gibi davranış problemlerinin arttığı; felaketleştirme ve ruminasyon gibi uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin geliştiği ve bu yaşantılar sonucu otomatik düşüncelerin oluştuğu sonucuna ulaşmıştır. Sonuç olarak duygusal ensest yaşantıları hem çocukluk hem de yetişkinlik hayatı üzerinde olumsuz pek çok etkiye sahiptir.

2.2.3. Duygusal enstest olgusuna ilişkin kuramsal yaklaşımlar

Bu bölümde Yapısal Aile Teorisi ve Bowlby'nin Bağlanma Kuramı bağlamında duygusal enstest kavramı açıklanmaktadır.

2.2.3.1. *Yapısal aile teorisinde duygusal enstest*

Yapısal aile teorisi Salvador Minuchin tarafından geliştirilmiştir. Braulio Montalvo, Charles Fishman, Bernice Romsan ve Harry Aponte'nin öncülük ettiği bu teori, aileyi alt sistemlerden oluşan ve sistemler arası sınırların olduğu tek bir sistem olarak görmektedir (Boyacı, 2020; Özabacı ve Erkan, 2020).

Yapısal aile teorisine göre aile sistemi; eş, ebeveyn, evlat/çocuk, kardeş gibi alt sistemlerden oluşmaktadır (Üstündağ, 2014; Boyacı, 2020; Özabacı ve Erkan, 2020). Aile içindeki bireyler alt sistemler içinde belirli rollere ve kişisel sınırlara sahiptir (Hanımoğlu, 2019). Yapısal aile teorisine göre aile içinde üç çeşit sınır vardır. Bunlar belirgin/net sınırlar, katı sınırlar ve belirgin olmayan/iç içe geçmiş sınırlardır (Boyacı, 2020). Belirgin sınırların olduğu ailelerde herkesin rolü bellidir. Bireyler duygusal ihtiyaçlarını kendi gelişim özelliklerine ve rollerine uyumlu olan sağlıklı yollarla karşılamaktadırlar. Katı sınırların olduğu ailelerdeki üyeler arası duygusal ilişkiler çok sınırlıdır ve aileye karşı aidiyet duygusu gelişmemiştir. Belirgin olmayan/iç içe geçmiş sınırlarda ise roller net değildir. Aile üyelerinin nasıl davranmaları, ihtiyaçlarını nasıl karşılamaları gerektiği konusunda kafaları karışıktır. Dolayısıyla iç içe geçen sınırların olduğu ailelerdeki çocuklara kendi yaşı, gelişimi ve aile içindeki konumuyla uyumlu olmayan sorumluluklar verilmesi muhtemel görülmektedir (Kerig, 2005).

Sağlıklı bir aile yapısında alt sistemler arasındaki sınırlar belirgin olmalıdır (Kerig, 2005). Duygusal enstest durumunda ise ebeveyn, eş ve çocuk alt sistemleri arasındaki ilişkiler karışmakta ve iç içe geçmektedir (Johnson, 2012). Sınırların ve rollerin net olmaması sebebiyle ebeveyn ve çocuk rolleri birbirine karışarak çocuğa ebeveyninin bir akranı veya sırdaşı rolü verilebilir. Bu durumda çocuk, ebeveyni tarafından duygusal hayatının içine alınabilir ve ebeveyn alt sistemine dahil olmak durumunda kalabilir (Minuchin, 1974). Dolayısıyla çocuk aile içinde kendi yaşı, gelişim dönemi ve konumuna uygun olmayan sorumluluklar almak durumunda kalabilmektedir.

Sınırların iç içe geçmesi durumu ebeveynin yalnız olması, eşlerden birinin evine

bağlı olmaması, ebeveynlerin olgunlaşmaması, eşler arası yaşanan sorunlar, ilgisiz ebeveynler, aile içi çatışmalar, kopuk aileler, ailenin işlevini kaybetmesi gibi nedenlerden dolayı yaşanabilmektedir (Minuchin, 1974; Özabacı ve Erkan, 2020). Bunun sonucunda bir ebeveyn, yetişkin bir eş yoluyla karşılanması gereken ihtiyaçlarını çocuğuna yöneltebilir. Duygusal ve gelişimsel özelliklerine uygun olmayan şekilde yakınlık kurulan çocuk bu yaşantılar sonucu gelişimsel ve psikolojik sorunlar yaşayabilmektedir (Minuchin, 1974).

Yapısal aile teorisi, ailedeki bir bireyin yaşantısının tüm aile sistemini etkilediğini; yani sistemlerin birbirleriyle etkileşim halinde olduklarını savunmaktadır (Özabacı ve Erkan, 2020). Duygusal enstest yaşantıları sonucu aile sisteminin dengesi bozulabilmekte ve dolayısıyla işlevsel olmayan ilişkiler meydana gelebilmektedir. Bu durumun değiştirilmesi için aile içindeki roller ve sınırlar yeniden düzenlenmelidir (Minuchin, 1974). İlişkilerin yeniden dengelenmesi ile çocuk üzerindeki duygusal yükün azaltılabileceği ve ailenin işlevini kazanabileceği düşünülmektedir.

2.2.3.2. Bowlby'nin bağlanma kuramında duygusal enstest

Bowlby'nin bağlanma kuramı bağlamında duygusal enstest kavramı, ebeveynin kendi duygusal ihtiyaçlarını çocuğu aracılığıyla karşılamaya çalışması ve dolayısıyla çocuğuna verdiği bu rolle aile içindeki güvenli bağların oluşumunu engellemesi ile açıklanabilir.

Ebeveynlerinin iyi olması için sorumlu rolünü alan çocuk, kendisini aşan bu rol karşısında kaygılı-kaçınan bağlanma örüntüsü geliştirebilmektedir (Bretherton, 1992). Annesine kaygılı bir şekilde bağlanan çocuk hissettiği kaygı ve aldığı sorumluluklar sonucu güvensizlik yaşayabilmektedir. Çocuk bu kaygılı ve güvensiz bakış açısıyla ilişki sorunları yaşayabilmekte, psikolojik dayanıklılığı olumsuz etkilenmekte ve yetersizlik duyguları hissedebilmektedir (Ak, 2019). Bu noktada erken çocukluk döneminde ebeveynlerle kurulan ilişkilerin önemi akla gelmektedir.

Bowlby (1988), çocukların birincil bakım verenleri -çoğunlukla anne- tarafından istikrarlı olarak destek ve güven gördüklerinde güvenli bağlanma gelişeceğini iddia etmektedir. Duygusal enstest yaşantılarında ise çocuk gereken desteği ebeveyninden alamamakta; aksine ebeveynine destek vermek durumunda kalabilmektedir. Dolayısıyla çocuk, sağlıklı bir ilişkideki rollerin ve sınırların nasıl olması gerektiğini

öğrenememektedir (Bretherton, 1992). Bu nedenle duygusal enest sonucu çocuk yetişkinlik yaşamını da etkileyecek şekilde ilişki ve bağlanma problemleri geliştirebilmektedir (Main, Kaplan ve Cassidy, 1985). Ayrıca duygusal enest yaşantıları sonucu erken çocukluk döneminde kendileri yerine başkalarını öncelik yapmayı öğrendiklerinden yetişkinlik döneminde kendi ihtiyaçlarını önemseme, ilişki kurma, yakınlık gösterme, güven hissi ve özerklik geliştirme gibi konularda sorunlar yaşayabilmektedirler (Bretherton, 1992). Dolayısıyla duygusal enest yaşantılarının etkilerinin uzun vadeli olacağı ve yetişkinlik yaşamında bağlanma, güven, ilişki konularında zorlanmalara yol açacağı düşünülmektedir.

2.3. Öz Soğukluk (Self Coldness)

Neff (2003b) tarafından öz şefkati ölçmek amacıyla geliştirilen Öz Duyarlılık Ölçeğinin öz yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme olarak adlandırılan negatif alt boyutlarının toplamı öz soğukluk olarak ele alınmaktadır. Öz soğukluk, öz şefkatin tam tersi olarak nitelendirilen tarafıdır (Brenner vd., 2017). Neff (2016), öz yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme aracılığıyla ölçülen bu kavramı “şefkatsizlik” olarak tanımlamaktadır. Ancak öz soğukluk ve öz şefkati iki ayrı kavram olarak ele alan çalışmalar da bulunmaktadır (Brenner vd., 2017; 2018; Wu vd., 2021; Kara vd., 2024). Hayes ve arkadaşları (2016) tarafından geliştirilen Öz Şefkat Ölçeği Kısa Formunda yer alan negatif ifadeli maddeler ise “kendini aşağılama (self disparagement)” olarak adlandırılmıştır. Bu kavramın öz yargılama, sabırsızlık, kınama, takıntı, saplantı, hoşgörüsüzlük ve yalnızlık duygusunu kapsadığı belirtilmektedir. Hayes ve arkadaşları (2016), öz soğuklukla benzer anlamda kullanılan kendini aşağılamanın; yaygın anksiyete, sosyal anksiyete, düşmanlık, akademik sıkıntılar, aile sorunları, yeme bozuklukları, madde kullanımı ve depresyon ile ilişkili olduğunu bildirmiştir.

Öz soğukluğun bileşenlerinden öz yargılama, kişinin sert bir tutumla kendini yargılaması veya eleştirmesi olarak değerlendirilmektedir (Neff, 2003a). Diğer bir deyişle öz yargılama, bireyin kendine ilişkin öz eleştiri eğiliminden daha fazla ve daha acımasız bir tutumdur. Öz soğukluğun diğer bir boyutu olan izolasyon ise bireyin yaşantı ve duygularını ayrıştırarak dış dünyadan ve diğer insanlardan ayrıştırarak kopuk olarak algılamasıdır (Neff, 2003a). İzolasyon durumunda bireyler diğerlerinin de hata yaptığını ve acı çektiğini görememekte, tek kusurlu kişinin kendisi olduğunu

düşünebilmektedirler (Neff, 2003b). Öz soğukluğun son boyutu olarak değerlendirilen aşırı özdeşleşme ise kişinin acı verici deneyimleriyle çok meşgul olması, kendini adeta bu olumsuz deneyimlerle tanımlamasıdır (Neff, 2003a). Diğer bir deyişle aşırı özdeşleşme bireyin olumlu deneyimleri yerine olumsuz olanları ön plana çıkarması ve kendini bu olumsuz deneyimler üzerinden tanımlamasıdır. Aşırı özdeşleşme durumunda bireyler duygularına dengeli bir şekilde yaklaşmakta zorlanmakta ve yaşam hikayelerinin acı verici yönlerini abartma eğiliminde olabilmektedir (Neff, 2003b). Dikkat edilirse öz soğukluğa ilişkin boyutların üçünün de öz şefkate ilişkin özellikler veya eğilimlerin tam tersini içerdikleri görülmektedir. Dolayısıyla öz soğukluk bu yönüyle bireyin kendine ilişkin şefkatsiz tutum ve davranışlarıyla karakterize bir eğilimdir.

Öz soğukluğun kapsamına bakıldığında bu yaşantıya sahip olan bireylerin öz şefkatin tam tersi olarak olumsuz veya negatif psikolojik yaşantılara daha fazla eğilimli olabilecekleri akla gelmektedir. Nitekim yapılan araştırmalar öz soğukluğun stres, anksiyete ve depresyonla güçlü bir ilişki içinde olduğunu ortaya koymaktadır (Brenner vd., 2017). Buna karşın tahmin edilebileceği üzere öz şefkatin öz soğukluk ve depresyon arasındaki ilişkiyi zayıflatan bir faktör olduğu belirtilmektedir (Körner vd., 2015). Eriksson ve arkadaşları (2018) tarafından gerçekleştirilen bir araştırma, öz soğukluk ile stres ve tükenmişlik belirtileri arasında ilişki olduğunu ancak öz şefkat uygulamaları sonucu bu belirtilerde düşüş olduğunu göstermektedir. Dolayısıyla bu araştırmalar öz soğukluğun öz yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme yoluyla negatif duygulanım, olumsuz ruh sağlığı ve patolojilerle ilişkili olduğu; öz şefkatin ise öz nezaket, farkındalık ve ortak insanlık yoluyla bu negatif sonuçları azaltabileceği bilgisini doğrulamaktadır (Neff, 2016). Öz soğukluğun temelde öz şefkatin yokluğu olarak ele alındığı göz önüne alındığında bu kavramı anlamak için öz şefkat kavramına daha fazla açıklık getirmek gerekmektedir.

2.3.1. Öz şefkat

Kökeni Latince “compati” sözcüğünden İngilizceye “compassion” olarak geçen ve dilimize “acı çekmek” olarak çevrilen şefkat (Özpeynirci ve Kırmızı, 2020) başarısızlığın ve hata yapmanın insanlığın ortak bir deneyimi olduğundan hareketle acı çeken kimsenin ıstırabını yürekten anlayarak acısının hafiflemesini istemeyi

içermektedir (Germer, 2022). Diğer bir ifadeyle şefkat insanları yargılamadan kabul etme ve onlara anlayış göstermek olarak tanımlanabilir. Öz şefkat ise bireyin diğerlerine karşı sergilediği bu tutumu kendisine karşı sergilemesi olarak tanımlanabilir. Neff (2003a) öz şefkati kişinin kendi acısına, başarısızlıklarına ve yetersizliklerine yönelik yargılayıcı olmadan, nezaketli bir anlayışla yaklaşması ve kendini iyileştirmesi olarak tanımlamaktadır.

Yabancı literatür incelendiğinde öz şefkat kavramı “self compassion” olarak ele alınmaktadır. Ancak Türkçe literatürde bu kavram “öz duyarlılık”, “öz anlayış” ve “öz şefkat” olmak üzere farklı çevirilerle yer edinmektedir (Öveç, 2007; Sarıcaoğlu ve Arslan, 2019; Şahin Altun, Kabakçı ve Olçun, 2020). Bu çalışmada ise ilgili kavram “öz şefkat” olarak ele alınmıştır.

2.3.1.1. Öz şefkate ilişkin kavramlar

Neff (2003a) tarafından geliştirilen öz şefkatin temelinde Budist felsefenin öğretileri yatmaktadır. Budist felsefeye göre hayat acılarla doludur ve insan da bu acılarla var olmaktadır. Bu var oluşun sonucu olarak insan, çektiği acı ve ıstıraplardan kurtulmak için çabalar (Güç ve Sert, 2020). Bu görüş, öz şefkat içerisindeki hata ve acıların tüm insanlığın ortak deneyimi olarak ele alınması ve insanın kendi acılarını iyileştirme isteğiyle paralellik göstermektedir.

Bazen bireyler suçsuz olabilir, hayatlarında birer kurban olabilir ve bundan dolayı acı çekebilir. Bazense yanlış kararlar verebilir -hatta bunu her gün yapabilir- veya birtakım zaafırları olabilir, isteklerine ulaşamayabilir ve bundan dolayı da acı çekebilirler. Şefkat, bu acıyı fark etmeyi ve o acıyı iyileştirme isteğini temsil eder. Yani her ne nedenle olursa olsun acı çeken insana karşı bir *nezaket* gösterilir. Her insan hata yapıp acı çekebileceğinden bu kusurlu yapı *ortak insani bir deneyim* olarak görülür. Bu nedenle de yargılamadan, eleştirilmeden *kabul* edilir. İster başkalarına gösterelim ister kendimize, şefkat aynıdır. Öz şefkat kavramı da bu ortak insanlık deneyimine karşı kişinin bu kez kendi acılarını ve zayıflıklarını yargılamadan, değiştirmeden kabul ederek onu iyileştirme isteğini temsil eder (Neff, 2003a; 2021). Öz şefkat yeterince gelişmediğinde veya kişi tarafından benimsenmediğindeyse öz soğukluk oluşması muhtemel görünmektedir. İlgili literatür ışığında geniş bir çerçeveden ele alındığında şefkat kavramı bireyin kendisinden başka insanlara veya canlılara karşı olumlu

davranma veya hissetme eğilimi; öz şefkat ise bu davranış ve eğilimin kişinin kendisine yönelik olması olarak değerlendirilebilir. Gerek başkasına gerekse kendisine ilişkin kişinin şefkati hissedebilmesi ve şefkatle davranabilmesi için sempati, empati, duyarlılık, sıkıntı toleransı, yargılayıcı olmama ve iyi olmayı önemseme gibi özelliklere sahip olması gerektiği belirtilmektedir (Kıcalı, 2015). Öte yandan şefkat; algılanışı veya kapsamı bakımından kültürden kültüre veya bakış açısına göre farklılık göstermesinin yanı sıra acıma, merhamet, duyarlılık, yargılayıcı olmama, empati veya sempati gibi kavramlarla bazen karışabilmekte bazen de bu kavramların içerikleri ile şefkatin içeriği örtüşebilmektedir. Bu nedenle bu kavramlar ile şefkat arasındaki ayrım veya ilişkilere odaklanmakta fayda vardır.

Çoğunlukla şefkat, kendi yaptığı bir hatadan dolayı acı çeken, başkaları tarafından aşağılık görülüp kınanan kişilere karşı duyulan küçümsemeyi çağırıştırır. Fakat böyle bir küçümseme ancak *acıma (pity)* kavramının içinde görülebilir. Bununla birlikte layık olsun veya olmasın bir kişiye merhamet (*mercy*) gösterme anlamına gelen acıma kavramında, kişi kendini acı çeken bireyden ayrı tutarak az da olsa bir küçümseme gösterebilir (Lazarus, 1991). Bu açıdan şefkat kavramı acıma veya merhamet duygusundan daha farklı ve daha kapsamlı bir kavramdır. Öz şefkat ve/veya şefkat kavramının karıştırıldığı diğer bir kavram da *duyarlılık (sensitivity)* kavramıdır. Duyarlılık, hedefteki kişinin ihtiyaç ve sıkıntılarının tanınması veya ayırt edilmesidir (Gilbert, 2009). Bu açıdan duyarlılık farkındalık düzeyinde kalan bir eğilimken öz şefkat eyleme dönük bir özellik göstermektedir. Öz şefkat bağlamında kişinin kendi ihtiyaçlarının, sıkıntılarının, duygularının farkında olarak onlara hassasiyet göstermesi söz konusudur.

Bireyin kendi duygularına karşı hassasiyetinin çeşitli yönleri bulunmaktadır. Bunlardan birisi kendine karşı yargılayıcı olmamaktır. *Yargılayıcı olmama (non-judgement)* eleştirici ve ayıplayıcı bir tutum takınmamak anlamına gelmektedir. Ancak yargılayıcı olmamak, yargılamadan her şeyi kabul etmek veya hiçbir şeyi reddetmemek anlamına gelmemektedir. Bu kavram, içinde bulunulan anı, durumu, düşünceyi veya duyguyu yargılamadan, olduğu gibi kabul etmekle ilgilidir (Gilbert, 2009). Bu açıdan bakıldığında kendine karşı yargılayıcı olmamak, kendine karşı şefkat göstermek yani öz şefkat olarak da değerlendirilebilir. Bu açıdan öz şefkatin yargılayıcı olmamayı kapsadığı söylenebilir. Benzer bir bakış açısıyla iyi olmayı önemseme (*care for well-*

being), bireyin sıkıntılarını gidermek veya iyi olmasını kolaylaştırmak için kendine bakım vermeye yönelik motivasyona sahip olması (Gilbert, 2009) olduğundan öz şefkatin önemli bir tarafı olarak dikkat çekmektedir. İyi olmayı önemseyen bir bireyin *sıkıntı toleransının (distress tolerance)* da yüksek olması beklenir. Nitekim yüksek sıkıntı toleransı, yüksek düzeydeki veya karmaşık duyguları inkâr edip onlardan kaçmak yerine bu zorlu duygularıyla birlikte kalarak onları kontrol altında tutabilmek, tahammül edebilmek anlamına gelmektedir (Gilbert, 2009).

Öz şefkatin çağrıştırdığı önemli kavramlar arasında sempati ve empatinin de önemli bir yeri bulunmaktadır. *Sempati*, diğer insanların sorunlarından, sıkıntılarından, hislerinden duygusal olarak etkilenmeyi; adeta o duyguları deneyimlemeyi içermektedir (Gilbert, 2009). Bu nedenle sempatiye özellikle olumsuz duyguları içe alma veya acıma duygularının görülmesi beklenebilir. Ancak öz şefkat, sempatinin aksine, kişinin hata ve acılarını inkâr etmeden ama aynı zamanda gözünde de büyütmeden kabul etmesi ve kendine şefkatli bir anlayış göstermesi şeklinde kendini gösterebilmektedir (Kıcalı, 2015). Öte yandan *empati*; karşımızdaki kişinin yaşantı ve deneyimlerini anlayıp buna göre davranma, duyguların anlaşılması ve yansıtılması, duyguların dolaylı olarak deneyimlenmesi, karşımızdaki kişinin bakış açısının ve iç dünyasının yansımalarının anlaşılması gibi tanımlarla betimlenen, bilişsel ve duygusal bileşenleri olan yansıtıcı bir iletişim kurma becerisidir (Gülle ve Beyleroğlu, 2017; Lazarus, 1991). *Sempati* ise Anadolu Üniversitesi sözlüğünde “bir insanın bir başkasına karşı doğal ve içgüdüsel olarak bir eğilim, sevgi ve yakınlık duyması, cana yakınlık” olarak tanımlanmaktadır (http-1). Bu kavramlar tam olarak şefkat olgusunu karşılamamaktadır. Empati, karşımızdaki kişinin iç dünyasını ve bakış açısını anlamak için gösterilen çabadır. Sempatiden farklı olarak bilinçli olarak gösterilen bir uğraş söz konusudur. Öz-empati ise duygu ve düşüncelerimizden kendimizi ayırıştırıp karşıdan bakarak onları anlama becerisidir (Gilbert, 2009). Dikkat edilirse sözü edilen kavramlar ile şefkat/öz şefkat arasında bazı noktalarda örtüşme görülse de bu kavramlar tam olarak şefkat/öz şefkat kavramını karşılamamaktadır. Öz şefkatin bileşenlerine yakından odaklanıldığında bu durumun daha da netlik kazanacağı söylenebilir.

2.3.1.2. Öz şefkatin bileşenleri

Öz şefkat, Neff (2003a; 2016) tarafından yapılan açıklamaya göre “öz şefkat” ve

“öz soğukluk” olmak üzere iki ana bileşen ve bu ana bileşenlerin her birinin altında yer alan üçer alt bileşenden oluşmaktadır. Öz şefkat bileşeni; öz nezaket (self kindness), ortak insanlık deneyimi (common humanity) ve farkındalık (mindfulness), öz soğukluk bileşeni ise öz yargılama (self criticism), izolasyon (isolation) ve aşırı özdeşleşme (over-identification) alt bileşenlerinden oluşmaktadır. Söz konusu üçer alt bileşen karşılıklı etkileşim halindedirler. Bu bağlamda öz nezaketin yokluğu veya zayıflığı durumunda öz yargılama, ortak insanlık deneyiminin yokluğu veya zayıflığı durumunda izolasyon, farkındalığın yokluğu veya azlığı durumunda ise aşırı özdeşleşme ortaya çıkmaktadır. Dolayısıyla öz şefkatin yokluğu veya zayıflığı öz soğukluk anlamına gelmektedir. Sonuç olarak öz şefkat; birbirilerine zıt ikişer psikolojik deneyimi içeren üç farklı bileşenden oluşmaktadır. Aşağıda söz konusu bileşenlere ilişkin daha ayrıntılı bilgiler verilmektedir.

2.3.1.2.1. Öz nezakete karşı öz yargılama

Neff’e (2003a) göre öz nezakete karşı öz yargılama öz şefkatin temel göstergelerinden birisidir. Öz şefkatin temelinde, kişinin kendi benliğine karşı bir sıcaklık duymasına yol açan öz nezaket bulunmaktadır (Gilbert, 2009). Öz nezaketin karşıtı olan öz yargılama ise, bireylerin gösterdikleri başarısızlıklar, kişisel eksiklikler ve yaşadıkları acılar karşısında kendilerine anlayışla yaklaşmak yerine kendilerini sert bir şekilde eleştirmeleridir (Neff, 2003b).

Öz nezaket, acı çekilen veya başarısızlıkla sonuçlanan bir olay karşısında kişinin kendisini acımasızca eleştirmesi, sert yargılamalarda bulunması yani öz soğukluğun bileşenlerinden olan *öz yargılama* yapması yerine kendisine anlayışla yaklaşabilmesidir (Neff, 2003a). Neff’e (2021) göre bağımsızlığın ve bireysel başarıların değerli olduğu batı toplumlarında, istenilen başarı gerçekleşmediğinde bireyler kendini suçlayarak şefkati hak etmediğini düşünebilmektedir. Ancak insanlar acı çekmeye değil mutlu olmaya yönelik bir eğilime sahiptir. Sert öz eleştirilerde bulunmak ise insanın yaratılışına aykırıdır. Her insan mutlu olma isteğiyle tutarlı olarak kendine nezaket ve anlayışla şefkat göstermelidir (Neff, 2021).

Kendisine nezaketle yaklaşabilen birey, yaşamı istediği gibi gitmediğinde kendini suçlamak yerine acısıyla yüzleşerek kendini yatıştırabilmektedirler. Kendine karşı söylediği sözler de sert ve eleştirel olmak yerine nezaketli ve motive edicidir. Bu sayede

kendini yargılamadan hatalarını ve eksikliklerini kabul ederek sorumluluk alması kolaylaşmaktadır (Germer ve Neff, 2013). Dolayısıyla öz nezaket, bireylerin kendilerine yardım etmelerine ve kendilerini geliştirmelerine yardımcı olabilmektedir.

Bazı insanlar öz eleştiriye bıraktıklarında yargılanacaklarından veya hoş karşılanmayacaklarından korkabilmektedir. Bazı insanlarsa kendine karşı bu nezaketli yaklaşımı hak etmediğini düşünebilmektedir (Gilbert, 2009). Dolayısıyla kişinin öz yargılama yapmak yerine kendine nezaket ve anlayışla yaklaşmaya hakkı olduğunu fark edebilmesi için başkalarının da yanlışlar yaptığını ve acı çekebildiğini görebilmesi gerektiği söylenebilir.

2.3.1.2.2. Ortak insanlık deneyimine karşı izolasyon

Neff (2003a) tarafından kişinin kendini izole ederek deneyimlerini ayırmak yerine bu deneyimleri tüm insanlığın bir parçası olarak görmek şeklinde tanımlanan ortak insanlık deneyimi (*common humanity*) kavramı, öz şefkatin önemli bileşenlerinden biridir. Neff'e (2021) göre insan yaşamında hiyerarşik bir toplumsal düzen mevcuttur. Bu hiyerarşi içinde yaşayan insan kendini güvende hissetmek için içinde bulunduğu toplumdan dışlanmak istemez. Dışlanmamak için de kendini diğerlerinden daha iyi bir konumda tutmaya çalışır. Bu amaçla insanlar kendilerine bir ideal benlik yaratırlar (Higgins, 1987; Neff, 2021). Bu ideallerine ulaşmak için ellerinden ne gelirse yaparlar. Ancak ideallerinin gerisinde kaldıklarında kendilerini sertçe eleştirirler. Öz eleştiriyle öylesine meşgul olurlar ki gerçeklik algıları bozulabilir. Ancak şefkatli bir yaklaşımda birey, bu nevrotik döngünün normal ve evrensel olduğunu fark ederek kendine anlayış gösterir. Tüm insanlar hatalarıyla, eksiklikleriyle var olurlar; bu bir insanlık mirasıdır (Neff, 2021). Bu sayede hata yapan, acı çeken, başarısız olan kişilerin kendilerine yönelik eleştirileri azalacağından öz şefkat göstermeleri kolaylaşacaktır. Bu olamadığında ise ortak insanlık deneyiminin karşıtı olan izolasyon duygusu gelişebilir. İzolasyon durumunda bireyler, kendi hatalarından ötürü çevresinden izole olduğu ve hata yapan, acı çeken tek kişinin kendisi olduğu şeklinde egosantrik bir düşünme biçimi geliştirebilir (Neff, 2003a, b). Bu durumda bireylerin sadece kendi duygu ve yaşantılarına yönelik farkındalık kazanması değil aynı zamanda diğerlerinin yaşantılarını da görebilmesi gerektiğini söylenebilir.

2.3.1.2.3. Farkındalığa (mindfulness) karşı aşırı özdeşleşme

Farkındalık; kişinin kendisine acı veren duygu ve düşünceleriyle aşırı meşgul olmak, kendini bu duygu ve düşüncelerle etiketlemek veya bunlardan kaçınmak, yadsımak yerine bu iki uç arasında bilinçli şekilde bir denge sağlamasıdır. Kişinin olumsuz deneyimler de yaşayabileceğini kabul etmesi ancak aynı zamanda bu olumsuz deneyimlerle kendisi arasında zihinsel bir mesafe koyabilmesidir (Neff, 2003a; Gilbert, 2009). Öz nezaket ve ortak insanlık deneyiminin anlaşılabilmesi için kişinin bu zihinsel mesafeyi koyacak belirli bir farkındalık seviyesine sahip olması gerekmektedir. Farkındalığın dengeli bakış açısıyla birey, ortak insanlık deneyimini hissedebilir ve kendini eleştirmeyi azaltarak kendine nezaketle yaklaşabilir (Neff, 2003a). Neff (2021)'e göre ideal benliğine ulaşmak için her şeyi kontrol altında tutmaya çalışmak yerine yaşamı iyisiyle kötüsüyle kendi akışında kabul edebilmek mutluluğun kaynağıdır. Farkındalık ve kabul olmadığında kişi yaşantılarının olumlu ve olumsuz yönlerine eşit bir mesafeden bakmakta zorlanarak olumsuz, acı verici deneyimleriyle kendi hikayesini oluşturabilir. Aşırı özdeşleşme adı verilen (Neff, 2003a, b) bu durumun yaşanmaması için kişinin yaşantı ve duygularına yönelik gerçekçi bir farkındalık geliştirmesi önem kazanmaktadır.

Bireyin öz şefkatini geliştirebilmesi için ilk adım, kendi acılarını kabul etmeyi içerir. Kişisel ıstırap, genellikle zihinsel olarak kendini yargılamak veya sorunları çözmekle uğraşmaktan dolayı göz ardı edilebilir. Farkındalık, kişinin deneyimine meta-perspektiften bakmasını sağlayarak daha objektif bir bakış açısı kazanmasına yardımcı olur. İnsanların acılarını takılıp sürüklenmesini önleyerek abartılı ve takıntılı bir şekilde olumsuz öz-belirleyici düşünceleri ve duygularına saplanmayı azaltır. Bu sayede birey kendini ve kendine yönelik ön yargılarını daha net bir şekilde görebilir. Bu kavram, bireyin kendisine yönelik daha anlayışlı ve kabul edici bir tutum geliştirmesine, olumsuzluklarla başa çıkma ve duygusal refahını artırmasına olanak sağlayarak öz bakım pratiğinin de önemli bir bileşenini oluşturur (Neff, 2011). Başka bir ifadeyle farkındalık, acı verici deneyimleri kabul etmeyi ama onlarla araya mesafe koyabilmeyi içeren dengeli bir bakış açısı olmasıyla öz şefkat geliştirme sürecinin temel unsurlarındandır.

2.3.1.3. Öz şefkatin gelişimi: Demografik ve ailesel faktörler

Alan yazın incelendiğinde öz şefkatin başlangıçta doğuştan getirilen bir özellik

olarak ele alındığı ancak daha sonra öz şefkatin müdahale programlarıyla artırılabilir olduğu fark edildiğinden bu anlayıştan uzaklaşıldığı görülmektedir (Erkoç, 2017). Bu bağlamda araştırmacılar öz şefkatin gelişimsel seyrine odaklanmıştır.

Yapılan kimi çalışmalarda geliştirilebilen bir özellik olan öz şefkatin; aile, yaş ve cinsiyet faktörlerinden etkilendiği gösterilmiştir (Küçük, 2020). Başka çalışmalarda ise bireylerin yetiştikleri aile ortamının, çocukluktaki çevresinin, ebeveynlerin davranış ve tutumlarının çocukların öz şefkat gelişimini etkilediği belirtilmektedir (Çevik ve Uyanık, 2020; Küçük, 2020). Kuramsal olarak bakıldığında da söz konusu bulguların desteklendiği görülebilmektedir. Neff (2021) eleştirel ebeveynlerle büyüyen çocukların, oldukları halleriyle kabul edilemeyecek şekilde kusurlu olduklarını öğrendiklerini hatta ebeveynlerinin eleştirilerini içselleştirerek bu eleştirileri kendi kendilerine de söylemeye başladıklarını ileri sürmektedir. Dolayısıyla bu şekilde yetişen çocuklar, kendilerine yönelik ortak insanlık deneyimine ve farkındalığa dayalı öz nezaket yerine izolasyon veya aşırı özdeşleşmeye dayalı öz yargılayıcı bir tutum içinde olacaklardır. Diğer bir deyişle olumsuz aile yaşantılarına sahip bireyler, öz şefkat yerine öz soğukluk geliştireceklerdir. Bu çerçevede ebeveyn tutumları açısından incelendiğinde demokratik ebeveyn tutumu öz şefkat gelişimini desteklerken otoriter ebeveyn tutumunun öz şefkat gelişimini olumsuz yönde etkilediği belirtilmektedir (Yılmaz, 2009). Dolayısıyla demokratik olmayan, eleştirel ebeveynler tarafından yetiştirilen çocukların öz şefkatten ziyade öz soğukluk geliştirmesi muhtemel görünmektedir.

Öz şefkatin gelişiminde gelişimsel dönemlerin de önemli bir rolü bulunmaktadır. Bu noktada ergenlik döneminin öz şefkatin gelişimi bağlamında kritik bir dönem olduğu söylenebilir (Neff, 2009). Nitekim ergenlik, en çalkantılı yaşam dönemlerinden biridir ve ergenler psikolojik, sosyal ve fiziksel değişiklikleri bir arada yaşamaktadırlar. Ergenlik döneminde meydana gelen *ergen benmerkezciliği* ve *kişisel efsane*, kişinin sürekli göz önünde ve izleniyormuş olduğu fikrine kapılmasına yol açabilir (Küçük, 2020). Buna paralel olarak da “onu izleyen” başkalarının fikirlerini önemsemeye başlar. Nasıl görüldüğüyle ve algılandığıyla çok fazla meşgul olduğundan öz eleştirel bir tutum takınmaya başlayabilir (Bacanlı, 2006). Bu nedenle ergenlik dönemi, öz şefkatin en düşük olduğu ve en fazla geliştirilmesine ihtiyaç duyulan dönemdir. Ancak yaş tek başına öz şefkat için bir kriter değildir, kişinin duygusal olgunluğu da göz önünde bulundurulmalıdır (Neff, 2009; Küçük, 2020). Başka bir ifadeyle, öz şefkat gelişiminde ergenlik dönemi dikkat çekse de bireysel farklılıklar da dikkate alınmalıdır.

Cinsiyet bağlamında incelendiğinde kadınların erkeklere göre kendilerine ilişkin şefkat düzeylerinin erkeklere kıyasla daha az olduğunu ortaya koyan çalışmalar öne çıkmaktadır (Neff, 2003b; Neff ve McGehee 2010; Bluth vd., 2017). Kadınlar, özellikle kendilerini yargılama, acı verici durumlarla başa çıkma, yalnızlık hissi ve duygusal farkındalık konularında erkeklere göre daha düşük performans sergilemektedirler. Acı verici bir olay karşısında kendilerini yalıtma ve olumsuz duygularıyla aşırı meşgul olma eğilimi göstermektedirler (Tel ve Sarı, 2016). Bu ise kadınların öz soğukluk düzeylerinin daha yüksek olmasının beklenmesine yol açmaktadır. Bununla uyumlu olarak öz soğukluğun ve alt boyutlarının kadınlarda daha yüksek olduğunu gösteren çalışmalar mevcuttur (Neff, 2003b; Galhardo vd., 2013; Wu vd., 2021). Türk popülasyonlarla yapılan çalışmalarda benzer sonuçlar elde edilmiştir (Kuzu 2011; Boran Sarı, 2017). Ancak öz soğukluk ve öz şefkatin cinsiyet açısından anlamlı farklılık göstermediğini bildiren çalışmalar da bulunmaktadır (Kara vd., 2024).

Öte yandan ülkemizde cinsiyet temelinde öz şefkat ile ilgili yapılan bazı çalışmalar incelendiğinde, öz şefkatin alt boyutlarında cinsiyet farklılıkları olsa da (Tel ve Sarı, 2016) hangi cinsiyetin daha fazla öz şefkat veya öz soğukluk geliştirebildiği sonucuna ulaşılabilecek anlamlı farklar bulunamamıştır (Yılmaz, 2009; Kara vd., 2024). Cinsiyet etkeniyle ilgili bu farkın kültürel faktörlerden olduğu düşünülmektedir (Yılmaz, 2009). Bu sonuçlar bir arada değerlendirildiğinde öz şefkatin kadınlarda göreceli olarak daha az olmasına karşın cinsiyete göre çarpıcı farklılıklar göstermediği söylenebilir.

2.3.1.4. Öz şefkat geliştirme aşamaları

Yukarıda ifade edildiği gibi çocukluk döneminde özellikle ailesel faktörlere bağlı olarak bireyin yaşamına dahil olan öz şefkat veya öz soğukluk, yetişkinlik döneminde bireyin bilinçli çabalarıyla geliştirilebilen bir özellik göstermektedir. Bu bağlamda sonradan geliştirilebilen ve pek çok değişkenle ilişkisi olan öz şefkate ulaşmak için en iyi yol, öz şefkatli olmayı istemek ve bir yerden başlamaktır. Her insan acı verici bir olay yaşadığında duyduğu ıstırapı hafifletmek ister. Öz şefkat bu isteğin gerçekleşmesi için etkili yollardan biridir (Germer, 2022). Genel olarak değerlendirildiğinde öz şefkat gelişiminin üç aşaması bulunmaktadır.

Çaba gösterme aşaması: Kişi öz şefkat göstermeye başladıkça acılarını nasıl kendi eliyle hafifletebildiğini görecektir ve motivasyonu artarak olumlu bir döngü

oluşacaktır (Germer, 2022). Bu döngü, öz şefkat uygulamasının ilk aşamasını oluşturmaktadır. Germer ve Neff (2020) bu ilk aşamayı çaba gösterme olarak adlandırmakta ve aşık olmaya benzetmektedir. Tıpkı aşk ilişkisinde olduğu gibi yeni tanışılan bu deneyimin ihtiyaçlarımızı karşıladığını, bizi mutlu ettiğini ve canlandırdığını fark ederek bunun sebebi olan öz şefkat uygulamasına bağlanabiliriz.

Hayal kırıklığı aşaması: İlişkilerde olduğu gibi yukarıda sözü edilen canlılık ve bağ zamanla hafifleyebilmektedir. Bu da öz şefkat uygulamasının ikinci aşaması olan hayal kırıklığıdır. Öz şefkat yalnızca daha iyi hissetmek için kullanılan bir araç haline geldiğinde bir direnç ortaya çıkabilmektedir (Germer ve Neff, 2020).

Radikal kabul aşaması: Sürekli daha iyi hissetmek için çabalamayı bırakarak kötü hissettiğinde “doğal olarak kendine şefkat gösterme” öğrenildiğinde direnç kırılarak öz şefkatin son aşaması olan radikal kabul yaşanabilmektedir. Bu kabulün yaşanabilmesi, birtakım yollarla öz şefkatin yaşam içerisine yerleştirilmesiyle mümkündür (Germer ve Neff, 2020). Bu bağlamda öz şefkatin yaşam içindeki farklı göstergelerine odaklanmak ve onlara açıklık getirmek gerekmektedir.

2.3.1.5. Öz şefkatin göstergeleri/boyutları

Germer (2022) öz şefkat döngüsünün kişinin hayatına içerisine yerleşebilmesi için fiziksel, zihinsel, duygusal, ilişkisel ve ruhsal boyutlarının bireyin yaşamına entegre olması gerektiğini vurgulamaktadır. Aşağıda bu boyutlara ilişkin açıklamalara yer verilmektedir.

Fiziksel öz şefkat, bedene ihtiyaç duyduğu yumuşaklığı ve nezaketi vermektir. Bir stres durumunda kaslarımız, bedenimizi korumak için kasılarak sertleşir. Ancak bu durumda beden, tehlikenin içeriden mi yoksa dışarıdan mı geldiğini kestiremez. Böylece bedenin tamamına daha fazla gerginlik yayılır. Böyle bir katılaşma ancak bedene ihtiyaç duyduğu şefkatli yumuşamayı vererek çözülebilir. Bu şefkatin nasıl gösterileceği kişiden kişiye değişmektedir. Gerginlik hissedilen bölgeyi fark ederek yumuşatmak, nefes alırken karnı şişirmek, nefes verme süresini uzatmak gibi fiziksel aktiviteler yapılabilmektedir. Ancak fiziksel öz şefkat bununla sınırlı değildir. Stres altındayken bedeni rahatlatmak için yapılan her şey fiziksel öz şefkat kapsamına girmektedir. Biraz şekerleme yapmak, masaj yaptırmak, sağlıklı beslenmek, duş almak, çalışmaya mola vermek, seks yapmak, spor yapmak gibi aktiviteler de fiziksel öz şefkatin birer parçasıdır (Germer, 2022). Kendine sarılma veya kendini şefkatle okşama alıştırmaları

da fiziksel öz şefkat için kullanılabilir (Neff, 2021). Önemli olan kişinin stres altındayken bedenini nasıl kastığını ve bunu rahatlatmak için neye ihtiyacı olduğunu fark ederek kendisini fiziksel olarak yumuşatmasıdır.

Zihinsel öz şefkat, zihin birçok düşünceyle meşgulken bu düşüncelere direnç göstermeyi bırakarak düşüncelerin gelmesine ve gitmesine izin verecek bir zihinsel alan oluşturmaktır. (Germer, 2022). Zihinsel öz şefkat çalışmaları özellikle önemlidir çünkü insanların kendilerini nasıl algıladıkları, yaşamlarını nasıl değerlendirdikleri ve düşünme tarzları zihinsel aktiviteler yoluyla ruh halini etkilemektedir. Öz soğukluğun alt boyutlarından olan öz yargılama yoğunluklu ve geniş getirircesine bir düşünce tarzı (ruminasyon) öz şefkat gelişimini güçleştirmektedir. Bu nedenle bireylerde hangi konularda ruminasyon görüldüğü, hangi öz eleştirel düşünceleri bırakmakta zorlandığı ve bunun yaşamına nasıl bir etki ettiğinin anlaşılması önem arz etmektedir. Bu farkındalık sonucu bireyler tekrarlayıcı düşüncelerine nasıl şefkatli biçimle yaklaşabileceklerini öğrenme fırsatı bulmaktadırlar (Gilbert, 2009). Zihinsel bir alan oluşturarak öz şefkat geliştirmek için bazı alıştırılmalardan yararlanılabilmektedir. Bunlardan biri öz şefkat *mantrası* oluşturmaktır. Mantra, zorlanılan bir durum veya duyguyla karşılaşıldığında kişinin sessizce tekrarlayarak zihnini rahatlatılabildiği ezberlenmiş ifadelerden oluşur. Bu mantralar kişinin kendine şefkat göstermesini kolaylaştırmasına hizmet edeceğinden kişiye uygun gelen ve öz şefkatin “ortak insanlık deneyimi”, “farkındalık” ve “öz nezaket” bileşenlerini barındıran cümlelerin seçilmesi daha yararlı olmaktadır. Zor bir yaşantı veya eleştirel bir iç ses karşısında kişi seçtiği ve ezberlediği mantraları tekrar ederek zihnini sakinleştirebilmektedir (Neff, 2021). Zihinsel bir öz şefkat için imgelemeler de kullanılmaktadır. Kişi öz şefkatli bir benlik imgeleyebilir ve bunun getirdiği hissi deneyimleyebilir (Demir ve Kıran Gen, 2023). Bu etkinliklerin amacı bireyin stresli bir anda zihnine nasıl bakım gösterebileceğini, düşüncelerin nasıl kolaylıkla gidip gelmesine izin vereceğini öğrenmesidir (Germer ve Neff, 2020). Dolayısıyla öz soğukluk yerine öz şefkat geliştirilebilmesi için zihnin eğitiminin mümkün olabileceği görülmektedir.

Duygusal öz şefkat, zorlayıcı duyguların getirdiği olumsuz etkilerin azaltılmasında yardımcı olabilmektedir. Ancak bu zorlayıcı, olumsuz duyguların tamamen ortadan kaldırılması anlamına gelmemektedir. Çünkü olumsuz bir duyguyu hissetmemek için gösterilen direnç, o duygunun verdiği acıyı daha da şiddetlendirmektedir (Neff, 2021). Duygusal bir öz şefkat için yapılması gereken, acı

veren duygularla savaştırmaktan ve onlardan kaçınmaktan vaz geçerek bu duygular karşısında kendimize bağışlama, merhamet, ilgi, kabul gibi duyguları gösterebilmektir (Germer, 2022). Bunu yapabilmek için de öncelikle zorlayıcı duyguları farkındalıkla yaşamak ve verdiği acıyla temas etmek gerekmektedir. Ancak bu zorlayıcı bir süreçtir. Bu nedenle duygusal öz şefkat gösterebilmek için belli kabul aşamalarıyla ilerlenebilmektedir. Öncelikle duygusal bir *direnç* görülürken daha sonra hissedilen acıya merakla yaklaşılacak *keşfetme* aşaması açığa çıkmaktadır. Bu aşamadan sonra birey hoşuna gitmese dahi acısına katlanmaya yani *tolere etmeye* başlar. Duygusuyla çalışmaya devam ettikçe duyguların gelip gitmesine *izin verir* ve en sonunda duygularıyla *arkadaş olabilmektedir*. Böylece duygularına direnmeden ama aynı zamanda olumsuz duygulara takılıp kalmadan duygusal öz şefkat gösterebilmektedir (Germer ve Neff, 2020). Acıyla teması ve barışmayı içeren duygusal öz şefkat sayesinde kişinin kendisiyle ve diğer insanlarla kurduğu ilişkilerin gelişebileceği düşünülmektedir.

İlişkisel öz şefkat bireyin ilişkiler bağlamında kendine gösterdiği şefkat olarak değerlendirilmektedir. Başkalarıyla yakın ilişki kurmayan insanlar hayattan izole olabilmekte ve kendilerini dışlanmış hissedebilmektedirler (Gilbert ve Procter, 2006). Oysa Neff (2003a) yaptığı öz şefkat tanımlamasında öz şefkatin bileşenlerinden olan ortak insanlık deneyimini açıklarken insanın ilişki kurmasının önemini vurgulamaktadır. Dolayısıyla insanlarla iyi ilişkiler kurmanın da öz şefkat geliştirme sürecinde etkili olduğu düşünülmektedir. Germer'e (2022) göre iyi ilişkileri bozacak eylemler yapıldığında kısa vadede olumlu etkiler görülebilse de uzun vadede yaşanan izole olma duygusu kişiyi kendisinden bile uzaklaştırabilmektedir. Diğerleriyle kurulan ilişkilerde anlayışlı ve kibar olunduğundaysa hissedilen bağ ve destek sayesinde öz şefkat gelişimine de katkı sağlamaktadır.

Ruhsal öz şefkat, değer ve inanç gibi soyut ve manevi süreçlere yüklenen anlamlarla geliştirilmektedir. Hem dini inançların hem de kişisel ve toplumsal değerlerin çoğunda başkalarına ve kendine değer vermek teşvik edilmektedir (Sarıcaoğlu, 2015). Ancak kendine değer verebilen kişiler başkalarına da doğru şekilde değer verebilmeyi ve sevebilmeyi öğrenebilmektedir. Dolayısıyla ruhsal olarak kendimizle ilgilenmek hem öz şefkat gelişimine hem de başkalarıyla kurulan ilişkilere katkı sağlamaktadır. Ruhsal olarak kendimizle ilgilenmek ise inanç ve değerler sistemini maddiyatçı bir bakış açısı yerine doğayı, insanları, iç huzuru önemseyen bir anlayışla değiştirmek ve ibadetler yoluyla ruhu beslemekle sağlanabilmektedir (Germer,

2022).

Yukarıda açıklandığı üzere öz şefkat geliştirilebilen bir özelliktir ve bu gelişim aile, yaş ve cinsiyet değişkenlerinden etkilenebilmektedir. Öz şefkat geliştirirken öncelikle öz şefkat geliştirmeyi isteyerek adım atmak önem arz etmektedir. Atılan adımlar sonrası kimi zaman direnç görülebilse de öz şefkatin bileşenleri anlaşıldığında ve fiziksel, zihinsel, duygusal, ilişkisel ve ruhani olarak yaşama yerleştirildiğinde öz şefkat göstermek öğrenilebilmektedir.

2.3.1.6. Öz şefkate ilişkin kuramsal yaklaşımlar

Bu bölümde öz şefkatin Davranışçı kuramlarda, Kabul ve Kararlılık Terapisi kapsamında ve Hümanist yaklaşımlarda ne şekilde ele alındığına ilişkin bilgiler verilmektedir.

2.3.1.6.1. Davranışçı kuramlarda öz şefkat

Davranışçı kuramlar gözlemlenebilen davranışların değiştirilmesini ya da iyileştirilmesini amaç edinen yaklaşımlardır (Skinner, 1953; Yerlikaya, 2020). Bu kuramlar insan davranışının oluşumunun ve değişiminin koşullanma ve pekiştirme ile gerçekleştiğini ileri sürmektedirler (Watson, 1913; Skinner, 1953). Davranışçı yaklaşıma göre bir davranışın devam etmesi veya etmemesi o davranışın ortaya çıkardığı sonuçlardan etkilenebilmektedir. Sonucunda ödüllendirilen davranışlar sürdürülmekte ve yapılma sıklığı artmaktadır (Yerlikaya, 2020).

Geleneksel davranışçı kuramlar gözlenemeyen duygu ve düşüncelerden ziyade gözlenebilen davranışlarla çalışmaktadırlar (Skinner, 1953). Bu nedenle biliş ve duygularla ilgilenen öz şefkat, geleneksel davranışçı kuramların içinde önemli bir yer edinmemektedir. Ancak öz şefkatin aile içi yaşantılarla yakından ilişkili olduğu göz önüne alındığında (Yılmaz, 2009; Çevik ve Uyanık, 2020; Küçük, 2020; Neff, 2021) geliştirilmesi ve devam ettirilmesinde aile içi pekiştirilme veya koşullanmaların önemli rol oynayabileceği akla gelmektedir.

Öz şefkat, sıkıntı veren zorlu durumlar karşısında kişinin öz yargılayıcı bir tutum yerine kendisine nezaketle, anlayışla ve kabulle yaklaşmasını içermektedir (Neff, 2003b). Bu yaklaşım sayesinde öz şefkatin beynin ödül mekanizmasını harekete geçirerek davranış değişikliğine neden olabileceği söylenebilir. Yapılan çalışmalar da öz

şefkat göstermenin beynin ödül işleme ile ilişkili bölmelerini tetikleyebildiğini göstermektedir (Klimecki vd., 2013). Ayrıca öz şefkat uygulandığında rahatlama ve huzur gibi olumlu duygular oluşabilmektedir (Gilbert vd., 2011). Bu olumlu duyguların deneyimlenmesi, dopamin gibi beynin ödül mekanizmasını harekete geçiren hormonların salgılanmasına neden olabilmektedir (Dunn vd., 2006). Öz şefkat geliştirme süreci olumlu bir döngü şeklinde ilerlediğinden zamanla öz şefkat gösterme içselleştirilebilmektedir. Dolayısıyla deneyimlenen olumlu duygular da içsel bir ödül sistemi haline gelebilmektedir (Breines ve Chen, 2012). Böylece öz şefkatli davranışın pekiştirilmesine ve dolayısıyla sürdürülmesine yol açabileceği söylenebilir.

Geleneksel davranışçı yaklaşımlara kıyasla üçüncü dalga olarak adlandırılan Kabul ve Kararlılık Terapisi gibi çağdaş davranışçı yaklaşımlar öz şefkatin öğelerinden daha fazla yararlanmaktadırlar (Hayes vd., 2005). Bu nedenle Kabul ve Kararlılık Terapisinde öz şefkatin nasıl ele alındığının anlaşılması önem kazanmaktadır.

Kabul ve kararlılık terapisi (KKT) kapsamında öz şefkat

KKT, temelini davranışçı ve bilişsel kuramlardan alan üçüncü dalga terapiler içerisinde yer almaktadır (Kul ve Türk, 2020; Yektaş, 2020). Üçüncü dalga terapiler, birinci ve ikinci dalga terapilerin üzerine inşa edilseler de hem sürece hem de sonuca odaklanarak bağlamsal bir değişimi hedeflemesiyle farklılaşmaktadır (Hayes, 2004). Bu terapiler, farkındalık (mindfulness) ve kabul (acceptance) temelli uygulamalardan oluşmaktadır (Yavuz, 2015). Bazı kaynaklarda “farkandalık” olarak da tanımlanan (Çakır ve Uzun, 2020) bu kavram Budist geleneğin dili olan Pali dilindeki “sati” kelimesinin İngilizce çevirisi olan *mindfulness* terimiyle literatürde yer almaktadır. Farkındalık veya farkandalık kavramı, dikkat dağıtan düşüncelerden ve kişisel koşullamalardan sıyrılarak içinde bulunulan anı olduğu haliyle deneyimlemek, dikkat etmek anlamlarına gelmektedir (Germer, 2004). Shapiro ve arkadaşları (2006) ise farkındalık kavramını niyet etmek, dikkat göstermek ve bunlar doğrultusunda tutum geliştirmek şeklinde modellemektedir. Dolayısıyla KKT, öz şefkatin bileşenlerinden olan farkındalık ve öz şefkat içerisinde önem arz eden kabul kavramlarını ele almaktadır.

KKT, düşünce ve duygulara direnç göstermek yerine onları kabul etmeyi öğretmeyi amaçlamaktadır. Bireylerin psikolojik esneklik geliştirerek hedef ve

değerlerine göre davranışta bulunmalarını hedeflemektedir (Pots vd., 2016). Psikolojik esneklik, değişen koşullara uyum sağlama becerisidir ve KKT, psikolojik esneklik modeli üzerine inşa edilmiştir (Çakır ve Uzun, 2020). Bu model; anda olma, kabul, bilişsel ayrışma, bağlam olarak kendilik, değerler ve kararlı eylemlerden oluşmaktadır (Hayes vd., 2004). Psikolojik esneklik modelinin öğeleri aynı zaman KKT’de kullanılan tekniklerdir (Çakır ve Uzun, 2020). Modelin öz şefkat ile ilişkili olan *kabul* kavramı/teknigi, KKT’de deneyimlerin şimdi ve burada, yargılanmadan değerlendirilmesi ve kucaklanması anlamında kullanılmaktadır (Hayes, 2004). Psikolojik esneklik gösteren bireyler yaşantılarını eleştirmeden, içinde bulundukları an’ın bağlamında gözlemlemekte ve değerleriyle uygunluklarına göre davranışta bulunmaktadırlar. Değerlerine göre seçtikleri bu davranışların sonuçlarından kaçınmak yerine onlarla daha fazla temas etmeye çalışmaktadırlar (Yektaş, 2020). Öz soğukluğu anımsatacak şekilde düşünce ve duygulara karşı eleştirel ve kaçınmacı bir tutum kısa vadede acıyı hafifletse de uzun vadede tam tersi etki yapmaktadır (Ulubay ve Güven, 2022). Germer ve Neff (2020) de benzer şekilde acı verici duygulardan kaçınmak yerine onları fark etmenin ve onlarla temas etmenin öz şefkat gelişiminde gerekli olduğunu ileri sürmektedir. Yapılan çalışmalar da öz şefkat düzeyi yüksek olan bireylerin psikolojik esneklik düzeylerinin yüksek olduğu göstermektedir (Ulubay ve Güven, 2022). Dolayısıyla psikolojik esnekliği farkındalık ve kabul teknikleriyle sağlamaya çalışan KKT, dolaylı olarak öz şefkati terapi yaklaşımında kullanılmaktadır (Hayes vd., 2012). Bu nedenle öz soğukluk düzeyi yüksek olduğu düşünülen danışanlarda KKT yaklaşım ve tekniklerinin kullanılmasının öz şefkat gelişimi için faydalı olabileceği düşünülmektedir.

2.3.1.6.2. *Hümanist yaklaşımlarda öz şefkat*

Carl Rogers (1902-1987) tarafından geliştirilen birey merkezli terapi başta olmak üzere birçok hümanist kuram öz şefkati teori ve uygulamalarında kullanılmaktadır. Rogers’a (1951) göre insanlar kendilerini iyiye yönleltmelerini ve potansiyellerini kullanabilmelerini sağlayan kendini gerçekleştirme eğilimiyle dünyaya gelmektedir. Öz şefkat de bireylerin kendilerine farkındalıkla yaklaşarak kendilerini keşfetmelerine ve kabul etmelerine yardımcı olmaktadır (Neff, 2003a). Bu yönüyle öz şefkat, kendini gerçekleştirme sürecinde anahtar bir rol oynayabilmektedir.

Hümanist temelli varoluşçu terapiler, ölüm ve özgürlük gibi varoluşsal kaygılarla çalışmaktadır. Bu kaygılarla yüzleşmek ve baş edebilmek amacıyla varoluşçu terapistler, danışanlarının sorumluluk almalarına ve kendilerine yönelik farkındalık geliştirmelerine yardımcı olacağından öz şefkat gelişimini önemsemektedirler (Bugental, 1976).

Varoluşçu terapi, birey merkezli terapi, Gestalt terapisi gibi hümanist yaklaşımlarda danışmanlar danışanlarının gelişim göstermesinde, farkındalık kazanmasında ve kendilerini kabul etmesinde öz şefkati bir araç olarak kullanılmaktadırlar. Bu nedenle hümanist yaklaşımları benimsemiş danışmanlar danışanlarına yargılayıcı olmayan, empatik ve kabul edici bir terapötik ortam sunarak danışanlarının öz şefkat geliştirmelerini desteklemektedirler. Ayrıca hümanist yaklaşımı benimseyen danışmanlar kabul ve farkındalık içeren teknikleri uygulamalarında kullanılmaktadırlar (Corsini ve Wedding, 2008). Bilinçli farkındalık temelli müdahaleler ve farkındalık meditasyonları bireylerin öz şefkat geliştirmelerine yardımcı olabilmektedir (Germer ve Neff, 2020). Yapılan çalışmalar hümanist yaklaşımlarda kullanılan öz eleştiriye barındıran öz soğukluk düzeyini azaltmaya yani öz şefkati geliştirmeye yönelik yapılan müdahalelerin öz saygı gelişimine, kişiler arası ilişkiler ve genel işlevsellikle iyileşmelere de katkı sağladığını göstermektedir (Greenberg ve Watson, 1998). Dolayısıyla hümanist yaklaşımların teorik ve uygulamalı olarak öz şefkat gelişimini desteklediği görülmektedir.

Özetle, hümanist yaklaşımlar doğası gereği öz şefkati geliştirmeyi teşvik etmektedir. Bu yaklaşımlar bireylerin iyilik hallerini ve gelişimlerini desteklemek amacıyla öz şefkatin farkındalık ve kabul kavramlarından yararlanmaktadır. Dolayısıyla hümanist yaklaşımların içerisinde öz şefkat öğelerini önemli ölçüde barındırdıkları söylenebilir.

3. YÖNTEM

Bu çalışmada; duygusal enstest yaşantılarına ilişkin algı, yetersizlik duygusu ve öz şefkatin alt boyutlarından biri olan öz soğukluk arasındaki ilişkiler incelenmektedir. Etik bildirimin yanı sıra yetişkin bireylerle yürütülen çalışmaya ilişkin modellenen desen, katılımcılar, veri toplama araçları ve verilerin analizinde izlenen yollar aşağıda sırasıyla verilmektedir.

3.1. Etik Bildirim

Bu yüksek lisans tez çalışmasının yürütülmesine Anadolu Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu 26.02.2024 tarihli ve 686520 protokol numaralı kararınca izin verilmiştir.

3.2. Araştırma Deseni

Bu çalışma ilişkisel araştırma/korelasyonel araştırma yöntemine göre desenlenmiştir. Korelasyonel araştırma yöntemi, iki veya daha fazla değişken arasındaki ilişkileri betimlemek ve analiz etmek amacıyla kullanılmaktadır (Karakaya, 2014, s. 68). Korelasyonel araştırmalar; değişkenler arasındaki ilişkileri, üzerlerinde herhangi bir manipülasyon uygulamadan oldukları haliyle ortaya koymaya yönelik araştırmalardır (Creswell, 2012). Bu çalışmada duygusal enstest yaşantılarına ilişkin algı, yetersizlik duygusu ve öz şefkatin alt boyutlarından biri olan öz soğukluk arasındaki ilişkiler korelasyonel araştırma desenine uygun şekilde incelenmektedir.

Korelasyonel araştırmalarda değişkenler arasında ilişkilerin varlığı ve ilişki düzeyi ölçülmekte ancak bu ilişki bir nedensellik bağı anlamına gelmemektedir. Bununla birlikte regresyon analizi, değişkenler arasındaki nedensel ilişkilere dair tam bir deneysel neden-sonuç ilişkisi vermese de söz konusu nedenselliğe ilişkin bir fikir verebilmektedir (Özdemir ve Doğruöz, 2020).

Korelasyon araştırmalarında değişkenlerin belirlenmesi, araştırma grubunun belirlenmesi, problemin tanımlanması, ilgili ölçeklerle nicel verilerin toplanması ve verilerin analiz edilmesi gibi basamaklar yer almaktadır. Verilerin analizinde korelasyon katsayısı, regresyon analizi, yol (path) analizi ve faktör analizi yaygın olarak kullanılmaktadır (Karakaya, 2014, s. 69-70). Bu araştırmada da korelasyon araştırma yöntemine uygun olarak problem durumu ile değişkenler “amaç” bölümünde

açıklanmıştır. Araştırma desenine uygun olarak çalışmaya dahil edilen katılımcılar, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve verilerin analizi aşağıda sırasıyla verilmektedir.

3.3. Katılımcılar

Bu çalışmada veri toplama yöntemi olarak seçkisiz örneklem kullanılmıştır. Katılımcı sayısı 381 yetişkin bireyden oluşmaktadır. Katılımcıların yaş aralığı 18-75, yaş ortalaması 38.48 ve yaşlarının standart sapması 13.62 olarak bulunmuştur. Katılımcıların demografik bilgileri Tablo 3.1’de verilmiştir.

Tablo 3.1. Katılımcılara ilişkin demografik bilgiler

	Grup	f	%
Cinsiyet	Kadın	304	79.8
	Erkek	77	20.2
Eğitim Düzeyi	Lisans Öncesi	121	31.8
	Lisans ve Lisans Üstü	260	68.2
Çalışma Durumu	Evet	168	44.1
	Hayır	213	55.9
Medeni Hal	Evli	252	66.1
	Bekar	109	28.6
	Eş vefatı	12	3.1
	Boşanmış	8	2.1
Meslek	Öğretmen	69	18.11
	Psikolojik Danışman	23	6.03
	Öğrenci	30	7.87
	Akademisyen	16	4.20
	Ev Hanımı	109	28.61
	Diğer	134	35.17

3.4. Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada kişisel bilgi formunun yanı sıra Öz-Duyarlık Ölçeği Öz Soğuk alt boyutu (Akın, Akın ve Abacı, 2007), Yetersizlik Duygusu Ölçeği (Akdoğan ve Ceyhan, 2014b) ve Çocukluk Çağı Duygusal Ensest Ölçeği (Çimşir ve Akdoğan, 2021) olmak üzere üç ölçek kullanılmıştır. Ölçeklere ilişkin bilgiler aşağıda yer almaktadır.

3.4.1. Öz-Duyarlık Ölçeği (ÖDÖ)

Neff (2003b) tarafından geliştirilen ölçeğin Türkçeye uyarlanması ile geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları Akın, Akın ve Abacı (2007) tarafından yapılmıştır. Araştırmaya Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nde öğrenim gören 633 üniversite öğrencisi katılmıştır. Ölçek öz sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma, bilinçlilik, izolasyon, öz yargılama ve aşırı özdeşleşme olmak üzere 6 alt ölçekten oluşmaktadır. Ölçek uyarlama çalışmasında öncelikle ölçeğin dilsel eşdeğerli sağlanmıştır. Daha sonra ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik analizleri yapılmıştır. Yapılan doğrulayıcı faktör analizi, uyarlanan ölçeğin orijinal formula uyumlu olduğunu ortaya koymuştur. Ölçeğin iç tutarlılık katsayılarının .72 ile .80, test-tekrar test güvenilirlik katsayılarının ise .56 ile .69 arasında olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca ölçeğin düzeltilmiş madde-toplam korelasyonlarının .48 ile .71 arasında sıralandığı ve %27'lik alt-üst grupların ortalamaları arasındaki tüm farkların anlamlı olduğu bulunmuştur. Bu sonuçlara göre ölçeğin geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu söylenebilir.

Öz Duyarlık Ölçeği, öz şefkatin her biri üç alt boyuttan oluşan iki temel yönünü ortaya koyabilen bir ölçektir. Öz şefkatin pozitif yanlarına işaret eden olumlu boyut (self compassion-öz şefkat) öz sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma ve bilinçlilik; öz şefkatin negatif yanlarına işaret eden olumsuz boyut (self coldness-öz soğukluk) izolasyon, öz yargılama ve aşırı özdeşleşme alt boyutlarından oluşmaktadır (Brenner vd., 2018). Bu çalışmada negatif alt ölçeklerin toplam puanından oluşan öz soğukluk (self coldness) boyutu kullanılmıştır. Çalışma kapsamında öz soğukluğun tamamı için Cronbach alfa (α) iç tutarlılık katsayısı .93 olarak hesaplanmıştır. Alt ölçekler olarak izolasyon, öz yargılama ve aşırı özdeşleşme alt boyutları için ise Cronbach alfa (α) iç tutarlılık katsayıları sırasıyla .88, .90 ve .89 olarak hesaplanmıştır.

3.4.2. Yetersizlik Duygusu Ölçeği (YDÖ)

YDÖ, Akdoğan ve Ceyhan (2014b) tarafından yetişkin üniversite öğrencilerinin yetersizlik duygusunu ölçmek amacıyla geliştirilmiş beşli likert tipi bir ölçektir. 1016 üniversite öğrencisi yetişkin üzerinde geliştirilen ölçeğin yapılan faktör analiz sonucunda 20 madde ve “Cesaretin Kırılması”, “Kendi Değerini Yadsıma” ve “Yararsız Üstünlük Çabası” olmak üzere üç alt boyuttan oluştuğu belirlenmiştir. Analizlerde maddelerin toplam varyansın %43.63'ünü açıkladığı sonucuna ulaşılmıştır. Ölçeğin Kısa Semptom Envanteri ile .76; Coopersmith Benlik Saygısı Envanteri ile -.74; Sosyal

Karşılaştırma Ölçeği ile de $-.66$ düzeyinde ilişki gösterdiği belirlenmiştir. Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı $.86$, test-tekrar test güvenilirliği ise $.88$ olarak bildirilmiştir.

3.4.3. Çocukluk Çağı Duygusal Ensest Ölçeği (DEÖ)

DEÖ, Çimşir ve Akdoğan (2021) tarafından çocukluk çağındaki duygusal ensesti ampirik olarak ölçmek amacıyla geliştirilmiş beşli likert tipi bir ölçektir. 319 üniversite öğrencisi üzerinde gerçekleştirilen açımlayıcı faktör analizinde ölçeğin “Yedek Eş” ve “Yarım Kalmış Çocukluk” olmak üzere iki faktör ve 12 maddeden oluştuğu belirlenmiştir. 415 katılımcıdan oluşan ikinci bir örneklemele doğrulayıcı faktör analizi çalışmaları yapılan ölçeğin faktör yapısının doğrulandığı ortaya konmuştur. Bu çalışmada ayrıca ölçeğin cinsiyetler arasında bir farklılığa neden olmadığını göstermiştir. DEÖ’nün iç tutarlılık katsayısı toplam puan için $.93$, Yedek Eş alt ölçeği için $.88$ ve Yarım Kalmış Çocukluk alt ölçeği için $.89$ olarak ölçülmüştür. Ölçeğin bileşik güvenilirlik değerleri toplam ölçek için $.94$, Yedek Eş alt boyutu için $.89$ ve Yarım Kalmış Çocukluk alt boyutu için $.90$ olarak belirlenmiştir. Ölçeğin Yedek Eş alt ölçeğine ilişkin test-tekrar test güvenilirliği 0.84 ve Yarım Kalmış Çocukluk alt ölçeğine ait test-tekrar test güvenilirliği $.85$ olarak belirlenmiştir. İç tutarlılık, bileşik güvenilirlik ve test-tekrar test güvenilirliği değerlerine bağlı olarak DEÖ’nün hem faktör hem de toplam puanları da güvenilir kabul edilebilmektedir.

3.5. Verilerin Toplanması

Bu çalışmada veriler, kişisel bağlantılar yoluyla ulaşılan yetişkinlere online bir link üzerinden oluşturulan form aracılığıyla toplanmıştır. Verilerin toplanma sürecinde kişisel bağlantıların olduğu yetişkinlere telefonla veya mesaj yoluyla araştırma hakkında bilgi verilerek gönüllü olanlara araştırma ölçeklerinin olduğu form iletilmiştir. Gönüllü olan kişilerden soruları içtenlik yanıtlamaları istenmiş, verdikleri yanıtların anonim olarak, gizlilikle saklanacağı ve bilimsel amaçla kullanılacağı detaylı olarak açıklanmıştır. Buna ek olarak araştırmacının sosyal medya hesabında ve lisansüstü öğrenci ve akademisyenlerin bulunduğu bir sosyal medya sayfasında araştırma hakkında bilgi ile birlikte araştırma formu paylaşılmıştır.

Formun ilk sayfasında “araştırma gönüllü katılım formu” yer almaktadır. Bu

formda çalışmaya katılımın gönüllülük esasına dayandığı, verilerin ne amaçlarla kullanılacağı ve gizliliğin nasıl sağlanacağı detaylı olarak anlatılmaktadır. Gönüllü olduklarını beyan eden bireyler araştırma ölçeklerinin doldurulduğu bölüme geçebilmektedirler. Her ölçeğin başında nasıl doldurulması gerektiği anlatılmaktadır. Bu yolla yalnızca gönüllü olan ve yaşları 18 ila 75 arasındaki 381 yetişkin bireyden veri toplanmıştır.

3.6. Verilerin Analizi

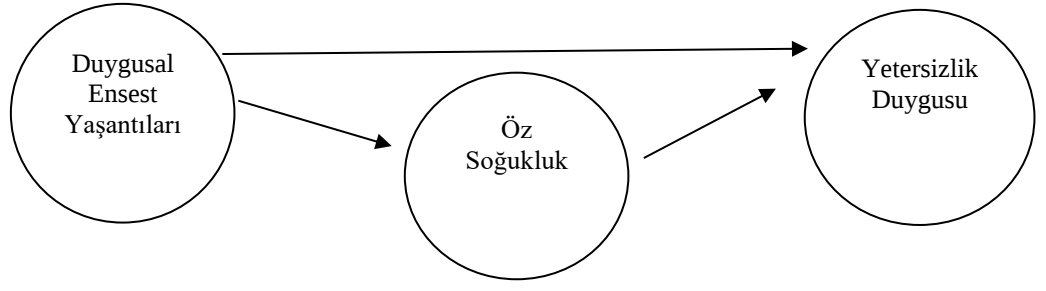
Toplanan verilerin analizinde korelasyon analizinin yanı sıra regresyon analizi ve yapısal eşitlik modelinden yararlanılmıştır. Değişkenler arası ilişkiler korelasyon analiziyle, bağımsız değişkenlerin (duygusal enest yaşantıları ve öz soğukluk) bağımlı değişken (yetersizlik duygusu) üzerindeki etkileri regresyon analiziyle, öz şefkatin duygusal enest yaşantıları ve yetersizlik duygusu arasındaki ilişkide rolü olup olmadığı ise yapısal eşitlik modelinin yapısal model/yol (path) analizi ile test edilmiştir. İstatistiki analizlerde SPSS 23 paket programı ve Mplus (Muthén ve Muthén, 2017) kullanılmıştır.

Korelasyon katsayısı, değişkenler arasındaki ilişkinin düzeyini belirlemek için kullanılır (Büyüköztürk, 2020). Daha açık bir ifadeyle, korelasyon katsayısı (r) iki veya daha fazla değişken arasında bir ilişki olup olmadığını ve eğer varsa bu ilişkinin miktarını ve yönünü gösteren değerdir (Taşpınar, 2017). Bu araştırmanın amaçlarından biri duygusal enest yaşantıları, öz soğukluk ve yetersizlik duygusu arasındaki ilişkilerin anlaşılması olduğundan korelasyon analizi kullanılmıştır.

Regresyon analizi, bir veya daha fazla bağımsız değişkenin en az bir bağımlı değişkeni nasıl etkilediğinin anlaşılması için kullanılan bir istatistiksel yöntemdir. Bağımsız değişken(ler) “yordayan”, bağımlı değişken ise “yordanan” değişken olarak ele alınır. Bağımlı ve bağımsız değişken sayılarına göre; tek bağımlı ve tek bağımsız değişken varsa “basit regresyon”, tek bağımlı değişken ve en az iki bağımsız değişken varsa “çoklu regresyon”, bağımlı ve bağımsız değişkenler ikiden fazla ise “çok değişkenli regresyon” isimlerini alır (Taşpınar, 2017). Bu çalışmada iki adet bağımsız değişkenin (duygusal enest yaşantıları ve öz soğukluk) bir bağımlı değişken (yetersizlik duygusu) üzerinde yordayıcı etkisi olup olmadığı ölçüldüğünden çoklu aşamalı regresyon analizinin kullanılması uygun görülmüştür.

Regresyon analizi öncesinde veriler analize uygunlukları yönünden incelenmiştir. Bu amaçla çoklu doğrusallık problemi olup olmadığının anlaşılmasında bağımsız değişkenler arasındaki ilişkiler (Büyüköztürk vd., 2010), VIF ve tolerans değerleri (Field, 2016), Condition Index (Durum İndeksi) (Kennedy, 2003) incelenmiştir. İncelemeler sonucunda duygusal enest ile öz soğukluk arasındaki korelasyon $r=.36$, iki değişkenin alt boyutlarının birbirleriyle korelasyonlarının tamamının ise $.80$ 'in altında olduğu belirlenmiştir. Dolayısıyla bağımsız değişkenler arasında çoklu doğrusallık sorunu olmadığı belirlenmiştir. Daha sonra artık terimler arasında korelasyon olup olmadığının belirlenmesi amacıyla Durbin-Watson değerleri (Field, 2016) incelenmiştir. İnceleme sonucu artık terimler arası korelasyon olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Ön analizler sonrası çoklu aşamalı regresyon analizi gerçekleştirilmiştir.

Yapısal eşitlik modeli (YEM), sosyal bilimlerde kurulan hipotezlerin formüle edilmesi ve karmaşık ilişkilerin modellenerek anlaşılmasında kullanılır. Aralarında ilişki bulunan değişkenlerle kurulan bütünleşik hipotezlerin ve kuramsal modellerin bütün olarak ölçülerek değişkenler arası neden sonuç ilişkisinin bütüncül bir bakış açısıyla açıklanmasını sağlar (Çelik ve Yılmaz, 2013). YEM içerisinde korelasyon, kovaryans analizi, doğrulayıcı faktör analizi ve regresyon analizi gibi birçok analizi barındırmaktadır (Nakip ve Yaraş, 2017). YEM, faktör analizi ve yapısal model/yol (path) analizinin birleşiminden oluşmaktadır (Altındağ, 2020). Bu araştırmada değişkenler arası bütüncül ilişkinin anlaşılmasında yapısal eşitlik modellemesinin yapısal model/yol (path) analizi kullanılması uygun görülmüştür. Kurulan model Şekil 3.1'de somutlaştırılmaktadır. Yapısal model/yol (path) analizinde değişkenler arasındaki doğrudan, dolaylı, düzenleyici ve aracı roller test edilmektedir (Gürbüz, 2021). Bu araştırmada path analizi kullanılarak öz soğukluğun duygusal enest yaşantıları ve yetersizlik duygusu arasındaki ilişkide aracılığı test edilmiştir.



Şekil 3.1. *Hipotetik yapısal eşitlik modeli*

4. BULGULAR

Bu bölümde hazırlayıcı istatistikler; duygusal enstest, öz soğukluk ve yetersizlik duygusu ile bu değişkenlerin alt boyutları arasındaki ilişkiye yönelik bulgular; duygusal enstest yaşantıları ve öz soğukluğun yetersizlik duygusunu yordamasına ilişkin bulgular, kurulan hipotetik modelin test edilmesine ait bulgular ve bazı ek bulgulara ilişkin analizler yer almaktadır.

4.1. Hazırlayıcı İstatistikler

Araştırmanın bu kısmında analizlerin yapıldığı veri setinde kayıp veri ve uç değerlerin olup olmadığı ile verilerin normal dağılım gösterip göstermediği de incelenmiştir. Aşağıda bu analizlere ilişkin sonuçlara yer verilmektedir.

4.1.1. Kayıp veriler

Bu çalışmada veriler Google Forms aracılığıyla toplandığından ve tüm soruların cevaplanması zorunlu tutulduğundan kayıp veri bulunmamaktadır.

4.1.2. Uç değerler

Bu çalışmada uç değer analizi yapılırken Mahalanobis uzaklık değerinin 15'ten küçük olması ve Cook's uzaklık değerinin 1'den az olması kriterleri göz önüne alınmıştır (Büyüköztürk vd., 2010; Leys vd., 2018). Yapılan analiz sonucunda Mahalanobis uzaklık değeri .02 ile 11.31 arasında ve Cook's uzaklık değeri .00 ile .10 arasında olduğu görülmektedir. Bu nedenle bu çalışmada uç değer bulunmamaktadır.

4.1.3. Dağılımın normalliği ve güvenirliği

Analizler öncesinde verilerin normal dağılım gösterip göstermediği incelenmiştir. Verilerin normal dağılım gösterdiğinin kriterlerinden birisi çarpıklık ve basıklık değerlerinin +1.5 ve -1.5 puan aralığında olmasıdır (Tabachnick ve Fidell, 2013). Araştırmada yer verilen değişkenlere ilişkin çarpıklık ve basıklık katsayıları Tablo

4.1’de verilmektedir. Tablo 4.1 incelendiğinde duygusal enest çarpıklık değeri .60, basıklık değeri -.67; öz-soğukluk çarpıklık değeri .17, basıklık değeri -.79 ve değişkenlerin yetersizlik duygusu çarpıklık değeri .22, basıklık değeri -.41 olarak verilmektedir. Dolayısıyla tüm değişkenlerin çarpıklık ve basıklık değerlerinin +1.5 ve -1.5 puan aralığında olduğu görülmektedir. Verilerin çarpıklık ve basıklık değerlerinin ilgili aralıkta olması sebebiyle verilerin normal dağıldığı görülmektedir. Değişkenlere ilişkin normal dağılım verileri aşağıda Tablo 4.1’de verilmektedir.

Tablo 4.1. *Değişkenlere ilişkin ortalama, standart sapma, çarpıklık, basıklık, güvenirlik, maksimum ve minimum değerleri*

Değişkenler	$\bar{X}$	Ss	Çarpıklık	Basıklık	Cronbach alfa (α)	Min.	Max.
Duygusal Enest	27.06	11.97	.60	-.67	.93	12	59
Öz Soğukluk	34.49	12.04	.17	-.79	.92	13	64
Yetersizlik Duygusu	51.36	15.80	.22	-.41	.91	20	93

Ss: Standart sapma

Cronbach alfa (α) değeri kullanılan ölçeğin güvenirliğini ifade etmektedir ve bu değer .70 üzerinde olması ölçeğin güvenilir olduğunu göstermektedir (Field, 2016). Tablo 4.1 incelendiğinde duygusal enest puan ortalamasının 27.06 ve Cronbach alfa (α) iç tutarlılık katsayısının .93, öz soğukluk puan ortalamasının 34.49 ve Cronbach alfa (α) iç tutarlılık katsayısının .92, yetersizlik duygusu puan ortalamasının 51.36 ve Cronbach alfa (α) iç tutarlılık katsayısının .91 olduğu görülmektedir. Bu sonuçlar kullanılan ölçeklerin güvenilir olduğunun göstergeleri olarak değerlendirilebilir.

4.2. Duygusal Enest Yaşantıları, Öz Soğukluk ve Yetersizlik Duygusu ile Değişkenlerin Alt Boyutları Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulgular

Tablo 4.2’de görüldüğü üzere duygusal enest ile öz soğukluk ($r = .36, p < 0.01$), öz yargılama ($r = .34, p < 0.01$), izolasyon ($r = .36, p < 0.01$), aşırı özdeşleşme ($r = .30, p < 0.01$), yetersizlik duygusu ($r = .45, p < 0.01$), cesaretin kırılması ($r = .38, p < 0.01$), yarasız üstünlük çabası ($r = .44, p < 0.01$) ve kendi değerini yadsıma ($r = .39, p < 0.01$) arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Bunun yanında yarım kalmış çocukluk ile öz soğukluk ($r = .38, p < 0.01$), öz yargılama ($r = .34, p < 0.01$), izolasyon ($r =$

.38, $p<0.01$), aşırı özdeşleşme ($r= .31$, $p<0.01$), yetersizlik duygusu ($r= .47$, $p<0.01$), cesaretin kırılması ($r= .41$, $p<0.01$), yarasız üstünlük çabası ($r= .45$, $p<0.01$) ve kendi değerini yadsıma ($r= .42$, $p<0.01$) arasında pozitif yönde anlamlı ilişkili bulunmuştur. Bunun yanı sıra yedek eş alt boyutu ile öz soğukluk ($r= .28$, $p<0.01$), öz yargılama ($r= .27$, $p<0.01$), izolasyon ($r= .27$, $p<0.01$), aşırı özdeşleşme ($r= .24$, $p<0.01$), yetersizlik duygusu ($r= .35$, $p<0.01$), cesaretin kırılması ($r= .29$, $p<0.01$), yarasız üstünlük çabası ($r= .36$, $p<0.01$) ve kendi değerini yadsıma ($r= .29$, $p<0.01$) arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur.

Tablo 4.2. Duygusal Ensest, öz soğukluk, yetersizlik duygusu ve değişkenlerin alt boyutlarına ilişkin korelasyon katsayıları

Değişkenler	1	1.1	1.2	2	2.1	2.2	2.3	3	3.1	3.2	3.3
1. Duygusal Ensest (toplam puan)	-										
1.1. Yarım Kalmış Çocukluk	.92*	-									
1.2. Yedek Eş	.91*	.68*	-								
2. Öz Soğukluk (toplam puan)	.36*	.38*	.28*	-							
2.1. Öz Yargılama	.34*	.34*	.27*	.92*	-						
2.2. İzolasyon	.36*	.38*	.27*	.91*	.75*	-					
2.3. Aşırı Özdeşleşme	.30*	.31*	.24*	.91*	.74*	.76*	-				
3. Yetersizlik Duygusu (toplam puan)	.45*	.47*	.35*	.80*	.73*	.77*	.70*	-			
3.1. Cesaretin Kırılması	.38*	.41*	.29*	.76*	.68*	.73*	.68*	.95*	-		
3.2. Yarasız Üstünlük Çabası	.44*	.45*	.36*	.66*	.59*	.63*	.58*	.84*	.70*	-	
3.3. Kendi Değerini Yadsıma	.39*	.42*	.29*	.71*	.66*	.69*	.60*	.87*	.78*	.56*	-

* $p<0.01$

Tablo 4.2’de görüldüğü üzere öz soğukluk ile yetersizlik duygusu ($r= .80$, $p<0.01$), cesaretin kırılması ($r= .76$, $p<0.01$), yarasız üstünlük çabası ($r= .66$, $p<0.01$) ve kendi değerini yadsıma ($r= .71$, $p<0.01$) arasında pozitif yönde anlamlı ilişki

bulunmuştur. Bunun yanında öz yargılama alt boyutu ile yetersizlik duygusu ($r = .73$, $p < 0.01$), cesaretin kırılması ($r = .68$, $p < 0.01$), yarasız üstünlük çabası ($r = .59$, $p < 0.01$) ve kendi değerini yadsıma ($r = .66$, $p < 0.01$) arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. İzolasyon ile ise yetersizlik duygusu ($r = .77$, $p < 0.01$), cesaretin kırılması ($r = .73$, $p < 0.01$), yarasız üstünlük çabası ($r = .63$, $p < 0.01$) ve kendi değerini yadsıma ($r = .69$, $p < 0.01$) arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Ek olarak, aşırı özdeşleşme ile yetersizlik duygusu ($r = .70$, $p < 0.01$), cesaretin kırılması ($r = .68$, $p < 0.01$), yarasız üstünlük çabası ($r = .58$, $p < 0.01$) ve kendi değerini yadsıma ($r = .60$, $p < 0.01$) arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

4.3. Duygusal Ensest Yaşantıları ve Öz Soğukluğun Yetersizlik Duygusu Üzerindeki Etkilerine İlişkin Bulgular

Duygusal ensest yaşantıları ve öz soğukluğun yetersizlik duygusunu yordayıp yordamadığının incelenmesi amacıyla aşamalı regresyon analizi uygulanmıştır. Regresyon analizi öncesinde veriler analize uygunlukları yönünden incelenmiştir. Bu amaçla öncelikle bağımsız değişkenler arası ilişki dikkate alınmıştır. Bağımsız değişkenler arasında .80 üzerinde bir korelasyon çoklu bağlantının olabileceğini göstermektedir (Büyüköztürk vd., 2010). Ancak bu çalışmada duygusal ensest ve öz soğukluk arasındaki ilişki .80'den küçük olarak bulunduğu için ($r = .36$, $p < 0.05$) bağımsız değişkenler arası ilişkiden kaynaklanan çoklu doğrusallık bağlantı problemi olmadığı görülmektedir (Bkz. Tablo 4.2). Daha sonra Aşamalı Regresyon analizinin varsayımlarından olan çoklu doğrusallık bağlantı problemi olup olmadığını belirlemek için VIF ve tolerans değerleri incelenmiştir. Field'e (2016) göre VIF değerinin 10 altında olması ve tolerans değerlerinin 0.10 üzerinde olması çoklu doğrusallık bağlantı probleminin olmadığına bir göstergesidir. Yapılan analizde Tolerans değeri .87 ile 1.00 arasında ve VIF değeri 1.00 ile 1.52 olduğundan (Bkz. Tablo 4.3) çoklu bağlantı problemi bulunmadığı söylenebilmektedir. Condition Index (Durum İndeksi), çoklu bağlantı (korelasyon) problemlerini değerlendirmek için kullanılan diğer bir istatistiksel analizdir. Bu indeks, regresyon analizindeki bağımsız değişkenler arasındaki ilişkinin gücünün anlaşılmasına yardımcı olmaktadır. Condition Index değerinin 15'ten büyük olması yakından incelenmesi gereken bir problemi işaret edebilmektedir. 30'dan büyük bir değer ise ciddi bir çoklu bağlantı problemi olduğunu göstermektedir

(Kennedy, 2003). Bu çalışmada Condition Index değeri 1.00 ile 7.14 arasında bulunduğu için çoklu bağlantı problemi olmadığı görülmüştür. Ayrıca Aşamalı Regresyon Analizi varsayımlarından olan artık terimler arasında korelasyon olup olmadığının belirlenmesi amaçlanmıştır. Bu amaçla Durbin-Watson değerleri incelenmiştir. Durbin-Watson değerinin 1 ile 3 arasında olması artık terimler arasında korelasyon olmadığının göstergesi olarak kabul edilmektedir (Field, 2016). Bu çalışmada Durbin-Watson değeri 1.99 olduğundan artık terimlerin korelasyon halinde olmadığı söylenebilir.

Regresyon için hazırlayıcı istatistikler sonrası Aşamalı Regresyon Analizi gerçekleştirilmiştir. Her iki bağımsız değişkenin ayrı ayrı ve bir arada bağımlı değişken olan yetersizlik duygusu üzerindeki etkileri Aşamalı Regresyon Analizi ile test edilmiştir. İlk aşamada analize “duygusal ensest” sokulmuş (model 1), ikinci aşamada öz soğukluk analize dahil edilmiştir (model 2). Elde edilen veriler Tablo 4.3’te verilmektedir.

Tablo 4.3. *Duygusal ensest ve öz soğukluğun yetersizlik duygusunu yordayıcılığına ilişkin aşamalı çoklu regresyon analizi sonuçları*

Değişkenler	B	SH	β	t	p	Tolerans	VIF
Sabit	35.30	1.79		19.69**	.00		
Duygusal Ensest	.59	.06	.45	9.80**	.00	1.00	1.00
R= .45, R ² =.20, F= 95.97							
Sabit	11.58	1.54		7.51**	.00		
Duygusal Ensest	.24	.04	.18	5.76**	.00	.87	1.52
Öz Soğukluk	.96	.04	.74	23.10**	.00	.87	1.52
R= .82, R ² =.67, F= 384.82							

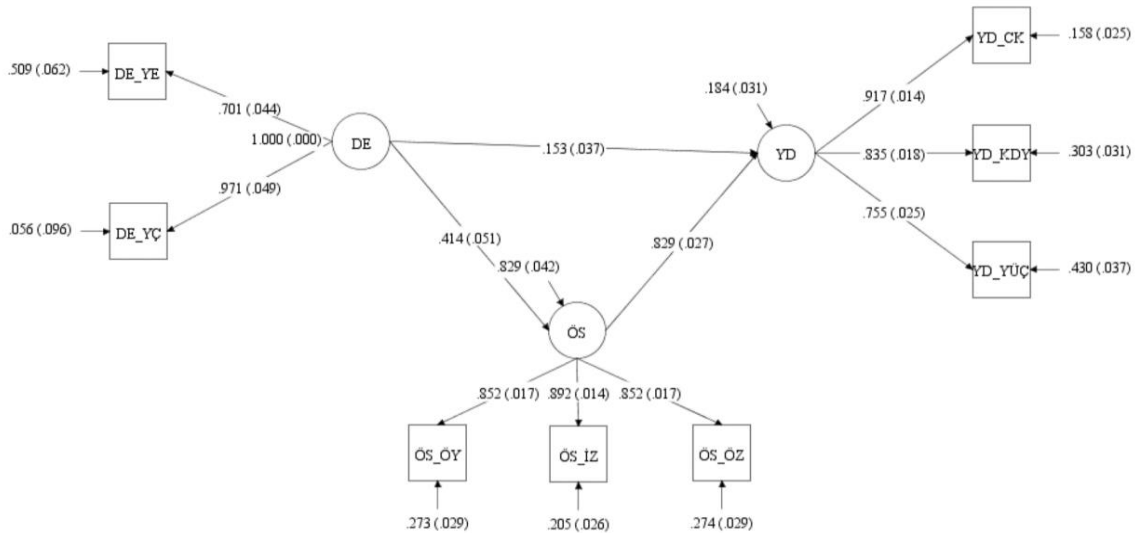
**p< 0.01, SH= Standart Hata

Tablo 4.3’te görüleceği gibi analiz sonucunda model 1’de duygusal ensest, yetersizlik duygusunu pozitif yönde anlamlı olarak yordamaktadır (β = .45, p<0.01). Buna göre duygusal ensest, yetersizlik duygusunun %20’sini açıklamaktadır (R= .45, R²=.20, F= 95.97). Model 2’de ise duygusal ensestin yanına öz soğukluk dahil edilmiştir. Bu kapsamda duygusal ensest yetersizlik duygusunu pozitif yönde anlamlı olarak yordamıştır (β = .18, p<0.01). Bunun yanında öz soğukluk da yetersizlik duygusunu pozitif anlamlı yordamaktadır (β = .74, p<0.01). Duygusal ensest ve öz

soğukluğun yetersizlik duygusu üzerindeki ortak etkisine bakıldığında iki değişkenin birlikte yetersizlik duygusunun %67'sini açıkladığı görülmektedir ($R = .82$, $R^2 = .67$, $F = 384.82$). İki modelde de duygusal enstest değişkeni olduğundan ikinci modeldeki farkın ($R^2 \text{ Change} = .469$) öz soğukluktan kaynaklandığı görülmektedir. Dolayısıyla varyansın önemli bir kısmını öz soğukluğun açıkladığı; diğer bir ifadeyle, yetersizlik duygusunun öz şefkat eksikliği olan öz soğukluktan büyük oranda etkilendiği söylenebilir. Öz soğukluğun duygusal enstest ve yetersizlik duygusu arasındaki ilişkiye katkısının daha iyi anlaşılması amacıyla kurulan yapısal eşitlik modeli aracılık analizi ile test edilmiştir.

4.4. Hipotetik Modelin Test Edilmesi

Bu çalışmada kurulan Yapısal Eşitlik Modelini test etmek amacıyla aracılık analizi gerçekleştirilmiştir. Bu analizde gözlenen değişkenler yetersizlik duygusunun alt boyutları, duygusal enstest yaşantılarının alt boyutları ile öz soğukluğun alt boyutları olarak ele alınmıştır. Gizil değişkenler olarak ise ölçeklerin toplam puanları alınmıştır. Kurulan hipotetik model Mplus (Muthén ve Muthén, 2017) ile analiz edilmiştir. Analize ilişkin diyagram ve elde edilen yol katsayıları Şekil 4.1'de verilmektedir.



Şekil 4.1. Aracılık modeli (DE: Duygusal Enstest; DE_YE: DE_Yedek Eş; DE_YÇ: DE_Yarım Çocukluk/ÖS: Öz Soğukluk; ÖS_ÖY: ÖS, Öz Yargılama; ÖS_İZ: ÖS İzolasyon; ÖS_ÖZ: ÖS_Aşırı Özdeşleşme/ YD: Yetersizlik Duygusu; YD_CK: YD_Cesaretin Kırılması, YD_KDY: YD_Kendi Değerini Yadsıma; YD_YÜÇ: YD_Yararsız Üstünlük Çabası)

Yapısal eşitlik modellemesinde öne sürülen modelin model uyum değerlerinin kabul aralığında olması gerekmektedir. Bu kapsamda model uyum değerlerinden FIT değerinin $3 > \chi^2/sd < 5$ olması beklenmektedir (Hu ve Bentler, 1999). Mplus üzerinden yapılan analizlerde modelin FIT değerlerinin model üzerinde hiçbir modifikasyon yapılmaksızın kabul edilebilir aralıkta olduğu görülmüştür ($\chi^2/sd = 2.93$). Diğer model uyum değerlerinden CFI ve TLI değerlerinin .90 üzerinde olması gerekirken RMSA ve SRMR değerlerinin .08 altında olması gerekmektedir (Hu ve Bentler, 1999). Analizlerde model uyum değerlerinin kabul edilebilir aralıklarda olduğu belirlenmiştir (CFI = .98; TLI=.97; RMSEA=.07; SRMR=.03). Sonuç olarak yapılan yol analizi öz soğukluğun duygusal ensest ile yetersizlik duygusu arasında anlamlı bir kısmi aracılık rolü oynadığı belirlenmiştir. Sonuçlar Tablo 4.4'te ayrıca verilmektedir.

Tablo 4.4. *Duygusal ensest ile yetersizlik duygusu arasındaki ilişkide öz soğukluğun aracılık rolü analizi*

Değişkenler	β	SH	p
Toplam Etki			
Duygusal Ensest → Yetersizlik Duygusu	.50	.04	.00
Direkt Etki			
Duygusal Ensest → Öz-soğukluk	.41	.05	.00
Duygusal Ensest → Yetersizlik Duygusu	.15	.04	.00
Öz-soğukluk → Yetersizlik Duygusu	.82	.03	.00
Toplam Dolaylı Etki			
Duygusal Ensest → Öz-soğukluk → Yetersizlik Duygusu	.34	.04	.00
Spesifik Dolaylı Etki			
Duygusal Ensest → Öz-soğukluk → Yetersizlik Duygusu	.34	.04	.00

SH= Standart Hata

Tablo 4.4. incelendiğinde yapılan analizde duygusal ensest yaşantılarının yetersizlik duygusu üzerinde toplam etkisinin pozitif ve anlamlı olduğu görülmektedir ($\beta = .50, p < 0.01$). Ayrıca duygusal ensest yaşantılarının yetersizlik duygusu üzerinde ($\beta = .15, p < 0.01$) ve öz soğukluk üzerinde ($\beta = .41, p < 0.01$) direkt etkisi pozitif ve anlamlıdır. Bunun yanında öz soğukluğun yetersizlik duygusu üzerindeki direkt etkisi pozitif ve anlamlıdır ($\beta = .82, p < 0.01$). Ek olarak duygusal ensest ile yetersizlik duygusu arasındaki ilişkide öz soğukluğun toplam dolaylı etkisi ($\beta = .34, p < 0.01$) ve spesifik

dolaylı etkisi ($\beta = .34, p < 0.01$) pozitif ve anlamlıdır.

Daha açık ifade etmek gerekirse, Şekil 4.1 ve Tablo 4.4. incelendiğinde duygusal ensest yaşantılarının tek başına yetersizlik duygusu üzerindeki direkt etkisi .15 gücünde olduğu görülmekte; bu da zayıf bir etkiyi ifade etmektedir. Ancak duygusal ensestle yetersizlik duygusu arasındaki ilişkiye öz soğukluğun kısmi aracılığı eklendiğinde etki .34 gücüne çıkmaktadır. Dolayısıyla öz soğukluk değişkeninin duygusal ensest ile yetersizlik arasındaki ilişkiyi güçlendirdiği; duygusal ensest yaşantılarının yetersizlik duygusu üzerindeki etkisinin büyük oranda öz soğukluk aracılığıyla olduğu doğrulanmaktadır.

4.5. Ek Bazı Bulgular

Bu çalışmada katılımcıların cinsiyetlerine ve eğitim durumlarına göre yetersizlik duygusu, öz soğukluk ve duygusal ensest düzeylerinin farklılaşıp farklılaşmadığına da bakılmıştır. Bu amaç doğrultusunda öncelikle bağımsız gruplar *t* testi analizinin yapılması için ön şart olan gruplar arasında varyans homojenliğine bakılmıştır. Varyans homojenliği Levene testi ile incelenmiştir. Bu kapsamda gruplar arasında varyans homojenliği için Levene testi değerinin .05 üzerinde olması gerekmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Bağımsız gruplar *t* testi analizi kapsamında incelenen grupların bu kriteri sağladığı görülmektedir (Bkz. Tablo 4.5 ve Tablo 4.6).

4.5.1. Değişkenlerin toplam puanının cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin bulgular

Ek bir analiz olarak değişkenlerin katılımcıların cinsiyetine göre anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Analiz bulguları Tablo 4.5'te verilmektedir. Yapılan analizde duygusal ensest toplam puanı için Levene testi değeri .06, öz soğukluk toplam puanı için Levene testi değeri .94 ve yetersizlik duygusu toplam puanı için Levene testi değeri .80 olarak bulunmuştur. Tablo 4.5'te görüldüğü üzere duygusal ensest toplam puanının cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaştığı bulunmuştur ($t = 2.09, p < .01$). Bu farklılığa göre kadınların duygusal ensest toplam puanı ($\bar{X} = 27.70$) erkeklerin duygusal ensest toplam puanından ($\bar{X} = 24.53$) anlamlı olarak daha yüksek

bulunmuştur. Bunun yanında öz soğukluk toplam puanını cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaşmadığı bulunmuştur ($t= 1.24$, $p>.05$). Ayrıca yetersizlik duygusu toplam puanını cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaşmadığı bulunmuştur ($t= 1.26$, $p>.05$).

Tablo 4.5. *Değişkenlerin toplam puanının cinsiyete göre bağımsız grup t testi analizi*

Değişkenler	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	Ss	t	p
Duygusal Ensest	Kadın	304	27.70	12.33	2.09**	.03
	Erkek	77	24.53	10.01		
Öz Soğukluk	Kadın	304	34.87	11.97	1.24	.21
	Erkek	77	32.97	12.30		
Yetersizlik Duygusu	Kadın	304	51.88	15.75	1.26	.20
	Erkek	77	49.34	15.99		

** $p< .01$, Ss= Standart Sapma

4.5.2. Değişkenlerin toplam puanının eğitim durumuna göre anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin bulgular

Ek bir analiz olarak değişkenlerin katılımcıların eğitim durumuna göre anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Analiz bulguları Tablo 4.6’da verilmektedir.

Tablo 4.6. *Değişkenlerin toplam puanının eğitim durumuna göre bağımsız grup t testi analizi*

Değişkenler	Eğitim Durumuna	N	$\bar{X}$	Ss	t	p
Duygusal Ensest	Lisans Öncesi	121	27.93	12.03	.67	.33
	Lisans ve Lisansüstü	260	26.65	11.94		
Öz Soğukluk	Lisans Öncesi	121	33.32	11.92	-1.29	.19
	Lisans ve Lisansüstü	260	35.03	12.08		
Yetersizlik Duygusu	Lisans Öncesi	121	50.76	16.24	-.50	.61
	Lisans ve Lisansüstü	260	51.64	15.62		

* $p< .05$, Ss= Standart Sapma

Yapılan analizde duygusal ensest toplam puanı için Levene testi değeri .44, öz-soğukluk toplam puanı için Levene testi değeri .46 ve yetersizlik duygusu toplam puanı için Levene testi değeri .76 olarak bulunmuştur. Tablo 4.6’da görüldüğü üzere duygusal ensest toplam puanını eğitim durumuna göre anlamlı olarak farklılaşmadığı

bulunmuştur ($t = .67, p > .05$). Ayrıca öz soğukluk toplam puanı eğitim durumuna göre anlamlı olarak farklılaşmadığı bulunmuştur ($t = -1.29, p > .05$). Bunun yanında yetersizlik duygusu toplam puanının eğitim durumuna göre anlamlı olarak farklılaşmadığı bulunmuştur ($t = .50, p > .05$).



5. SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Bu bölümde sırasıyla “Sonuç” başlığı altında duygusal enest yaşantıları, öz soğukluk ve yetersizlik duygusu arasındaki ilişkilere ilişkin sonuçlar, duygusal enest yaşantıları ile öz soğukluğun yetersizlik duygusu üzerindeki etkilerine ilişkin sonuçlar, duygusal enest yaşantıları ile yetersizlik arasındaki ilişkide öz soğukluğun aracılık etkiye ilişkin sonuçlar ve demografik verilerle değişkenler arasındaki bazı ek bulgulara ilişkin sonuçlar sunulmaktadır. “Tartışma” başlığı altında elde edilen sonuçlar kuramsal belirlemeler ve literatür bulguları ışığında tartışılmıştır. Son olarak “Öneriler” başlığı altında bu araştırmanın bulgularından yola çıkarak ileriye dönük araştırma ve uygulamalara yönelik önerilerde bulunulmuştur.

5.1. Sonuç

Bu bölümde duygusal enest yaşantıları, öz soğukluk ve yetersizlik duygusu arasındaki ilişkilere ilişkin sonuçlar, duygusal enest yaşantıları ile öz soğukluğun yetersizlik duygusu üzerindeki etkilerine ilişkin sonuçlar, duygusal enest yaşantıları ile yetersizlik arasındaki ilişkide öz soğukluğun aracılık etkiye ilişkin sonuçlar ve demografik verilerle değişkenler arasındaki bazı ek bulgulara ilişkin sonuçlar yer almaktadır.

5.1.1. Duygusal enest yaşantıları, öz soğukluk ve yetersizlik duygusu arasındaki ilişkilere ilişkin sonuçlar

Bu çalışmanın birinci amacı duygusal enest yaşantıları, öz soğukluk ve yetersizlik duygusu arasındaki ilişkilerin incelenmesidir. Duygusal enest yaşantılarının düzeyi Duygusal Enest Ölçeği (Çimşir ve Akdoğan, 2021), öz soğukluk yaşantılarının düzeyi Öz Şefkat Ölçeğinin (Akın, Akın ve Abacı, 2007) Öz Soğukluk alt boyutu, yetersizlik duygusunun düzeyi ise Yetersizlik Duygusu Ölçeği (Akdoğan ve Ceyhan, 2014b) aracılığıyla elde edilmiştir. Çalışmanın temel amacı doğrultusunda öncelikle sözü edilen değişkenlere ilişkin toplam puanlar arasındaki ilişkiler daha sonra da ölçeklerin alt boyutları arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Sonuçlar ölçeklerden elde edilen toplam puanlar bağlamında değerlendirildiğinde duygusal enest ile öz soğukluk

arasında $r=.36$, duygusal ensestle yetersizlik duygusu arasında $r=.45$, öz soğukluk ile yetersizlik duygusu arasında ise $r=.80$ düzeyinde pozitif yönde ve anlamlı ilişkiler olduğunu göstermiştir. Ayrıca ölçeklerin alt boyutları arasındaki korelasyon katsayılarının $r=.24$ ile $r=.78$ arasında değiştiği ve hepsinin pozitif yönde ve anlamlı olduğu belirlenmiştir. Bu korelasyonlar içinde en yüksek ilişkinin yetersizlik duygusu ile öz soğukluk arasında ($r=.80$ $p<.001$) en düşük ilişkinin ise öz soğukluğun aşırı özdeşleşme alt boyutu ile duygusal ensestin yedek eş alt boyutu arasında ($r=.24$, $p<.001$) olduğu saptanmıştır.

5.1.2. Duygusal ensest yaşantıları ve öz soğukluğun yetersizlik duygusu üzerindeki yordayıcılığına ilişkin sonuçlar

Araştırmanın ikinci amacı doğrultusunda duygusal ensest yaşantıları ve öz soğukluğun yetersizlik duygusu üzerinde yordayıcı etkisinin olup olmadığının incelenmiştir. Bu amaç doğrultusunda yapılan analizlerde duygusal ensest, yetersizlik duygusunu pozitif yönde anlamlı olarak yordamakta ($\beta= .45$, $p<0.01$) ve tek başına yetersizlik duygusunun %20'sini açıklamaktadır. Ayrıca öz soğukluk da yetersizlik duygusunu pozitif yönde anlamlı olarak yordamaktadır ($\beta= .74$, $p<0.01$). Duygusal ensest ve öz soğukluğun yetersizlik duygusu üzerindeki ortak etkisine bakıldığında ise iki değişkenin birlikte yetersizlik duygusunun %67'sini açıkladığı sonucuna ulaşılmıştır.

5.1.3. Duygusal ensest yaşantıları ve yetersizlik duygusu arasındaki ilişkide öz soğukluğun rolüne ilişkin sonuçlar

Çalışmanın üçüncü amacı doğrultusunda duygusal ensest yaşantıları ve yetersizlik duygusu arasındaki ilişkide öz soğukluğun anlamlı bir aracı rolünün olup olmadığının araştırılması hedeflenmiştir. Yapılan analizlerde duygusal ensest yaşantılarının yetersizlik duygusu üzerinde toplam etkisinin pozitif ve anlamlı olduğu belirlenmiştir ($\beta= .50$, $p<0.05$). Ayrıca duygusal ensest yaşantılarının yetersizlik duygusu üzerinde ($\beta= .15$, $p<0.05$) ve öz soğukluk üzerinde ($\beta= .41$, $p<0.05$) direkt etkisi pozitif ve anlamlıdır. Bunun yanında öz soğukluğun yetersizlik duygusu üzerindeki direkt etkisi pozitif ve anlamlıdır ($\beta= .82$, $p<0.05$). Ek olarak duygusal ensest ile yetersizlik duygusu arasındaki ilişkide öz soğukluğun toplam dolaylı etkisi ($\beta= .34$, $p<0.05$) ve spesifik

dolaylı etkisi ($\beta = .34$, $p < 0.05$) pozitif ve anlamlıdır. Elde edilen sonuçlara topluca bakıldığında fit indeksleri de kurulan hipotetik modelin istatistiksel olarak doğrulandığını ortaya koymuştur ($\chi^2/sd = 2.93$, $p < .001$; CFI = .98; TLI = .97; RMSEA = .07; SRMR = .03).

5.1.4. Demografik verilerle değişkenler arasındaki ilişkilere dair bazı ek bulgulara ilişkin sonuçlar

Bu çalışmada üç temel amacın yanında bazı ek analizler de gerçekleştirilmiştir. Bu analizlerde belirlenen amaçlar doğrultusunda yapılan analizlere ek olarak katılımcıların cinsiyetlerine ve eğitim durumlarına göre yetersizlik duygularının, duygusal ensest yaşantılarının ve öz soğukluk yaşantılarının farklılaşıp farklılaşmadığına bakılmıştır. Analizlerde yetişkin bireylerin duygusal ensest yaşantılarının cinsiyete göre anlamlı olarak kadınlar lehine farklılaştığı ancak yetersizlik duygusu ve öz soğukluğun cinsiyete göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Ayrıca üç değişken bazında da eğitim durumuna göre katılımcılar arasında bir fark tespit edilmemiştir.

5.2. Tartışma

Bu bölümde duygusal ensest yaşantıları, öz soğukluk ve yetersizlik duygusu arasındaki ilişkilere yönelik sonuçlar, duygusal ensest yaşantıları ile öz soğukluğun yetersizlik duygusu üzerindeki etkilerine ilişkin sonuçlar, duygusal ensest yaşantıları ile yetersizlik duygusu arasındaki ilişkide öz soğukluğun aracılık etkisine ilişkin sonuçlar ilgili literatür ışığında tartışılmaktadır.

Bu araştırmada yetersizlik duygusu toplam puanı ile duygusal ensest toplam puanı arasında $r = .45$ düzeyinde pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Ayrıca iki değişkenin alt boyutları arasında da çeşitli düzeylerde ancak anlamlı ve pozitif yönlü ilişkiler olduğu belirlenmiştir. Çalışma kapsamında yetersizlik duygusu ile öz soğukluk arasında da toplam puanlar bağlamında $r = .80$ olmak üzere değişkenlerin tüm alt boyutları arasında çeşitli düzeylerde anlamlı ve pozitif yönlü ilişkiler olduğu tespit edilmiştir. Benzer biçimde duygusal ensest ile öz soğukluk toplam puanları

arasında da .36 olmak üzere yine bu değişkenlerin tüm alt boyutlar arasında pozitif ve anlamlı ilişkiler ortaya konmuştur.

Yukarıda sözü edilen korelasyon sonuçları regresyon analiziyle de desteklenmektedir. Nitekim gerçekleştirilen aşamalı regresyon analizi sonucu duygusal ensestin tek başına yetersizlik duygusunu pozitif yönde anlamlı olarak yordadığı ve ($\beta = .45$, $p < 0.01$) %20'sini açıkladığı; duygusal ensest ile öz soğukluk birlikte ele alındığında yetersizlik duygusunun %67'sini açıkladığı görülmüştür. Söz konusu iki değişkenin yetersizlik duygusuna ilişkin varyansın %67'sini açıklaması öz soğukluk ve duygusal ensestin yetersizlik duygusunun önemli iki dinamiği olduğunu göstermektedir. Öte yandan bu bulgular genel olarak değerlendirildiğinde duygusal ensest düzeyi yüksek olan bireylerin aynı zamanda öz soğukluk düzeylerinin ve yetersizlik duygusu düzeylerinin de yüksek olduğu anlamına gelmektedir. Ancak deneysel bir desenle gerçekleştirilmemiş olan bu çalışmadan elde edilen bu sonuçları doğrudan bir neden sonuç ilişkisi gibi ele almak uygun olmayacaktır. Bununla birlikte bu bulgular kuramsal olarak söz konusu değişkenler arasında ilişkiler olduğu yönündeki belirlemeleri (Choi vd., 2014; Reffi vd., 2019; Messman Moore ve Bhuptani, 2020; Kara vd., 2024) destekler niteliktedir.

Çalışma kapsamında ayrıca üç değişken arasındaki korelasyonel ve regresyona dayalı sonuçları daha derinlemesine anlamak için öz soğukluğun duygusal ensestle yetersizlik duygusu arasında anlamlı bir aracı rol oynayıp oynamadığı da test edilmiştir. Bu amaç doğrultusunda kurulan hipotetik modelin test edilmesi sonucunda duygusal ensest yaşantılarının yetersizlik duygusu üzerinde tek başına direkt etkisinin pozitif yönde ve anlamlı ancak zayıf olduğu sonucuna ulaşılmıştır ($\beta = .15$, $p < 0.05$). Ek olarak duygusal ensest ile yetersizlik duygusu arasındaki ilişkide öz soğukluğun toplam dolaylı etkisinin ($\beta = .34$, $p < 0.05$) ve spesifik dolaylı etkisinin ($\beta = .34$, $p < 0.05$) pozitif yönlü ve anlamlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırma sonucunda duygusal ensest yaşantılarının yetersizlik duygusuna etkisinin büyük oranda öz soğukluk aracılığıyla olduğu görülmüştür. Bu bağlamda öz soğukluğun da tıpkı yetersizlik duygusu gibi duygusal ensestten etkilenen bir özellik gösterdiği anlaşılmaktadır. Diğer bir deyişle duygusal ensest bir neden öz soğukluk ve buna bağlı olarak gelişen yetersizlik duygusu ise birer sonuç olarak değerlendirilebilir. Bu üç değişkene ilişkin kuramsal bilgiler göz önüne alındığında bu değerlendirme daha anlaşılır olmaktadır. Nitekim duygusal enseste

uğrayan bireylerin düşük öz sevgi, kendinden utanma (Cankardaş Nalbantçılar, 2018), kendini başarısız algılama/başarılarını göz ardı etme (Love ve Robinson, 1991) gibi kendilerine ilişkin olumsuz psikolojik eğilimler yaşadıkları ve bu olumsuz eğilimlerin de aynı zamanda yetersizlik duygusunun birer göstergesi olduğu görülmektedir.

Literatürde doğrudan yetersizlik duygusu, duygusal enest ve öz soğukluk arasındaki ilişkileri inceleyen bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bununla birlikte yapılan belirlemeler bu üç değişken arasındaki ilişkiyi destekler niteliktedir. Söz gelimi elde edilen sonuç her ne kadar duygusal enestin yetersizlik duygusuna yol açtığı yönünde bir neden sonuç ilişkisi gibi değerlendirilemese de Love ve Robinson'un (1991) duygusal enestin yetersizlik duygusuna neden olabileceği yönündeki belirlemeleriyle uyumludur. Öte yandan literatür incelendiğinde yetersizlik duygusu ve duygusal enest arasındaki ilişkilere dair yapılmış bir araştırmaya rastlanmamıştır. Benzer biçimde bu bulgu Çelik (2013) tarafından yapılan araştırmada babanın olmadığı veya yok olarak algılandığı ailelerde sınırların belirgin olmaktan çıkıp iç içe girdiği ve böyle ailelerde çocukların yetişkin olduklarında yetersizlik duyguları yaşayabileceği yönündeki belirlemelerle de uyumludur.

Kara ve arkadaşları (2024) tarafından yapılan çalışmada yetersizlik duygusu ile hem öz soğukluğun hem de öz şefkatin ilişkileri incelenmiştir. Yetersizlikle öz soğukluk arasında yüksek düzeyde pozitif yönlü anlamlı ilişki, öz şefkatle ise negatif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur. Choi ve arkadaşları (2014) tarafından yürütülen öz şefkati düşük ve yüksek bireylerin yetersizlik duygularına kapılma derecelerinin incelendiği araştırmada düşük öz şefkat düzeyine sahip bireylerin daha kolay yetersizlik duygusuna kapılabildikleri; öz şefkatin yetersizlik duygusu için koruyucu bir faktör olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Literatürdeki bu sonuçlar bu çalışmanın bulgularıyla uyumlu olarak öz soğukluğun yetersizlik duygusunun gelişiminde önemli yordayıcı bir faktör olduğunu ortaya koymaktadır. Yetersizlik duygusunun önemli bir bileşeni kendi değerini yadsımaktır (Akdoğan, 2012). Bireyin kendi değerini yadsımamasının temelde kendine hak ettiğinden daha az değer vermesi anlamına da geldiği söylenebilir. Bu bağlamda öz soğukluğun yetersizlik duygusu yaşayan bireylerde görülmesi şaşırtıcı olmamaktadır. Sonuç olarak elde edilen bulgunun yetersizlik duygusunun kaynaklarından birisinin de öz soğukluk olduğunu ortaya koyması, yetersizlik duygusu literatürüne yapılan yeni bir katkı olarak değerlendirilebilir.

Literatür incelendiğinde öz soğukluk veya öz şefkat ile duygusal enest arasındaki ilişkilere dair yapılmış bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bununla birlikte çocukluk çağı kötü muamele (duygusal ihmal ve istismar yaşantıları da dahil olmak üzere) ile öz şefkat arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koyan çeşitli çalışmalar bulunmaktadır (Bkz. Vettese vd., 2011; Tanaka vd., 2011; Wu vd., 2018; Reffi vd., 2019; Tao vd., 2021). Messman Moore ve Bhuptani (2020) tarafından yapılan araştırmada öz soğukluğun alt boyutları kullanılarak öz soğuklukla çocukluk çağı kötü muamele arasında bir ilişki olup olmadığı araştırılmıştır. Araştırma sonucunda öz soğukluğun alt boyutları ile duygusal ihmal ve istismarı da kapsayan çocukluk çağı kötü muamele arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Ayrıca çalışmada özellikle duygusal ihmal/istismar ile öz şefkat arasında negatif yönlü güçlü bir ilişki bulunmuştur. Duygusal enestinin sağlıklı ebeveyn-çocuk ilişkileriyle karakterize olduğu (Hart, Binggeli ve Brassard, 1997; Johnson, 1997; 2012; Çimşir ve Akdoğan, 2021) düşünüldüğünde bu araştırmanın sonuçlarının söz konusu literatürle desteklendiği söylenebilir. Aynı zamanda elde edilen bulgu duygusal enest ile öz soğukluk arasında bir neden sonuç ilişkisi ortaya koymasa da iki değişkenin birbirlerini etkilediği gerçeğine kanıt sunar niteliktedir. Flynn ve arkadaşları (2014) tarafından yapılan boylamsal bir çalışmada, çocukluk çağındaki kötü muamelenin düşük öz değer üzerinde yordayıcı etkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Düşük öz değer kavramının aile, öğretmen ve akranların olumsuz geri bildirimleri ve sürekli başkalarıyla kıyaslanma sonucu oluştuğu ve kendi yeteneklerini ve başarılarını küçümseme olarak ele alındığı (Harter, 1988) göz önüne alındığında bu yaşantının yetersizlik duygusunun “kendi değerini yadsıma” boyutuyla paralellik gösterdiği görülebilir. Bu bağlamda söz konusu araştırma bulguları ile bu çalışmanın bulgularının da benzer olduğu söylenebilir.

Literatür bilgileri bu çalışmanın duygusal enest ile yetersizlik duygusu arasındaki ilişkilere yönelik sonuçlarını da destekler niteliktedir. Berlin ve Dodge (2004), çocukluk çağı kötü muamelelerinin yetişkin yaşamındaki ilişki sorunlarını yordayabileceğini göstermiştir. Bu yaşantıların aynı zamanda duygusal enestinin de göstergeleri olduğu göz önüne alındığında duygusal enestinin yetersizlik duygularına yol açabileceği ileri sürülebilir. Maxfield ve arkadaşları (2023) tarafından yürütülen çalışmada çocukluk çağı kötü muamelenin orta yaşa uzanan bilişsel işlevsellikte azalma ve sosyal izolasyonu öngörebileceği sonucuna ulaşılmıştır. Yetersizlik duygusunun

temellerinde sosyal duyguların eksikliği olduğundan (Adler, 2002; 2017) ilgili sonuçların yetersizlik duygusu üzerinde yordayıcı etkisi olabileceği düşünülmektedir. Flynn ve arkadaşları (2014) tarafından ergenler üzerinde gerçekleştirilen boylamsal çalışmada, çocukluk çağı kötü muamelenin etkilerinin anlaşılması için kurulan model iki yıl arayla test edilmiştir. Çalışma sonucunda çocukluk çağındaki kötü muamelenin düşük öz değer üzerinde yordayıcı etkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Düşük öz değer kavramının aile, öğretmen ve akranların olumsuz geri bildirimleri ve sürekli başkalarıyla kıyaslanma sonucu oluştuğu ve kendi yeteneklerini ve başarılarını küçümseme olarak ele alındığı (Harter, 1988) göz önüne alındığında bu yaşantının yetersizlik duygusunun “kendi değerini yadsıma” boyutuyla paralellik gösterdiği görülebilir. Bu bağlamda söz konusu araştırma bulguları ile bu çalışmanın bulgularının benzer olduğu söylenebilir. Flynn ve arkadaşları (2014) tarafından geliştirilen bu model ayrıca çocukluk çağındaki kötü muamelenin ergenlik döneminde düşük benlik değeri, düşük ilişki kalitesi ve semptomlara yönelik ileriye dönük katkısını araştırmaktadır. Buna göre, çocukluk çağı kötü muamelenin ergenliğin başında yetersizlik duygusuna neden olduğu, bu etkinin ergenliğin sonunda büyük oranda arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu bulgular duygusal enstest yaşantılarının yetersizlik duygusuna etkisini göstermekte ve yetişkinlik yaşamındaki uzun süreli etkisini vurgulamaktadır.

Sonuç olarak bu çalışmanın bulguları yetersizlik duygusunun temelinde duygusal enstest ve buna bağlı olarak gelişebilen öz soğukluğun önemli birer faktör olduğunu ortaya koymaktadır. Bu yönüyle araştırmanın sonuçları kuramsal olarak sıklıkla üzerinde durulan yetersizlik duygusunun dinamiklerine ilişkin görgül kanıtlar göstermektedir. Öte yandan göreceli olarak daha kolay müdahale edilebilir bir değişken olan öz soğukluğun duygusal enstest ile yetersizlik duygusu arasında anlamlı bir rolünün olduğunun ortaya konmuş olması; çalışmanın psikolojik danışma uygulamalarına bir katkısı olarak değerlendirilebilir. Nitekim yukarıda çeşitli yerlerde değinildiği gibi öz şefkat geliştirilebilen bir özellik olduğundan (Erkoç, 2007) ve öz şefkatin olmayışı öz soğukluk olarak ifade edildiğinden (Neff, 2016) öz soğukluk değiştirilebilen bir psikolojik yaşantıdır ve bu çalışma öz soğukluk üzerinden yetersizlik duygusu ve duygusal enstest yaşantılarının olumsuz sonuçlarına müdahale etmeyi mümkün kılmaktadır.

5.3. Öneriler

Bu bölümde ileriye yönelik araştırmalar ve uygulayıcılar için önerilerde bulunmaktadır.

5.3.1. Araştırmacılara öneriler

1. Bu araştırmada duygusal enest yaşantıları ile yetersizlik duygusu arasındaki ilişkide öz soğukluğun aracı bir rolünün olup olmadığı incelenmiş ve duygusal enest in yetersizlik duygusunu yordamasında en büyük katkının öz soğukluk aracılığıyla olduğu görülmüştür. Ancak çalışmaya öz şefkatin aracı rolü dahil edilmemiştir. İki değişken arasındaki ilişkide öz şefkatin aracı rolünün incelenmesi elde edilen bulgunun daha sağlam bir temele oturmasında etkili olacaktır.

2. Bu çalışma 18 ila 75 yaş arası 381 yetişkin birey üzerinde yapılmıştır. Yaş skalası çok geniş olduğundan ve her yaş grubu için yorum yapılacak sayıda katılımcıya ulaşılamadığından gelecek araştırmalarda farklı yaş aralıklarında yeterli sayıda katılımcıyla söz konusu mekanizmanın ne şekilde işlediği ortaya konabilir. Benzer durum demografik değişkenler için de sınanabilir.

3. Bu araştırmadan elde edilen bulguların boylamsal çalışmalarla desteklenmesi kuramsal belirlemelere çok daha sağlam görgül kanıtlar ortaya koyabilecektir. Bu bağlamda söz konusu değişkenlerle ilgili boylamsal çalışmalar desenlenebilir.

4. Bu çalışmadan elde edilen öz soğukluğun duygusal enest ile değersizlik arasında aracı bir rol oynadığı yönündeki bulgu deneysel desenlerle de ortaya konabilir. Bu bağlamda öz soğuklukla ilgili olarak geliştirilebilecek grupla psikolojik danışma programlarının yetersizlik duygusunu düşürmede etkili olup olmadığı incelenebilir.

5. Bu çalışmadan elde edilen bulgular nicel verilere dayanmaktadır. Elde edilen bulguların derinlemesine anlaşılabilmesi için nitel desene dayalı ek araştırmalar gerçekleştirilebilir.

6. Bu araştırmada duygusal enest kavramı ele alınmıştır. Ancak gerek ülkemiz gerekse yabancı literatürde bu kavramla ilgili çok az çalışma olduğu gözlenmiştir. Bu

kavramın duygusal ihmal/istismardan farkının anlaşılması için daha fazla çalışma yapılması gerektiği düşünülmektedir.

7. Öz soğukluk kavramı öz şefkatin tersi olarak ele alınmakta ancak diğer değişkenlerle ilişkisinin açıklanmasında literatürde açıklık bulunmaktadır. Bu kavramın öz şefkatle birlikte ve ayrı olarak hangi kavramlarla ilişki içerisinde olduğunun incelenmesi önerilmektedir.

5.3.2. Uygulayıcılara öneriler

1. Uygulama alanında danışmaya gelen danışanların önemli bir kısmı yetersizlik duygusunun göstergeleri nedeniyle huzursuzluklarını dile getiren kişilerdir. Nitekim yetersizlik duygusu çağımızın yarışmacı toplumlarında yaşanması kaçınılmaz bir duygudur (Akdoğan, 2012). Bununla birlikte her ne kadar günümüz yarışma koşullarının bireylerin yetersizlik duygularını tetiklediği gözlemlense de yetersizlik duygusunun şiddetli yaşanıp yaşanmaması bu duyguya ilişkin dinamiklerin neler olduğuyla yakından ilişkilidir. Adler'e (2002; 2017; 2023) göre olumsuz aile atmosferi yetersizlik duygularının temelinde yer almaktadır. Literatür ve bu çalışmanın bulguları ışığında olumsuz aile atmosferinin önemli bir parçasının duygusal enest olduğu söylenebilir. Dolayısıyla yetersizlik duygusu nedeniyle yardım arayışında olan bireylerin erken dönem yaşantıları içinde duygusal enestinin olup olmadığının değerlendirilmesi terapötik süreçte oldukça önemli bir yaklaşım olacaktır.

2. Bu çalışmada duygusal enest yaşantılarının yetersizlik duygusunun yanı sıra başta öz soğukluk olmak üzere zorlayıcı duygu, düşünce ve davranışlara yol açabileceği belirlenmiştir. Bu nedenle özellikle okul öncesi kademesindeki eğitimciler aile içindeki uygun rol ve sınırlar ve duygusal enestinin sonuçlarını dikkate alarak aileleri bilgilendirmeleri veya onlara rehberlik etmeleri son derece önemlidir. Özellikle okul bünyesinde çalışan psikolojik danışmanlar gerekli psikolojik desteği verme noktasında veli ve öğretmenlere yardımcı olabilirler.

3. Önleyici rehberlik hizmetleri kapsamında okullarda ihmal ve istismarı önlemeye yönelik veli ve öğrencilerle yürütülen bilgilendirici çalışmalarda duygusal eneste ilişkin bilgilendirmeler bu psikolojik yaşantıyla ilgili veli ve öğrencilerin

farkındalık kazanmalarına hizmet edebilecektir.

4. Bu çalışma sonuçları ve literatür yetersizlik duygusunun yıkıcı etkilerinin yetişkinlik yıllarına kadar uzandığını ve yetersizlik duygusunun duygusal enestinin de dahil olduğu olumsuz aile dinamiklerinden kaynaklandığını göstermektedir. Bu nedenle sosyal hizmet uzmanlarına olumlu aile atmosferi ve uyumlu evlilikler konusunda evli ve bekar bireylere bilgi ve destek sunmaları önerilmektedir. Benzer biçimde, aile danışmanlarına çiftlerle çalışırken aile dinamiklerini, ebeveynlerin aile içinde aldıkları ve çocuklarına uygun gördükleri rolleri göz önünde bulundurarak danışanlarına destek sunmaları önerilmektedir.

5. Yetersizlik duygusu patolojik olmadığında bireyler için motive edici bir unsur olabilmektedir. Bu nedenle uygulayıcılara yetersizlik duygularıyla sağlıklı olarak nasıl baş edileceği noktasında bilgi ve destek sunmaları önerilmektedir.

6. Bu çalışmada duygusal enestinin öz soğukluk üzerinden; dolayısıyla öz şefkat yoksunluğu üzerinden yetersizlik duygusuna yol açtığı belirlenmiştir. Bu bağlamda yetersizlik duygusu temalı bireysel ve grupla psikolojik danışma çalışmalarında bu değişkenlerin üçünün de etkileşim halinde olduğu akılda tutulmalıdır.

7. Duygusal enest ve yetersizlik duygusunun temelleri çocukluk yıllarına dayandığından (Love ve Robinson, 1992; Adler, 2002) bu yaşantıları geçirmiş yetişkin bir birey için doğrudan bu kavramları çalışmak içgörü kazanımının ötesine geçemeyecektir. Diğer bir deyişle duygusal enest ve yetersizlik duygusu deneyimi geçirmiş olan yetişkinler psikolojik danışma sürecinde içgörü kazansalar da bu içgörünün eyleme dönüşmesi çok kolay görünmemektedir. Bu bağlamda doğrudan bu kavramlardan ziyade hali hazırda üzerinde çalışılabilecek öz soğukluk gibi yaşantılara odaklanmak yetersizlik duygusu ve duygusal enestinin etkilerini azaltmada işlevsel bir yol olarak düşünülebilir. Sonuç olarak bu çalışmada elde edilen duygusal enestinin öz soğukluk üzerinden dolayısıyla öz şefkat yoksunluğu üzerinden yetersizlik duygusuna yol açtığı yönündeki bulgusu; uygulamacıların değiştirilebilir bir özellik olarak değerlendirilen öz soğuklukla (Erkoç, 2007) çalışmaları için ek bir bilimsel kanıt olarak değerlendirilebilir. Bu bağlamda okullarda çalışan psikolojik danışmanlar veya diğer ruh sağlığı çalışanlarının bireysel veya grupla psikolojik danışma süreçlerinde danışanlarının öz soğukluk yaşantıları üzerine yoğunlaşarak çalışmalarını

sürdürmelerinin çok işlevsel olduğu söylenebilir.

8. Kendi çocukluk yıllarında kök aileleri tarafından duygusal enste maruz kalan bireylerin ebeveyn olduklarında kendi çocuklarına duygusal enst uygulamaları olasılığını artırmaktadır [National Research Council (NRC), 2013]. Bu nedenle ailelerin ebeveyn olmadan önce bu konuda farkındalık kazanmaları ve destek almaları önerilmektedir.



KAYNAKÇA

- Adams, K. M. (1991). *Silently seduced: When parents make their children partners: Understanding covert incest*. Deerfield Beach, FL: Health Communications.
- Adams, W. C. (2003). *Emotional incest as a contributor to sexual addiction*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Arlington: The University of Texas.
- Adler, A. (1964). *Superiority and social interest: A collection of later writings*. H. L. Ansbacher ve R. R. Ansbacher (Editörler). New York: Norton.
- Adler, A. (2002). *Sosyal duygunun gelişiminde bireysel psikoloji*. (Çev: H. Özgü). İstanbul: Hayat Yayıncılık.
- Adler, A. (2009). Etiology and therapy of neuroses. (Yazarın 1928’de Viyana’da “Tıbbi Psikoloji İçin Akademik Toplum” kongresindeki konuşmasından düzelten ve çeviren: T. Paulin ve N. D. Kapusta). *Journal of Individual Psychology*, 65 (2), 103-109.
- Adler, A. (2013). *İnsanı tanıma sanatı*. (Çev: K. Şipal). Ankara: Say Yayınları.
- Adler, A. (2017). *Yaşamın anlam ve amacı*. (Çev: K. Şipal). İstanbul: Say Yayınları.
- Adler, A. (2023). *İnsanı anlamak*. (Çev: B. Barak). Eskişehir: Dorlion Yayınları.
- Ak, A. H. (2019). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılığının kişilik özellikleri ve farklı bağlanma türleri ile ilişkisinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Gaziantep: Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Akdoğan, R. (2012). *Adleryen yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin yetersizlik duygusu ve psikolojik belirti düzeylerine etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Akdoğan, R. (2017). A model proposal on the relationships between loneliness, insecure attachment, and inferiority feelings. *Personality and Individual Differences*, 111, 19–24. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.01.048>
- Akdoğan, R. ve Ceyhan, E. (2014a). Adleryen grupla psikolojik danışmanın yetersizlik duygusu ve psikolojik belirtiler üzerindeki etkisi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5 (42), 280-293.
- Akdoğan, R. ve Ceyhan, E. (2014b). Üniversite öğrencileri için yetersizlik duygusu ölçeği'nin geliştirilmesi: geçerlik ve güvenirlik analizleri. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5 (41), 117-128.
- Akdoğan, R., ve Çimşir, E. (2019). Linking inferiority feelings to subjective happiness: Self-concealment and loneliness as serial mediators. *Personality and Individual Differences*,

- 149, 14-20. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.05.028>
- Akdoğan, R., ve Çimşir, E. (2022). Collectivistic ambivalence: A potential source of social anxiety for individuals with higher inferiority feelings. *International Journal of Intercultural Relations*, 89, 195-207. <https://doi.org/10.1016/j.ijintrel.2022.07.003>
- Akın, Ü., Akın, A. ve Abacı, R. (2007). Öz-duyarlık ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33, 1-10.
- Akman, A. (2022). Yetersizlik duygusunun kariyer geleceğine etkisi. *Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 20 (1), 121-135. <https://doi.org/10.18026/cbayarsos.1015777>
- Altındağ, İ. (2020). COVID-19 salgın döneminde üniversite öğrencilerinin uzaktan eğitime ilişkin davranışlarının yapısal eşitlik modeli ile incelenmesi. S. Gürbüz (Ed.), *Akademik çalışmalarda istatistik uygulamaları* içinde (s. 21-41). Ankara: Gazi Kitabevi.
- Altıntaş, E. (1992). Alfred Adler ve bireysel psikolojisi. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7 (1), 49-57.
- Aubry, W. E. (1974). Life style assessment: So what!. <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED106694.pdf> (Erişim Tarihi: 28.05.2024).
- Aydoğan, A. (2015). Adler psikolojisinin ana hatlarıyla takdimi. A. Aydoğan (Ed.), *Kusursuzluk çabası ve yetersizlik duygusu: Adler psikolojisi üzerine düşünceler, yorumlar, eleştiriler* içinde (s. 37-48). İstanbul: Say Yayınları.
- Bacanlı, H. (2006). *Gelişim ve öğrenme*. (12.baskı). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Beck, A. T. (2008). *Bilişsel terapi ve duygusal bozukluklar*. (2.baskı). (Çev: A. Türkan ve V. Öztürk). İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Beck, J. S. (2014). *Bilişsel davranışçı terapi: Temelleri ve ötesi*. (2.baskı). (Çev: M. Şahin). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Berlin, L. J. and Dodge, K. A. (2004). Relations among relationships. *Child Abuse & Neglect*, 28 (11), 1127-1132. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2004.07.002>
- Bluth, K., Campo, R. A., Futch, W. S. and Gaylord, S. A. (2017). Age and gender differences in the associations of self-compassion and emotional well-being in a large adolescent sample. *Journal of Youth and Adolescence*, 46 (4), 840-853.
- Boszormenyi Nagy, I. and Spark, G. M. (1973). *Invisible loyalties: Reciprocity in intergenerational family therapy*. New York: Harper and Row.
- Boran Sarı, B. (2017). *Üniversite öğrencilerinin bilişsel çarpıtmaları ile öz duyarlılıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Maltepe

- Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Bowlby, J. (1988). *A secure base: Parent child attachment and healthy human development*. New York: Basic Books.
- Boyacı, M. (2020). *Aile danışmanlığı: Kuram, uygulama ve araştırma*. Ankara: Pegem Akademi.
- Bozkurt, R. M. (2019). *Üniversite öğrencilerinin yaşam kalitesi ile yakın ilişkilerdeki eğilimleri ve yetersizlik duygusu arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Breines, J. G., and Chen, S. (2012). Self-compassion increases self-improvement motivation. *Personality and social psychology bulletin*, 38 (9), 1133-1143.
- Brenner, R. E., Heath, P. J., Vogel, D. L., and Credé, M. (2017). Supplemental material for two is more valid than one: Examining the factor structure of the Self-Compassion Scale (SCS). *Journal of Counseling Psychology*, 64 (6), 696–707. <https://doi.org/10.1037/cou0000211>
- Brenner, R. E., Vogel, D. L., Lannin, D. G., Engel, K. E., Seidman, A. J., and Heath, P. J. (2018). Do self-compassion and self-coldness distinctly relate to distress and well-being? A theoretical model of self-relating. *Journal of Counseling Psychology*, 65 (3), 346–357. <https://doi.org/10.1037/cou0000257>
- Bretherton, I. (1992). The origins of attachment theory: John Bowlby and Mary Ainsworth. *Developmental Psychology*, 28 (5), 759–775. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.28.5.759>
- Bugental, J. F. (1976). *The search for existential identity*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Burns, D. (2015). *İyi hissetmek: Yeni duygudurum tedavisi*. (Çev: G. Acar, İ. Erdem Atak, Ö. Mestçioğlu ve E. Tuncer). İstanbul: Psikonet Yayınları.
- Büyüköztürk, Ş. (2020). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı: İstatistik, araştırma deseni SPSS uygulamaları ve yorum*. (28.baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., ve Demirel, F. (2010). *Scientific research methods*. Ankara: Pegem Akademi.
- Cankardaş Nalbantçılar, S. (2018). Çocukluktan yetişkinliğe duygusal ihmal ve etkileri. *Online Psikoloji Dergisi (ONTO)*, 15, 47-51.
- Carlson, J., Watts, R. E., and Maniacci, M. (2006). *Adlerian therapy: Theory and practice*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Chen, Y., Zhao, X., Xiaoy, L., Wu, D., Zhan, S., Liu, S., and Yin, H. (2024). Childhood

- maltreatment and non-suicidal self-injury among Chinese adolescents: A moderated mediation model of psychological suzhi and inferiority complex. *Current Psychology*, 43 (6), 5661-5673. <https://doi.org/10.1007/s12144-024-01584-7>
- Choi, Y. M., Lee, D. G., and Lee, H. K. (2014). The effect of self-compassion on emotions when experiencing a sense of inferiority across comparison situations. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 114, 949-953. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.12.813>
- Clark, D. A., and Beck, A. T. (2011). *Cognitive therapy of anxiety disorders: Science and practice*. New York: Guilford Press.
- Corey, G. (1999). Adlerian contributions to the practice of group counseling: A personal perspective. *Journal of Individual Psychology*, 55 (1), 4-14.
- Corsini, R. J., and Wedding, D. (2008). *Current psychotherapies* (8th ed.). Belmont, CA: Thompson Brooks/Cole.
- Creswell, J. W. (2012). *Educational research: Planning, conducting, and evaluating quantitative and qualitative research*. (4th ed.). Boston, MA: Pearson.
- Çakır, G. ve Uzun, B. (2020). Farkandalık (mindfulness) ve kabul temelli terapiler. Z. Karataş ve Y. Yavuzer (Editörler), *Psikolojik danışma ve psikoterapi kuramları: Örnek uygulamalarla temel ve güncel kuramlar* (3.baskı) içinde (s. 617-654). Ankara: Pegem Akademi.
- Çelik, H. E. ve Yılmaz, V. (2013). *Lisrel 9.1 ile yapısal eşitlik modellemesi: Temel kavramlar, uygulamalar, programlama*. (2.baskı). Ankara: Anı Yayıncılık
- Çelikkaleli, Ö. (2020). Akılcı duygusal davranış terapisi. Z. Karataş ve Y. Yavuzer (Editörler), *Psikolojik danışma ve psikoterapi kuramları: Örnek uygulamalarla temel ve güncel kuramlar* (3.baskı) içinde (s. 275-314). Ankara: Pegem Akademi.
- Çevik, Ö. ve Uyanık, N. (2020). Öz-şefkat gelişiminde bilişsel formülasyonun rolü. *International Journal of Current Approaches in Language, Education and Social Sciences*, 2 (2), 660-674.
- Çimşir, E. ve Akdoğan, R. (2021). Childhood Emotional Incest Scale (CEIS): Development, validation, cross-validation, and reliability. *Journal of Counseling Psychology*, 68 (1), 98-111.
- Çimşir, E., Akdoğan, R. (2024). Inferiority feelings and internet addiction among Turkish University students in the context of COVID-19: The mediating role of emotion dysregulation. *Current Psychology*, 43, 4245–4254. <https://doi.org/10.1007/s12144-023-04661-7>

- Demir, S. (2017). *Üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri ile kaygı düzeyleri ve yetersizlik duyguları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Demir, V. ve Kıran Gen, K. (2023). Şefkatli zihin psiko-eğitim programının kadınların psikolojik sağlamlık, mutluluk ve öz-şefkat düzeylerine etkisi. *KADEM Kadın Araştırmaları Dergisi*, 9 (2), 395-426.
- Dreikurs, R. (1953). *Fundamentals of Adlerian psychology*. New York, NY: Greensberg.
- Dreikurs, R. (1977). Holistic medicine and the function of neurosis. *Journal of Individual Psychology*, 33 (2), 171-192.
- Dunn, E. W., Aknin, L. B., and Norton, M. I. (2008). Spending money on others promotes happiness. *Science*, 319 (5870), 1687-1688.
- Egeland, B. (2009). Taking stock: Childhood emotional maltreatment and developmental psychopathology. *Child Abuse and Neglect*, 33 (1), 22-26.
- Emorhievwunu, P. E. and Emorhievwunu, F. I. (2024). Effect of child neglect on psycho-social wellbeing and academic life of children in secondary school: Perception of teachers in Ethiope East Local Government Area, Delta State, Nigeria. D. C. Kelly (Ed.), *Understanding child abuse and neglect: Research and implications* içinde (s. 73-85). London: Intech Open.
- Ellis, A. (1962). *Reason and emotion in psychotherapy*. New Jersey: Lyle Stuart.
- Ellis, A. (2001). *Overcoming destructive beliefs, feelings, and behaviors: New directions for rational emotive behavior therapy*. New York: Prometheus Books.
- Erikson, E. H. (1993). *Childhood and society* (2nd ed.). New York: W. W. Norton & Company.
- Eriksson, T., Germundsjö, L., Åström, E., and Rönnlund, M. (2018). Mindful self-compassion training reduces stress and burnout symptoms among practicing psychologists: A randomized controlled trial of a brief web-based intervention. *Frontiers in Psychology*, 9, 1-10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02340>
- Erkoç, R. (2017). *Öz-eleştirisinin öznel iyi oluş üzerindeki etkisinin aracı değişkenleri olarak farkındalık ve öz-duyarlılık*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İzmir: Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Ethier, L. S., Lemelin, J. P., and Lacharité, C. (2004). A longitudinal study of the effects of chronic maltreatment on children's behavioral and emotional problems. *Child Abuse & Neglect*, 28 (12), 1265-1278.

- Fırat, İ. ve Güngör, A. (2021). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumları üzerinde yetersizlik duygusunun yordayıcı etkisi: Sosyal ilginin aracı rolü. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 19 (1), 487-504.
- Field, A. (2016). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics*. London: Sage.
- Flynn, M., Cicchetti, D., and Rogosch, F. (2014). The prospective contribution of childhood maltreatment to low self-worth, low relationship quality, and symptomatology across adolescence: A developmental-organizational perspective. *Developmental Psychology*, 50 (9), 2165–2175. <https://doi.org/10.1037/a0037162>
- Freud, S. (2005). *The unconscious*. (Çev: G. Frankland). London: Penguin Classics.
- Freud, S. (2019a). *Anksiyete üzerine*. (Çev: E. Aktan). Ankara: Tutku Yayınevi.
- Freud, S. (2019b). *Ego ve id*. (Çev: S. Ceylan Gülsay). İstanbul: Oda Yayınları.
- Freud, S. (2020). *Cinsellik üzerine*. (Çev: Ö. Altun). İstanbul: Olimpos Yayınları.
- Galhardo, A., Cunha, M., Pinto-Gouveia, J., and Matos, M. (2013). The mediator role of emotion regulation processes on infertility-related stress. *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings*, 20, 497–507. <http://dx.doi.org/10.1007/s10880-013-9370-3>
- Gençtan, E. (1993). *İnsan olmak*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Germer, C. K. (2004). What is mindfulness? *Insight Journal*, 22 (3), 24-29.
- Germer, C. K. (2022). *Öz şefkatli farkındalık*. (Çev: H. Ünlü Haktanır). İstanbul: Diyojen Yayıncılık.
- Germer, C. K. and Neff, K. (2013). Self-compassion in clinical practice. *Journal of Clinical Psychology*, 69 (8), 856-867.
- Germer, C. K. and Neff, K. (2020). *Öz şefkatli farkındalık uygulama rehberi*. (Çev: F. Tarımtay Altun). İstanbul: Diyojen Yayıncılık.
- Gilbert, P. (2009). Introducing compassion-focused therapy. *Advances in Psychiatric Treatment*, 15 (3), 199-208.
- Gilbert, P. and Procter, S. (2006). Compassionate mind training for people with high shame and self-criticism: Overview and pilot study of a group therapy approach. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 13, 353-379.
- Gilbert, P., McEwan, K., Bellew, R., Mills, A., and Gale, C. (2009). The dark side of competition: How competitive behaviour and striving to avoid inferiority are linked to depression, anxiety, stress and self-harm. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 82 (2), 123-136. <https://doi.org/10.1348/147608308X379806>
- Gilbert, P., McEwan, K., Matos, M., & Rivis, A. (2011). Fears of compassion: Development

- of three self-report measures. *Psychology and Psychotherapy: Theory, research and practice*, 84 (3), 239-255. <https://doi.org/10.1348/147608310X526511>
- Greenberg, L., and Watson, J. (1998). Experiential therapy of depression: Differential effects of client-centered relationship conditions and process experiential interventions. *Psychotherapy Research*, 8 (2), 210-224.
- Güç, A., ve Sert, E. (2020). Budizm’de dört temel gerçek, sekiz dilimli yol ve nirvana. *İslam Medeniyeti Araştırmaları Dergisi (İMAD)*, 5 (1), 3-28. <https://doi.org/10.20486/imad.732201>
- Gülle, M. ve Beyleroğlu, M. (2017). *Eleştirel düşünce ve empati*. Ankara: Efil Yayınevi.
- Gürbüz, S. (2021). *AMOS ile yapısal eşitlik modellemesi: Temel ilkeler ve uygulamalı analizler*. (2.baskı). Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Hanımoğlu, E. (2019). Aile terapisi ve aile terapisi ile ilgili kuramlar. T. Akbaş ve N. Ş. Özabacı (Editörler), *Kuram ve uygulamaları ile aile danışmanlığı* içinde (s. 69-120). Ankara: Pegem Akademi.
- Hart S., Binggeli N. and Brassard M. (1997). Evidence for the effects of psychological maltreatment. *Journal of Emotional Abuse*, 1 (1), 27-58.
- Harter, S. (1988). Developmental processes in the construction of the self. T. D. Yawkey and J. E. Johnson (Eds.), *Integrative processes and socialization: Early to middle childhood* içinde (s. 45–78). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Hatipoğlu Sümer, Z. (2020). Bireysel terapi. Z. Karataş ve Y. Yavuzer (Editörler), *Psikolojik danışma ve psikoterapi kuramları: Örnek uygulamalarla temel ve güncel kuramlar* (3.baskı) içinde (s. 93-128). Ankara: Pegem Akademi.
- Hayes, S. C. (2004). Acceptance and commitment therapy, relational frame theory, and the third wave of behavioral and cognitive therapies. *Behavior Therapy*, 35, 639-665.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., Bunting, K., Twohig, M. and Wilson, K. G. (2004). What is acceptance and commitment therapy? S. C. Hayes ve K. D. Strosahl (Editörler), *A practical guide to acceptance and commitment therapy* içinde (s. 1-30). New York: Springer.
- Hayes, S. C., Strosahl, K., and Wilson, K. G. (2005). Acceptance and commitment therapy. S. H. Felgoise, A. M. Nezu, C. M. Nezu ve M. A. Reinecke (Editörler), *Encyclopedia of cognitive behavior therapy* içinde (s. 1-4). New York: Springer.
- Hayes, S. C., Strosahl, K., and Wilson, K. G. (2012). *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change*. New York: Guilford Press.

- Hayes, J. A., Lockard, A. J., Janis, R. A., and Locke, B. D. (2016). Construct validity of the Self-Compassion Scale-Short Form among psychotherapy clients. *Counselling Psychology Quarterly*, 29 (4), 405–422. <https://doi.org/10.1080/09515070.2016.1138397>
- Helvacı Çelik, F. ve Hocaoglu, Ç. (2016). ‘Major depresif bozukluk’ tanımı, etyolojisi ve epidemiyolojisi: Bir gözden geçirme. *Çağdaş Tıp Dergisi*, 6 (1), 51-66. <https://doi.org/10.16899/ctd.03180>
- Higgins, E. T. (1987). Self-discrepancy: a theory relating self and affect. *Psychological Review*, 94 (3), 319-340.
- Hollon, S. D., and Beck, A. T. (2013). Cognitive and cognitive-behavioral therapies. M. J. Lambert (Ed.), *Bergin and Garfield's handbook of psychotherapy and behavior change* (6th ed.) içinde (s. 393-446). New Jersey: John Wiley & Sons Inc.
- Hu, L. T., and Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling: a Multidisciplinary Journal*, 6 (1), 1-55.
- Johnson, S. M. (1994). *Character styles*. New York: W. W. Norton & Company.
- Johnson, T. (1997). Evidence for the effects of psychological maltreatment. *Journal of Emotional Abuse*, 1 (1), 27-58.
- Johnson, T. (2012). *Emotional incest: an exploratory study of therapists' perceptions of the phenomenon and their experiences with it in couple therapy practice*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Cape Town: University of Cape Town, Department of Social Development.
- Jung, C. G. (1969). *Psychology and alchemy* (2nd ed.). New York: Routledge.
- Kara, E., Çimşir, E., ve Alçay, A. (2024). The roles of self-compassion and self-coldness in the relationships between inferiority and stress and anxiety among gifted adolescents. *Mindfulness*, 15 (1), 217-229. <https://doi.org/10.1007/s12671-023-02266-6>
- Karakaya, İ. (2014). Bilimsel araştırma yöntemleri. A. Tanrıöğren (Ed.), *Bilimsel araştırma yöntemleri* içinde (s. 57-86). Ankara: Anı Yayıncılık.
- Kaya, İ. (2015). *Ergenlerin çocukluk dönemi istismar yaşantıları ile davranış problemleri ve psikolojik sağlamlıkları arasında ilişkinin incelenmesinde otomatik düşünceler ve bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin aracı rolü*. Yayımlanmamış Doktora Tezi. Adana: Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kennedy, P. (2003). *A guide to econometrics*. Cambridge: MIT Press.

- Kerig, P. K. (2005). Revisiting the construct of boundary dissolution: A multidimensional perspective. *Journal of Emotional Abuse*, 5 (2-3), 5-42.
- Kıcalı, Ü. Ö. (2015). *Öz-şefkat ve tekrarlayıcı düşünmenin olumsuz duygulanım ve depresyon ile ilişkilerinin incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Klimecki, O. M., Leiberg, S., Lamm, C., and Singer, T. (2013). Functional neural plasticity and associated changes in positive affect after compassion training. *Cerebral Cortex*, 23 (7), 1552-1561.
- Körner, A., Coroiu, A., Copeland, L., Gomez Garibello, C., Albani, C., Zenger, M., and Brähler, E. (2015). The role of self-compassion in buffering symptoms of depression in the general population. *PLoS ONE*, 10 (10), 1-14. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0136598>
- Köroğlu, E. (2017). *Akılcı duygulanım davranışçı terapi*. (2.baskı). Ankara: HYB Basım Yayın.
- Kul, A. ve Türk, F. (2020). Kabul ve adanmışlık terapisi (ACT) üzerine bir derleme çalışması. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 16 (29 Ekim Özel Sayısı), 3773-3805.
- Kuzu, S. (2011). *Öğretmen adaylarının kaynaştırma eğitime yönelik tutumları ve öz duyarlık düzeylerinin karşılaştırılması*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Küçük, M. (2020). *Yetişkinlerin Öz Şefkat, Bağlanma Stilleri ve Psikolojik İyi Oluş Özelliklerinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. England: Oxford University Press.
- Leys, C., Klein, O., Dominicy, Y., and Ley, C. (2018). Detecting multivariate outliers: Use a robust variant of the Mahalanobis distance. *Journal of Experimental Social Psychology*, 74, 150-156.
- Li, J., Jia, S., Wang, L., Zhang, M., and Chen, S. (2023). Relationships among inferiority feelings, fear of negative evaluation, and social anxiety in Chinese junior high school students. *Frontiers in Psychology*, 13, 1-9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1015477>
- Love, P. and Robinson, J. (1991). *The emotional incest syndrome: What to do when a parent's love rules your life*. New York: Bantam Books.
- Main, M., Kaplan, N., and Cassidy, J. (1985). Security in infancy, childhood, and adulthood: A move to the level of representation. *Monographs of the society for research in child*

- development*, 50 (1/2), 66-104.
- Maxfield, M., Li, X., and Widom, C. S. (2023). Childhood maltreatment and midlife cognitive functioning: A longitudinal study of the roles of social support and social isolation. *Neuropsychology*, 37 (8), 943–954. <https://doi.org/10.1037/neu0000911>
- Mert, İ. S. (2021). Cesaret ve bileşenlerinin keşfine ilişkin nitel bir araştırma: Eski bir erdemin yeniden keşfi. *İş ve İnsan Dergisi*, 8 (1), 19-31.
- Messman Moore, T. L., and Bhuptani, P. H. (2020). Self-compassion and fear of self-compassion: Mechanisms underlying the link between child maltreatment severity and psychological distress in college women. *Mindfulness*, 11, 1446-1459.
- Miller, R. and Taylor, D. D. (2016). Does adlerian theory stand the test of time?: Examining individual psychology from a neuroscience perspective. *The Journal of Humanistic Counseling*, 55 (2), 111-128. <https://doi.org/10.1002/johc.12028>
- Minuchin, S. (1974). *Families and family therapy*. Cambridge: Harvard University Press.
- Mogaka, S. M., Wawire, C., and Mugambi, D. (2021). Ability streaming as a predictor of academic inferiority feelings among form three students in Kisii County, Kenya. *International Journal of Learning and Development*, 11 (1), 1-38. <https://doi.org/10.5296/ijld.v11i1.18273>
- Muthén, L. K., and Muthén, B. O. (2017). *Mplus: Statistical analysis with latent variables: User's guide* (Version 8). Los Angeles, CA: Authors.
- Nakip, M. ve Yaraş, E. (2017). *SPSS uygulamalı pazarlamada araştırma teknikleri veri toplama araçları*. (4.baskı). Ankara: Seçkin.
- National Research Council (NRC) (2013). *New directions in child abuse and neglect research*. Washington: National Academies Press.
- Neff, K. (2003a). 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. (2003b). 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. (2009). The role of self-compassion in development: A healthier way to relate to oneself. *Human Development*, 52 (4), 211-214.
- Neff, K. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and Personality Psychology Compass*, 5 (1), 1-12.
- Neff, K. D. (2016). The self-compassion scale is a valid and theoretically coherent measure of

- self-compassion. *Mindfulness*, 7 (1), 264–274. <https://doi.org/10.1007/s12671-015-0479-3>
- Neff, K. (2021). *Öz şefkat*. (Çev: E. Güldemler). İstanbul: Diyojen Yayıncılık.
- Neff, K. and McGehee, P. (2010) Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*, 9 (3), 225-240.
- Öveç, Ü. (2007). *Öz-duyarlık ile öz-bilinç, depresyon, anksiyete ve stres arasındaki ilişkilerin yapısal eşitlik modeliyle incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Sakarya: Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Özabacı, N. ve Erkan, Z. (2020). *Aile danışmanlığı: Kuram ve uygulamalara genel bir bakış*. (5.baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Özdemir, M. ve Doğruöz, E. (2020). Bilimsel araştırma desenleri. N. Cemaloğlu (Ed.), *Bilimsel araştırma teknikleri ve etik* (2.baskı) içinde (s. 65-102). Ankara: Pegem Akademi.
- Özpeynirci, R. ve Kırmızı, C. (2020). Öz şefkat kavramı ve örgütsel yansımaları. *Business & Management Studies: An International Journal*, 8 (3), 2924-2952.
- Pepper, R. S. (2002). Emotional incest in group psychotherapy. *International Journal of Group Psychotherapy*, 52 (2), 285–294.
- Pots, W. T. M., Fledderus, M., Meulenbeek, P. A. M., ten Klooster, P. M., Schreurs, K. M. G., and Bohlmeijer, E. T. (2016). Acceptance and commitment therapy as a web-based intervention for depressive symptoms: Randomised controlled trial. *British Journal of Psychiatry*, 208 (1), 69–77.
- Reffi, A. N., Boykin, D. M., and Orcutt, H. K. (2019). Examining pathways of childhood maltreatment and emotional dysregulation using self-compassion. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*, 28 (10), 1269-1285. <https://doi.org/10.1080/10926771.2018.1485810>
- Rogers, C. (1951). *Client-centered therapy: Its current practice, implications and theory*. London: Constable.
- Sarıcaoğlu, H. (2015). *Bilinçli öz-anlayış programının üniversite öğrencilerinin öz-anlayışına etkisi*. Yayımlanmamış Doktora Tezi. Konya: Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Sarıcaoğlu, H. ve Arslan, C. (2019). Bilinçli öz-anlayış programının üniversite öğrencilerinin öz-anlayışına etkisi. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 8 (3), 2381-2399.
- Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., and Freedman, B. (2006). Mechanisms of

- mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62 (3), 373-386.
<https://doi.org/10.1002/jclp.20237>
- Skinner, B. F. (1953). *Science and human behavior*. New York: Simon and Schuster.
- Sweeney, T. J. (2019). *Adlerian counseling and psychotherapy: A practitioner's wellness approach*. (6th ed.). New York: Routledge.
- Şahin Altun, Ö., Kabakçı, K. ve Olçun, Z. (2020). Hemşirelikte öz-şefkat. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*, 29 (3), 218-225.
- Tabachnick, B. G., and Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics*. (6th ed.). Boston, MA: Pearson.
- Tanaka, M., Wekerle, C., Schmuck, M. L., Paglia-Boak, A., and MAP Research Team. (2011). The linkages among childhood maltreatment, adolescent mental health, and self-compassion in child welfare adolescents. *Child abuse & neglect*, 35 (10), 887-898.
<https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2011.07.003>
- Tao, J., He, K., and Xu, J. (2021). The mediating effect of self-compassion on the relationship between childhood maltreatment and depression. *Journal of affective disorders*, 291, 288-293. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.05.019>
- Taşpınar, M. (2017). *Sosyal bilimlerde SPSS uygulamalı nicel veri analizi*. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Tel, F. D. ve Sarı, T. (2016). Üniversite öğrencilerinde öz duyarlık ve yaşam doyumu. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16 (1), 292-304.
- Ulubay, G. ve Güven, M. (2022). Kabul ve kararlılık terapisi ve psikolojik esneklik ile ilgili araştırmaların incelenmesi. *The Journal of International Lingual Social and Educational Sciences*, 8 (2), 92-101.
- Üstündağ, A. (2014). Yapısal aile danışmanlığı ve bir olgu örneği. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 14 (33), 113-126. <https://doi.org/10.21560/spcd.63913>
- Van Dam, N. T., Sheppard, S. C., Forsyth, J. P., and Earleywine, M. (2011). Self-compassion is a better predictor than mindfulness of symptom severity and quality of life in mixed anxiety and depression. *Journal of Anxiety Disorders*, 25, 123-130.
<https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2010.08.011>
- Vettese, L. C., Dyer, C. E., Li, W. L., and Wekerle, C. (2011). Does self-compassion mitigate the association between childhood maltreatment and later emotion regulation difficulties? A preliminary investigation. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 9, 480-491.

- Watson, J. B. (1913). Psychology as the behaviorist views it. *Psychological Review*, 20 (2), 158-177.
- Wu, Q., Chi, P., Lin, X., and Du, H. (2018). Child maltreatment and adult depressive symptoms: Roles of self-compassion and gratitude. *Child Abuse & Neglect*, 80, 62-69. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2018.03.013>
- Wu, L., Schroevers, M. J., and Zhu, L. (2021). Positive self-compassion, self-coldness, and psychological outcomes in college students: A person-centered approach. *Mindfulness*, 12 (10), 2510-2518. <https://doi.org/10.1007/s12671-021-01721-6>
- Yavuz, F. (2015). Kabul ve kararlılık terapisi (ACT): Genel bir bakış. *Türkiye Klinikleri Journal of Psychiatry Special Topics*, 8 (2), 21-27.
- Yazgan İnanç, B. ve Yerlikaya, E. E. (2016). *Kişilik kuramları*. (11.baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Yektaş, Ç. (2020). Kabul ve kararlılık terapisi (ACT). E.S. Ercan, Ö. Bilaç, İ. Perçinel Yazıcı, M. Ö. Kütük, Ü. Işık, A. G. Kılıçoğlu, F. S. Durak, H. Kandemir, K. U. Yazıcı, G. Ünsel Bolat, C. Kavurma ve F. Kılıçaslan (Editörler), *Çocuk ve Ergen Psikiyatrisi: Güncel Yaklaşımlar ve Temel Kavramlar* (2. Cilt) içinde (s. 1231-1240). Ankara: Akademisyen Yayınevi.
- Yerlikaya, E. E. (2020). Davranışçı terapiler. Z. Karataş ve Y. Yavuzer (Editörler), *Psikolojik danışma ve psikoterapi kuramları: Örnek uygulamalarla temel ve güncel kuramlar* (3.baskı) içinde (s. 231-273). Ankara: Pegem Akademi.
- Yıldız, M. A. (2020). Bilişsel terapi. Z. Karataş ve Y. Yavuzer (Editörler), *Psikolojik danışma ve psikoterapi kuramları: Örnek uygulamalarla temel ve güncel kuramlar* (3.baskı) içinde (s. 315-353). Ankara: Pegem Akademi.
- Yılmaz, M. T. (2009). *Üniversite öğrencilerinin öz-anlayışları (self-compassion) ile anne baba tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Konya: Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

EK-1. Araştırma Gönüllü Katılım Formu

ARAşTIRMA GÖNÜLLÜ KATILIM FORMU

Değerli Katılımcı,

Bu çalışma, Anadolu Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü yüksek lisans tez araştırma çalışması olup bireylerin bazı psikolojik yaşantılarını incelemek amacını taşımaktadır. Çalışma, Doç. Dr. Ramazan Akdoğan danışmanlığında, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Yüksek Lisans öğrencisi Büşra Nur Yüzer tarafından yürütölmektedir.

Bu çalışmaya katılmak gönüllölük esasına dayanmaktadır. İsmınızı yazmak veya kimliğinizi açığa çıkarmak bir bilgi vermek zorunda değilsiniz. Araştırma kapsamında toplanan veriler yalnızca bilimsel amaçlar doğrultusunda kullanılacak, bu araştırmanın amacı dışında veya başka bir araştırmada kullanılmayacak ve kimseyle paylaşılmayacaktır. İstemeniz halinde sizden toplanan verileri inceleme hakkınız bulunmaktadır. Sizden toplanan veriler dijital olarak korunacak ve araştırma bitiminde arşivlenecek veya imha edilecektir. Katılımınız esnasında herhangi bir sebepten rahatsızlık hissederseniz çalışmadan istediğiniz zaman ayrılabilirsiniz. Çalışmadan ayrılmanız durumunda sizden toplanan veriler çalışmadan çıkarılacak ve imha edilecektir.

Gönüllü katılım formunu okumak ve değerlendirmek üzere ayırdığınız zaman için teşekkür ederim. Çalışma hakkındaki sorularınızı aşağıdaki e-mail adresine yöneltebilirsiniz.

Araştırmacı Adı: Psk. Dan. Büşra Nur YÜZER
e-mail:

Bu çalışmaya tamamen kendi rızamla, istediğim takdirde çalışmadan ayrılabileceğimi bilerek, verdiğim verilerin bilimsel amaçla kullanılmasını kabul ediyorum.

Katılımcı Ad ve Soyadı:

İmza:

Tarih:

EK-2. Demografik Bilgi Formu

Demografik Bilgi Formu

1. Yaşınız:

2. Biyolojik Cinsiyetiniz: ☐ Kadın ☐ Erkek

3. Eğitim Durumunuz (Lütfen en son mezun olduğunuz okul türünü işaretleyiniz.):

☐ İlkokul ☐ Ortaokul ☐ Lise ☐ Üniversite ☐ Yüksek
Lisans/Doktora

4. Çalışıyor musunuz?: ☐ Evet ☐ Hayır

5. Mesleğiniz:

6. Medeni Durumunuz: ☐ Evli ☐ Bekar ☐ Boşanmış ☐ Eş vefatı

7. Lütfen siz 16 yaşına gelene kadarki ebeveyn birliktelik durumunuzu
işaretleyiniz.:

☐ Evli ve birlikte ☐ Evli ama ayrı yaşıyor ☐ Boşanmış

☐ Ebeveynlerimden biri vefat etti. ☐ Ebeveynlerimden ikisi de vefat etti.

EK-3. Yetersizlik Duygusu Ölçeğinden Seçilmiş Örnek Maddeler

Açıklama: Aşağıda bireylerin çeşitli durumlarda yaşadıkları duygu, düşünce ve davranış biçimlerini içeren ifadeler bulunmaktadır. İfadelerin size ne ölçüde uygun olduğunu, karşlarındaki kutucuklarda yer alan 1, 2, 3, 4 veya 5 rakamını yuvarlak içine alarak belirtiniz.

İşaretlemeyi yaparken; olmayı istediğiniz veya doğru olduğuna inandığınız ideal durumları değil genel yaşam biçiminizi dikkate alınız.

Lütfen her madde için sadece bir seçenek işaretleyiniz ve hiçbir maddeyi boş bırakmayınız.

	Bana hiç uygun değil	2	3	4	Bana tamamen uygun
1. Bir işe girişmek için birilerinin beni cesaretlendirmesi gerekir.	1	2	3	4	5
4. Önemslenmediğimi hissettiğim zaman öfkelenirim.	1	2	3	4	5
8. Mutluluğumun tek koşulu hayattaki başarılarımdır.	1	2	3	4	5
10. Daha işe başlamadan kendi kendime başaramayacağımı söylediğim olur.	1	2	3	4	5
11. Doğruluğundan emin olsam da kabul görmeyeceğini düşündüğüm bir fikri söylememeyi tercih ederim.	1	2	3	4	5
17. Gerçekte doğru bulmadığım durumları/olayları, sırf yakınlarım istiyor diye onaylanmış gibi yaparım.	1	2	3	4	5

EK-4. Duygusal Ensest Ölçeğinden Seçilmiş Örnek Maddeler

Açıklama: Lütfen aşağıdaki maddeleri çocukluğunuzda (16 yaşına kadar) ebeveynlerinizin biri veya her ikisiyle yaşadığınız durumları düşünerek yanıtlayınız. Dikkat: Eğer çocukluğunuzda ebeveynlerinizin birinden veya her ikisinden de ayrı yaşadığınız iseniz maddeleri birlikte yaşadığınız ebeveyninizi veya ebeveyniniz olarak nitelendirdiğiniz kişi veya kişileri düşünerek yanıtlayınız.	Hiçbir Zaman	Nadiren	Bazen	Sık sık	Her Zaman
2. Evliliğindeki (veya romantik ilişkisindeki) sorunları çözebilsin diye ebeveyn(ler)ime öğüt vermek zorunda kalırdım.	()	()	()	()	()
4. Geçmişe baktığımda aile huzurumuz için yaşımın ötesinde sorumluluklar yüklenmiş olduğumu fark ediyorum.	()	()	()	()	()
9. Ebeveynlerimden biri (veya romantik partneri) diğer ebeveynimi üzdüğünde onu yatıştırmak bana kalırdı.	()	()	()	()	()
11. Evin sorumluluklarını ebeveyn(ler)im yerine ben düşünmek zorunda kalırdım.	()	()	()	()	()

EK-5. Öz-Duyarlık Ölçeğinden Seçilmiş Örnek Maddeler

Açıklama: Bu ölçekten elde edilen sonuçlar bilimsel bir çalışmada kullanılacaktır. Sizden istenilen, bu ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendirmeniz ve sizin için en uygun seçeneğin karşısına çarpı (X) işareti koymanızdır. Her sorunun karşısında bulunan; (1) Hiçbir zaman, (2) Nadiren, (3) Sık sık, (4) Genellikle ve (5) Her zaman anlamına gelmektedir. Lütfen her ifadeye **TEK** yanıt veriniz ve **BOŞ** bırakmayınız. En uygun yanıtları vereceğinizi ümit eder, katkılarınız için teşekkür ederiz.

3	Bir şey beni üzdüğünde, duygularıma kapılıp giderim.	1	2	3	4	5
5	Benim için önemli olan bir şeyde başarısız olduğumda, kendimi bu başarısızlıkta yalnız hissederim.	1	2	3	4	5
7	Gerçekten güç durumlarla karşılaştığımda kendime kaba davranırım.	1	2	3	4	5
16	Sıkıntı veren bir olay olduğunda olayı mantıksız biçimde abartırım.	1	2	3	4	5
20	Hata ve yetersizliklerime karşı kınayıcı ve yargılayıcı bir tavır takınırım.	1	2	3	4	5
25	Zor durumlarla mücadele ettiğimde, diğer insanların daha rahat bir durumda olduklarını düşünürüm.	1	2	3	4	5

EK-6. Etik Kurul İzni

Evrak Kayıt Tarihi: 25.01.2024

Protokol No: 686520

Tarih: 26.02.2024



ANADOLU ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER BİLİMSEL ARAŞTIRMA VE YAYIN ETİĞİ KURULU
KARAR BELGESİ

ÇALIŞMANIN TÜRÜ:	Yüksek Lisans Tez Çalışması
KONU:	Eğitim Bilimleri
BAŞLIK:	Yetişkinlerde Duygusal Ensest Yaşantıları, Yetersizlik Duygusu ve Öz Şefkat Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi
PROJE/TEZ YÜRÜTÜCÜSÜ:	Doç. Dr. Ramazan AKDOĞAN
TEZ YAZARI:	Büşra Nur YÜZER
ALT KOMİSYON GÖRÜŞÜ:	-
KARAR:	Olumlu
Prof. Dr. Saime ÖNCE (Başkan-İkt. ve İdari Bil. Fak.)	
Prof. Dr. M. Erkan ÜYÜMEZ (Başkan Yardımcısı -İkt. ve İdari Bil. Fak.)	Prof. Dr. Fatime GÜNEŞ (Edebiyat Fak.)
Prof. Dr. Yıldız UZUNER (Eğitim Fak.)	Prof. Dr. Erkan YÜKSEL (İletişim Bil. Fak.)
Prof. Dr. Handan DEVECİ (Eğitim Fak.)	Prof. Dr. Kamil ÇEKEROL (Açıköğretim Fak.)

EK-7. Öz-Duyarlık Ölçeği İzni

Öz Duyarlık Ölçeği

BY

Büşra Nur YÜZER

13.07.2023 Per 15:01

Merhaba Hocam, Ben Psikolojik Danışman Büşra ...

AA

AHMET AKIN

...

Kime: Büşra Nur YÜZER

14.07.2023 Cum 21:26



2. öz-duyarlık ölçeği araştı...

DOC - 62 KB

Kullanabilirsiniz iyi çalışmalar

Prof. Dr. Ahmet Akın

İstanbul Medeniyet University

Faculty of Educational Sciences

Department of Psychological counseling

...



ÖZGEÇMİŞ

Adı Soyadı : Büşra Nur YÜZER

Yabancı Dil : İngilizce

Doğum Yeri ve Yılı : .

E-Posta :

Eğitim Geçmişi:

- 2021- , Anadolu Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Bölümü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, Tezli Yüksek Lisans Programı
- 2015-2019, Çukurova Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, Lisans Programı

Mesleki Geçmişi:

- 2024- , Araştırma Görevlisi, Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, Bolu
- 2022-2023, Psikolojik Danışman, Özel Yeni Doğu Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezi, Hatay