

# Öz Eleştiri: Kavramsallaştırması, Ölçülmesi ve Müdahaleleri

## *Self-Criticism: Conceptualization, Assessment, and Interventions*

✉ Zeynep Pekin<sup>1</sup>, ✉ Sena Güme<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Yeditepe Üniversitesi, İstanbul

<sup>2</sup>İstanbul Medipol Üniversitesi, İstanbul

### ÖZ

Çeşitli psikopatolojilerin ortaya çıkmasında tanılarüstü bir kavram olarak kabul edilen öz eleştiri, alan yazında kişinin kendisini başarısız olarak algıladığı durumlarda kendisine yönelttiği olumsuz değerlendirmeler olarak ele alınmaktadır. Bu kapsamda öz eleştirinin, bir kişilik özelliği, kişinin kendisiyle kurduğu bir ilişki tarzı, çeşitli durumlara verdiği bir tepki stili ya da olumsuz deneyimleri engellemek için geliştirilmiş bir güvenlik stratejisi olduğuna dair çeşitli görüşler yer almaktadır. Bu doğrultuda farklı araştırmacılar tarafından farklı boyutlar ve yapılarla kavramsallaştırılması yapılarak çeşitli ölçme araçları geliştirilmiştir. İlgili ölçeklerden elde edilen bulgular, öz eleştirinin psikopatoloji için bir risk faktörü olduğunu, bireylerin baş etmesi güç duygular deneyimlemelerinde ve mükemmeliyetçilik, duygusal yeme gibi çeşitli baş etmesi zor davranışlar sergilemelerinde etkili olan bir faktör olduğunu göstermektedir. Bu nedenle literatürde bireylerin öz eleştiri düzeylerini azaltmaya yönelik çeşitli müdahale çalışmalarının gerçekleştirildiği görülmektedir. Bu çalışmada öz eleştiri kavramının farklı kavramsallaştırmaları ele alınarak geliştirilen ölçekler tanımlanmış, öz eleştirinin çeşitli değişkenlerle ilişkilerinin incelendiği çalışmalar derlenerek birey üzerindeki etkileri sunulmuş ve son olarak Bilişsel Terapi, Duygu Odaklı Terapi ve Şefkat Odaklı Terapi temelinde yürütülen müdahale çalışmalarının sonuçları özetlenmiştir. Böylece gelecekte yürütülecek öz eleştiri çalışmaları için kapsamlı teorik ve ampirik bilgi sunulmuş alan yazına katkı sağlanacağı düşünülmektedir.

**Anahtar sözcükler:** Öz eleştiri, öz eleştiri müdahaleleri, şefkat odaklı terapi, bilişsel terapi, duygu odaklı terapi

### ABSTRACT

Self-criticism, considered as a transdiagnostic concept in the emergence of various psychopathologies, is considered as negative evaluations directed towards oneself especially in perceived failure situations. In literature various views regarding self-criticism, suggesting it as a personality trait, a style of relating to oneself, a coping response to various situations, or a safety strategy developed to restrain negative experiences, exist. In this regard, various researchers have conceptualized self-criticism with different dimensions and structures, leading to the development of various measurement tools. Findings obtained from these scales indicate that self-criticism is a risk factor for psychopathology and a factor that affects individuals to experience difficult emotions and their engagement in various challenging behaviors such as perfectionism and emotional eating. For this reason, several interventions aimed at reducing individuals' levels of self-criticism have been conducted in the literature. In this study the scales developed based on different conceptualizations of self-criticism were introduced, the effects of self-criticism on individuals were presented by compiling results of studies in which the relationships between self-criticism and various variables were examined and finally the results of intervention studies based on Cognitive Therapy, Emotion-Focused Therapy, and Compassion-Focused Therapy were summarized. It is believed that providing comprehensive theoretical and empirical knowledge related to self-criticism will contribute to future studies in the field.

**Keywords:** Self-criticism, self-criticism interventions, compassion focused therapy, cognitive therapy, emotion focused therapy

## Giriş

Psikopatolojilerin ortaya çıkmasında tanılarüstü bir kavram (ortak bir değişken) olarak değerlendirilen öz eleştiri kavramı (Kannan ve Levitt 2013, Schanche 2013, McIntyre ve ark. 2018, Rose ve Rimes 2018, Wakelin ve ark. 2022), Türk Dil Kurumu (TDK) sözlüğünde "Bir kişinin kendi davranışları üzerine yönelttiği yargı, otokritik" (TDK 2023) olarak ifade edilmektedir. Alan yazında öz eleştirinin, kişinin kendisine yönelttiği istikrarlı ve negatif yargılar (Kolubinski ve ark. 2017), bireyin kendi davranışlarını yoğun bir şekilde eleştirdiği, başarısızlık anlarında kendisine düşmanca tepkiler verdiği sürekli ve katı öz irdelemeler (Loew ve ark. 2020), kişinin kendi

standartlarını karşılayamadığı zamanlarda yaptığı katı öz yargılar (Carver ve Ganellen 1983) gibi tanımları yer almaktadır. Wakelin ve arkadaşları (2022) tarafından ise bireyin kendisini olumsuz değerlendirme süreci olarak ifade edilmiştir. Ayrıca, kişinin kendisiyle uyum bozucu ilişki kurma biçimi (Sommers-Spijkerman ve ark. 2018), başarısızlık durumlarına bir tepki stili (Ehret ve ark. 2015), kusurları kapatmak ve utanç deneyimlerini engellemek için geliştirilmiş bir güvenlik stratejisi (Shahar ve ark. 2015a), refleksif bir psikolojik davranış (Whelton ve Greenberg 2005) olarak ele alındığı gibi mükemmeliyetçilikle yakından ilişkili bir kişilik özelliği (Flett ve Hewitt 2002) olarak da ele alınmıştır. Mükemmeliyetçilikle ilişkisinin altını çizen Shahar (2015) ise öz eleştiriye, bireyin kendisi için belirlediği yüksek standartlara ulaşamadığı durumlarda kendisiyle düşmanca, yoğun ve ısrarcı bir diyalog içine girmesi olarak tanımlamıştır.

Alan yazın incelendiğinde, farklı tanımları yer alan öz eleştiri kavramının araştırmacılar tarafından farklı boyutlarla kavramsallaştırıldığı ve bu doğrultuda geliştirilen farklı ölçme araçları ile ölçüldüğü görülmektedir. İlgili ölçme araçlarından elde edilen sonuçlar öz eleştirinin bireyin günlük işlevselliğini olumsuz yönde etkileyen, bireyi depresyon, kaygı gibi psikolojik rahatsızlıklara karşı savunmasız hale getiren, birey için olumsuz duygusal ve davranışsal sonuçları olan bir faktör olduğunu göstermektedir. Bu nedenle literatürde bireylerin öz eleştiri düzeylerini azaltmaya yönelik gerçekleştirilen çeşitli müdahale çalışmaları yer almaktadır. Bu çalışmada öz eleştirinin farklı kavramsallaştırmaları, ölçülmesinde kullanılan ölçekler, farklı değişkenlerle arasındaki ilişkiler ve farklı yaklaşımlara dayalı olarak yürütülen müdahale çalışmalarının sonuçları derlenerek alan yazına katkı sağlanması amaçlanmaktadır.

## Öz Eleştirinin Kavramsallaştırılması

Alan yazında farklı tanımlar ve yapılarla açıklanan öz eleştiri kavramının kökeni Eski Yunan filozoflarına kadar dayanmaktadır (Chang 2008). Ancak psikopatoloji ve psikoterapi literatüründe ampirik çalışmalarla desteklenip kavramsallaştırılması 1970'lerde başlamıştır. Öz eleştirinin kavramsallaştırılmasında öncü isimlerden olan Blatt (1974), Psikanalitik Kuram ve Bilişsel-Gelişimsel Teorileri entegre ederek depresyonun iki türünden bahsettiği depresyon modelini geliştirmiştir (Holle ve Ingram 2008, Shahar 2015, Werner ve ark. 2019). Anaklitik depresyon terk edilme korkusuna dayalı çaresizlik ve zayıflık duygularıyla ilişkilirken, introjektif depresyon başkalarının beklentilerini karşılayamamaya yönelik başarısızlık ve suçluluk duygularıyla ilişkilidir (Blatt 1974, Blatt ve ark. 1976). Buna bağlı olarak anaklitik depresyonu olan kişiler ilişkilerinde doyum ve desteği deneyimleyebilmek için başkalarına aşırı bağımlı hale gelirken, introjektif depresyonu olan bireyler onay görebilmek için mükemmeliyetçi davranışlar sergiler, yüksek beklentileri karşılayamadıklarını düşündükleri zamanlarda ise kendilerini sert bir şekilde eleştirirler (Blatt ve Homann 1992). Bu nedenle literatürde anaklitik depresyondan bağımlı depresyon olarak, introjektif depresyondan ise öz eleştirel depresyon olarak bahsedilmeye başlanmıştır (Holle ve Ingram 2008). Blatt (1974) tarafından geliştirilen ikili model sonraki zamanlarda anaklitik (bağımlı) ve introjektif (öz eleştirel) kişilik örgütlenmeleri olarak genişletilmiştir (Blatt 2008, Werner ve ark. 2019). İntrojektif kişilik örgütlenmesinin bir tanımlayıcısı olarak öz eleştiri, bireyin suçluluk duygusuna bağlı olarak kendisine yaptığı negatif değerlendirmeler ve eleştiriler olarak ifade edilmiştir (Blatt 2008).

Beck (1979) depresyon modelinde bilişsel üçlü kavramından bahsederek öz eleştirinin kavramsallaştırılmasına katkı sağlayan isimlerden birisidir. Depresyondaki kişilerin dünyaya, geleceğe ve kendilerine yönelik olumsuz otomatik düşünceleri bilişsel üçlü olarak kavramsallaştırılmaktadır. Depresyondaki bireylerin yaşamlarının bir dizi engel ve travmatik durumlarla dolu olduğuna dair inançları nedeniyle dünyaya ve deneyimledikleri zorlukların hep devam edeceğine dair inançları nedeniyle geleceğe dair olumsuz bakış açıları vardır. Benzer şekilde kendilerine yönelik olumsuz bakış açıları nedeniyle kendilerini değersiz görür ve eleştirirler (Arkar 1992, Beck ve Alford 2009). Bu nedenle bilişsel üçlüdeki son bileşen, öz eleştirel düşünce ve inançlara vurguda bulunmaktadır (Shahar 2015, Loew ve ark. 2020). Kişinin kendisine yönelik olumsuz bu tarz düşünceleri (öz eleştirileri) altta yatan şemaları doğrultusunda belli durumlarda aktive olmaktadır (Beck ve Alford 2009). Bu öz eleştirel düşünce ya da şemaların anlaşılıp değiştirilmesi bir değişim mekanizması olarak Bilişsel Terapi sürecinin odağında yer almaktadır (Kannan ve Levitt 2013).

Geleneksel olarak bilişsel modeller depresyonla ilişkili öz eleştiriye uyumsuz, negatif düşünce ve şemalar çerçevesinde ele alırken, Gilbert (2000) evrimsel bakış açısıyla öz eleştiriye sosyal zihniyetler kapsamında ele almıştır (Shahar 2015, Gu ve ark. 2022). Sosyal zihniyetler, evrim sürecinde hayatta kalabilmemiz için çeşitli sosyal roller benimsememize olanak sağlayan beyinlerimizde gelişmiş belli sistemleri ifade etmektedir (Gilbert 1995, 2000, 2005). Bir başka deyişle, bu zihinsel sistemler biyososyal güdülerimiz doğrultusunda bakım alan-bakım veren, rekabetçi-iş birlikçi gibi çeşitli sosyal rolleri benimsememize, karşılıklı alıp verdiğimiz sinyaller aracılığıyla bu rolleri yorumlamamıza ve onlara uygun tepkiler vermemize olanak sağlamaktadır (Pekin 2023a). Bu kapsamda öz eleştiri, bakım verme zihniyeti ve rekabetçi zihniyetle yakından ilişkilidir (Shahar 2015). Bakım

verme zihniyeti başkalarıyla zaman, emek ve kaynak paylaşmaya dayalı ilişkiler kurulmasına olanak sağlayan empati, sempati ve şefkat duygularıyla ilişkilendirilmektedir (Gilbert 1995, 2009b). Ancak bu zihniyet sadece kişiler arası ilişkilerle değil, aynı zamanda bireylerin kendileriyle kurdukları ilişkiler için de geçerlidir. Örneğin, kişinin kendisine şefkat göstermesi bakım verme zihniyetiyle ilişkilidir (Gilbert 2000). Rekabetçi zihniyet ise statü sahibi olma ve çatışmaları kazanmaya dair yüksek motivasyonla ilişkilendirilmektedir. Bu zihniyet içerisindeki bireylerin düşünce tarzları kaybeden-kazanan, baskın-boyun eğen gibi karşılaştırmalar üzerinden şekillenmektedir (Gilbert 1995). Bu bireyler bir astlarıyla ya da rekabet ettikleri biriyle kurdukları iletişime benzer şekilde öz eleştirel söylemlerde bulunarak kendileriyle ilişki kurabilirler (Gilbert 2000). Özetle, öz eleştirel bireyler kendileriyle ilişkilerinde bir ast üst ilişkisi içerisindeymiş gibi rekabetçi zihniyeti fazlaca kullanmakta, kendilerine yeteri kadar şefkat göstermeyerek bakım verme zihniyetlerini ise yeterince kullanmamaktadır (Pekin 2023b).

Gilbert (2009a, 2010, 2014) evrimsel temelli bakış açısını Bağlanma Kuramı (Bowlby 1969, 1973, 1980) ve Budist Felsefe'yle entegre ederek bireylerin öz eleştiri düzeylerinin azaltılıp şefkat becerilerinin geliştirilmesinin hedeflendiği Şefkat Odaklı Terapi (SOT) yaklaşımını geliştirmiştir. Bu yaklaşımda Depue ve Morrone-Strupinsky'nin (2005) araştırmaları ile desteklenen güdü ve heyecanlanma sistemi, tehdit ve korunma sistemi ve son olarak hoşnutluk ve yatıştırıcı sistem olarak adlandırılan duygu düzenleme sistemleri modeli kullanılmaktadır (Gilbert 2009a, 2009b, 2010, 2014). Tehdit ve korunma sistemi kişilerin tehlike durumlarını fark edebilmelerini ve kendilerini koruyabilmeleri için kaç, savaş ya da don gibi çeşitli tepkiler verebilmelerini sağlamaktadır. Güdü ve heyecanlanma sistemi kişileri çeşitli amaçlara ulaşma noktasında motive eden ve istenilen sonuçlar elde edildiğinde ise heyecanlanmalarına neden olan sistemdir (Gilbert 2009a). Rekabetçi ortamların fazla olduğu kapitalist toplumlarda elde etmeye yapılan aşırı vurgu bu sistemin fazla aktif olmasına ve kişinin umutsuzluk gibi deneyimler yaşamasına neden olabilir. Sakinlik, huzur ve güven durumları ile yakından ilişkili olan hoşnutluk ve yatıştırıcı sistem ise tehdit ve güdü sistemlerini yatıştırarak denge halinin bulunmasına yardımcı olmaktadır (Gilbert 2014). Bu model çerçevesinde öz eleştiri tehdit ve güdü sistemleri ile yakından ilişkilidir (Pekin 2023b). Tehdit sisteminin aktif olduğu durumlarda kişi güvende hissedebilmek için başarı ve statü peşinden koşabilir. Bu durumda kendini ispatlamaya dair hissedeceği yoğun duygular güdü sisteminin fazlaca aktif olmasına neden olabilir (Gilbert 2009a). İsteddiği sonucu elde edemediği zamanlarda ise kişi kendine saldırmaya başlayarak öz eleştirilerde bulunabilir.

## Öz Eleştirinin Ölçülmesinde Kullanılan Ölçekler

Öz eleştiriyle ilgili alan yazında, doğrudan öz eleştiri ölçmeyen ancak ölçülen yapının alt boyutlarından birisini öz eleştiri olarak adlandıran araştırmacılar (örn: Blatt ve ark. 1976, Carver ve Ganellen 1983) olduğu gibi, öz eleştiri farklı alt boyutlarla ölçerek öz eleştirinin kavramsallaştırılmasına katkı sağlayan araştırmacılar (örn: Gilbert ve ark. 2004, Thompson ve Zuroff 2004, Yılmaztürk ve Ekşi 2022) da yer almaktadır. Ayrıca, öz eleştiri öz eleştirel biliş (örn: Ishiyama ve Munson 1993) ve öz eleştiriyle ilişkili olumsuz düşünce örüntüleri (ruminasyon) (örn: Smart ve ark. 2016) üzerinden ölçen araştırmacılar da vardır. İlgili araştırma ve ölçekler şu şekildedir:

### Depresif Deneyimler Ölçeği

Blatt ve arkadaşları (1976) tarafından geliştirilen ölçek bağımlılık, öz eleştiri ve yetkinlik olarak adlandırılan üç alt boyuttan oluşmaktadır. Bu çerçevede ölçek doğrudan öz eleştiri ölçmemekte, Blatt'ın (1974) depresyon modeline göre depresif deneyimleri değerlendirmektedir. Bağımlılık alt boyutu, bireylerin terk edilme korkularına dayalı olarak deneyimledikleri çaresizlik ve tükenmişlik duygularıyla ilişkilendirilen anaklitik depresyonla, öz eleştiri boyutu ise bireylerin yüksek standartları karşılayamama korkularına dayalı olarak deneyimledikleri başarısızlık ve suçluluk duygularıyla ilişkilendirilen introjektif depresyonla örtüşmektedir (Blatt ve ark. 1976, Blatt ve Zuroff 1992). Bir başka deyişle, öz eleştiri introjektif depresyona dair kişilik zafiyeti olarak tek boyutlu bir yapı şeklinde değerlendirilmiştir (Blatt ve ark. 1976, Loew ve ark. 2020).

### Kendine Yönelik Tutumlar Ölçeği

Depresif bireylerin kendilerine yönelik acımasız tutumlarını kavramsallaştırmak amacıyla Carver ve Ganellen (1983) tarafından geliştirilen ölçek yüksek standartlar, öz eleştiri ve aşırı genelleme olarak adlandırılan üç alt boyuttan oluşmaktadır. Dolayısıyla ölçek doğrudan öz eleştiri ölçmemekte, öz eleştiriye depresif bireylerin depresif eğilimlerine katkı sağlayan faktörler çerçevesinde değerlendirmektedir. Carver ve Ganellen'a (1983) göre hedefini bir puanla kaçıran iki kişiden, daha fazla öz eleştirel olan kişi depresyona eğilimi daha fazla olan kişidir.

## Öz Eleştiri Ölçeği

Thompson ve Zuroff (2004) tarafından geliştirilen ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışması Öngen (2006) tarafından gerçekleştirilmiştir. Öz eleştirinin işlevsel olmayan iki formunu ölçmek amacıyla geliştirilen ölçek karşılaştırmaya dayalı öz eleştiri ve içsel öz eleştiri olarak adlandırılan iki alt boyuttan oluşmaktadır. Karşılaştırmaya dayalı öz eleştiri boyutu başkalarına kıyasla kişinin kendisine yönelik olumsuz bakış açısını ifade ederken, içsel öz eleştiri boyutu ise bireyin kendi için belirlediği yüksek standartlarından kaynaklanan kendisine yönelik olumsuz bakış açısını ifade etmektedir. Bir başka deyişle, ilk alt boyutta odak noktası kişilerin düşmanca, eleştirel ya da kendilerinden üstün olarak değerlendirdikleri kişilerle yaptıkları kıyaslamalar iken ikinci alt boyutta odak noktası diğer insanlardan bağımsız olarak kişilerin kendilerini yetersiz olarak değerlendirmesidir (Öngen 2006, Thompson ve Zuroff 2004).

## Kendini Eleştirinin Formları ve Kendini Rahatlatma Ölçeği

Gilbert ve arkadaşları (2004) tarafından geliştirilen ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışması Bellur ve arkadaşları (2021) tarafından yürütülmüştür. Bireylerin kendilerini eleştirme ve kendi kendilerine güvenlerini tazeleme düzeylerini ölçmek amacıyla geliştirilen ölçek üç alt boyuttan oluşmaktadır: yetersiz benlik, nefret eden benlik ve kendini rahatlatan benlik. Bu çerçevede öz eleştiri, bireylerin hayal kırıklıklarına ve yetersizlik duygularına dayalı öz eleştiri (yetersiz benlik) ve kişilerin kendilerinden tiksindimelerine ve nefret etmelerine dayalı öz eleştiri (nefret eden benlik) olmak üzere iki boyutta değerlendirilmiştir (Gilbert ve ark. 2004, Bellur ve ark. 2021). Ayrıca ölçek geliştirme çalışmasında Gilbert ve arkadaşları (2004) bireylerin kendilerini eleştirmelerinin işlevlerini araştırmış ve gerçekleştirilen faktör analizi sonucunda iki boyut elde etmişlerdir: kendini düzeltme ve kendine zulmetme. Buna göre yapılan öz eleştirilerin, sorumlulukları hatırlatma gibi kendilerinin daha iyi versiyonlarına ulaşmalarına yardımcı olma ve kendilerinin canlarını acıtma ya da intikam alma gibi farklı işlevleri vardır.

## Öz Eleştiri Ölçeği

Alan yazındaki ölçeklerin öz eleştiriye daha çok olumsuz öz değerlendirmeler üzerinden ölçmeleri nedeniyle öz eleştirinin işlevsel yanlarını da kapsayacak şekilde öz eleştiriye çok boyutlu bakış açısıyla Yılmaztürk ve Ekşi (2022) tarafından geliştirilen ölçek üç alt boyuttan oluşmaktadır: yıkıcı öz eleştiri, yapıcı öz eleştiri ve yetersiz öz eleştiri. Bu doğrultuda öz eleştirinin olumsuz özellikleri yıkıcı öz eleştiri, bireyin farkındalık düzeyini arttırma gibi olumlu özellikleri yapıcı öz eleştiri ve son olarak bireyi hatalara karşı duyarsızlaştıran öz eleştirinin az ya da hiç yapılmadığı durumlar ise yetersiz öz eleştiri boyutları ile ölçülmektedir.

## Sporcu Durumluk Öz Eleştiri Ölçeği

Gilbert ve Procter'in (2006) çalışmalarında kullandıkları günlük izleme formunun spor ortamındaki öz eleştirel düşüncelere uyarlanarak Mosewich ve arkadaşları (2013) tarafından son haline getirilen ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışması Tingaz (2021) tarafından gerçekleştirilmiştir. Tek boyutlu olan ölçek, sporcuların öz eleştirel düşüncelerini durumluk özellikler çerçevesinde değerlendirmektedir.

## Öz Eleştirel Bilişler Ölçeği

Ishiyama ve Munson (1993) tarafından geliştirilen ölçek, öz eleştiriye süreç odaklı değerlendirerek bilişsel süreçler çerçevesinde ele almaktadır. Bu kapsamda öz eleştiri sürecinde iki farklı süreçten bahsedilmektedir: olumsuz öz süreçler ve olumlu öz süreçlerde başarısızlık. Buna göre bireyler olumsuz olana odaklanma, olumsuz sonuçları abartma ya da genelleme gibi olumsuz öz süreçler sonucunda ve olumlu olana odaklanma, objektif değerlendirme gibi olumlu öz süreçlerde başarısız oldukları durumlarda kendilerini eleştirmektedir.

## Öz Eleştirel Ruminasyon Ölçeği

Öz eleştirel düşünceleri içeren olumsuz tekrarlayıcı düşünce örüntülerini (ruminasyon), diğer ruminasyon türlerinden (örn: depresif ruminasyon, genel ruminasyon) ayırt etmek amacıyla Smart ve arkadaşları (2016) tarafından geliştirilen ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışması İngeç ve arkadaşları (2021) tarafından yürütülmüştür. Yapılan geçerlik ve güvenilirlik analizleri sonucunda orijinal çalışmada olduğu gibi tek boyutlu bir yapı elde edilmiştir. Ölçek öz eleştiriye genel bir kişilik özelliğinden ziyade kişinin değerini düşüren negatif düşünce formu olarak kavramsallaştırmaktadır.

## Öz Eleştirinin Birey Üzerindeki Etkileri

Alan yazında öz eleştiri kavramı farklı ölçeklerle ölçülüp farklı boyutlar çerçevesinde kavramsallaştırılsa da öz eleştirinin psikopatoloji ile yakından ilişkili olduğu noktasında fikir birliği söz konusudur. Buna göre bireylerin öz eleştiri düzeyleri arttıkça psikolojik rahatsızlıklara karşı daha savunmasız hale gelmektedirler. Örneğin, öz eleştirinin depresyonun anlamlı bir yordayıcısı olduğu çeşitli araştırmalarla desteklenmektedir (Joeng ve Turner 2015, Costa ve ark. 2016, Dagnino ve ark. 2017). Ayrıca, klinik örneklerde (örn: Gilbert ve ark. 2010, Hutton ve ark. 2013, Dinger ve ark. 2015, Dagnino ve ark. 2017, Straccamore ve ark. 2017) ve klinik olmayan örneklerde (örn: Gilbert ve ark. 2006, Öngen 2006, Joeng ve Turner 2015, Shahar ve ark. 2015a, Feinson ve Hornik-Lurie 2016, Hermanto ve ark. 2016) yürütülen çalışmalarda öz eleştiri ve depresyon arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur. Ehret ve arkadaşlarının (2015) depresyon tanısı almış ve almamış bireylerle yürüttükleri çalışmalarında ise tanı almış bireylerin öz eleştiri düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Benzer şekilde Iancu ve arkadaşları (2015) kaygı bozukluğu tanısı almış kişilerin öz eleştiri düzeylerinin tanı almamış kişilere göre daha yüksek olduğunu saptamıştır. Çeşitli çalışmalarda öz eleştiri düzeyinin arttıkça sosyal kaygı belirtilerinin arttığı vurgulanmıştır (Cox ve ark. 2004a, Shahar ve ark. 2015a). Ayrıca artan öz eleştiri düzeyinin, paranoya (Hutton ve ark. 2013, Pinto-Gouveia ve ark. 2013), travma sonrası stres bozukluğu (Cox ve ark. 2004b, Sharhabani-Arzy ve Swisa 2005), yeme bozukluğu (Kelly ve Carter 2013) ve hipomani belirtileri (Francis-Raniere ve ark. 2006) ile pozitif ilişkili olduğu bulunmuştur.

Psikopatoloji ile yakından ilişkili bulunan öz eleştirinin, bireyler için olumsuz davranışsal sonuçları söz konusudur. Örneğin, öz eleştiri düzeyi yüksek bireyler duygusal yeme davranışları göstermektedir (Duarte ve ark. 2014, Feinson ve Hornik-Lurie 2016, Palmeira ve ark. 2017, Akgöz-Aktaş ve ark. 2023). Öz eleştirinin olumsuz yeme davranışlarıyla olan ilişkisini saptamak amacıyla gerçekleştirilen bir meta analiz çalışmasında araştırma bulguları, yüksek düzeylerdeki öz eleştirinin bireyleri olumsuz yeme davranışlarına sürüklediğini, öte yandan artan öz şefkat düzeyinin öz eleştiriyi azaltarak olumsuz yeme davranışlarından koruyucu bir faktör olduğunu göstermiştir (Paranjothy ve Wade 2024). Öz şefkat ve öz eleştiri arasındaki negatif ilişki başka araştırma bulgularıyla da desteklenmektedir (örn: Joeng ve Turner 2015, Zhang ve ark. 2019). Buna göre, eleştirel iç sesi yüksek olan bireyler şefkatli bir iç ses geliştirememekte ve kendilerine şefkatli davranışlar gösterememektedir. Bu doğrultuda bir savunma mekanizması olarak mükemmeliyetçi davranışlar sergilerler (Gilbert ve ark. 2006). Bir başka deyişle, öz eleştiri düzeyi yüksek olan bireyler kendilerine yüksek standartlar belirleyerek o standartlara ulaşma noktasında mükemmeliyetçi davranışlar sergilemektedir (Thompson ve Zuroff 2004, Dunkley ve ark. 2006, Trumpeter ve ark. 2006, Powers ve ark. 2012, Kiaei ve Kachooei 2022).

Mükemmeliyetçi davranışlar ve duygusal yeme davranışları gibi kişinin hayatını zorlaştıracak davranışların sergilenmesine neden olan öz eleştiri, aynı zamanda bireylerin baş etmesi zor duyguları daha sık ve yoğun bir şekilde deneyimlemesine neden olmaktadır. Örneğin, öz eleştiri düzeyi yüksek olan bireyler, utanç duygusunu oldukça yoğun bir şekilde yaşarlar (Gilbert ve ark. 2010, Kelly ve Carter 2013, Castilho ve ark. 2017, Kotera ve ark. 2021). Sosyal ilişkilerinde güvende ve huzurlu hissetmekte zorlanır (Gilbert 2009a) ve şefkat korkusunu üst düzeyde deneyimlerler (Joeng ve Turner 2015, Hart ve ark. 2020, Cavalcanti ve ark. 2021). Belirledikleri hedeflerine ulaşamayacaklarına dair endişe duyar (Blatt ve Zuroff, 1992) ve dolayısıyla eyleme geçme noktasında motivasyon eksikliği yaşarlar (Kotera ve ark. 2022). Kendilerini sert bir şekilde eleştirmelerine bağlı olarak pozitif duygulanımları düşük, negatif duygulanımları ise yüksektir (Kelly ve Carter 2013). Bir başka deyişle öz eleştirel bireylerin mental iyi oluş (Kotera ve ark. 2022) ve mutluluk düzeyleri düşüktür (Doğan ve ark. 2013).

## Öz Eleştiri Müdahaleleri

Öz eleştirinin birey üzerindeki olumsuz etkileri göz önünde bulundurularak öz eleştiriyi azaltmaya yönelik çeşitli müdahale çalışmaları gerçekleştirilmiştir. İlgili çalışmalar incelendiğinde müdahale programlarının içeriğinin oluşturulmasında faydalanılan yaklaşımların çoğunlukla Bilişsel Terapi, Duygu Odaklı Terapi ve Şefkat Odaklı Terapi yaklaşımları olduğu görülmektedir.

**Tablo 1. Bilişsel üçlüye dair düşünce örnekleri**

Benlik	Dünya	Gelecek
Değersiz ve yetersizim.	Dünya çok adaletsiz bir yer.	Hiçbir şey iyi olmayacak.
Kimse beni sevmiyor.	Ne yaparsam yapayım, insanlar ihtiyacım olan şeyleri elde etmemi zorlaştırırlar.	Her zaman başarısız olacağım.
Hiçbir şeyi doğru yapamam.	İnsanlar beni her zaman görmezden geliyor.	Gelecekte hiçbir beklentim yok.

## Bilişsel Terapi

Bilişsel üçlü kavramından bahsederek öz eleştirinin kavramsallaştırılmasına katkı sağlayan Beck (1979), depresyonun benlik, dünya ve gelecek olmak üzere üç alana bağlı olumsuz bilişlerden kaynaklandığını öne sürmektedir. Bilişsel Terapi, Tablo 1’de örnekleri yer alan bu işlevsiz bilişlerin rolünü vurgular ve çeşitli stratejilerle bu düşüncelerle mücadele etmeyi öğretir.

Bilişsel Terapi’nin önemli bir bileşeni olan bilişsel yeniden yapılandırma, düşüncelerimizi, deneyimlerimizi veya içinde bulunduğumuz durumu yorumlama ve düşünme şeklimizi değiştirerek psikolojik sıkıntıları hafifletmeyi amaçlamaktadır (Beck ve ark. 1979). Bu teknik, sokratik sorgulama gibi çeşitli stratejilerle kişilerin düşüncelerini sorgulamayı, bilişsel hataları saptamayı ve mantıksız düşünceleri çürütmeyi hedefler (de Oliveira ve ark. 2012). Yeniden atfetme yöntemiyle de danışanların olayları değerlendirirken sadece kendilerine değil aynı zamanda duruma katkıda bulunmuş olabilecek dış faktörlere de uygun miktarda sorumluluk yüklemesi amaçlanmaktadır. Bir başka deyişle, danışanların tüm faktörleri göz önünde bulundurarak yeniden değerlendirme yapması sağlanır (Beck ve ark. 1979).

Tablo 2’de yeniden yapılandırmanın dört adımı gösterilmektedir. Bilişsel Terapi kapsamında kullanılan bir başka yöntem ise mahkeme temelli düşünce kayıdır. Bu yöntemde, bir dava simülasyonu kullanılarak bireylerin kendilerini eleştirmelerine neden olan olumsuz çekirdek inançlarına ve ilişkili duygularına olan bağlılıklarının azaltılması hedeflenmektedir. Bir savcı, savunma avukatı ve jüri tarafından temsil edilen çekirdek inançların lehine ve aleyhine olan kanıtlar sunulur ve tartışılır (de Oliveira ve ark. 2012).

<b>Tablo 2. Bilişsel yeniden yapılandırma örneği</b>
<p><b>1. Adım: Otomatik düşüncelerin tanımlanması</b> Görev: Duygu-düşünce-davranış kaydı Düşünceler: “Yeterince iyi değilim.”, “Başarısızım.”</p>
<p><b>2. Adım: Otomatik düşünceleri destekleyecek ya da çürütecek kanıtlar arama</b> Görev: Sokratik sorgulama ve yönlendirilmiş keşif Bu düşüncelerinizi destekleyen somut örnekler nelerdir? (İşle ilgili tablolarda hata yapmış olmam.) Bu düşüncenizi çürüten kanıtlarınız var mı? (İşte başarılı olduğum için terfi almam.)</p>
<p><b>3. Adım: Alternatif düşünce oluşturma</b> Görev: Sokratik sorgulama ve yönlendirilmiş keşif Bu düşünce yerine sizin için daha uygun olan düşünce ne olabilir? “İşleri iyi yapmak iyidir, ama ben de insanım, bazen hata yapabilirim.” Yakın bir arkadaşınız bu durumda olsa ona ne derdiniz? “Herkes hata yapabilir, bu senin iyi olmadığını ya da başarısız olduğunu göstermez.”</p>
<p><b>4. Adım: Alternatif düşünceleri uygulama ve izleme</b> Görev: Olumlu içsel konuşmalar, alternatif düşünceleri yazma ve okuma “Yeterliyim.”, “Bu işi halledebilirim.”, “Başarılıyım.” Yeni düşüncelerin yaşamınızdaki etkileri nelerdir? Kaygının azalması, olumlu duygulanımda artış, hataların azalması</p>

Çalışmalar, Bilişsel Terapi’nin öz eleştiriyi azaltmada etkili olan yaklaşımlardan biri olduğunu göstermektedir. Berlin (1980), yüksek öz eleştiriye sahip kadınlarda altı oturumluk bilişsel davranışçı grup terapisinin öz eleştiriye ve bununla ilişkili öz saygı, kaygı, ruh hali ve performans sorunlarına etkisini incelemiştir. Bilişsel-davranışçı grup terapisi, katılımcılara gerçekçi olmayan beklentileri değiştirmeyi, performansı artırmayı ve hatalı öz değerlendirmeyi düzeltmeyi öğretmek amacıyla geliştirilmiştir. Bulgular, müdahale sonucu öz eleştiri, değerlendirme kaygısı ve depresyonda istatistiksel olarak anlamlı azalmalar ve öz saygıda artışlar olduğunu göstermiştir. Berlin (1985) bir başka çalışmasında, nüksetmeyi önleme bileşenlerini içeren bir müdahale ile standart bir bilişsel-davranışçı müdahalenin kadınlardaki uygunsuz öz eleştiri üzerindeki etkilerini incelemiştir. Sonuçlar, BDT’nin standart veya nüksetmeyi önleyici versiyonunu alan öz eleştirel kadınların, öz eleştirilerini ve buna bağlı sorunlarını azalttığını ve sonraki altı aylık takip sürecinde her iki durumda da kadınların elde ettikleri kazanımları koruduğunu göstermiştir. Sosyal fobi tanısı almış bireyler üzerinde gerçekleştirilen BDT tedavisinin sonuçlarını ve öz eleştirinin bu sonuçları nasıl etkilediğini inceleyen başka bir çalışmanın bulgularına göre, temel öz eleştiri düzeylerinin sosyal fobi semptom şiddeti ile ilişkili olduğu ve tedavi sırasında öz eleştirideki değişikliklerin olumlu tedavi sonuçlarıyla ilişkili olduğu bulunmuştur. Bu bulgular, BDT’nin sosyal fobi semptomlarını azaltmada etkili olduğunu ve öz eleştirinin tedavi sürecinde önemli bir rol oynayabileceğini göstermiştir (Cox ve ark. 2002).

Enns ve arkadaşları (2002), 12 haftalık bilişsel davranışçı grup terapi programının ilaç tedavisi gören depresyon hastalarında depresyon, öz eleştiri, kendine yönelik mükemmeliyetçilik ve sosyal düzene yönelik

mükemmeliyetçilik üzerindeki etkisini araştırmıştır. Sonuçlar, hastaların öz eleştiri ve mükemmeliyetçilik puanlarının azaldığını ancak depresyon üzerindeki etkiden daha küçük olduğunu göstermiştir. Rector ve arkadaşları (2000), öz eleştiri ve bağımlılığın majör depresyon hastalarında Bilişsel Terapi ve farmakoterapiye verdikleri yanıt üzerindeki düzenleyici rolünü ve bu tedavilerin öz eleştiri ve bağımlılık üzerindeki etkilerini incelemiştir. Sonuçlara göre, öz eleştiri ve bağımlık farmakoterapiye yanıtı öngörmezken, Bilişsel Terapi'ye verilen tedavi yanıtı, tedavi öncesi öz eleştiri puanları ve değişim puanlarıyla ilişkilendirilmiştir. Tedavi sırasında öz eleştiri düzeyindeki azalmanın Bilişsel Terapi yanıtını belirlemede önemli olduğu görülmüştür. de Oliveira ve arkadaşları (2012), boş sandalye formatında kullanılan mahkeme temelli düşünce kaydının etkililiğini inceledikleri çalışma sonucunda hem boş sandalye hem de geleneksel formatta uygulanan mahkeme temelli düşünce kaydı arasında bir fark olmadığı ve her iki yöntemin de olumsuz çekirdek inançlara atfedilen önemin azalmasıyla öz eleştiriyi önemli ölçüde azalttığı sonucuna ulaşmışlardır.

Alan yazında BDT ve öz şefkat uygulamalarının bir arada kullanıldığı çalışmalar da yer almaktadır. Bu çalışmalarda sanal gerçeklik kullanılarak bireylerin kendilerine ve başkalarına şefkat gösterme sonucu öz eleştiri düzeylerinde değişiklik olup olmadığı incelenmiştir. Falconer ve arkadaşları (2014, 2016), katılımcıların sanal bir dünyada, ağlayan bir çocuğun karşısındaki bir sandalyede oturduğu bir sanal gerçeklik paradigması geliştirmiştir. Katılımcılara, sanal bedenlerinin bakış açısından şefkatli kelimeler kullanılarak çocuğu rahatlatmaları talimatı verilmiştir. Bu rol oyunu, sanal gerçeklikte kaydedilmiştir. Daha sonra, perspektif değişikliği gerçekleştirilerek katılımcı, ağlayan çocuğun perspektifinde konumlandırılmıştır. Son olarak, rol oyunu tekrar oynatılarak katılımcıların ağlayan çocuk pozisyonunda kendi şefkatli sözlerini almasını sağlanmıştır. Bu çalışmalar, öğrencilerde (Falconer ve ark. 2014) ve depresyon hastalarında (Falconer ve ark. 2016) hem öz eleştiri hem de öz şefkat üzerinde olumlu bir anlık etki göstermiştir. Hidding ve arkadaşları (2024) da BDT'ye ait çifte standart tekniğini temel alan ve psikoloji öğrencilerinden oluşan bir örnekleme, öz eleştiri yapan bir arkadaşına ne söyleyeceğinin sorulduğu bir VR müdahalesinin öz şefkat ve öz eleştiri üzerindeki etkisini incelemiştir. Öğrencilerden sanal karaktere şefkatli bir tepki vermesi istenmiş ve bazı katılımcılarda perspektif değişimi gerçekleştirilmiştir. Sonuçlar, müdahaleden hemen sonra her iki durumda da öz eleştirinin azaldığını ve öz şefkatin arttığını göstermiştir.

### Duygu Odaklı Terapi (DOT)

Duygu odaklı terapi (DOT), Carl Rogers'ın Birey Merkezli Terapi'si, Gestalt Terapi ve Modern Duygu Kuramı'ndan yola çıkılarak geliştirilmiştir (Greenberg 2010). DOT sürecinde, benliğin duygusal organizasyonunda kalıcı bir değişim yaratmak için uyumsuz ve olumsuz duygular aktive edilir ve yeni duygusal deneyimler oluşturulur (Greenberg ve Watson 2006). Mevcut semptomların altında yatan utanç ve korku gibi uyumsuz duygu şemalarına erişerek ve bunları dönüştürerek duygunun değiştirilmesini içermektedir. Terapötik görevler, tam olarak işlenmemiş acı verici ve kaçınılan duygulara doğru ilerlemeye, acı verici deneyimde kalmaya ve böylece kendi ve başkalarıyla ilgili yeni ve daha uyumlu deneyimler uyandırmaya yardımcı olur. Uyumsuz ve acı verici duyguların uyandırılması ve ardından uyumlu duygu şemalarının birlikte etkinleştirilmesiyle, uyumsuz duygu şemalarının tetikleyicilerine karşı yeni tepkiler oluşturulur ve yeniden kodlanarak geçmiş duygusal yaralanmalara karşı acı verici tepkiler dönüştürülür (Thompson ve Girz 2020). Eleştirel iç sesi hedef alan DOT, depresyon bağlamında öz eleştiriyi tedavi etmek için güvenilir bir yaklaşım olarak kabul edilmektedir (Watson ve ark. 2007). Öz eleştiriyle ilişkili depresyonun örnek bir vaka formülasyonu ve müdahale süreci Tablo 3'te gösterilmiştir (Goldman ve Greenberg 2015).

**Tablo 3. Duygu odaklı terapi vaka formülasyonu ve müdahale örneği (Goldman ve Greenberg 2015)**

#### Aşama 1: Anlatıyı Açma ve Danışanın Duygusal İşleme Tarzını Gözleme

1. Adım: Mevcut sorunları dinleme (ilişkisel ve davranışsal zorluklar): 42 yaşında bekar bir anne olan danışan ikinci depresif epizodu yaşıyor. Depresyondayım. Oğlum uyuturucuya bulaştı ve ne yapacağımı bilmiyorum. Başarısız olduğumu hissediyorum.

2. Adım: Acı veren duygusal deneyimi dinleme ve tanımlama:  
Hayatımın büyük bölümünde depresyondan muzdarip oldum.  
Öfkeli bir insanım.  
İnsanlara güvenmiyorum.  
İnsanlar beni hayal kırıklığına uğrattığında kendimi kapatıyorum.

3. Adım: Danışanın duygusal işleme tarzını gözleme:

- A. Ses: çoğunlukla dışsal, ancak empatik keşifler sunulduğunda odaklanarak yanıt verdi.
- B. Duygusal uyarılma: Duygusal konular hakkında konuşurken orta ila yüksek.
- C. Danışanın deneyimi: Çoğunlukla dışsaldır ancak yönlendirildiğinde içsel olarak odaklanabilir.
- D. Duygusal üretkenlik

**Tablo 3. Duygu odaklı terapi vaka formülasyonu ve müdahale örneği (Goldman ve Greenberg 2015)**

<p>i. Katılım: Ara sıra.</p> <p>ii. Sembolleştirme: Açıkça kapasitesi var. Terapistin içsel deneyime odaklanmasına duyarlı.</p> <p>iii. Uyumluluk: Bazı uyumsuzluklar (örneğin, hassas duygulardan bahsederken gülmek).</p> <p>iv. Kabullenme: Öfkeden ziyade üzüntü ve umutsuzluk gibi hassas duygularda zorluk.</p> <p>v. Farklılaşma: Evet, kapasitesi var.</p> <p>vi. Temsil: Evet, kendi deneyiminin merkezinde olduğunu hissediyor.</p> <p>vii. Düzenleme: Hem az hem de fazla. Ancak, aşırı düzenleme daha çok üzüntü ve umutsuzluk gibi ifade edildiğinde korutucu hale gelen az düzenlenmiş duyguları kontrol etme stratejisi olarak görülmektedir.</p>
<p>4. Adım: Duygu temelli anlatıyı/yaşam öyküsünü açma (bağlanma ve kimlikle ilgili): Ailemden 5 saat uzakta yaşıyorum ve aramızda mesafe olmasından memnunum. Ailemi yaklaşık 5 yılda bir görüyorum ama yine de onlardan ayrıldığımda yıkılmış hissediyorum. Annem son derece eleştirel ve hep öyleydi. Şimdi de oğluma karşı eleştirel. Babam genellikle destekleyici değil. Beş erkek kardeşle büyüdüm ama biri hariç hiçbiri benimle ilgilenmedi ama o da çoğu zaman yatılı okulda olduğu için pek ortalıkta yoktu. Ailem beni hiç anlamadı; kızlar için her zaman farklı çifte standartları vardı. On sekiz yaşına geldiğimde ayrılmak için sabırsızlanıyordum. Kendimi dışlanmış ve yalnız hissediyordum ve hala da öyle hissediyorum. Evli değilim ve hiç olmadım. Oğlum benim ışığımdı, umudumdum. Her zaman çok iyi bir çocuk oldu. Şimdi uyuşturucuya bulaştı ve beni dinlemiyor. Başarısız olduğumu hissediyorum. Bir bakıma hep başarısız oldum. Bu tanıdık geliyor.</p>
<p><b>Aşama 2: Birlikte Bir Odak Yaratma ve Temel Duyguyu Belirleme</b></p>
<p>5. Adım: Görev çalışması için belirteçleri tanımlama: Olumsuz öz değerlendirme ("Yeterince zeki değilsin.") Görev: Özeleştiri için çift sandalye diyalogu.</p>
<p>6. Adım: Uyumlu ya da uyumsuz, altta yatan temel duygu şemalarını belirleme: Temel duygu uyumsuz utançtır ("Ben bir başarısızım."); terapist ve danışanın erişmek için çok çalıştığı korku, üzüntü ve yalnızlık ile karıştırılır.</p>
<p>7. Adım: İhtiyaçları belirleme: Temel ihtiyacı kendini onaylama ve kendisiyle gurur duymaktır.</p>
<p>8. Adım: İkincil duyguları tanımlama: Danışan genellikle seansları ikincil öfkesiyle açar çünkü tipik olarak bunu güç kaynağı olarak hissetmiştir.</p>
<p>9. Adım: Temel duygu şemalarına erişimin önündeki engelleri tanımlama: Temel acıya erişemiyorum, çünkü ciddi şekilde depresyona gireceğim ve işlevsiz olacağım; yataktan asla çıkamayacağım.</p>
<p>10. Adım: Temaları tanımlama:</p> <p>a. Ben-ben ilişkileri: Değerli değilim. Başarısızım.</p> <p>b. Ben-öteki ilişkileri: Diğerleri güvenilir değildir; beni her zaman geçersiz kılacaklardır. Kimsenin çok yaklaşmasına izin vermemek daha iyidir.</p>
<p>11. Adım: Mevcut ilişkisel ve davranışsal zorlukları tetikleyici olaylara ve temel duygu şemalarına bağlayan vaka formülasyonu anlatısını birlikte oluşturma: Çeşitli duygular ve sorunlar yapışöküme uğratıldığında, terapist, aşağıdaki gibi şeyler söyleyerek, sunduğu sorunlarla nasıl ilişkili olduklarını netleştirmeye yardımcı oldu;</p> <p>"Kendinizi temelde başarısız hissettiğiniz düşünülürken, depresyonda olmanız anlaşılabilir. Oğlunuzla gurur duymamız, kendinizi iyi hissettiğiniz bir yaşam alanıydı ve şimdi bunun bozulduğunu hissediyorsunuz. Bu durum, anneniz tarafından eleştirildiğinizi hissetmenize kadar uzanan temel bir başarısızlık ve değersizlik duygusunu tetikliyor. Bu tür olumsuz deneyimlerle, geçersiz kılmaktan ve eleştirilmekten korkuyorsunuz, bu yüzden insanların size yaklaşmasına izin vermiyorsunuz. Ancak, hayatınızda kendinizi yalnız ve desteksiz hissediyorsunuz."</p>
<p><b>Aşama 3: Süreç İşaretçilerine ve Yeni Anamlara Dikkat Etme</b></p>
<p>12. Adım: Ortaya çıkan görev belirteçlerini tanımlama:</p> <p>a. İşaretleyici: Özeleştiri için çift sandalye çalışmasıyla, "eleştirel sesin" patronunu ve nihayetinde annesini yansıttığı anlaşılır. "Onu her gördüğümde beni mahvediyor."</p> <p>b. Görev: Terapist ve danışan, ihmal ve geçersiz kılma duygularıyla ilgili olarak annesiyle yarım kalan iş için birkaç tur boş sandalye çalışması yapar.</p> <p>c. Çift sandalye çalışmasında, inatçı eleştirmen yumuşamakta zorlandı (ortaya çıkan işaretleyici). Formülasyon değiştirme ve kendini yatıştırma görevini deneme kararı.</p>
<p>13. Adım: Mikro belirteçleri tanımlama:</p> <p>a. Mikro belirteç: Boş sandalye çalışmasında, annenin küçümseme davranışını canlandırır; daha sonra kendi sandalyesine geçer, umutsuz ve çaresiz olur.</p> <p>b. Mikroformülasyon: Onaylayın ve empati kurun ve sonra neye ihtiyacı olduğunu sorun.</p>
<p>14. Adım: Yeni anlamın, yeni anlatıların yeniden inşasını nasıl etkilediğini ve mevcut sorunlara nasıl bağlandığını değerlendirme: Çift sandalye çalışmasında, öz-gurur duygusuna ve daha güçlü bir öz-değer duygusuna erişebildi. Kendine değer verme duygusu oğlula olan ilişkisine de taşındı. Terapinin ilerleyen aşamalarında, oğlunun hala "yanlış kişilerle" birlikte olduğunu hissetse de artık bunun kendi hatası olduğunu ya da kendisinin sorumlu olduğunu düşünmüyordu. Ondan daha fazla talepte bulunabiliyor ve sınırlar koyabiliyordu. Boş sandalye görevinde annesine kızdı ve destek ve onaylanma ihtiyaçlarını belirtti. Bu, daha önce ayakta durmakta zorlandığı iş yerindeki patronuna karşı daha güvenli olmasını sağladı. Daha sonra işe gitme konusunda kendini daha iyi hissetti.</p>

DOT'un temel unsurlarından biri, çift sandalyeli müdahalelerde ikincil ve uyumsuz bir duygu olarak öz eleştiriyi azaltıp aynı zamanda birincil ve uyumlu duygular olan öz şefkati ve kendini korumayı arttırmaktır (Bailey ve ark. 2022). Bu çalışmalarda birey, benliğinin iki yönü arasında ya da bir başkası ile konuşmalar gerçekleştirir. Çift



sandalyede danışan eleştirel sesin eleştirilen benliğe yönelik öfkesini, nefretini veya küçümsemesini ifade etmeye teşvik edilir. Daha sonra, danışandan taraf değiştirmesi ve eleştirel iç sesine yanıt vermesi istenir. Boş sandalyede ise birey önemli kişiler tarafından yaşanan duygusal yaralanmalara yönelik bu kişilerle konuşmalar gerçekleştirir (Greenberg 2015).

DOT'un öz eleştiri üzerindeki etkililiğini gösteren çeşitli araştırmalar bulunmaktadır. Brennan ve arkadaşları (2014), yeme bozukluğu tanısı alan altı kadının 12 haftalık DOT grubuna katılma deneyimlerinin öz eleştiri düzeyleri üzerindeki etkilerini araştırmıştır. Grup çalışmasının ana odağı, çift sandalyeli diyaloglar aracılığıyla kadınların öz eleştirileriyle yüzleşmelerine, bunları işlemelerine ve değiştirmelerine yardımcı olmaktır. Katılımcıların eleştirel iç seslerine yazdıkları mektupların niteliksel analizi, eleştiren benliklerinden ayrı bir benlik duygusu geliştirme, eleştiriden ayrılma ve onunla yüzleşme, duygularını dinleme ve ihtiyaçları doğrultusunda hareket etme becerilerinde büyüme ve gelişme olduğunu göstermiştir. Katılımcıların duygusal becerilerini geliştirmeyi amaçlayan 12 haftalık Duygu Koçluğu için Duygu Odaklı Eğitim Programı'nın psikoloji lisans öğrencilerinin duygusal zekâ, öz şefkat ve öz eleştiri düzeyi üzerindeki etkisinin incelendiği başka bir çalışmada, programın öz eleştiriye azaltmada etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Alt boyutlar olan yetersiz benlik ve nefret edilen benlik üzerindeki etkisine bakıldığında nefret edilen benlik üzerinde daha etkili olduğu görülmüştür (Halamová ve Kanovsky 2019). Aynı programın akıllı telefon uygulaması versiyonunun etkililiği 84 kişi üzerinde değerlendirilmiş ve sonuçlar 14 günlük mobil uygulama kullanımının öz şefkat ve öz güveni artırırken öz eleştiriye azalttığını göstermiştir (Halamová ve ark. 2023).

Shahar ve arkadaşları (2012), duygu odaklı çift sandalyeli diyalog müdahalesinin, yüksek düzeyde öz eleştiri yapan bireyler üzerindeki etkilerini incelemiştir. Bu kısa müdahalede bireylere, benliklerinin eleştirel ve cezalandırıcı tarafı ile zayıf ve itaatkâr olan iki parçası arasında öz eleştirilerini tanımlamaları öğretilmektedir. Bireylerden her iki yönü de duygusal olarak deneyimlemeleri için benliğin her iki parçasını da canlandırmaları istenir. Bu diyalog çatışmanın çözülmesine ve daha bütünleşmiş, daha az eleştirel ve daha şefkatli bir benliğe yol açmayı sağlamaktadır. Bu müdahalenin öz eleştiri, anksiyete ve depresif semptomları önemli ölçüde azalttığı, öz şefkat ve öz güveni artırdığı bulunmuştur.

Halamová ve arkadaşları (2021), öz eleştiriye azaltmak amacıyla öz şefkat ve koruyucu öfke becerilerini artırmak için Öz Şefkat ve Kendini Koruma için Duygu Odaklı Eğitim Programı geliştirmiştir. Bu program, DOT, Şefkatli Zihin Eğitimi ve Mindfulness Temelli Öz Şefkat Programı'ndan elde edilen bulgular temelinde geliştirilmiştir. Bu 14 günlük çevrimiçi programın etkililiği 123 kişilik klinik olmayan bir örneklemede değerlendirilmiştir. Sonuçlar, iki aylık izlemede programın öz şefkat ve öz güven puanlarını anlamlı bir şekilde artırdığını göstermiştir. Ayrıca öz şefkatsiz tepkileri ve öz eleştiriye azaltmada da etkili olmuştur. Aynı programın etkililiği 73 üniversite öğrencisinin yer aldığı başka bir çalışmada daha incelenmiştir. 12 haftalık grup programı sonuçları, imgeleme görevi sırasındaki kalp atış hızı değişkenliği ve ölçek sonuçları ile değerlendirilmiştir. 19 öğrenci bu programa, 34 öğrenci kontrol grubuna ve 20 öğrenci aktif kontrol grubuna atanmıştır. Müdahale grubu haftada 1,5 saat bir araya gelmiş ve 12 hafta boyunca program görevlerini günlük yaşamlarına dahil etmiştir. Kontrol grubunda herhangi bir müdahale uygulanmazken, aktif kontrol grubu haftada bir kez ifade edici yazma görevini tamamlamıştır. Her iki kontrol grubu ile karşılaştırıldığında, müdahale grubu program sonrasında kalp hızı değişkenliğinde anlamlı bir artış göstermiştir ve öz eleştiri ile öz şefkatsiz tepkilerde anlamlı düşüşler görülmüştür (Halamová ve ark. 2019).

Öz Şefkat ve Kendini Koruma için Duygu Odaklı Eğitimi içeren akıllı telefon uygulamasının öz eleştiri ve öz şefkat üzerindeki etkisinin incelendiği bir başka çalışmaya göre, uygulama üzerinden 14 gün boyunca görevlerin tamamlanması sonucunda katılımcılarda öz şefkat ve kendini korumada anlamlı artış, öz eleştiride ise anlamlı düşüş gerçekleşmiştir (Halamová ve ark. 2022). Farklı öz eleştiri kavramsallaştırmalarının psikopatoloji ile nasıl ilişkili olduğunu tespit etmeyi amaçlayan derleme çalışmasına göre, öz eleştiriye yönelik tedavi yaklaşımları arasında, çoğunlukla şefkat veya duygu odaklı terapi müdahaleleri araştırılmış ve her ikisinin de klinik ve klinik dışı örneklemlerde öz eleştiri seviyelerini azaltmada etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ancak, nefret edilen benlik gibi öz eleştirinin uçlarda yer aldığı biçimlerinin değişimini sağlamak daha zor olmuştur (Werner ve ark. 2019).

### **Şefkat Odaklı Terapi (ŞOT)**

Gilbert (2009a) tarafından geliştirilen Şefkat Odaklı Terapi (ŞOT), yüksek düzeyde utanç ve öz eleştiri ile mücadele eden danışanların bilişsel terapiler çerçevesinde alternatif düşünceleri belirleyebilseler bile yine de kendilerini daha iyi hissetmedikleri gözlemlerine dayanmaktadır (Gilbert 2009a, 2010). Bu kişilerin öfke ve düşmanlıkla dolu eleştirel iç sesleri nedeniyle standart terapi müdahalelerine direnç gösterdikleri gözlemlenmiştir. Bu doğrultuda ŞOT kapsamında bireylerin olumlu duygulanımlarının önündeki engellerin

anlaşılması ve şefkatli bir iç ses geliştirmelerine yardımcı olunması amaçlanmaktadır (Gilbert 2014). Şefkat, acıya duyarlılık ve bu acıyı hafifletmek için harekete geçme eylemi olarak tanımlanmaktadır. Şefkatin hem kişiler arası ilişkilerde hem de kişinin kendisiyle kurduğu ilişkide deneyimlenmesi nedeniyle başkalarına gösterdiğimiz şefkat, başkalarından bize gelen şefkat ve kendimize gösterdiğimiz şefkat olmak üzere üç yönü vardır (Gilbert ve ark. 2011, Gilbert 2014).

ŞOT bireylerin öfke, kaygı ve suçluluk gibi hoş olmayan veya korkulan duygularla etkileşime girerek bu duyguları düzenleyebilmelerine ve şefkat aracılığıyla yatıştırıcı duyguları deneyimlemelerine olanak sağlamaktadır (Gilbert 2014). Bu bağlamda, şu unsurlara odaklanın: Bireyin gerçek bir ilgi geliştirmesi, bireyin sıkıntısına duyarlı ve anlayışlı olabilmesi, bireyin sıkıntılara karşı hoşgörülü olması, bireyin duygularına ve zihinsel durumuna empati ve derin bir anlayış geliştirmesi, bireyin kendine karşı yargılayıcı olmayan bir tutum benimsemesi ve bireyde sıcaklık ve kendini kabul etme duygusunun teşvik edilmesi (Gilbert ve Irons 2009). Bu kapsamda çeşitli pratiklerle kişilerin şefkatli dikkat, şefkatli düşünme, şefkatli davranış, şefkatli duygu, şefkati imgeleme ve şefkatli duyumsama gibi şefkat becerilerini geliştirmeleri amaçlanmaktadır (Gilbert 2009a, 2009b, 2010, 2014). ŞOT çerçevesinde gerçekleştirilen müdahaleler, bireylerin zor durumlarla karşılaştıklarında kendilerini sakinleştirmelerine ve kendilerini memnun hissetmelerine olanak tanıyan besleyici, şefkatli bir iç kaynak geliştirmelerine olanak sağlamaktadır. Bir başka deyişle ŞOT terapistleri, danışanların kendileriyle kurdukları suçlayıcı ve öz eleştirel ilişki türlerini fark etmelerine ve bu ilişki türleri yerine kendileriyle sıcak ve şefkatli bir ilişki geliştirmelerine yardımcı olmaktadır (Gilbert 2009a, 2009b, 2010, 2014). ŞOT kapsamında öz eleştiriye azaltmaya yönelik gerçekleştirilebilecek örnek bir çalışma Tablo 4'te sunulmuştur.

<b>Tablo 4. Öz Eleştiriden Öz Şefkate Çalışması (Gilbert 2009b)</b>
1. Sizi rahatsız eden ya da üzen bir şey varsa, bedeninizde meydana gelen duyguları not alın.
2. Bedeninizin belli bir şekilde tepki vermeye programlı olduğunu hatırlayın. Nefesinize odaklanın ve yavaşlayın. Yardımı olacaksa elinize sizi yatıştıran bir nesneyi alabilirsiniz.
3. Şimdi, üzüntünüzle ilişkili duygu ve düşünelere odaklanın. Onları korkularınızı gizleyen eski örüntüler ya da belki geçmişinizden birinin sesi olarak tanımlayın.
4. Şimdi, şefkatli imgenize odaklanın ve şefkatli bir şekilde gülümsemeniz için kendinize izin verin. Rahatsızlığınıza dair acıyı anlayın ve içinizdeki şefkate odaklanın. Doğrudan hissedemeseniz bile, odaklanma üzerine gerçekleştirdiğiniz eylem size yardımcı olabilir.
5. Kendinize ve başkalarına şefkatli olduğunuz zamanları hatırlamaya çalışın ve o duyguya odaklanmaya izin verin. Şefkatli zihninizin size söylediklerini içtenlikle dinleyin.
6. Düşüncelerinizi fark edin ve şefkatli olmaya izin verin. Hayatın akışında olduğunuzu, o duyguları ya da rahatsızlığı sizin seçmediğinizi hatırlayın. Çoğu kişinin öz eleştirilerde bulunduğunu ve bunun sizin suçunuz olmadığını aklınızda tutun. Zihninizdeki içten, kibar ve bilge sesi duyun. Sizi üzebilecek ya da hayal kırıklığına uğratabilecek şeyler olabilir, ancak bunlar sizin tüm benliğinizin ya da varoluşunuzun yargıları değil.

Literatürde öz şefkatin, öz eleştiriye azaltmada önemli bir faktör olduğunu gösteren birçok araştırma bulunmaktadır. Shavandi ve arkadaşları (2021), 8 oturumluk ŞOT'un boşanma aşamasındaki kadınların öz eleştiri düzeyleri üzerindeki etkisini araştırdıkları yarı deneysel çalışmada, deney grubunun öz eleştiri düzeylerinin kontrol grubunun öz eleştirilerine göre anlamlı derecede daha düşük olduğu sonucuna ulaşmıştır. Krieger ve arkadaşları (2019), yüksek öz eleştiri seviyelerine sahip bireylere Mindfulness Temelli Şefkatli Yaşam Programı'nın çevrimiçi versiyonunu uygulamışlardır. Çalışma sonunda katılımcılar psikolojik sıkıntı, öz eleştiri, öz şefkat korkusu ve varoluşsal utanç puanlarında anlamlı azalmalar yaşarken öz şefkat, bilinçli farkındalık, yaşam memnuniyeti ve öz saygı puanlarında anlamlı artışlar göstermiştir. Bu etkilerin altı ay sonra da devam ettiği görülmüştür. PKOS'lu kadınlara, altı hafta boyunca her gün minnet duydukları beş şeyi şükranla yazdıkları bir şükran günlüğü oluşturmaları istenmiş ve çalışma sonunda katılımcıların depresyon, kaygı, stres ve öz eleştiri düzeylerinin önemli ölçüde azaldığı ve öz şefkatlerinin arttığı görülmüştür (Jose 2023).

Veterinere yönelik iki haftalık çevrimiçi şefkatli imgeleme müdahalesinin, mükemmeliyetçilik, öz eleştiri, kendine güven ve şefkat korkusu üzerindeki etkilerinin incelendiği bir çalışmada, mükemmeliyetçilik ve öz eleştirinin müdahale sonrasında önemli ölçüde azaldığı ve bu etkilerin iki haftalık izleme sürecinde de devam ettiği gözlenmiştir. Kendine güven değişmemekle birlikte şefkat korkusunun azaldığı görülmüştür (Wakelin ve ark. 2023). Çocuklukta ihmal ve istismar öyküsü olan genç yetişkinlerde sekiz oturumluk Mindfulness Temelli Öz Şefkat Programı'nın psikopatolojik semptomları, utancı ve öz eleştiriye azaltma üzerindeki etkisinin araştırıldığı çalışma sonucunda bireylerin kaygı, depresyon, içsel utanç ve öz eleştiri düzeylerinde önemli bir azalma ve öz şefkat seviyelerinde önemli bir artış olduğu görülmüştür (Sajjadi ve ark. 2023).

Johnson ve arkadaşları (2017) de altı haftalık şefkat meditasyonunun, yakın zamanda intihar girişiminde bulunan düşük gelirli Afrikalı Amerikalı erkek ve kadınlarda öz eleştiri düzeylerini azaltmada etkili olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Pol ve arkadaşları (2024), 12 haftalık şefkat odaklı grup terapisinin sanat terapisi,

psikomotor psikoterapi ve rehabilitasyon danışmanlığını içeren standart tedaviye eklenmesinin kişilik bozukluğuna sahip hastalarda öz eleştiriyi azaltıp azaltmayacağını incelemiştir. Bulgular, terapi sırasında önemli bir değişiklik olmadığını ancak altı haftalık izleme sürecinde başlangıca kıyasla öz eleştirel inançlarda önemli bir düşüş olduğunu göstermiştir. Katılımcıların çoğu öz eleştiri ve öz şefkat konusunda güvenilir iyileşme gösterirken, az bir kısmının kişilik bozukluğu şiddetinde iyileşme gösterdiği görülmüştür.

Gilbert ve Procter (2006), 12 haftalık Şefkatli Zihin Eğitiminin depresyon, kaygı, öz eleştiri, utanç, aşağılık duygusu ve itaatkâr davranışlarda önemli azalmalar sağladığını göstermiştir. Ayrıca, katılımcıların kendilerini sakinleştirme ve kendilerine yönelik sıcaklık ve güven duygularına odaklanma becerilerinde önemli bir artış olduğu belirlenmiştir. Gu ve arkadaşları (2022), Güney Kore'deki yüksek öz eleştiri ve buna bağlı olarak psikolojik sıkıntı yaşayan Çinli uluslararası öğrenciler üzerinde dört oturumluk çevrimiçi şefkat odaklı terapi müdahalesinin etkisini incelemiş ve bu müdahalenin sonuçlarını dört oturumluk akılcı duygusal davranışçı terapi grubu ve kontrol grubu sonuçlarıyla karşılaştırmıştır. Sonuçlar, ŞOT grubunun öz eleştiri, şefkat, depresyon, kaygı ve utançta önemli iyileşmeler gösterdiğini ve bunların ADDT ve kontrol gruplarındakilerden daha yüksek olduğunu göstermiştir. ŞOT grubuna katılan katılımcıların öz eleştiri, depresyon, kaygı ve utanç düzeyleri azalmış, şefkat düzeyleri artmış ve izlemede anlamlı ortalama fark değişiklikleri korunmuştur. Öz eleştiri düzeyi yüksek bireylerden oluşan bir örneklemede öz şefkati artırmak için tasarlanmış yedi oturumluk sevgi dolu şefkat meditasyonu programının etkililiğinin değerlendirildiği çalışma sonucunda, müdahale grubunun kontrol grubuna göre öz eleştiri ve depresif belirtilerde önemli düşüşler, öz şefkat ve olumlu duygularda ise anlamlı artışlar gösterdiği saptanmıştır. Bu kazanımlar müdahaleden üç ay sonra da devam etmiştir (Shahar ve ark. 2015b).

Vidal ve Soldevilla'nın (2023) gerçekleştirdiği ve 14 araştırmanın incelendiği meta-analiz çalışması, ŞOT'un öz eleştiri düzeyini azaltmada etkili olduğunu göstermiştir. Öz şefkatle ilgili müdahalelerin öz eleştiri sonuçları üzerindeki genel etkisini inceleyen bir başka meta analiz çalışması, müdahale gruplarının kontrol gruplarına kıyasla öz eleştiride anlamlı ve orta düzeyde bir azalma sağladığını bulmuştur. Düzenleyici analiz, öz şefkatle ilgili müdahaleler daha uzun olduğunda ve aktif yerine pasif kontrollerle karşılaştırıldığında öz eleştiride daha fazla azalma olduğunu ortaya koymuştur (Wakelin ve ark. 2022).

Kısa süreli müdahalelerde de ŞOT'un öz eleştiriyi azaltmada etkili olduğu görülmektedir. Kirby ve arkadaşları (2023), ebeveynler için hazırlanmış iki saatlik ŞOT ebeveynlik seminerinin öz eleştiriyi azaltıp azaltmayacağını, ebeveynliği geliştirip geliştirmeyeceğini ve çocuğun sosyal, duygusal ve davranışsal durumunu iyileştirip iyileştirmeyeceğini incelemişlerdir. Seminerden iki hafta sonra, ebeveynlerin, kontrol grubuyla karşılaştırıldığında, öz eleştiri düzeylerinde önemli ölçüde azalma olduğu ve çocuklarının duygusal ve akran problemlerinde azalmalar olduğu görülmüştür. Üç aylık takipte bu sonuçların daha da iyileştiği sonucuna ulaşılmıştır. Bununla birlikte, ebeveynler öz şefkatli eylemde önemli bir iyileşme bildirmiş ancak başkalarına karşı şefkat gösterme ve başkalarından gelen şefkate karşılık verme durumları değişmemiştir. Öz eleştiri düzeyi yüksek üniversiteli kadın sporcularda yedi günlük öz şefkat müdahalesinin öz eleştiriyi ve ruminasyonu azalttığı görülmüştür. Bir aylık izleme sürecinde de bu etkiler korunmuştur (Mosewich ve ark. 2013).

15 günlük Farkındalık Temelli Şefkatli Yaşam Programı'nın çevrimiçi versiyonunun klinik olmayan bir örneklemede öz eleştiri ve öz şefkat düzeyi üzerindeki etkisinin araştırıldığı çalışma sonucunda, programın tamamlanmasının ardından katılımcıların öz eleştiri düzeylerinde anlamlı bir düşüş ve öz şefkat düzeylerinde anlamlı bir artış olduğu ve bu etkilerin iki haftalık izleme sürecinde de devam ettiği görülmüştür (Ondrejková ve ark. 2022). Beaumont (2016), hemşire, psikoterapist, ebe gibi sağlık hizmeti sağlayıcılarına yönelik şefkat odaklı terapiye ilişkin üç günlük bir atölye çalışmasının katılımcıların öz şefkat ve öz eleştiri düzeyleri üzerindeki etkilerini incelemiş ve çalışma sonucunda öz şefkate istatistiksel olarak anlamlı bir artış ve öz eleştirel yargılamada istatistiksel olarak anlamlı bir azalma olduğu sonucuna ulaşmıştır. 15 günlük internet tabanlı Mindfulness Temelli Müdahale Programı'nın klinik olmayan bir örneklemede öz şefkat ve öz eleştiri üzerindeki etkisini değerlendiren bir çalışma sonucuna göre, program sonunda öz eleştiri ve kendine şefkatsiz yanıt verme azalmış ve bu değişiklikler iki ay boyunca devam etmiştir. Ancak müdahaleden hemen sonra gözlemlenen öz şefkatli tepkilerdeki artış iki aylık izlemede devam etmemiştir. Özetle, günde 15 dakika olmak üzere 15 günlük internet tabanlı Mindfulness Temelli Müdahale, iki ay boyunca devam eden etkilerle, öz eleştiriyi ve öz şefkatsiz tepkiyi etkili bir şekilde azaltmış ancak öz şefkatli yanıt vermedeki kısa vadeli artış iki aylık izlemede sürdürülememiştir (Halamová ve ark. 2018).

## Sonuç

Değişen yaşam koşullarıyla birlikte elde etmeye ve kazanmaya yönelik yapılan vurgunun artması, bireylerin kendilerinden beklentilerinin artmasına, bu beklentileri karşılayamadıkları durumlarda kendilerini sert bir

şekilde eleştirmelerine ve böylece eleştirel iç seslerinin yüksek bir şekilde çıkmasına neden olmaktadır. Bu nedenle öz eleştiri kavramı psikopatoloji ve psikoterapi literatüründe gittikçe daha çok yer edinmektedir. Bu süreçte öz eleştirinin farklı araştırmacılar tarafından farklı boyut ve yapılarla kavramsallaştırılması gerçekleştirilmiştir. Örneğin, Blatt ve diğerleri (1976) öz eleştiriye introjektif depresyonla ilişkili tek boyutlu bir yapı olarak değerlendirirken, çok boyutlu bir kavram olduğunu öne süren araştırmacılar (örn: Gilbert ve ark 2004, Thompson ve Zuroff 2004) da vardır. Öz eleştirinin boyutlarına yönelik bu farklı bakış açıları, ilgili kavramın ölçülmesinde farklı ölçme araçlarının geliştirilmesine olanak sağlamıştır.

Alan yazında yer alan ölçme araçları incelendiğinde, doğrudan öz eleştiriye ölçmek için geliştirilmiş ölçekler (örn: Thompson ve Zuroff 2004, Gilbert ve ark. 2004, Yılmaztürk ve Ekşi 2022) olduğu gibi, farklı bir yapıyı ölçmek amacıyla geliştirilen ancak ilgili yapının alt boyutlarından birinin öz eleştiri olarak adlandırıldığı ölçekler (örn: Blatt ve ark. 1976, Carver ve Ganellen 1983) de vardır. Ayrıca, öz eleştiri ile yakından ilişkili kavramlar aracılığıyla ölçümlerin yapıldığı ölçeklerin (örn: Ishiyama ve Munson 1993, Smart ve ark. 2016) de yer aldığı görülmektedir. Tüm bu ölçme araçları, öz eleştiri kavramının anlaşılmasına ve farklı şekillerde ele alınarak bireylerin öz eleştiri düzeylerinin değerlendirilmesine katkı sağlamaktadır.

Farklı ölçme araçlarıyla gerçekleştirilen araştırmalar öz eleştiriye farklı yapılar üzerinden ele alsalar da tüm bu çalışmalar öz eleştirinin birey üzerindeki olumsuz etkilerini gözler önüne sermektedir. Araştırma sonuçları öz eleştirinin depresyon, kaygı ve çeşitli psikolojik rahatsızlıkların anlamlı bir yordayıcısı olduğunu göstermektedir. Bu nedenle öz eleştiri, psikopatolojilerin meydana gelmesinde tanılar arası bir kavram olarak değerlendirilmektedir. Ayrıca, öz eleştirinin bireyler için duygusal ve davranışsal sonuçları söz konusudur. Örneğin, olumsuz öz değerlendirmelerle bireylerin zihinlerini sürekli meşgul eden yüksek düzeylerdeki öz eleştiri kişilerin sosyal ilişkilerinde güvende ve huzurlu hissetmelerini engellemekte, şefkat ve mutluluk düzeylerini azaltmakta ve dolayısıyla negatif duygulanımlarını arttırmaktadır. Kişiler "Yeteri kadar iyi/güzel/başarılı değilim." tarzındaki öz eleştirileri nedeniyle kendilerini rahatlatılabilmek için duygusal yeme gibi işlevsel olmayan davranışlara yönelebilmektedir. Benzer şekilde, bireyler öz eleştiri düzeylerini kontrol altına alabilmek için mükemmeliyetçi davranışlar sergileyebilmektedir.

Öz eleştirinin birey üzerindeki olumsuz etkileri nedeniyle araştırmacılar tarafından öz eleştiriye azaltmaya yönelik çeşitli müdahale programları geliştirilmiştir. Alan yazın incelendiğinde bu müdahale çalışmalarının çoğunlukla Bilişsel Terapi, Duygu Odaklı Terapi ve Şefkat Odaklı Terapi temelli oluşturulduğu görülmüştür. Bilişsel Terapi çerçevesinde yürütülen müdahale çalışmalarında işlevsel olmayan inançların yeniden yapılandırılması amaçlanarak öz eleştiri düzeyinin azaltılması hedeflenmektedir. Duygu Odaklı Terapi ve Şefkat Odaklı Terapi temelinde yürütülen müdahale çalışmalarında ise eleştirel iç sesleri kısmaya yönelik çeşitli teknik ve pratiklerin uygulanması ile öz eleştiri düzeylerinin azaltılması amaçlanmaktadır. Farklı terapi yaklaşımlarına göre hazırlanan programların içerikleri değişiklik gösterse de araştırmaların bulguları müdahale çalışmalarının klinik ve klinik olmayan örneklerde bireylerin öz eleştiri düzeylerinin azaltılmasında etkili olduğunu göstermektedir. Gerçekleştirilen bu müdahale çalışmalarının etkililiğinin değerlendirilebilmesi için kapsamlı meta analiz çalışmaları yürütülebilir.

Türkçe alan yazın incelendiğinde öz eleştirinin teorik ve ampirik bilgilerine dair herhangi bir derleme çalışmasına denk gelinmemiştir. Bu çalışma ile gelecekte yürütülecek öz eleştiri çalışmaları için bir çerçeve sunulması amaçlanmıştır. Böylece araştırmacılar öz eleştirinin farklı kavramsallaştırmalarına yönelik bir anlayış geliştirebilir, bu doğrultuda geliştirilen öz eleştiri ölçekleri arasında kıyaslamalar yapabilir ve öz eleştirinin çeşitli değişkenlerle ilişkilerini göz önünde bulundurarak bilimsel araştırmalarını yapılandırabilirler. Öz eleştirel danışanlarla çalışan alan uzmanları ise psikolojik yardım sürecinde öz eleştirili ile ilişkili şefkat korkusu, utanç ve mükemmeliyetçilik gibi çeşitli kavramlar üzerinde durabilir ve bunları sürece dahil edebilirler. Ayrıca gerçekleştirilmesi planlanan öz eleştiriye müdahale programlarının içeriği hazırlanırken farklı yaklaşımlar temelinde hazırlanmış öz eleştiriye müdahale çalışmalarının sonuçları incelenebilir.

## Kaynaklar

- Akgöz-Aktas G, Alpay EH, Aydın A (2023) Understanding the link between childhood emotional abuse and eating behaviors: the mediating role of self-criticism. *J Aggress Maltreat Trauma*, 32:1604-1621.
- Arkar H (1992) Beck'in depresyon modeli ve bilişsel terapisi. *Dusunen Adam*, 5:37-40.
- Bailey G, Halamová J, Gablíková, M (2022) Qualitative analysis of chair tasks in emotion-focused therapy video sessions. *Int J Environ Res Public Health*, 19:12942.
- Beaumont E, Irons C, Rayner G, Dagnall N (2016) Does compassion-focused therapy training for health care educators and providers increase self-compassion and reduce self-persecution and self-criticism?. *J Contin Educ Health Prof*, 36:4-10.

- Beck AT (1979) *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*. New York, Penguin Books.
- Beck AT, Alford BA (2009) *Depression: Causes and Treatment*. Philadelphia, University of Pennsylvania Press.
- Beck AT, Rush AJ, Shaw BF, Emery G (1979) *Cognitive Therapy of Depression*. New York, Guilford Press.
- Bellur Z, Alpay EH, Aydın A (2021) Reliability and validity of the turkish version of forms of self-criticizing/attacking and self-reassuring scale (FSCRS) in clinical and non-clinical samples. *Curr Psychol*, 42:82-93.
- Berlin S (1980) Cognitive-behavioral intervention for problems of self-criticism among women. *Soc Work Res Abstr*, 16:19-28.
- Berlin S (1985) Maintaining reduced levels of self-criticism through relapse-prevention treatment. *Soc Work Res Abstr*, 21:21-33.
- Blatt SJ (1974) Levels of object representation in anaclitic and introjective depression. *Psychoanal Study Child*, 29:107-157.
- Blatt SJ (2008) *Polarities of Experience: Relatedness and Self-definition in Personality Development, Psychopathology, and the Therapeutic Process*. Washington DC, American Psychological Association.
- Blatt SJ, D'Affliti JP, Quinlan DM (1976) Experiences of depression in normal young adults. *J Abnorm Psychol*, 85:383-389.
- Blatt SJ, Homann E (1992) Parent-child interaction in the etiology of dependent and self-critical depression. *Clin Psychol Rev*, 12:47-91.
- Blatt SJ, Zuroff DC (1992) Interpersonal relatedness and self-definition: Two prototypes for depression. *Clin Psychol Rev*, 12:527-562.
- Bowlby J (1969) *Attachment and Loss, Vol. 1: Attachment*. New York, Basic Books.
- Bowlby J (1973) *Attachment and Loss, Vol. 2: Separation Anxiety and Anger*. New York, Basic Books.
- Bowlby J. (1980) *Attachment and Loss, Vol. 3: Loss Sadness and Depression*. New York, Basic Books.
- Brennan MA, Emmerling ME, Whelton WJ (2015) Emotion-focused group therapy: addressing self-criticism in the treatment of eating disorders. *Couns Psychother Res*, 15:67-75.
- Carver CS, Ganellen RJ (1983) Depression and components of self-punitiveness: high standards, self-criticism, and overgeneralization. *J Abnorm Psychol*, 92:330-337.
- Castilho P, Pinto-Gouveia J, Duarte J (2017) Two forms of self-criticism mediate differently the shame-psychopathological symptoms link. *Psychol Psychother*, 90:44-54.
- Cavalcanti LG, Steindl SR, Matos M, Boschen MJ (2021) Fears of compassion magnify the effects of rumination and worry on the relationship between self-criticism and depression. *Curr Psychol*, 42:1157-1171.
- Chang EC (2008) Introduction to self-criticism and self-enhancement: views from ancient greece to the modern world. In *Self-criticism and Self-enhancement: Theory, Research, and Clinical Implications* (Eds EC Chang):3-15. Washington DC, American Psychological Association.
- Costa J, Marôco J, Pinto-Gouveia J, Ferreira C (2016) Shame, self-criticism, perfectionistic self-presentation and depression in eating disorders. *Int J Psychol Psychological Ther*, 16:317-328.
- Cox BJ, Fleet C, Stein MB (2004a) Self-criticism and social phobia in the US National Comorbidity Survey. *J Affect Disord*, 82:227-234.
- Cox BJ, MacPherson PS, Enns MW, McWilliams LA (2004b) Neuroticism and self-criticism associated with posttraumatic stress disorder in a nationally representative sample. *Behav Res Ther*, 42:105-114.
- Cox BJ, Walker JR, Enns MW, Karpinski DC (2002) Self-criticism in generalized social phobia and response to cognitive-behavioral treatment. *Behav Ther*, 33:479-491.
- Dagnino P, Pérez C, Gómez A, Gloger S, Krause M (2017) Depression and attachment: how do personality styles and social support influence this relation. *Res Psychother*, 20:53-62.
- de Oliveira IR, Hemmany C, Powell VB, Bonfim TD, Duran EP, Novais N et al. (2012) Trial-based psychotherapy and the efficacy of trial-based thought record in changing unhelpful core beliefs and reducing self-criticism. *CNS Spectr*, 17:16-23.
- Depue RA, Morrone-Strupinsky JV (2005) A neurobehavioral model of affiliative bonding. *Behav Brain Sci*, 28:313-395.
- Dinger U, Barrett MS, Zimmermann J, Schauenburg H, Wright A GC, Renner F et al. (2015) Interpersonal problems, dependency, and self-criticism in major depressive disorder. *J Clin Psychol*, 71:93-104.
- Doğan T Sapmaz F, Çotok NA (2013) Öz-eleştiri ve mutluluk. *Kastamonu Üniversitesi Kastamonu Eğitim Dergisi*, 21:391-400.
- Duarte C, Pinto-Gouveia J, Ferreira C (2014) Escaping from body image shame and harsh self-criticism: exploration of underlying mechanisms of binge eating. *Eat Behav*, 15:638-643.
- Dunkley DM, Zuroff DC, Blankstein KR (2006) Specific perfectionism components versus self-criticism in predicting maladjustment. *Pers Individ Dif*, 40:665-676.
- Ehret AM, Joormann J, Berking M (2015) Examining risk and resilience factors for depression: the role of self-criticism and self-compassion. *Cogn Emot*, 29:1496-1504.
- Enns MW, Cox BJ, Pidlubny SR (2002) Group cognitive behaviour therapy for residual depression: effectiveness and predictors of response. *Cognit Behav Ther*, 31:3-40.
- Falconer CJ, Rovira A, King JA, Gilbert P, Antley A, Fearon P et al. (2016) Embodying self-compassion within virtual reality and its effects on patients with depression. *BJPsych Open*, 2:74-80.

- Falconer CJ, Slater M, Rovira A, King JA, Gilbert P, Antley A et al. (2014) Embodying compassion: A virtual reality paradigm for overcoming excessive self-criticism. *PLoS One*, 9:e111933.
- Feinson MC, Hornik-Lurie T (2016) 'Not good enough':exploring self-criticism's role as a mediator between childhood emotional abuse & adult binge eating. *Eat Behav*, 23:1-6.
- Flett GL, Hewitt PL (2002) Perfectionism and maladjustment: an overview of theoretical, definitional, and treatment issues. In *Perfectionism: Theory, Research, and Treatment* (Eds GL Flett, PL Hewitt):5-31. Washington DC, American Psychological Association.
- Francis-Raniere EL, Alloy LB, Abramson LY (2006) Depressive personality styles and bipolar spectrum disorders: Prospective tests of the event congruency hypothesis. *Bipolar Disord*, 8: 382-399.
- Gilbert P (1995) Biopsychosocial approaches and evolutionary theory as aids to integration in clinical psychology and psychotherapy. *Clin Psychol Psychother*, 2:135-156.
- Gilbert P (2000) Social mentalities: internal "social" conflicts and the role of inner warmth and compassion in cognitive therapy. In *Genes on the Couch: Explorations in Evolutionary Psychotherapy* (Eds P Gilbert, KG Bailey):118-150. London, Brunner-Routledge.
- Gilbert P (2005) Social mentalities: a biopsychosocial and evolutionary reflection on social relationships. In *Interpersonal Cognition*. (Eds MW Baldwin):299-333. New York, The Guilford Press.
- Gilbert P (2009a) Introducing compassion-focused therapy. *Adv Psychiatr Treat*, 15:199-208.
- Gilbert P (2009b) *The Compassionate Mind: A New Approach to Life's Challenges*. London, Constable and Robinson.
- Gilbert P (2010) *Compassion Focused Therapy: The CBT Distinctive Features*. London, Routledge.
- Gilbert P (2014) The origins and nature of compassion focused therapy. *Br J Clin Psychol*, 53:6-41.
- Gilbert P, Catarino F, Duarte C, Matos M, Kolts R, Stubbs J et al. (2017) The development of compassionate engagement and action scales for self and others. *J. Compass. Health Care*, 4.
- Gilbert P, Clarke M, Hempel S, Miles JNV, Irons C (2004) Criticizing and reassuring oneself: an exploration of forms, styles and reasons in female students. *Br J Clin Psychol*, 43:31-50.
- Gilbert P, Durrant R, McEwan K (2006) Investigating relationships between perfectionism, forms and functions of self-criticism, and sensitivity to put-down. *Pers Individ Dif*, 41:1299-1308.
- Gilbert P, Irons C (2009) Shame, self-criticism, and self-compassion in adolescence. In *Adolescent Emotional Development and the Emergence of Depressive Disorders* (Eds NB Allen, LB Sheeber):195-214. Cambridge, Cambridge University Press.
- Gilbert P, McEwan K, Gibbons L, Chotai S, Duarte J, Matos M (2012) Fears of compassion and happiness in relation to alexithymia, mindfulness, and self-criticism. *Psychol Psychother*, 85:374-390.
- Gilbert P, McEwan K, Irons C, Bhundia R, Christie R, Broomhead, C et al. (2010) Self-harm in a mixed clinical population: the roles of self-criticism, shame, and social rank. *Br J Clin Psychol*, 49:563-576.
- Gilbert P, McEwan K, Matos M, Ravis A (2011) Fears of compassion: development of three self-report measures. *Psychol Psychother*, 84:239-255.
- Gilbert P, Procter S (2006) Compassionate mind training for people with high shame and self-criticism: overview and pilot study of a group therapy approach. *Clin Psychol Psychother*, 13:353-379.
- Goldman RN, Greenberg LS (2015) *Case Formulation in Emotion-Focused Therapy: Co-Creating Clinical Maps for Change*. Washington DC, American Psychological Association.
- Greenberg LS (2010) Emotion-focused therapy: An overview. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4:1-12.
- Greenberg LS (2015) *Emotion-Focused Therapy: Coaching Clients to Work through Their Feelings*, 2nd ed. Washington DC, American Psychological Association.
- Greenberg LS, Watson JC (2006) *Emotion-Focused Therapy for Depression*. Washington DC, American Psychological Association.
- Gu X, Li S, Hyun MH (2022) Does compassion-focused therapy-based online intervention work for Chinese international students with high self-criticism? a randomized controlled trail. *SAGE Open*, 12:1-12.
- Halamová J, Kanovský M (2019) Emotion-focused training for emotion coaching – an intervention to reduce self-criticism. *Hum Aff*, 29:20-31.
- Halamová J, Kanovský M, Jurková V, Kupeli N (2018) Effect of a short-term online version of a mindfulness-based intervention on self-criticism and self-compassion in a nonclinical sample. *Stud Psychol*, 60:259-273.
- Halamová J, Kanovský M, Varšová K, Kupeli N. (2021) Randomised controlled trial of the new short-term online emotion focused training for self-compassion and self-protection in a nonclinical sample. *Curr Psychol*, 40:333-343.
- Halamová J, Koróniová J, Kanovský M, Túniyová MK, Kupeli N. (2019) Psychological and physiological effects of emotion focused training for self-compassion and self-protection. *Res Psychother*, 22:265-280.
- Halamová J, Mihaľo J, Bakoš L (2022) Emotion-focused mobile app for promoting self-compassion, self-protection, and self-criticism. *Int J Environ Res Public Health*, 19:13759.
- Halamová J, Mihaľo J, Bakoš L (2023) The impact of emotion-focused training for emotion coaching delivered as mobile app on self-compassion and self-criticism. *Front Psychol*, 13:1047022.

- Hart JS, Kirby JN, Steindl SR, Kane RT, Mazzucchelli TG (2020) Insecure striving, self-criticism, and depression: The prospective moderating role of fear of compassion from others. *Mindfulness*, 11:1699-1709.
- Hermanto N, Zuroff DC, Kopala-Sibley DC, Kelly AC, Matos M, Gilbert P, Koestner R (2016) Ability to receive compassion from others buffers the depressogenic effect of self-criticism: a cross-cultural multi-study analysis. *Pers Individ Dif*, 98:324-332.
- Hidding M, Veling W, Pijnenborg GHM, van der Stouwe ECD (2024) A single-session vr intervention addressing self-compassion and self-criticism with and without perspective change: results of a randomized controlled experiment. *Behav Res Ther*, 173:104466.
- Holle C, Ingram R (2008) On the psychological hazards of self-criticism. In *Self-criticism and Self-enhancement: Theory, Research, and Clinical Implications* (Eds EC Chang):55-71. Washington DC, American Psychological Association.
- Hutton P, Kelly J, Lowens I, Taylor PJ, Tai S (2013) Self-attacking and self-reassurance in persecutory delusions: a comparison of healthy, depressed and paranoid individuals. *Psychiatry Res*, 205:127-136.
- Iancu I, Bodner E, Ben-Zion IZ (2015) Self esteem, dependency, self-efficacy and self-criticism in social anxiety disorder. *Compr Psychiatry*, 58:165-171.
- Ingeç OE, Akyüz Z, Yılmaz AE (2021) Öz-eleştirel ruminasyon ölçeğinin türkçeye uyarlanması ve psikometrik özelliklerinin incelenmesi. *J Clin Psychol Res*, 5:39-51.
- Irons C, Lad S (2017) Using compassion focused therapy to work with shame and self-criticism in complex trauma. *Clin Psychol (Aust Psychol Soc)*, 3:6.
- Ishiyama FI, Munson PA (1993) Development and validation of a self-critical cognition scale. *Psychol Rep*, 72:147-154.
- Joeng JR, Turner SL (2015) Mediators between self-criticism and depression: fear of compassion, self-compassion, and importance to others. *J Couns Psychol*, 62:453-463.
- Johnson SB, Goodnight BL, Zhang H, Daboin I, Patterson B, Kaslow NJ (2018) Compassion-based meditation in african americans: self-criticism mediates changes in depression. *Suicide Life Threat Behav*, 48:160-168.
- Jose S (2023) Impact of gratitude journal writing intervention on depression, anxiety, stress, self criticism and self compassion in women with PCOS. *J ReAttach Ther Dev Diver*, 6:858-870.
- Kannan D, Levitt HM (2013) A review of client self-criticism in psychotherapy. *J Psychother Integration*, 23:166-178.
- Kelly AC, Carter JC (2013) Why self-critical patients present with more severe eating disorder pathology: the mediating role of shame. *Br J Clin Psychol*, 52:148-161.
- Kiaei Y, Kachooei M (2022) The relationship between suicidal ideation and perfectionism in Iranian students: the mediating role of self-criticism. *Iran J Psychiatry Behav Sci*, 16:e122102.
- Kirby JN, Hoang A, Ramos N (2023) A brief compassion focused therapy intervention can help self-critical parents and their children: a randomised controlled trial. *Psychol Psychother*, 96:608-626.
- Kolubinski DC, Nikčević AV, Lawrence JA, Spada MM (2017) The metacognitions about self-critical rumination questionnaire. *J Affect Disord*, 220:129-138.
- Kotera Y, Adhikari P, Sheffield D (2021) Mental health of UK hospitality workers: Shame, self-criticism and self-reassurance. *The Service Industries Journal*, 41:1076-1096.
- Kotera Y, Maybury S, Liu G, Colman R, Lieu J, Dosedlová J (2022) Mental well-being of Czech university students: academic motivation, self-compassion, and self-criticism. *Healthcare (Basel)*, 10:2135.
- Krieger T, Reber F, von Glutz B, Urech A, Moser CT, Schulz A et al (2019) An internet-based compassion-focused intervention for increased self-criticism: a randomized controlled trial. *Behav Ther*, 50:430-445.
- Loew CA, Schauenburg H, Dinger U (2020) Self-criticism and psychotherapy outcome: a systematic review and meta-analysis. *Clin Psychol Rev*, 75:101808.
- McIntyre R, Smith P, Rimes KA (2018) The role of self-criticism in common mental health difficulties in students: a systematic review of prospective studies. *Ment Health Prev*, 10:13-27.
- Mosewich AD, Crocker P RE, Kowalski KC, Delongis A (2013) Applying self-compassion in sport: an intervention with women athletes. *J Sport Exerc Psychol*, 35:514-524.
- Ondrejková N, Halamová J, Strnádelová B (2022) Effect of the intervention mindfulness based compassionate living on the level of self-criticism and self-compassion. *Curr Psychol* 41:2747-2754.
- Öngen DE (2006) The relationships between self-criticism, submissive behavior and depression among turkish adolescents. *Pers Individ Dif*, 41:793-800.
- Palmeira L, Pinto-Gouveia J, Cunha M, Carvalho S (2017) Finding the link between internalized weight-stigma and binge eating behaviors in Portuguese adult women with overweight and obesity: the mediator role of self-criticism and self-reassurance. *Eat Behav*, 26:50-54.
- Paranjothy SM, Wade TD (2024) A meta-analysis of disordered eating and its association with self-criticism and self-compassion. *Int J Eat Disord*, 57:473-536.
- Pekin Z (2023a) Sosyal zihniyet kuramı. *Edu 7: Yeditepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13:77-88.
- Pekin Z (2023b) Yetersizlikten kaçınma çabasının uyumsuz mükemmeliyetçilikle ilişkisinde içsel öz eleştiri ve kendine sefkat gösterme korkusunun aracı rolü (Doktora tezi). İstanbul, Yıldız Teknik Üniversitesi.

- Pinto-Gouveia J, Castilho P, Matos M, Xavier A (2013) Centrality of shame memories and psychopathology: the mediator effect of self-criticism. *Clin Psychol (New York)*, 20: 323-334.
- Pol SM, de Jong A, Trompetter H, Bohlmeijer ET, Chakhssi F (2024) Effectiveness of compassion-focused therapy for self-criticism in patients with personality disorders: a multiple baseline case series study. *Personal Ment Health*, 18:69-79.
- Powers TA, Milyavskaya M, Koestner R (2012) Mediating the effects of self-criticism and self-oriented perfectionism on goal pursuit. *Pers Individ Diff*, 52:765-770.
- Rector NA, Bagby RM, Segal ZV, Joffe RT, Levitt A (2000) Self-criticism and dependency in depressed patients treated with cognitive therapy or pharmacotherapy. *Cognit Ther Res*, 24:571-584.
- Rose AV, Rimes KA (2018) Self-criticism self-report measures: systematic review. *Psychol Psychother*, 91:450-489.
- Sajjadi M, Nofereesti A, Abbasi M (2023) Mindful self-compassion intervention among young adults with a history of childhood maltreatment: reducing psychopathological symptoms, shame, and self-criticism. *Curr Psychol*, 42:26227-26237.
- Schanche E (2013) The transdiagnostic phenomenon of self criticism. *Psychotherapy (Chic)*, 50: 316-351.
- Shahar B, Carlin ER, Engle DE, Hegde J, Szepsenwol O, Arkowitz H (2012) A pilot investigation of emotion-focused two-chair dialogue intervention for self-criticism. *Clin Psychol Psychother*, 19:496-507.
- Shahar B, Doron G, Szepsenwol O (2015a) Childhood maltreatment, shame-proneness and self-criticism in social anxiety disorder: a sequential mediational model. *Clin Psychol Psychother*, 22:570-579.
- Shahar B (2015) *Erosion: The Psychopathology of Self-Criticism*. New York, Oxford University Press.
- Shahar B, Szepsenwol O, Zilcha-Mano S, Haim N, Zamir O, Levi-Yeshuvi S et al (2015b) A wait-list randomized controlled trial of loving-kindness meditation programme for self-criticism. *Clin Psychol Psychother*, 22:346-356.
- Sharhabani-Arzy R, Amir M, Swisa A (2005) Self-criticism, dependency and posttraumatic stress disorder among a female group of help-seeking victims of domestic violence in Israel. *Pers Individ Dif*, 38:1231-1240.
- Shavandi H, Veshki SK (2021) Effectiveness of compassion-focused therapy on self-criticism of the women applying for divorce. *J Educ Health Promot*, 10:15.
- Smart LM, Peters JR, Baer RA (2016) Development and validation of a measure of self-critical rumination. *Assessment*, 23:321-332.
- Sommers-Spijkerman M, Trompetter H, R., ten Klooster P, Schreurs K, Gilbert P, Bohlmeijer ET (2018) Development and validation of the forms of self-criticising/attacking and self-reassuring scale - short form. *Psychol Assess*, 30:729-743.
- Straccamore F, Ruggi S, Lingardi V, Zanardi R, Vecchi S, Oasi O (2017) Personality factors and depressive configurations. an exploratory study in an Italian clinical sample. *Front Psychol*, 8:251.
- Thompson R, Zuroff DC (2004) The levels of self-criticism scale: comparative self-criticism and internalized self-criticism. *Pers Individ Dif*, 36:419-430.
- Thompson S, Girz L (2020) Overcoming shame and aloneness: Emotion-focused group therapy for self-criticism. *Person-Centered & Experiential Psychotherapies*, 19:1-11.
- Tingaz EO (2021) Sporcu durumluk öz eleştiri ölçeği'nin türkçeye uyarlanması: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Spor metre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 19:135-144.
- Trumpeter N, Watson PJ, O'Leary BJ (2006) Factors within multidimensional perfectionism scales: Complexity of relationships with self-esteem, narcissism, self-control, and self-criticism. *Pers Individ Dif*, 41:849-860.
- Vidal J, Soldevilla JM (2023) Effect of compassion-focused therapy on self-criticism and self-soothing: a meta-analysis. *Br J Clin Psychol*, 62:70-81.
- Wakelin KE, Perman G, Simonds LM (2022) Effectiveness of self-compassion-related interventions for reducing self-criticism: a systematic review and meta-analysis. *Clin Psychol Psychother*, 29:1-25.
- Wakelin KE, Perman G, Simonds LM (2023) Feasibility and efficacy of an online compassion-focused imagery intervention for veterinarian self-reassurance, self-criticism and perfectionism. *Vet Rec*, 192:e2177.
- Watson JC, Goldman R, Greenberg LS (2007) Evoking and exploring emotion. In *Case Studies in Emotion-Focused Treatment of Depression: A Comparison of Good and Poor Outcome* (Eds JC Watson, R Goldman, LS Greenberg):27-51. Washington DC, American Psychological Association Press.
- Werner AM, Tibubos AN, Rohrmann S, Reiss N (2019) The clinical trait self-criticism and its relation to psychopathology: a systematic review - Update. *J Affect Disord*, 246:530-547.
- Whelton WJ, Greenberg LS (2005) Emotion in self-criticism. *Pers Individ Dif*, 38:1583-1595.
- Whelton WJ, Paulson B, Marusiak CW (2007) Self-criticism and the therapeutic relationship. *Couns Psychol Q*, 20:135-148.
- Yılmaztürk M, Ekşi H (2022) A multidimensional approach to self-criticism: development of the self-criticism scale and investigation of Its psychometric properties. *Inonu University Journal of the Faculty of Education*, 23:1151-1181.
- Zhang H, Watson-Singleton NN, Pollard SE, Pittman DM, Lamis DA, Fischer NL et al. (2019) Self-criticism and depressive symptoms: mediating role of self-compassion. *Omega (Westport)*, 80:202-223.



**Yazarların Katkıları:** Çalışmaya önemli bir bilimsel katkı sağlandığı ve makalenin hazırlanmasında veya gözden geçirilmesinde yardımcı olduğu tüm yazar(lar) tarafından beyan edilmiştir.

**Danışman Değerlendirmesi:** Dış bağımsız

**Çıkar Çatışması:** Çıkar çatışması bildirilmemiştir.

**Finansal Destek:** Bu çalışma için finansal destek alındığı beyan edilmemiştir.

**Authors Contributions:** The author(s) have declared that they have made a significant scientific contribution to the study and have assisted in the preparation or revision of the manuscript

**Peer-review:** Externally peer-reviewed.

**Conflict of Interest:** No conflict of interest was declared.

**Financial Disclosure:** No financial support was declared for this study.