



VAN YÜZÜNCÜ YIL ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı

**PSİKOLOJİK ESNEKLİK İLE ÖZ ŞEFKAT, AFFETME
VE TEK BAŞINALIK ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN
İNCELENMESİ**

Hümeyra ÖZTÜRK ŞİŞİK

Yüksek Lisans Tezi

Van, 2025

**PSİKOLOJİK ESNEKLİK İLE ÖZ ŞEFKAT, AFFETME VE TEK BAŞINALIK ARASINDAKİ
İLİŞKİLERİN İNCELENMESİ**

Hümeyra ÖZTÜRK ŞİŞİK

2025



VAN YÜZÜNCÜ YIL ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı

PSİKOLOJİK ESNEKLİK İLE ÖZ ŞEFKAT, AFFETME VE TEK BAŞINALIK
ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN İNCELENMESİ

EXAMINING THE RELATIONSHIPS BETWEEN PSYCHOLOGICAL
FLEXIBILITY, SELF-COMPASSION, FORGIVENESS AND SOLITUDE

Hümeysra ÖZTÜRK ŞİŞİK

Doç. Dr. Ferhat KARDAŞ

Yüksek Lisans Tezi

Van, 2025

Hümeyra ÖZTÜRK ŞİŞİK tarafından hazırlanan “Psikolojik Esneklik ile Öz Şefkat, Affetme ve Tek Başlılık Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi” başlıklı bu çalışma, 20/05/2025 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından **Yüksek Lisans** tezi olarak kabul edilmiştir.¹

Jüri Başkanı

Unvan Ad SOYADI

İmza

Jüri Üyesi (Danışman)

Doç. Dr. Ferhat KARDAŞ

İmza

Jüri Üyesi

Unvan Ad SOYADI

İmza

Jüri Üyesi

Unvan Ad SOYADI

İmza

Jüri Üyesi

Unvan Ad SOYADI

İmza

Prof. Dr. Fuat TANHAN

Enstitü Müdürü

¹ Yükseköğretim Kurulu Başkanlığının 03.06.2020 tarihli ve 32794 sayılı yazısı gereği Tez Savunma Jürisi tarafından imzalanan “Kabul Onay Sayfası” öğrencinin dosyasında muhafaza edilecektir. **Bu sayfa Tezin basılı haline ve CD haline KESİNLİKLE eklenemeyecektir.**

ONAY SAYFASI

Hümeysra ÖZTÜRK ŞİŞİK tarafından, Doç. Dr. Ferhat KARDAŞ danışmanlığında hazırlanan “Psikolojik Esneklik ile Öz Şefkat, Affetme ve Tek Başınalık Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi” başlıklı bu çalışma, 20/05/2025 tarihinde Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yönetim Kurulunun 09/05/2025 tarihli ve 2025/17-22 sayılı kararı ile Prof. Dr. Fuat TANHAN Başkanlığında, Doç. Dr. Ferhat KARDAŞ ve Dr. Öğr. Üyesi Gamze Mukba Jüri Üyeliğinde oluşturulan Tez Savunma Jürisi huzurunda savunularak Jüri tarafından Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Lisansüstü Eğitim ve Öğretim Yönetmeliğinin ilgili hükümleri kapsamında **Yüksek Lisans** tezi olarak kabul edilmiştir.

UYGUNDUR

...../...../2025

Prof. Dr. Fuat TANHAN
Enstitü Müdürü

Öz

Bireyler sıklıkla başa çıkmaları gereken problemler karşısında alet çantalarında mutlaka sahip olmaları gereken birtakım beceriler bulundurmaktadır. Söz konusu becerilerden biri psikolojik esnekliktir. Bu araştırmanın amacı psikolojik esneklik ile öz şefkat, affetme ve tek başınalık arasındaki ilişkilerin incelenmesidir. Bu doğrultuda verilerin toplanması amacıyla Kişisel Bilgi Formu, Psikolojik Esneklik Ölçeği (Karakuş ve Akbay, 2020), Öz-Duyarlık Ölçeği (Akın, Akın ve Abacı, 2007), Affetme Ölçeği (Ersanli ve Batik, 2015) ve Tek Başına Olma Motivasyonu Ölçeği-Kısa Formu (Yazıcı, Altun Kobul ve Özyazıcı Kuzur, 2022) kullanılmıştır. Psikolojik esneklik ile öz şefkat, kendini affetme ve başkasını affetme, tercih edilen tek başınalık ve tercih edilmeyen tek başınalık arasındaki ilişkiyi test etmek için Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı Analizi; psikolojik esnekliğin diğer değişkenler tarafından ne düzeyde yordandığına ilişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi yapılmıştır. Tüm değişkenlerin cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için Bağımsız Örneklem T testi kullanılmıştır. Araştırma sonucunda psikolojik esneklik; öz şefkat ($r=.683$, $p<.01$) ve kendini affetme ($r=.579$, $p<.01$) ile orta düzeyde pozitif ilişkili bulunurken; başkasını affetme puanları ile aralarında herhangi bir ilişki bulunmamıştır ($r=.031$, $p>.05$). Diğer yandan, psikolojik esneklik ile tercih edilen tek başınalık arasında düşük düzeyde pozitif yönlü ($r=.241$, $p<.01$), tercih edilmeyen tek başınalık ile ise aralarında orta düzeyde negatif yönlü bir ilişki olduğu ($r=-.492$, $p<.01$) tespit edilmiştir. Çoklu Doğrusal Regresyon analizi sonucuna göre ise tüm değişkenlerin psikolojik esnekliğin %54'ünü yordadıkları belirlenmiştir ($R=.73$, $F_{(5-494)}=115.49$, $p<.001$). Ayrıca öz şefkat dışındaki değişkenlerin ise cinsiyete göre farklılaşmadığı saptanmıştır. Ulaşılan bulgular alanyazın çerçevesinde tartışılmış, araştırmacı ve uygulayıcılara bu bağlamda çeşitli öneriler sunulmuştur.

Anahtar sözcükler: psikolojik esneklik, tek başınalık, affetme, öz şefkat.

Abstract

Individuals often have certain skills in their toolboxes that they must have in the face of problems that they have to deal with. One of these skills is psychological flexibility. As a matter of fact, the aim of this research is to examine the relationships between psychological flexibility and self-compassion, forgiveness, and solitude. In this context, the Personal Information Form, Psychological Flexibility Scale (Karakuş & Akbay, 2020), Self-Compassion Scale (Akın, Akın, & Abacı, 2007), Forgiveness Scale (Ersanli & Batik, 2015) and Motivation to Be Alone Scale-Short Form (Yazıcı, Altun Kobul, & Özyazıcı Kuzur, 2022) were used to collect data. Pearson Product Moment Correlation Coefficient Analysis was used to test the relationship between psychological flexibility and self-compassion, self-forgiveness and forgiveness of others, preferred solitude and non-preferred solitude. Multiple Linear Regression Analysis was conducted to determine the extent to which psychological flexibility was predicted. Independent Samples T-test was used to determine whether all variables differed according to gender. As a result of the research, psychological flexibility was found to be moderately positively correlated with self-compassion ($r=.683$, $p<.01$) and self-forgiveness ($r=.579$, $p<.01$); however, there was no correlation between them and forgiveness of others scores ($r=.031$, $p>.05$). At the same time, it was found that there was a low level positive correlation with preferred solitude ($r=.241$, $p<.01$), and a moderate level negative correlation with non-preferred solitude ($r=-.492$, $p<.01$). According to the regression analysis results, it was seen that all variables explained 54% of psychological flexibility ($R=.73$, $F(5-494)=115.49$, $p<.001$). In addition, it was found that all variables except self-compassion did not change according to gender.

Keywords: psychological flexibility, solitude, forgiveness, self-compassion

Teşekkür

Tez sürecim boyunca danışmanlık yapan, yardımlarını sunan, kıymetli bilgilerini esirgemeyen değerli hocam Doç. Dr. Ferhat KARDAŞ'a

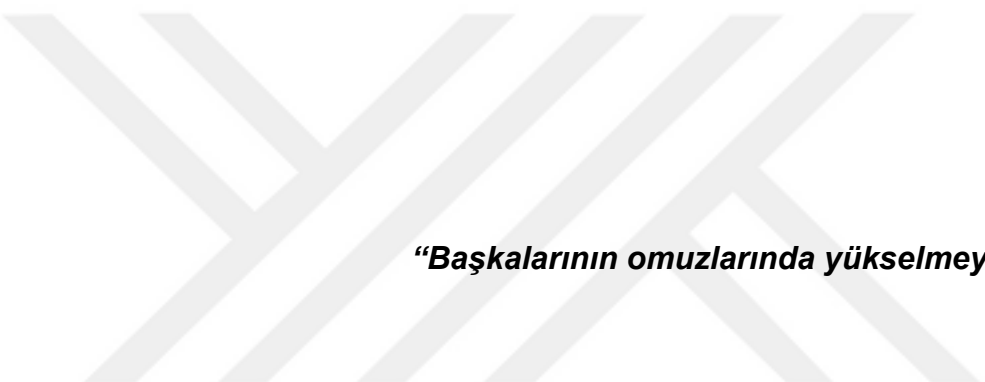
Tezimi savunma sürecinde, ılımlı ve ilgili tutumlarıyla önce bana destek olan ve değerli katkılarıyla tezimi daha da zenginleştiren sayın hocalarım; Dr. Öğr. Üyesi Gamze MUKBA ile Dr. Öğr. Üyesi Eşref NAS'a

Hayatım boyunca bana bir şeyler öğreten, yeni deneyimlerimde yol gösteren, ismini unutamadığım; ortaokul İngilizce öğretmenim Prof. Dr. Aras BOZKURT'a, lisans dönemimde derslerini hayranlıkla dinlediğim Doç. Dr. Fatih CAMADAN'a ve lisans tezimde katkıları ve öz verisiyle destek olan Dr. Öğr. Üyesi Sema YAZICI-KABADAYI'ya

Beni ben yapan ve bilinçli bir şekilde olmasa da bana psikolojik esnekliği öğreten aileme ve tez sürecimin yükünü birlikte paylaştığım, desteğiyle motivasyonumu her zaman canlı tutan, canım eşim Emre ŞİŞİK'e

Son olarak; yılmadan süreci devam ettirme cesaretini gösteren kendime,

Tüm samimiyetimle teşekkürlerimi sunuyorum.



“Başkalarının omuzlarında yükselmeyenlere...”

İçindekiler

Öz.....	ii
Abstract.....	iii
Teşekkür.....	iv
Tablolar Dizini.....	ix
Şekiller Dizini.....	x
Simgeler ve Kısaltmalar Dizini.....	xi
Bölüm 1 Giriş.....	1
Araştırmanın Amacı ve Önemi	4
Araştırma Problemi	5
Sayıltılar	5
Sınırlılıklar	5
Tanımlar.....	5
Bölüm 2 Araştırmanın Kuramsal Temeli ve İlgili Araştırmalar.....	7
Psikolojik Esneklik ile İlgili Kuramsal Çerçeve ve İlgili Çalışmalar.....	7
Öz Şefkat ile İlgili Kuramsal Çerçeve ve İlgili Çalışmalar	13
Affetme ile İlgili Kuramsal Çerçeve ve İlgili Çalışmalar.....	19
Tek Başlılık ile İlgili Kuramsal Çerçeve ve İlgili Çalışmalar	27
Bölüm 3 Yöntem.....	36
Araştırma Modeli.....	36
Araştırmanın Grubu.....	36
Veri Toplama Süreci.....	37
Veri Toplama Araçları	37
Verilerin Analizi	39
Bölüm 4 Bulgular ve Yorum.....	41

Psikolojik Esneklik, Öz Şefkat, Kendini Affetme, Başkasını Affetme, Tercih Edilen Tek Başınlık ve Tercih Edilmeyen Tek Başınlığın Cinsiyete Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına Dair Bulgular.....	42
Psikolojik Esneklik, Öz Şefkat, Kendini Affetme, Başkasını Affetme, Tercih Edilen Tek Başınlık ve Tercih Edilmeyen Tek Başınlık Arasındaki İlişkilere Dair Bulgular.....	43
Öz Şefkat, Kendini Affetme, Başkasını Affetme, Tercih Edilen Tek Başınlık ve Tercih Edilmeyen Tek Başınlığın Psikolojik Esnekliği Ne Derece Yordadığına İlişkin Bulgular.....	45
Bölüm 5 Sonuç, Tartışma ve Öneriler	47
Bireylerin Psikolojik Esneklik Puanlarının Cinsiyete Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına Dair Sonuç ve Tartışma.....	47
Bireylerin Öz Şefkat Puanlarının Cinsiyete Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına Dair Sonuç ve Tartışma	48
Bireylerin Kendini Affetme ve Başkasını Affetme Puanlarının Cinsiyete Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına Dair Sonuç ve Tartışma	49
Bireylerin Tercih Edilen Tek Başınlık ve Tercih Edilmeyen Tek Başınlık Puanlarının Cinsiyete Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına Dair Sonuç ve Tartışma.....	50
Bireylerin Psikolojik Esneklik ile Öz Şefkat Puanları Arasındaki İlişkiye Dair Sonuç ve Tartışma	52
Bireylerin Psikolojik Esneklik ile Kendini Affetme ve Başkasını Affetme Puanları Arasındaki İlişkiye Dair Sonuç ve Tartışma.....	54
Bireylerin Psikolojik Esneklik ile Tercih Edilen Tek Başınlık ve Tercih Edilmeyen Tek Başınlık Puanları Arasındaki İlişkiye Dair Sonuç ve Tartışma	55
Bireylerin Öz Şefkat, Kendini Affetme, Başkasını Affetme, Tercih Edilen Tek Başınlık, Tercih Edilmeyen Tek Başınlık Puanlarının Psikolojik Esnekliği Yordamasına İlişkin Sonuç ve Tartışma.....	56
Öneriler	57
Kaynaklar	59

EK-1: Etik Beyanı	85
EK-2: Etik Komisyon Onayı	86
EK-3: Ölçek Formları	87
EK-4: Yüksek Lisans Tez Çalışması Orijinallik Raporu	94



Tablolar Dizini

Tablo 1 Verilere İlişkin Demografik Bilgiler	36
Tablo 2 Araştırma Değişkenlerine İlişkin Aritmetik Ortalama, Standart Sapma, Minimum ve Maksimum Değerler İle Çarpıklık ve Basıklık Dağılımlıları	41
Tablo 3 Psikolojik Esneklik, Öz Şefkat, Kendini Affetme, Başkasını Affetme, Tercih Edilen Tek Başınalık ve Tercih Edilmeyen Tek Başınalığın Cinsiyete Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığına Dair Bulgular	42
Tablo 4 Psikolojik Esneklik ile Öz Şefkat, Kendini Affetme, Başkasını Affetme, Tercih Edilen Tek Başınalık ve Tercih Edilmeyen Tek Başınalık Arasındaki İlişkiler	43
Tablo 5 Psikolojik Esnekliğin Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi	45

Şekiller Dizini

Şekil 1. ACT esnek altıgeni.....	8
Şekil 2. Öz şefkatin bileşenleri.....	15



Simgeler ve Kısaltmalar Dizini

TÜİK: Türkiye İstatistik Kurumu

ACT: Acceptance and Commitment Therapy (Kabul ve Kararlılık Terapisi)

TDV: Türkiye Diyanet Vakfı

BDT: Bilişsel Davranışçı Terapi



Bölüm 1

Giriş

Bireyler günlük yaşamlarında beklenmedik pek çok zorlukla karşılaşmakta ve bu zorluklarla çeşitli yollar ile mücadele etmektedirler. Mücadele devam ederken problemlerin dönüştürdüğü “yeni bene” uyum sağlamakta zorlanan bireyler, kimi zaman dengeyi korumakta güçlük çekmektedirler. Bu nedenle bireyler için psikolojik esneklik kavramı oldukça önemli görünmektedir. Uyum kabiliyetini geliştiren, stresle daha etkili baş etmeyi sağlayan ayrıca birçok yönden düşünebilmeyi teşvik eden psikolojik esneklik; Harris (2023) tarafından bireylerin ızdıraplarını azaltan ve daha anlamlı bir hayat sürdürmelerine yardımcı olan bir kavram olarak tanımlanmaktadır. Bilişlerin ve olumsuz duyguların etkisini azaltıp kendilerine ve kendileri dışındaki herhangi bir varlığa nasıl davranmak istediklerini netleştirerek hayatın iyileşmesini sağlamaktadır. Psikolojik esneklik; anda olmak, kabul, değerler, ayrışma, bağlamsal benlik ve değerler doğrultusunda yaşam olmak üzere birbiriyle ilişkili 6 kavramdan oluşmaktadır (Rolfes, Rogge and Wilson, 2018). Bireyler geçmiş ve geleceğin getirdiği zihinsel geviş getirmelerden arınarak *şimdiki an ile temas* halinde olduklarında (Hayes vd., 2012) tecrübe ettikleri deneyimleri yargılamadan, değiştirmeden veya kaçınmadan *kabul* etmektedirler (Harris, 2018). Bireyin düşüncelerini veya anılarını kendi benliğine mal etmeden onlara mesafe koyarak dış gözle bakabilmesi *bilişsel ayrışmanın* gerçekleşebildiğini ifade etmektedir (Luoma vd., 2017). Gündelik hayatta bireyin ne düşündüğünün, ne hissettiğinin veya algıladığının farkında olan alana ise “*gözlemleyen benlik*” bir diğer kavramsallaştırma ile *bağlamsal benlik* olarak adlandırılmaktadır. Öte yandan bireylerin yaşamlarında önemli görülen şeylerin yani *değerlerin*, bir pusula gibi hedeflere ulaşmada yol göstermesiyle *değerler doğrultusunda yaşam* sağlanmaktadır (Harris, 2023). Kısaca psikolojik esneklik daha anlamlı bir hayat için deneyimlenen kötü tecrübelerle karşı dirençli olmayı; iniş ve çıkışlarla dolu yaşamda daha dengeli kalmayı sağlaması açısından hayati öneme sahiptir.

Bazı bireyler stres, depresyon, yakın birinin kaybı, aile içindeki çatışmalar, romantik ilişkilerdeki problemler gibi çeşitli güçlükler karşısında kendilerini acımasızca eleştirip geçmiş ve geleceğin yorucu düşünceleriyle kapana kısılrken, bazı bireyler ise özünü yargılamadan kendilerine anlayışlı bir şekilde davranıp söz konusu problemlerin diğer insanlar tarafından da paylaşıldığını düşünerek kendilerine hoşgörülü

davranmaktadırlar. Nitekim bu bireylerin öz şefkat düzeylerinin daha yüksek olabileceği; problemlerle daha gerçekçi ve olumlu bir şekilde baş edebileceği anlamına gelmektedir. Neff'e (2003a) göre öz şefkatli bireyler, hayatın iniş çıkışlarını insanlığın bir parçası olarak görmektedirler. Dolayısıyla bireyin hatalarını ve zayıflıklarını bu doğrultuda algılamaları gerektiği (Neff, 2003b) ve olumsuz duygulara karşı öz şefkatin koruyucu bir işlevi olduğu belirtilmektedir (Leary vd., 2007). Sonuç olarak birey hangi problemlerle karşılaşır karşılaşırsa öz şefkat seviyesi yüksek ise olayları değiştirmeden daha olumlu yapılandırarak kabul etmekte ve bireyin yaşamında denge sağladığı düşünülmektedir. Öz şefkat genel tanımıyla incelendiğinde özünde kabul ve bilinçli bir farkındalık ile olumlu duyguların aktif kullanılmasının; psikolojik esnekliğin kötü tecrübelerin kabulü ve bireyin benliğinden ayrılmış düşüncelerinden koparak değerlerine sadık davranabilmesi ile ilişkili olduğu düşünülmektedir.

Öteye yandan bireyler kendileriyle, başkalarıyla veya birtakım durumlarla yaşadıkları olumsuz deneyimler sonrasında affetmekte güçlük yaşayabilmektedirler. Pek çok affetme kuramında (Affetme süreç modeli, Piramit modeli, Hargrave Sistemik Yaklaşım Modeli vb.) affetmenin gerçekleşebilmesi için yaşanan durumun anlamlandırılması ve içgörü kazandırılmasıyla yeni bakış açılarının geliştirilebileceği ve affetmeye yönelik sorumluluk alınabileceğinden bahsedilmektedir (Enright, 1996; Gordon and Baucom, 2003; Sells and Hargrave, 1998; Worthington, 1998). Ayrıca affetmenin, diğer kişinin veya durumun kendisinden bağımsız gerçekleştirilen bir süreç olduğu ifade edilmektedir (Bono, McCullough and Root, 2008; Enright, 1996; Enright, Freedman and Rique, 1998). Dolayısıyla affedilecek durum ne kadar yıpratıcı olursa olsun, psikolojik sağlığı dengeleyebilmek adına tecrübe edilen olumsuz durumu doğrudan reddetmek veya kabullenmek yerine şimdiki an ile değerlendirilerek affetme eyleminin gerçekleştirilmesi mümkün olabilmektedir. Örneğin hoşgörü, anlayış gibi olumlu özellikleri önemli bir değer olarak gören birey, başkalarını affedememe gibi bir durum ile karşı karşıya kaldığında, değerleri doğrultusunda hareket ederek hatalı kişiyi daha kolay affedebileceği öngörülmektedir. Sonuç olarak bireyin, affedememenin getirdiği duygusal stresten arındırılması, psikolojik esneklik becerilerinin affetme ile yakından ilişkili olabileceğini düşündürmektedir.

Birçok birey karşılaştıkları çeşitli problemler ile tek başına mücadele etmek zorunda kalmaktadır. Fakat burada bahsedilen bireyin kendi tercihi olmayan, duygusal olarak sıkıntı ve üzüntü veren, bireyin sosyal yaşamından kopması veya boş vermişliği

anlamına gelen yalnızlık kavramı (Öz, 2010) değildir. Bireylerin bilinçli bir tercihle, istemli bir şekilde tecrübe ettikleri tek başınalık kavramından bahsedilmektedir. Bu deneyim ayrıca bireyin kendisini tanıması yolunda bir fırsat olarak görülmekte ve sosyal ilişkilerin gelişiminde bir denge rolü oynayabilmektedir (Brehm, Miller, Perlman and Cambell, 2002). Tek başınalığı deneyimlemek, pek çok yeni bakış açısını keşfederek geliştirebilmeyi ve benlik bilinci farkındalığını sağlamaktadır (Larson, 1990). Bireylerin tek başınalık sürecinde olaylara çok yönlü bakarak doğrudan yargılayıcı davranmamaları ve birçok tek başınalık ritüelinde anın farkında olunmasını içeren etkinliklerin olması psikolojik esneklik kavramını hatırlatmaktadır. Ayrıca bireyin kısa zamanda yaşadığı deneyimler, hissettiği duygular veya düşündüğü fikirler yerine uzun vadeli değerleri göze alarak düşünceleri ve duyguları kabul etmesi psikolojik esnekliğe sahip olduğunu göstermektedir (Hulbert-Williams vd., 2015; Rostampour Brenjestanaki vd., 2020). Değerleri tanımak kendini bilmekle ilgili olmaktadır. Bireyler tek başına olduklarında yaptıkları eylemleri neden yaptıklarına ilişkin bir iç görüş kazanmaktadır. Dolayısıyla bu durumun psikolojik esneklik ile ilişkili olabileceği düşünülmektedir.

Nihai olarak, psikolojik esnekliğin; uyku kalitesi, yaşam doyumu, yeterlilik algısı, psikolojik iyi oluş gibi ruh sağlığını olumlu etkileyen birçok kavramla pozitif ilişkili olduğu depresyon, anksiyete, tükenmişlik, tahammülsüzlük gibi pek çok olumsuz kavramla ise negatif ilişkili olduğu alan yazınındaki çalışmalarda mevcuttur (Ulubay ve Güven, 2022). Buradan hareketle psikolojik esnekliğin ruh sağlığı alanında koruyucu bir işlev üstlendiği söylenilebilir. Nitekim psikolojik esneklik ile ilişkili olabilecek veya etkileyebilecek kavramların ortaya çıkarılması da önemli görülmektedir. Öz şefkat, affetme ve tek başınalık kavramları psikolojik esneklik ile sadece, yaşamın zorlu geçen olaylarında başa çıkma mekanizmaları olarak değil; aynı zamanda anlamlı, tatminkâr ve dengeli bir yaşam sürdürülmesine de katkı sağlayabileceği düşünülmektedir. Söz konusu kavramlar oluşturabilecekleri bütünsel etkiyle; zorlu yaşam olayları karşısında bireylerin kendilerine karşı oluşturdukları yıkıcı olan eleştirel sesleri susturarak öz şefkat ile yaklaşabilir, geçmişteki kırılganlıkların yüklerini omuzlarından atabilir ve bir süreliğine dış dünyanın sesini kısarak tek başına olmanın dinginliğine ulaşabilirler. Psikolojik esneklik olmadan ise bu bütünsel etki tam olarak oluşturulamayabilir. Dolayısıyla bu kavramların anlaşılması ve geliştirilmesi günümüz insanının ruh sağlığı üzerinde kritik bir öneme sahip olabileceği düşünülmektedir.

Araştırmanın Amacı ve Önemi

Bu çalışmanın amacı bireylerde psikolojik esnekliğin; öz şefkat, affedicilik ve tek başınalık kavramlarıyla ilişkisini incelemektir. Araştırmada bireylerin psikolojik esneklik, öz şefkat, kendini affetme ile başkasını affetme alt boyutları ve tercih edilen tek başınalık ile tercih edilmeyen tek başınalık alt boyutlarına ait puanların cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığı ortaya koyulurken aynı zamanda söz konusu kavramların psikolojik esneklik ile ilişkileri araştırılmıştır. Ayrıca bireylerin öz şefkat, kendini affetme ile başkasını affetme ve tercih edilen tek başınalık ile tercih edilmeyen tek başınalık düzeylerinin psikolojik esnekliği ne ölçüde yordadığı araştırmanın nihai amacıdır.

Psikolojik esneklik ile ilgili çalışmalar Türkiye’de 2010’lu yıllardan itibaren başlamış olup günümüzde hala daha yaygın bir şekilde araştırılan bir konudur. Özellikle; düşünceleri ve duyguları kontrol etmeye çalıştıkça durumu daha da kötüleştirdiği düşünülen Bilişsel Davranışçı Terapi modellerine alternatif olarak geliştirilen ve 3. Kuşak terapiler arasında yer alan Kabul ve Kararlılık Terapisinin amacı psikolojik esneklik becerilerinin geliştirilmesidir. Çünkü psikolojik esneklik becerileri gelişmiş olan birey yaşadığı duruma adapte olmakta zorlanmayıp uygun davranışlar gerçekleştirebilecektir. Dolayısıyla psikolojik esneklik ile ilişkili olabilecek kavramların bir bütün halinde araştırılması önem arz etmektedir. Bu noktada psikolojik esneklik, öz şefkat, affetme ve tercih edilen tek başınalık kavramlarının bireylerin ruh sağlığını destekleyen yapılar olması, pozitif psikoloji alanına önemli katkılar sunabileceği düşünülmektedir. Ayrıca söz konusu kavramların birlikte kullanımı, zorlayıcı olayların getirdiği stres ile başa çıkmada güçlü bir kaynağa dönüşebileceği düşünülmektedir. Son olarak tercih edilen tek başınalığın geleneksel kültürde yalnızlık olarak algılanmaması ile tek başınalık deneyimi bireyler arasında yaygınlaşabilir ve bu tecrübeyi bir süre yaşayan bireyler kendi benliğini tanıyarak zayıf ve güçlü yönlerinin farkında olup olaylara ilişkin sergiledikleri davranışları daha kolay anlamlandırabilir. Dolayısıyla yaşanan durumlar içerisindeyken fark edilmeyen bazı olgulara dışarıdan bakarak çeşitli bakış açıları geliştirilebilir ve bireyler o anki duygu, düşünce ve davranışlarını yaşadıkları anda değerlendirerek psikolojik esnekliklerini arttırabilme imkânı bulabilmeleri açısından, bu çalışmanın yapılması önemli görülmektedir.

Araştırma Problemi

Bu çalışmada aşağıdaki sorulara cevap aranacaktır;

1. Bireylerde psikolojik esneklik, öz şefkat, kendini affetme, başkasını affetme, tercih edilen tek başınalık, tercih edilmeyen tek başınalık cinsiyete göre farklılaşmakta mıdır?
2. Bireylerde psikolojik esneklik ile öz şefkat, kendini affetme, başkasını affetme, tercih edilen tek başınalık ve tercih edilmeyen tek başınalık arasında anlamlı bir ilişki bulunmakta mıdır?
3. Bireylerin öz şefkat, kendini affetme, başkasını affetme, tercih edilen tek başınalık, tercih edilmeyen tek başınalık düzeyleri psikolojik esnekliği anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?

Sayıtlar

Araştırmaya katılan tüm bireylerin ölçek verilerine içten bir şekilde cevap verdikleri ve gönüllü katıldıkları varsayılmaktadır.

Sınırlılıklar

Araştırma Türkiye’de çeşitli illerde bulunan yetişkin bireyler ile yapıldığından, araştırma genellenebilirliği Türkiye ile sınırlıdır.

Araştırmada kullanılan Tek Başına Olma Motivasyonu Ölçeği-Kısa Formu (Yazıcı, Altun Kobul ve Özyazıcı Kuzur, 2022), Psikolojik Esneklik Ölçeği (Karakuş ve Akbay, 2020), Öz- Duyarlık Ölçeği (Akin, Akin ve Abacı, 2007) ve Affetme Ölçeği (Ersanli ve Batik, 2015) ölçtükleri özelliklerle sınırlıdır.

Tanımlar

Psikolojik esneklik. Şimdiki an ile temas halinde olarak, hoşla gitmeseler de gelen düşüncelerin, duyguların farkında olup onları karşılamak ve değerlere göre hareket etmek olarak ifade edilmektedir (Ramaci, Bellini, Presti and Santisi, 2019).

Öz şefkat. Acı duyan bireyin kendisine bir düşman gibi değil; sıkı bir müttefik olarak yaklaşması anlamına gelmektedir (Germer and Neff, 2019).

Affetme. Bireyin hatalı kişiye öfke, kızgınlık gibi duyguları hissetmesine rağmen yok saymayarak üstesinden gelmeye çalışması ve hatalı kişiye karşı merhamet, şefkat gibi olumlu duygular beslemesidir (North, 1987).

Tek başınlık. Genellikle içsel motivasyon ile gerçekleştirilen etkinlikler için yalnızlığı tercih etme olarak tanımlanmaktadır (Marcoen and Goossens, 1993).



Bölüm 2

Araştırmanın Kuramsal Temeli ve İlgili Araştırmalar

Çalışmanın bu kısmında; psikolojik esneklik, öz şefkat, affedicilik ve tek başınlık ile ilgili literatür bağlamında bilgiler verilerek kavramlar ile ilgili çalışmalar derlenmiştir.

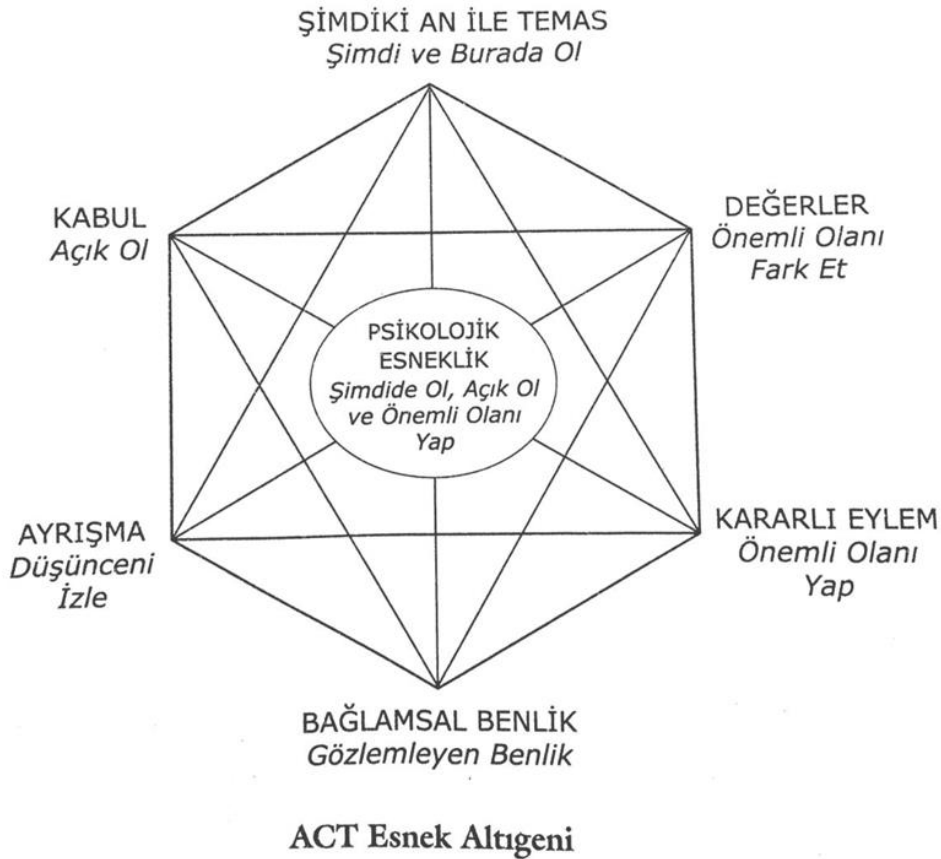
Psikolojik Esneklik ile İlgili Kuramsal Çerçeve ve İlgili Çalışmalar

Kabul ve Kararlılık Terapisi. Davranışçılık modelinin öncüsü olarak kabul edilen John B. Watson, gözlenebilen ve en az iki kişinin üzerinde mutabık olduğu organizmanın hareketlerini, hormon salgılanmasını veya nöronların ateşlenmesi gibi durumları davranış olarak nitelendirirken, Burrhus Frederic Skinner organizmanın her türlü hareketini davranış olarak nitelendirerek birinci kuşak davranışçılara model olmuşlardır (Akkaya, 2022). Birinci kuşak davranışçılığın sonlarına doğru sorunlu davranışa sebep olan birtakım işlevsel olmayan düşüncelere dikkat çekilmiştir (Hayes, 2004; Kul ve Türk, 2020). Bu doğrultuda geliştirilen ve davranışçı terapilerin devamı olan Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) modelinde işlevsel olmayan düşünceler ve temel inançların ortaya çıkarılması ile problemlili davranışın azaltılması hedeflenmiştir (De Houwer vd., 2016; Yektaş, 2020). Üçüncü kuşak terapilerde ise davranış veya düşünceleri değiştirmenin aksine bireyin bakış açısını değiştirerek kabul etme süreci vurgulanmıştır (Hayes vd., 1999). Nitekim Hayes, düşünce veya duyguları kontrol etmeye çabalamanın paradoksal bir şekilde problemleri daha da kötüleştirdiğini savunmuştur (Cullen, 2008). Aynı zamanda üçüncü kuşak terapiler bireyin içerisinde bulunduğu bağlama (Hayes, 2004) önem vermekle birlikte sahip olunan düşüncelerin içeriğinden ziyade; düşünceler ile kurduğu ilişkiye de önem vermektedir (Sivrioğlu, 2020).

ACT olarak kısaltılan Kabul ve Kararlılık Terapisi üçüncü kuşak/dalga terapiler arasında yer almaktadır (Hayes, 2004). Aynı zamanda kendinlilik temelli, hümanist, varoluşçu bir terapi modelidir (Harris, 2023). Süreç temelli olan ACT, BDT gibi kanıta dayalı terapi modellerinden farklı olarak belirtiler üzerinde durmamaktadır (Hayes ve ark. 2019). Söz konusu terapide amaç; duygu, düşünce ve geçmiş olayları değiştirmeden kabul ederek, değerler doğrultusunda

davranışlar sergilemektir (Hayes and Lillis, 2012). Bireylerin psikolojik ızdıraplarını azaltarak daha zengin ve anlamlı bir hayat sürmelerine yardımcı olmaktır. ACT, baş edilmesi zor olan duygu ve bilişlerin etkisini azaltabilmek için yeni beceriler öğretmek, neyin daha önemli olduğuna dikkati odaklayarak ve yapılan faaliyet her ne ise ona tam katılımı sağlayarak yardımcı olmaktadır. Ek olarak ACT; bireyin kendisine, çevresindekilere ve genel olarak dünyaya nasıl davranmak istediğini -değerlerini- netleştirip bu değerlerle bireyin davranışlarına rehberlik ederek hayatı güzelleştirmek amacıyla kullanılmaktadır (Harris, 2023).

ACT' de danışan ve terapist arasında bir hiyerarşi olmadığı ve her iki tarafında aynı akıntıda birlikte yüzdüğü düşüncesinden dolayı, terapide kullanılan pratiklerin terapistler için de aynı düzeyde önemli olduğu vurgulanmaktadır. Psikolojik problemler ile karşı karşıya kalındığında, danışanı etiketlemek yerine bireyin problemler karşısında güçlenmesi ve davranış repertuarının geliştirilmesi hedeflenmektedir (Hayes, 2004; Kul ve Türk, 2020).



Şekil 1. ACT esnek altıgeni (Harris, 2023)

ACT şekil 1’de gösterilen altı temel sürece dayanmaktadır. Altıgenin tüm köşeleri birbiriyle ilişkilidir ve bu temel yapılar psikolojik esnekliği oluşturmaktadır (Hayes vd., 2010).

Psikolojik Esneklik. ACT’nin temel amacını yansıtan psikolojik esneklik (Hayes and Lillis 2012), şimdiki anla temas, kabul, bilişsel ayrışma, bağlamsal benlik, değerler ve değerler doğrultusunda yaşam olarak altı temel kavramdan oluşmaktadır. Söz konusu kavramların hepsi birbiriyle ilişkilidir ve işbirliği içinde çalışmaktadır. Birey, ACT altıgeninin ortasında kalarak psikolojik esnekliğe ulaşabilmektedir (Hayes vd., 2010). Psikolojik esneklik, yaşanan olaylarda beliren duygu ve düşünceleri doğrudan kabul veya ret etmek yerine yargılayıcı davranmadan şimdiki anda değerlendirilmesi, değerler göz önünde bulundurularak eylemler gerçekleştirilmesi ve sonuç olarak davranışın devam etmesi veya sonlandırılmasına karar verilmesini sağlayan yapıdır (Kashdan, 2010; McCracken and Morley, 2014). Benzer olarak psikolojik esneklik, içsel deneyimlerin yerine, istemli bir şekilde içinde bulunulan an ile temas kurarak, bireyin sahip olduğu değerlere uygun olan davranışları seçme kabiliyeti olarak da tanımlanır. Bu kabiliyet, sağlıklı bir psikolojinin temelini oluşturarak, bireyin yaşamış olduğu duygusal tecrübelere istemli bir şekilde odaklanmasına ve de değerlerine uygun olan davranışları göstermesine olanak sağlamaktadır (Bilgen, 2022; Uluçay, 2023). ACT ile amaçlanan bireylerin psikolojik esnekliklerinin artırılması durumudur (Wicksell, Olsson and Hayes, 2010).

Şimdiki Anla Temas. Şimdiki anla temas etmek, şu anda ve burada oluşan şeye bireyin dikkatini vermesiyle ilgilidir. Bu, dikkat sürecini istenilen yöne kaydırmak anlamına gelmektedir. Ayrıca, deneyimlerle temas edip bağ kurarak, dış dünya ve bireyin kendi dünyasına bilinçli bir şekilde dikkat vermeyi içermektedir (Harris, 2023). Örneğin bulunulan odada herhangi bir objeyi hatırlatıcı olarak seçmek ve obje görüldüğünde geçmiş ve geleceğe ait düşüncelerden sıyrılarak şimdiki ana odaklanmak teması sağlayabilmektedir (Bennet and Oliver 2019).

Kabul. Duygular, anılar, bilişler, dürtüler gibi istenilmeyen içsel yaşantılara bireyin gönüllü olarak alan açması anlamına gelmektedir. Birey kötü deneyimlerle savaşmak, onlardan kaçmak veya onlara direnmek yerine kendi içinde özgürce

akmasına izin vermektedir (Harris, 2023). Kabul, bireyin tecrübe ettiği olumsuz deneyimlerin yarattığı duygusal yüke katlanmak veya onaylamak anlamına gelmemektedir. Birey yaşadığı tecrübeyi olumsuz bir şekilde değerlendirebilmekte fakat bu değerlendirmeye göre hareket etmemektedir (Bond and ark. 2010).

Bilişsel Ayırışma. Bireyin düşüncelerini fark etmesi, tanıması ve düşünceleriyle arasına mesafe koymasını içermektedir. Düşünceler tarafından yönetilmek yerine, geri adım atarak gözlemlemeyi ifade etmektedir (Luoma vd., 2017). Bireyler düşüncelerin ara sıra gelip giden fikirler olduğunu, gerçekliğin kendisini yansıtmaktan ziyade dilin bir ürünü olduğunun farkına varırlarsa, düşünceler bireylerin hayatlarını kontrol edemez (Hayes vd., 2010). Benzer bir şekilde bireyin benliğini ve düşüncelerini birbirinden ayrı tutabilmesi bir düşünceye ait hissetmek ile ona sahip olmak arasındaki farkı anlayabilmesiyle mümkündür (Hayes, 2004). Örneğin “İşimde işe yaramaz biriyim” diyen bir birey bağlama sıkışıp kalmadığı müddetçe bu bir ruh sağlığı problemine dönüşmezken, gerçekten işe yaramaz birisi olduğunu düşünmesi bir soruna dönüşmektedir (Bond and Hayes 2002). Başka bir örnekle bilişsel ayırışma, “ben yetersizim” cümlesinin “bazı konularda yetersiz olduğuma ilişkin düşüncelerim var” cümlesine dönüşmesidir (Bilgen, 2021).

Harris (2023), ACT’nin bireylerin bedenlerini, zihinlerini, duygu ve düşünceleri, nasıl yaşamayı istediklerini, kim olmak istediklerini, ne yaptıklarını ve neden yaptıklarını veya bireyler için neyin önemli olduğuna ilişkin düşünme şeklini değiştirdiğini belirtmektedir. Fakat ACT, düşüncelere meydan okuyarak, tartışarak, çürüterek veya geçersiz kılarak bunu yapmamaktadır. Bununla birlikte bireylere düşüncülerini bastırmalarını, kaçınmalarını veya dikkatlerini dağıtmalarını teşvik etmez. Fayda sağlamayan bilişsel süreçlerden ayrılarak, bu bilişsel kalıplara ek olarak yeni ve etkili düşünce biçimleri geliştirmelerini sağlamaktadır. Kısaca eski düşünce biçimlerini silmeden yeni düşünce biçimlerinin eklenmesini sağlamaktır.

Bağlamsal Benlik. Günlük dilde, zihnin iki bölümünden bahsedilmektedir. İlki inançlar, düşünceler, anılar, fanteziler vb. üreten bölüm diğeryse her an bireyin ne yaptığını, ne düşündüğünü, ne hissettiğini fark eden, odaklanan,

dikkatini veren bölümdür. İkinci bölüme ACT “gözlemleyen benlik” veya “bağlamsal benlik” adını vermektedir (Harris, 2023). Birey, kendisini tecrübe ettiği olayların gözlemcisi olarak görmektedir (Harris, 2018). Birey sürekli bir değişimin içerisinde olmakla birlikte tecrübe ettiği olayları tek bir açıdan değerlendirmek yerine bütüncül yaklaşması, bağlamsal benliğin kendini gözlemeleme durumuna ilişkindir (Hayes, 2004). Nitekim birey zihninden geçen çeşitli duygu ve düşüncelerden ibaret görülmemekte, deneyimlere dışarıdan bakıp fark etmektedir (Flaxman vd., 2011).

Değerler. Bireyin kendisine, çevresindekilere ve dünyaya nasıl davranmak istediği ile ilgilidir. Herhangi biriyle veya nesneyle olunan ilişkide bireyin şu anda ve sonrasında nasıl davranmak istediğini tanımlamaktadır. Değerler; rehberlik, ilham ve motivasyon amacıyla kullanılabilir (Harris, 2023). Bireylerin yaşamlarında neyin daha çok önemli olduğunu anlamasını sağlayan ölçüdür (Dilmaç, 1999; Harris, 2019; Ulusoy ve Dilmaç, 2020). ACT, bireylerin değerlere dönük bir hayat oluşturmalarını beklerken onların yaşamlarına anlam katabilecek, eylemlerine rehberlik edebilecek nitelikleri bulmalarını sağlamaya çalışmaktadır (Hayes and Smith, 2005).

Değerler Doğrultusunda Yaşam (Kararlı Eylem). Daha anlamlı ve zengin bir yaşam inşa edebilmek için değerler doğrultusunda etkili olan davranışı gerçekleştirmek anlamına gelmektedir. Kararlı eylem, kendini yatıştırma ve kişilerarası becerilere kadar hayatı iyileştirebilecek birçok öğrenme ve uygulamayı içermektedir (Harris, 2023). Değerler kavramı ile benzerlik gösterse de kararlı eylemin, değerlerin bir parçası olduğu ifade edilmektedir ((Wilson and DuFrene, 2008). Nitekim bireyler değerlerinin farkında olsa da bu değerleri hayata geçirmelidir. Harekete geçme sürecinde bireylerden, bilişsel veya fiziksel olarak zorlansalar da kararlı eylemlerde bulunmaları beklenmektedir (Hayes vd., 2012; Harris, 2019).

Psikolojik Esneklik ile İlgili Çalışmalar. Yüncü (2024) tarafından yapılan çalışmada depremden etkilenen 30 katılımcının (üniversite öğrencisi) 15’ini deney grubu 15’ini ise kontrol grubu oluşturmaktadır. Deney grubuna altı hafta süren Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT) temelli bir müdahale programı uygulanırken, kontrol grubuna herhangi bir müdahale yapılmamıştır.

Araştırmanın sonucunda ACT müdahalesinin depremden kaynaklı travmatize olan üniversite öğrencilerinin travma etkisini düşürdüğü ve psikolojik esneklik düzeyini arttırdığı saptanmıştır. Ek olarak psikolojik esneklik ve deprem kaynaklı travma arasında negatif yönlü ilişki tespit edilmiştir.

Aslan ve Türk (2022) psikolojik esneklik ve bilişsel esneklik kavramlarının yer aldığı çalışmaları derledikleri araştırmalarında iki kavramın benzerlik ve farklılıklarına odaklanmaktadır. Her iki kavram birbiriyle ilişkili görünmekte ve bu çalışmaya göre psikolojik esnekliğin bilişsel esnekliği kapsadığı düşünülmektedir.

Ulubay ve Güven (2022) yaptıkları çalışmada Kabul ve Kararlılık Terapisi ve psikolojik esneklikle bağlantılı olan araştırmaları sistematik olarak incelemişlerdir. Çalışma sonucunda duygulardan kaçınma, ruminasyon, anksiyete, tükenmişlik, belirsizliğe tahammülsüzlük, Covid-19 kaygısı, anlam arayışı, aleksitimi (duygu körlüğü) ile psikolojik esneklik arasında negatif bir ilişki bulunurken; yaşamın anlamının varlığı, evlilik uyumu, psikolojik iyi oluş, yaşam doyumu, otantiklik, uyku kalitesi, mesleki doyum, yeterlik algısı ile pozitif yönlü bir ilişki saptanmıştır. Ayrıca psikolojik esneklik kavramının ruh sağlığı için koruyucu bir faktör olduğu tespit edilmiştir.

Meşe (2021), yaptığı çalışmada psikolojik katılık, çocukluk çağı travmaları ve psikolojik esneklik ile depresyon, stres ve anksiyete kavramlarının ilişkisini araştırmıştır. 18-59 yaş aralığındaki 399 katılımcı ile yaptığı çalışmada çocukluk çağı ihmal ve istismar geçmişi olan bireylerin geçmişi olmayan bireylere göre, birçoğunun psikolojik katılık, depresyon, stres ve anksiyete puanlarının daha yüksek olduğu saptanmıştır. Ayrıca psikolojik katılık, psikolojik esneklik ve duygusal istismar puanlarının anksiyete, depresyon ve stres puanlarını yordadığı bulunmuştur.

Kadınların %20'sinin doğumun ardından anksiyete veya depresyon yaşadıkları bilinmektedir. 266 kadın katılımcının gönüllü katılımı ile gerçekleştirilen farkındalık, bilişsel çözülme, kabul, psikolojik esneklik gibi kabul temelli değişkenlerin doğum sonrasındaki süreçler ile ilişkisinin incelendiği bir çalışmada daha fazla kabule, farkındalığa ve bilişsel ayrışmaya sahip olan kadınların daha iyi bir seviyede iyi oluşa sahip oldukları belirlenmiştir. Ayrıca

kabul ve bilişsel ayrışmanın iyi olduğu kadınların daha az duygusal sıkıntı bildirdikleri belirtilmiştir (Bonacquisti vd., 2024).

Evli kadınlar ile yapılan bir diğer çalışmada psikolojik esneklik ve engellenme rahatsızlığı probleminin (frustration discomfort) evlilik doyumu ve bağlılığı nasıl etkilediği üzerine çalışılmıştır. Tahran'da 350 kadın ile gerçekleştirilen bu çalışmanın sonucunda daha iyi düzeyde psikolojik esneklik ve daha düşük düzeyde engellenme rahatsızlığı probleminin evlilik doyumu ile ilişkili olduğu ve her iki kavramın evlilik doyumunu yordadığı (%42) bulunmuştur (Alizadeh vd, 2024).

348 cerrah ile yapılan çalışmada, psikolojik esneklik ve dayanıklılığın ruh sağlığını ne şekilde etkilediği incelenmiştir. Araştırma sonucunda cerrahi yaşamın getirdiği ruh sağlığını etkileyen zorlukların iyileştirilmesinde her iki kavramın da etkili bir rolü olduğu bulunmuştur. Nitekim cerrahların karşılaştıkları stres faktörleri karşısında psikolojik esneklik ve sağlamlığı kullanma becerilerini anlamalarının hem kendilerine ve hastalarına hem de işverenlerine faydası olduğu saptanmıştır. Ayrıca cerrahların sahip oldukları kişilik özelliklerinin ruh sağlığıyla ilişkili olduğu fakat kişilik özelliklerinin değiştirilmesinin zor olması bakımından psikolojik esneklik ve sağlamlık becerilerinin geliştirilebilmesi önemli görülmektedir (Greville-Harris vd., 2024).

Öz Şefkat ile İlgili Kuramsal Çerçeve ve İlgili Çalışmalar

Öz şefkat. Budizm'de Karuna sözcüğü ile hayat bulan Latince'den "com" (birlikte) ve pati (acı çekme) sözcüklerinin birleşimiyle dilimize giren şefkat kavramı (Özdemir, 2024); TDK'ye göre "sevecenlik" "acıyarak ve koruyarak sevme" anlamına gelmektedir (Türk Dil Kurumu, 2024).

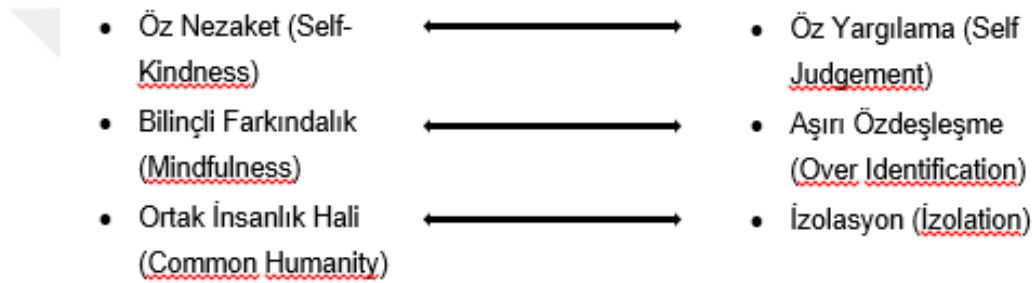
Budizm felsefesinde, bireyin ilk önce kendisine karşı şefkat göstermesiyle başkalarına karşı şefkat gösterebileceği öğretisi kabul edilmektedir (Kraus and Sears, 2009). Nitekim Germer (2021) de başka kimselere gösterdiğimiz şefkati, kendi benliğimize de göstermemiz gerekliliğini ifade etmektedir. Benzer şekilde Neff (2003a) şefkatin genel tanımının öz şefkat ile ilişkili olduğunu; kendisine karşı merhametli davranmayan bireylerin diğer kimselere karşı da merhametli olmayacağını belirtmektedir. Öz şefkat veya bazı çalışmalarda eş anlamlı olarak

kullanılan öz duyarlık (İkiz ve Totan, 2012; Tel ve Sarı, 2016) ve öz merhamet kavramları (Nas, 2022; Nas, 2024; Shafer, 2023), en basit tanımıyla kişinin kendi benliğine merhamet ve duyarlılık göstermesi olarak tanımlanmaktadır.

Yaşanılan bazı olumsuz durumlar beraberinde; acı, hüzn, kendine acıma, değersizlik, tükenmişlik gibi öz yıkıcı duygular getirebilirler. Bireyler kendilerine olduğu kadar başkalarına da zarar vermeden belirtilen duygular ile başa çıkmaya çalışmaktadırlar. Nitekim bu başa çıkış herkes için aynı düzeyde kolay olmamaktadır. Duygularını kabul eden, kendini sertçe eleştirmeden şefkatle ve özenle kendine davranan öz şefkat sahibi bireyler (Neff, 2003a); duygularını yatıştırabilir ve olumsuz yaşantılarla baş etmede daha akılcı yollar bulabilmektedirler (Ergün-Başak, 2012). Bireylerin acı ve sıkıntı yaşamalarına sebep olan duygulara açık olmaları, kendilerine karşı hoşgörölü ve sevecen bir tutum göstermeleri, eksikliklerine ve başarısız oldukları durumlara karşı anlayışlı, yargılamayan bir tavır takınmaları, bireylerin yaşamlarındaki iniş çıkışların insanlığın bir parçası olduğunu kabul etmeleri, öz şefkat olarak adlandırılmaktadır (Neff, 2003a). Benzer bir tanımla öz şefkat; bireylerin insani olarak kendilerinin kusurlu bir varlık oldukları, yanlışlarını ve zayıflıklarını bu bağlamda değerlendirmeleri gerektiğini içermektedir (Neff, 2003b). Bu durum bireyleri zayıf hissettikleri durumlarda daha iyi hissetmeye yöneltmektedir (Neff and Beretvas, 2012). Dolayısıyla psikolojik olarak daha sağlıklı olmalarını sağlayan öz şefkat (Leary vd., 2007; Van Dam vd., 2011), bireylerdeki davranış esnekliğini geliştirerek (Germer and Neff, 2013), zorlu yaşam olaylarına karşı olumlu duygular sağlamakta ve bununla birlikte koruyucu işlevi de aktif hale getirmektedir (Leary vd., 2007). Öte yandan insanın sosyal bir varlık olmasından ötürü başkalarının yaşadıkları ızdıraplara sağduyu göstermeleri ve problemleri paylaşmakta aktif rol almaları toplum ruh sağlığının olumlu yönden etkilenmesini sağlanmaktadır (Neff, 2011).

Öz-şefkate sahip birey yalnızca kendisine karşı toleranslı olmadığı için bencillik ile aynı anlama gelmezken (Neff, Kirkpatrick and Rude, 2007), yaşadığı olumsuz deneyimleri pek çok insanın yaşayabileceğini düşünüp kendisini suçlamamasından ötürü kendine acıma ile aynı anlama gelmemektedir. (Neff, 2011).

Öz Şefkatin Alt Boyutları. Öz şefkat kavramını; öz nezakete karşı öz yargılama, paylaşımların bilincinde olmaya karşı izolasyon ve bilinçli farkındalığa karşı aşırı özdeşleşme olarak iki kutuplu üç boyut oluşturmaktadır (Neff, 2003a). Kutupların bir ucu olumlu bir durumu yansıtırken diğer ucu olumsuz bir durumu yansıtmakta ve zorlayıcı bir yaşam olayıyla karşılaşıldığında etkileşime girmektedir. Bu boyutlar her ne kadar kavramsal olarak birbirlerini andırmasa da olumlu kutuplar birlikte öz şefkatin ortaya çıkmasını sağlamaktadır (Neff ve Dahm, 2015). Şekil 2’de öz şefkatin alt boyutlarının karşılıklı etkileşimi görülmektedir.



Şekil 2. Öz şefkatin bileşenleri

Öz Nezakete (Öz Sevecenlik) Karşı Öz Yargılama. Bireyin kendisini katı bir şekilde eleştirmesi veya yargılaması yerine duyarlı, kibar ve sevecen bir şekilde davranması öz nezaket olarak adlandırılmaktadır (Öveç, 2007). Aynı şekilde bireyin karşılaştığı zor durumlarda veya olumsuzluklarda kendi özüne karşı saldırganca bir tutum sergilemek yerine, bireyin iç dünyasına karşı daha anlayışlı ve olumlu mesajlar vermesiyle kendisine sakinleştirici bir tutum sergilemesi olarak tanımlanmaktadır (Neff and Vonk, 2009). Benzer şekilde öz nezaket, hayatın içinde başarısızlıkların veya yetersizliklerin de var olduğu ve bu tarz durumlarda kişinin, olayların yarattığı duygulardan kaçmak veya sert öz eleştiri yapmak yerine nazik bir şekilde söz konusu duyguları ve olayları kabullenmesini vurgulamaktadır (Germer, 2021; Neff, 2009). Öz nezaket olumsuz deneyimler karşısında kendini eleştirmeyi bırakmaktan çok daha fazlasını içermektedir. Çünkü birey acı duyduğu durumla aktif bir şekilde ilgilenerek rahatlamaya çalışmaktadır. Nitekim öz nezaket hayat zorlaştığında ve acıyla

hareket edilmesi gerektiğinde “şu an kendime nasıl bakabilirim” demektir (Neff, 2023). Çünkü bireyler çoğu zaman düşmanlarına göstermeyecekleri eleştiri ve davranışları kendi benliklerine göstermektedirler (Özaydınlı, 2024). Dolayısıyla bu durumda bireylerin karşılaştıkları zorlu olaylar karşısında kendi benliklerine ağır eleştirilerde bulunmaları ve aşağılamaları öz yargılama kavramını oluşturmaktadır. Bu durumda bireyler kendilerini sakinleştirmekte ve yatıştırmakta zorluk yaşamaktadır (Germer ve Neff, 2019).

Paylaşımların Bilincinde Olmaya (Ortak insanlık hali) Karşı İzolasyon. Bireye acı ve sıkıntı veren yaşantıların tüm insanlığın karşılaşılabileceği durumlar olduğunu bilerek, bu yaşantılar karşısında bireyin kendisini soyutlamadan veya yabancılaşmadan yüzleşmesi, paylaşımların bilincinde olma olarak tanımlanmaktadır (Öveç, 2007). Paylaşımların bilincinde olma düşünce yapısına göre yaşanan tecrübe ne kadar zor olursa olsun, birey kendisini eleştirmekten ziyade başkalarının da aynı problemi yaşayabileceğini düşünmektedir (Neff and Vonk, 2009). Bu düşünme tarzına sahip birey, karşılaştığı olumsuz durumlara karşı kendisini daha güçlü hissetmektedir (Neff, 2009). Bu düşünce yapısına sahip olmayan birey ise diğer insanların olumsuz tecrübeler ile daha kolay başa çıkabildiklerini düşünerek, utanç ve suçluluk duygusuna kapılmaktadır (Germer, 2021; Neff and Vonk, 2009). Burada birey zor durumların sadece kendi başına geldiğini ve başka bireylerin acıdan ve mutsuzluktan uzak yaşadığını düşünerek var olan destek mekanizmalarını da kendisinden uzaklaştırıp izolasyona girmektedir (Neff vd., 2007). Dolayısıyla yaşadığı tecrübeye insanlığın paylaştığı bir durum olarak bakabilen birey kimi zaman bir anlam bulmaya çalışıp kimi zaman ise bir öğrenme fırsatı olarak görüp kendisini izole etmemektedir (Germer and Neff, 2013). Acı çekmenin de duymanın da temelinde karşılıklı bir bağ ve insan tecrübesinin kusurlu olduğunun kabulü yatmaktadır. Dolayısıyla ortak insanlığı hatırlayan birey daha az yalıtılmış hissetmektedir (Neff, 2023).

Bilinçli Farkındalığa Karşı Aşırı Özdeşleşme. Bilinçli farkındalık, bireyin yaşamış olduğu acı veren duygu veya düşünceleri daha dengeli ve eşit bir şekilde kabullenmesini sağlamaktadır. Ayrıca kötü tecrübeler sonucu oluşan olumsuz duygu ve düşüncelere saplanmayarak bunların sonucunda bireyin kendisine yönelttiği negatif eleştirilerden doğan yalıtımın farkına varmasını sağlamaktadır

(Germer, 2021). Birey kendisine acı ve sıkıntı veren yaşam olaylarıyla bütünleşmekten ziyade olumsuz tecrübeyi daha dengeli bir farkındalıkla ele almaktadır (Öveç, 2007). Ek olarak bilinçli farkındalık, hayatın eksik ve hatalı yönleri olabileceğinin fark edilmesini sağlayan bir deneyim olarak tanımlanmaktadır (Brown and Ryan, 2003). Bireyin yaşadığı olumsuz deneyimler üzerine tekrar tekrar düşünmesi aşırı özdeşleşmeye sebep olmaktadır. Aşırı özdeşleşme, bireyin genel hayatı dışında etkilendiği bir olaya takılı kalması ve bu olayla sürüklenmesidir. Birey geçici tecrübelerini kesin ve kalıcı olarak tanımlamaya gitmektedir. Örneğin birey, “sadece korkunç bir şey oldu” yerine “hayatım korkunç” diyebilmektedir. Dolayısıyla bu düşüncelerin oluşumuna karşı panzehir, bilinçli farkındalık ile düşünce ve duygularımızın sadece düşünce ve duygular olduğunu unutmadan, onlarla daha az özdeşleşmemize bağlıdır (Neff, 2023).

Öz Şefkat ile İlgili Çalışmalar. Şamlıoğlu (2023), ebeveynleri boşanmış 14 ergen ile yürüttüğü deneysel çalışmada öz şefkat seviyeleri üzerindeki etkisini inceleyebilmek için içeriğinde öz şefkat egzersizlerinin olduğu 10 haftalık psikoeğitim programını uygulamıştır. Araştırma sonuçları grup içindeki puanlara göre incelendiğinde, deney grubunun son test ve izleme testi arasında anlamlı bir fark görülmezken, son test puanları ve izleme testi puanlarının ön test puanlarından anlamlı derecede yüksek olduğu saptanmıştır. Ayrıca grup puanları karşılaştırıldığında son test ve izleme testi puanlarının deney grubu için olumlu yönde ve anlamlı bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir.

Öz şefkat ve duygu düzenleme güçlüğünün, bağlanma yaralanmaları ile ilişkisinin incelendiği bir çalışmada yapılan regresyon analizi sonuçlarına göre duygu düzenleme güçlüğü ile öz şefkatin, bağlanma yaralanmalarını anlamlı bir biçimde yordadığı bulunurken; öz şefkat düzeyinin bağlanma yaralanmalarını negatif yönde yordadığı saptanmıştır (Işık, 2024).

Üniversite öğrencileriyle yapılan bir çalışmada affetme ve öz şefkat düzeyleri arasında psikolojik esneklik düzeyinin rolü incelenmiştir. 398 üniversite öğrencisinin gönüllü olarak katıldığı çalışmanın sonuçlarına göre psikolojik esneklik ve öz şefkat etkileşimi, affetmenin toplam varyansının %41’ini açıkladığı

belirlenmiştir. Ek olarak üniversite öğrencilerinin psikolojik esneklik, affetme ve öz şefkat puanlarının cinsiyete göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir (Özdemir, 2024).

Üniversite öğrencileriyle yapılan bir diğer çalışmada öğrencilerin beden imgesiyle başa çıkma stratejilerinin psikolojik dayanıklılık, öz şefkat ve toplumsal cinsiyet rolleri kavramları tarafından yordanılması araştırılmaktadır. 396 üniversite öğrencisinin katıldığı bu çalışmanın regresyon analizi sonuçlarına göre öğrencilerin görünüşü düzeltme stratejisi alt boyutunun, psikolojik dayanıklılık ve öz şefkat kavramları arasında negatif yönde ilişki bulunurken, kaçınma stratejisi alt boyutunun öz şefkat ile negatif ilişkili olduğu saptanmıştır. Ayrıca olumlu mantıksal kabul stratejisi alt boyutunun öz şefkat ile pozitif yönde bir ilişkisi olduğu belirlenmiştir (Özaydınlı, 2024).

Clarke ve Hartley'in (2025) üniversite öğrencileri (n=260) üzerinde yaptıkları çalışmanın sonucunda öz şefkat ve alt bileşenlerinin (ortak insanlık hali, izolasyon, bilinçli farkındalık) zihinsel sıkıntılar (mental distress) ve dayanıklılık (resilience) arasındaki ilişkide tam aracı rolü olduğu, genel bilinçli farkındalığın ise kısmen aracı olduğu bulunmuştur. Dolayısıyla şefkat ve öz şefkat gibi kavramları destekleyen müdahalelere ihtiyaç duyulduğu belirtilmektedir.

Öz şefkat ve psikolojik sıkıntı arasındaki ilişkileri ölçmeyi amaçlayan bir meta analiz çalışmasında her iki kavram arasında negatif yönde bir ilişki olduğu ($r=-.516$; $p=.000$) bulunmuştur. Kronik hastalığa sahip 15.424 katılımcının oluşturduğu 51 çalışmanın verileri incelendiğinde öz şefkatin bireyin ruh sağlığını koruyucu bir yönü olduğu ve bunun çeşitli demografik değişkenlere (yaş, cinsiyet, hastalık süresi) göre değişmediği saptanmıştır (Baxter and Sirois, 2025).

6808 katılımcının yer aldığı 10 çalışma, sistematik olarak incelenerek bireylerin fiziksel hareketleri ve öz şefkat durumları arasındaki ilişkiye bakılmıştır. Araştırmanın sonucunda fiziksel aktivite ve öz şefkatin, bireylerin hem zihinsel hem de fiziksel sağlık durumlarında olumlu etkisinin olduğu saptanmıştır. Ayrıca fiziksel aktivitenin öz şefkat üzerindeki etkisinin anlaşılması, bireylerin yaşam kalitelerinin iyileştirilmesi açısından önemli görülmektedir (Hall vd., 2025).

Affetme ile İlgili Kuramsal Çerçeve ve İlgili Çalışmalar

Affetme. Yabancı literatürde 1970’lerde kapsamlı olarak araştırılan ve gün geçtikçe popülerliği artan affetme kavramı (Enright, 1996; McCullough vd., 1997; Thompson vd., 2005) antik çağlardan günümüze, özellikle dini toplumlarda insan ilişkilerinin iyileştirilmesinde ve onarılmasında önemli bir etken olarak kullanılmıştır (Hargrave and Sells, 1997). Tarihin ilk dönemlerinde dini ve felsefik bir kavram olarak değerlendirilse de psikolojinin alanına dâhil olmasıyla affetme konusundaki araştırmalar hızlı bir şekilde artmıştır (Altuntaş, 2018).

Kavramsallaştırması güç olan affetme kavramı (Thompson vd., 2005), bireyin olumsuz duyguları tanıyıp söz konusu olumsuz duygulardan vazgeçerek olumlu duyguları yeğlediği bilinçli bir durum olarak belirtilmektedir (Macaskill vd., 2002). Birey yaşamındaki duygusal, davranışsal ve bilişsel yaşam olaylarına ve bireyin sahip olduğu sınırların ihlallerine karşı bir tepki olarak da belirtilmektedir (Thompson vd., 2005). Affetme kavramı, bireyin kırıldığı incindiği kişilere karşı, bilerek gösterdiği iyilik ve kırıncılığından vazgeçmek olarak tanımlanmaktadır (Baskin and Enright, 2004; Enright vd., 1991).

Türk Dil Kurumu’na (2024) göre; “bağışlamak”, “hoşgörü ile karşılamak, mazur görmek” olarak tanımlanan affetmek, hataya göz yummak, uzlaşmak, özrü kabul etmek, kırıncı olayı unutmak veya inkâr etmek kavramlarıyla çoğunlukla karıştırılmaktadır (McCullough and Witvliet, 2002). Nitekim affetmek, hata yapan kişinin cezalandırılmadan bağışlanması (Smedes, 1984), kırılan bireyin öfke, nefret gibi olumsuz duyguların bastırılmasından istemli bir şekilde vazgeçmesi olarak tanımlanmaktadır (Hargrave and Sells, 1997; North, 1987; Piderman, 2010). Benzer şekilde birey haksızlığa uğradığını hissettiğinde, öfke, intikam gibi olumsuz duygu ve karşıt tepkilerden vazgeçerek; haksızlık yapan bireye karşı anlayış, cömertlik, yardımseverlik gibi olumlu tepkiler vermeye gayret etmek olarak da tanımlanmaktadır (Bugay ve Demir, 2012; Enright, Gassin and Wu, 1992; Enright and Fitzgibbons, 2000; Rodden, 2004). Bütün tanımlamaların uzlaştığı nokta ise affetmenin bireylere fayda sağlamasıdır (Raj, Elizabeth and Padmakumari, 2016).

Affetme kavramının; bilişsel, duygusal ve davranışsal yönleri olduğu vurgulanmıştır. Bilişsel yönden suçlamak yerine saygı gösteren, duygusal

yönden küskünlük yerine merhamet gibi pozitif duygular göstermeye çalışan ve soğumayan/uzaklaşmayan, davranışsal yönden ise hata yaptığını düşündüğü kimse/kimselerden öç almak yerine iyi niyetler ile davranış gösteren ve uzlaşma sağlamaya çalışan, hata yapan kişiye karşı misilleme motivasyonunu azaltan bireyin tam anlamıyla affedebildiğini ifade eder (Enright, 1996; Enright and Fitzgibbons, 2000; McCullough, Worthington and Rachal, 1997). Öte yandan affeden birey için hatalı olan bireyin tutum ve tavırları, ilişkilerinin devamlılığının olup olmaması önemli değildir (Bono, McCullough and Root, 2008; Enright, 1996). Nitekim birey affedememeyi güçsüzlük olarak görmektedir çünkü birey karşısındaki kişinin hatası konusunda ısrarcı olduğunda aslında kendi kırılabilirliğini ve çaresizliğini örtemeyerek küskünlükle ve bazen de intikam alma dürtüsüyle dünyanın adil bir yer olmadığına ilişkin bir inanç geliştirmiş olur (Worthington, Witvliet, Pietrini and Miller, 2007). Dolayısıyla affedememek bireyin hayatının birçok alanında önemli bir stres unsuruna dönüşür. Affetmek ise söz konusu strese karşı önemli bir müdahale olarak değerlendirilmekte olup (Aşçıoğlu Önal ve Yalçın, 2017); psikolojik sağlık bakımından önemle vurgulanmaktadır (Bugay ve Demir, 2012). Bunun yanı sıra Worthington (2005), affedememenin fiziksel sağlığı (bağışıklık sistemi gibi) kötü etkileyebileceğini ifade etmektedir.

Worthington ve arkadaşları (2007) bir hata veya suçun kanun gereğince cezalandırılmasının veya bireyin durumu boş vermesinin, mazur görmesinin affetme olmadığını belirtmiştir. Paralel olarak Fincham, Hall ve Beach (2005), affetmenin suçlu bireyi haklı çıkarmak veya onunla uzlaşmak, hatalı davranışı mazur görmek ya da unutmak olmadığını belirtmişlerdir. Çünkü unutmamanın; hatalı ve olumsuz durumların bilinçten uzaklaştırılması anlamına geldiği ve dolayısıyla sorunun çözülmediği, bir duygu değişiminin olmadığı anlamına gelmektedir (Enright vd., 1996). Affetmek bilinçli bir farkındalık gerektirmektedir (Enright, Freedman and Rique, 1998). Uzlaşma ise inciten ve incinen kişinin bir araya gelerek problemi çözme girişiminde bulunması anlamına gelmektedir fakat affetme durumu, inciten kişiden ayrı gerçekleşen içsel bir yolculuğu ifade etmektedir (Enright vd., 1996). Mazur görmede ise suçlu kişiyi yapılan davranıştan sorumlu tutmama durumu görüldüğü için affetme ile aynı anlama gelmemektedir (Frommer, 2005).

Affetme sonuç olmaktan ziyade bir süreçtir (Topbaşıoğlu, 2016). İçerisinde hatayı, hatalı kişiyi, kırıcı durumu, düşünceleri ve davranışları başka bireylere ya da yeni bir bakış açısına göre yeniden sentezleyerek yapılandırılan diyalektik bir süreci ifade etmektedir. Bu süreç yeniden çerçevelendirme olarak adlandırılmaktadır (Thomson vd., 2005). Nitekim hatalı davranışlar için affetmenin gerçekleşmesi, olayın ilişkisel bağlamda değerlendirilmesiyle gerçekleşebilmektedir (Frommer, 2005).

Affetmenin Boyutları. Affetme üç şekilde gerçekleşmektedir; kendini affetme, başkasını affetme ve durumu affetme. Aşağıda söz konusu boyutlar açıklanmaktadır.

Kendini Affetme. “Affetme çalışmalarının üvey çocuğu” olan kendini affetme kavramının, zihin sağlığı için önemli olduğu ortaya koyulmuştur. Literatürde çok fazla ilgi görmemesine rağmen, bireylerin hayatlarının önemli bir parçası olması, sonuçları ve etkileri sebebiyle önemli bir çalışma alanı olarak görülmektedir (Hall and Fincham, 2005). Kendini affetme, affetme türleri arasında en zor olanı olarak değerlendirilmektedir (Çolak, 2014). Birey kendine karşı yaptığı yanlışları kabul ederek sorumluluğunu almakta, suçluluk, pişmanlık duygularını deneyimlemekte ve bu duygular ile başa çıkmaya çalışmaktadır. Birey kendisini cezalandırmadan, olduğu gibi kabul etmeye doğru yol almalıdır (Hall and Fincham, 2005).

Affetme durumu yalnızca başka bireylere karşı gerçekleşmemektedir, bireyin benliğine karşı içinde barındırdığı olumsuz duyguların yerine bilinçli bir şekilde daha olumlu duyguları seçmesi de kendini affetmeye yöneliktir (Macaskill vd., 2002). Kendini affetme bireyin kendi benliğine karşı merhamet, sevgi, cömertlik, şefkat besleyerek sebep olduğu bir zarar karşısında kendine yönelik içermeyi terk etmesi olarak tanımlanmaktadır. Bireyler ne tür bir hata yapmış olurlarsa olsun, kendilerine karşı olan olumlu düşüncelerini korumakta ve kendilerini suçlamamaktadırlar. Ayrıca kendini affetmenin gerçekleşmesi, bireyi olumsuz yönde etkileyen hislerle başa çıkmasını sağlayan sağlıklı bir süreç olarak görülmektedir (Enright, 1996). Kendini affetme, dürüstlük ve sorumluluk gerektirirken; sözde kendini affetmede birey davranışlarının sorumluluğunu

almamakta ve zor bir durumla karşılaştığında kaçma eylemi göstermektedir (Dillon, 2001).

Başkasını Affetme (Kişilerarası Affetme). Bir çatışma veya tartışmada bireylerin hatalı olan kişiyi affetmesi olarak tanımlanan, başkasını affetme (Thompson vd., 2005); hatalı olan kişiye karşı öfke, kin veya intikam gibi olumsuz hisler yerine hatalı kişinin yanlışları görmezden gelinerek acıma, şefkat, sevgi gibi olumlu hisler beslemeye çalışılarak hatalı bireyler ile kendilerinin durumları yeniden değerlendirilmesi olarak açıklanmaktadır (Enright vd., 1998; Enright, 1996). Bireyler affedicilik sayesinde sözü edilen olumsuz duyguların kendisine hâkim olmasına izin vermeyerek, duygularını ve zihnini özgürleştirmektedir. Hatalı kişi hak etmese de affetmenin, ona karşı verilen merhametli bir hediye olduğu vurgulanmaktadır (Enright and Kittle, 1999).

Derin ve yenileyici olan affetme durumunun kişilerarası ilişkileri iyileştirmesinin yanında, yalnızca birey üzerine değil, sosyal iyi oluş üzerine de olumlu etkileri olabilmektedir (Grieco, 2016). Ayrıca hem kendini hem de başkasını affetmenin, geçmiş yaşantımızdaki kötü anılarımızdan uzaklaşmamızı sağlayan bir başa çıkma mekanizması olduğu belirtilmektedir (Worthington and Scherer, 2004).

Hoyt ve McCullough (2005) başkalarını affetmeyi, ilişkisel ve karşılıklı bir durum olarak tanımlamaktadır. Kırılan veya kızgın olan kişi, bir başka kişi tarafından haksız bir şekilde incitilmiştir. Affetmeyi istemli bir şekilde seçen kişi, hata yapan kişinin davranış veya duygusundan bağımsız olarak affetmeyi tercih etmektedir (Enright, Freedman and Rique, 1998).

Durumu Affetme. Affetmenin son boyutu olan durumu affetme, kendi veya başka birisinin kontrolünde olmayan durumları affetmeyi içermektedir (Karduz, 2019). Bir başka deyişle hatalı durumdan kimin payı olduğunu bilmedikleri bir durumu affetmek olarak tanımlanmaktadır (Yanar, 2023). Bu durumlara beklenilmeyen bir anda meydana gelen doğal afetler örnek verilebilir. Birey kontrol edemeyeceği bu durumlar karşısında kızgınlık, çaresizlik duygularına kapılabilir. Söz konusu durumda doğal afetlere karşı olumsuz his veya düşünceleri değiştirerek nötr hale gelip daha sonra olumlu duygular hissetmesi,

durumu affetmeye bir örnek oluşturabilmektedir (Güven ve Erdem, 2020; Thompson vd., 2005).

Affetme Kuramları. Literatürde affetme duruma ilişkin çeşitli kuramlar söz konusudur. Aşağıda bu kuramlar açıklanmaktadır.

Affetme süreç modeli. Enright'ın (1996) oluşturduğu bu modelde süreç dörde ayrılmaktadır. Duygu, düşünce ve davranışın etkileşim halinde olduğu bu model; keşfetme, karar, çalışma ve iyileşme dönemlerinden oluşan kendini affetme sürecidir (Enright vd., 1996; Ertürk, 2019). Birey deneyimlediği olumsuz durumun kendisi ve karşısındaki kişi/kişiler için ne anlama geldiği ve ne kadar önemli olduğuna ilişkin farkındalık kazandığı keşfetme evresinden sonra kendisini affetmenin işe yarayıp yaramayacağını anlamlandırmaya çalıştığı karar evresine geçmektedir (Enright, 1996). Bu evrede birey iyileşme için affetmeyi seçse de tam olarak bir affetme gerçekleştiremez (Enright and Fitzgibbons, 2000). Çalışma aşamasında ise birey kendi hatalarının da sorumluluğu kabullenerek pozitif bir bakış açısıyla hata yapan bireyin davranışlarını yeniden anlamlandırma sürecine girmektedir. Son aşama olan derinleştirme evresinde ise birey negatif duygular yerine daha pozitif bir bakış açısı elde etmeye çalışmaktadır. Geçmişte birtakım hataları kendisinin de yapabildiği ve affedilmeyi beklediği, affettikçe daha güçlü hissettiği konusunda farkındalık kazanmaktadır (Enright, 1996). Her birey bu evrelerden farklı hızda ve farklı sırayla geçse de (Enright and Kittle, 1999) bu süreç bireyin duygusal olarak rahatlamasına ve kişisel gelişimine önemli katkılar sunmaktadır (Enright and Fitzgibbons, 2000).

Piramit modeli. Worthington (1998) bireylerin başkalarını nasıl affedeceklerine ilişkin 5 aşama olduğunu belirtmekte ve bu beş adımı REACH kelimesiyle kodlamaktadır. Bu modelin amacı, hatalı bireyin yaşattığı olumsuz deneyimdeki negatif duyguları tanıyıp onları kabullenebilmeyi öğretmektir. Birey öncelikle olumsuz yaşantıyı hatırlar (Recall/Hatırlamak). Hatalı bireyin duygu, düşünce ve eylemlerini anlamlandırmaya çalışır (Empathize/Empati). Hatalı bireye karşı olumlu bir adım atar (Altruistic gift/Özgecil davranma). Affetme yönünde bir söz verir (Committing to forgive/ Affetmeyi taahhüt). Son olarak affetme sürecinin kendi tercihi olduğuna inanır ve sürekliliğini sağlar (Holding on to forgiveness/Sözünde durmak). Affetme süreç modelinde olduğu gibi bu

modelin aşamalarının sırası da bireyden bireye farklılık göstermektedir (Adam Karduz, 2019). Affetmeye ilişkin oluşturulan pek çok modelin bilişsel yönü ağır basarken Worthington (1998), duygusal yönü ağır basan bir model oluşturmuştur. Affetme süreci, hatalı bireye karşı empati duyma ile başlarken, alçakgönüllülükle ilerleyip affetmeye bağlılık ile pekişmektedir.

Hargrave Sistemik Yaklaşım Modeli. Bireylerde ilişkilerin devam etmesi dengeli bir şekilde sürdürülen alma verme dengesiyle ilerlemektedir. Bir taraf sürekli alma modunda olduğunda ilişki içerisindeki adalet duygusu bozulur, tutarsızlıklar meydana gelir (Sells and Hargrave, 1998). Bu model aile içerisindeki affetme durumunu ele almaktadır. Aklama ve affetme süreci olarak iki başlıktan oluşmaktadır. Aklama evresinde; hata yapılan birey, hata yapan bireyin davranışına dönük içgörü kazanmaya çalışmaktadır. İçgörüyle hareket eden bireyin duyduğu acı azalmakta ve her bireyin sorumluluklarını yok saymadan zaman içerisinde yanılabilmesine dair anlayış kazanmaktadır (Hargrave, 1994). Affetme sürecinde ise hata yapan bireye hatasını affettirebilmesi için fırsatlar tanınır ve hata yapılan birey, hatalı olanı affetme sürecine girer. Sarsılan güven ve sevgi bağının yeniden inşa edilmesine yönelik adımlar atılmış olur (Kaya, 2015). Her evre, kişiden kişiye göre farklı seyrinde ve sürede devam eder. Burada affetme sürecini asıl tetikleyen şeyin olumsuz duygulara sahip olunmasına ek, hata yapan kişiye “bir daha eskisi gibi güvenemeyeceğim” durumudur (Hargrave, 2001).

Gordon ve Baucom’un affetme modeli. Travmatik yaşantılar deneyimleyen bireyler üzerinde çalışılarak oluşturulan ve bilişsel bir affetme modeli olan bu süreç (Gordon and Baucom, 2003) özellikle evliliklerdeki affetme durumu üzerine yoğunlaşmaktadır (Şahin ve Demirkıran, 2023). Bu modelde süreç etki evresi, anlam arayışı evresi ve iyileşme evresi olarak üç ana başlıkta incelenmektedir (Gordon and Baucom, 1998). Etki evresinde birey yaşadığı olumsuz duyguları fark ederken anlam arayışı evresinde niçin acı çektiğini anlamlandırmaya çalışarak hatalı davranan kişiyi de anlamaya çalışır. İyileşme evresinde ise olumsuz duyguları anlamlandırma devam ederken ilişkilerinde gerçekçi beklentiler oluşturduğu eyleme geçme durumu oluşur (Gordon and Baucom, 2003).

Affetme ile İlgili Çalışmalar. Literatür incelendiğinde affetme kavramıyla ilgili pek çok çalışmanın yapıldığı görülmektedir. Bu kısımda güncel çalışmalara yer verilecektir.

Soylu (2023), genç yetişkin bireyler ile affetme ve ebeveynleştirilme arasında öz şefkatin aracı rolünü incelemiştir. 20-45 yaş aralığında 270 katılımcıyı dahil ettiği araştırmanın sonuçlarına göre ebeveynleştirilme; affetme ve öz şefkat ile negatif yönlü bir ilişkideyken, öz şefkat ve affetme arasında pozitif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca öz şefkat kavramın, ebeveynleştirilme ve affetme arasında kısmi aracı rolü olduğu saptanmıştır. Ek olarak affetmenin; cinsiyet, eğitim düzeyi, çalışma durumu, doğum sırası, yaş, anne-baba eğitim düzeyi, medeni durum gibi demografik değişkenlere göre farklılaşmadığı görülmüştür.

Şahin (2023), 56 hastayı (26 deney, 26 kontrol) kapsayan deneysel çalışmasında, yaşamın son döneminde bulunan hastaların yakınları için affetme psikoeğitimini gerçekleştirmiştir. Gerçekleştirilen bu çalışma psikoeğitimin; ölüm kaygısı, bakım yükü ve affetme seviyelerine etkisini ölçebilmek amacıyla yapılmıştır. Araştırma sonucunda deney grubundaki hasta yakınlarının, kontrol grubundaki hasta yakınlarına göre birinci ve üçüncü ay, bakım verme yükü ve ölüm kaygısı puan ortalamalarının anlamlı olarak daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca psikoeğitimle birlikte affetme eğilimlerinin arttığı saptanmıştır.

Devecioğlu'na (2023) göre bireylerin evlilikten aldıkları doyum, başarılı ve sağlıklı evlilikler için büyük önem arz etmektedir. Araştırmacının evli bireyler ile yaptığı çalışmada bireylerin evlilikten aldıkları doyum düzeyi, psikolojik iyi oluşları ve affetme davranışları arasında bir ilişkinin var olup olmadığını araştırılmıştır. 331 gönüllü yetişkinin olduğu çalışmanın bulgularına göre evli bireylerin evlilik doyumu ile psikolojik iyi oluş puanları arasında güçlü bir ilişki saptanmıştır. Affetmenin karşılık verme/misilleme ile uzaklaşma boyutları psikolojik iyi oluş ve evlilik doyumu ile negatif ilişkide olduğu bulunurken, yardımseverlik boyutunun söz konusu kavramlar ile pozitif yönde ilişkili olduğu tespit edilmiştir.

Affetme kavramı ile ilgili yapılan bir diğer çalışmanın amacı beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin sahip oldukları bilişsel çarpıtmaların, affetme ve alt boyutları (kendini affetme, başkasını affetme, durumu affetme) üzerindeki

etkisinde bazı pozitif psikoloji kavramlarının aracı rolünü incelenerek aracı rolü kanıtlanan kavramlar baz alınarak oluşturulan affetme psikoeğitiminin, beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin affetme durumları üzerindeki etkisini incelemektir. Araştırmanın sonuçlarına göre; bilişsel çarpıtmalar ile affetmenin kendini ve başkasını affetme alt boyutları arasında öz şefkat, iyimserlik, şükran duyma ve özgecilik kavramları kısmi aracılık rolündeyken, bilişsel çarpıtmalar ve affetmenin durumu affetme alt boyutu arasında tam aracılık rolünün olduğu istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur. Ek olarak aracı değişkenler ile desteklenip hazırlanan affetme psikoeğitiminde deney grubunun affetme ve alt boyutlarından aldıkları puanların kontrol grubuna göre pozitif yönlü farklılık olduğu saptanmıştır (Uzun, 2023).

Worthington (2024) çalışmasında REACH affedicilik modelini içeren psiko eğitim grup müdahale programını uygulanmıştır. 100'den fazla grup örnekleminde yapılan tedavilerin hem laboratuvar tabanlı çalışmalarda hem de toplum tabanlı çalışmalarda etkili olduğu görülmüştür. Bu model ile birlikte bireylerin depresyon, kaygı düzeylerinin azaldığı; umut, iyilik düzeylerinin arttığı ve güvenilir bir biçimde affetmeye yöneldikleri bulunmuştur.

Vismaya ve diğerleri (2024) çeşitli arama motorlarından inceledikleri 21 makale ile kendini affetmeyi geliştiren çok sayıda modelin uygulama ve etkinliğini anlamayı amaçlayan sistematik bir derleme çalışması oluşturmuşlardır. İlk arama 399 makale ile sonuçlansa da uygun ölçütleri sağlayan 21 makalenin 13'ü hem bireysel hem de grup şeklinde, özellikle kendini affetmeyi teşvik eden modeller ile oluşturulmuştur. Özellikle Enright'ın süreç modeli, kendini affetmeyi geliştiren en etkin model olarak öne çıkmaktadır.

Gonot-Schoupinsky (2025); yaklaşık 50 kitap ve 500'den fazla bilimsel makale ya da bölüm yayımlayan Everett L. Worthington'un hayatından örnekler ile affedicilik, din ve maneviyatın ilişkilerde yaşamımızı daha iyi nasıl geliştirebileceğine yönelik bir anlayış oluşturan vaka çalışmasında, affetmeyi yoğun bir biçimde incelemiştir. Sonuç olarak insanların hayatlarının iç içe olması dolayısıyla incinmenin kaçınılmaz olduğu fakat incinmeye dair en iyi kozun affedicilik olduğunu belirtmişlerdir. Nitekim Worthington REACH modeliyle affetmenin ne olduğu, nasıl ortaya çıktığı ve kendini veya başkalarını affetme

konusunda zorlanan bireylere nasıl en hızlı ve eksiksiz bir şekilde yapabileceğine yönelik bir model ve literatür çalışmaları geliştirmiştir.

Tek Başınalık ile İlgili Kuramsal Çerçeve ve İlgili Çalışmalar

Yalnızlık Bağlamında Tek Başınalık. Dünden bugüne çoğu zaman yalnızlık ile eş anlamlı kullanılan tek başınalık, Knafo'ya (2012) göre insan varlığının özünü oluşturan, yaşamın her anında tek başına olabilme becerisini ifade etmektedir. Tek başınalık kavramının tanımını yapabilmek, yalnızlık kavramıyla farkını anlayabilmek ile ilgilidir. Tillich (1959) iki kavramı birbirinden ayırırken yalnızlığı (loneliness), yalnız olmanın acısı olarak; tek başınalığı (solitude) ise, yalnız olmanın ihtişamı olarak belirtir. Bireylerin karşılaşabileceği en acı hislerden biri olarak belirtilen yalnızlık (Sullivan, 1953; May, 2022) bireyin topluma veya gruba kendisini ait hissedememesi ve bulunduğu çevrede kendisini yabancı olarak görmesidir (Weiss, 1973). Benzer olarak Sarıçam (2011; 2021) yalnızlığı, bireyin kendi özüne yabancılaştığı, çevresiyle iletişiminin koptuğu, kimsesizlik hissettiği; mutsuzluk ve umutsuzluk duygularının hâkim olduğu bir durum olarak görmektedir. İlişkilerin var olmaması değil, ilişkilerdeki yakın bağın olmaması yalnızlık olarak nitelendirilmiştir (Berg and Peplau, 1982). Sosyal ilişkilerdeki eksikliklerden de kaynaklanan yalnızlık, sübjektif bir tecrübedir. Birey insanlar arasındayken kendisini yalnız hissedebildiği gibi, tek başınayken yalnız hissetmeyebilir. Yalnızlık objektif olarak gözlenebilen sosyal izolasyon ile aynı değildir. Ayrıca yalnızlık, stres ve mutsuzluğa yol açan, sürekli bir şekilde olduğunda yaşamı tehdit eden bir tecrübedir (Perlman and Peplau, 1984).

Varoluşçu filozof Otto Rank, insanın doğum sürecinde anne rahminden ayrılmasıyla evrensel bütünlüğünden ayrılarak dış dünya ile buluşmasının özerk bir birey olma yolunda ilk adım olduğunu ve bu adımın yarattığı derin acının ise yaşamımızda her yalnızlık hissettiren durum ile tekrarlandığını ifade etmektedir. Devamında insanın bilinçaltında sürekli bir şekilde yalnızlık duygusunu taşıdığını ve tüm kaygılarımızın kökeninin yalnızlık duygusunda olduğunu belirtmektedir. Ona göre insanın doğmadan önce anne rahminde sorumluluklardan uzak yaşadığını ve doğumla birlikte anne rahmine karşı bitmeyen bir özlem olduğunu eklemektedir (Rank, 2001).

Varoluşçu psikoterapinin önemli öncülerinden Rollo May ise, Kendini Arayan İnsan adlı kitabında; birey olma tecrübesinin ancak diğer insanlar ile ilişkide olunduğunda yaşanması ve yalnız kalındığında birey olma tecrübesinin kaybedilmesinden korkulduğunu belirtmektedir. Nitekim kendi gerçekliklerine ilişkin durumları başkalarının söylediklerine ve düşündüklerine göre edinen modern çağ insanı yalnızlık yaşadığında kendisine dair farkındalığını kaybetme kaygısını yaşamaktadır. Bunun yanı sıra özellikle çocukluk döneminde, anne ve babanın sağladığı bakımın yanında yönlendirilme ihtiyacının da benlik bilincinin oluşmasında önemli olduğu bilinmektedir. Dolayısıyla bireyin kendisini yönlendirebilmesi için başkalarının iletişimine ihtiyaç duyması, yalnızlık hissini bir tehdit olarak görmenin önemli bir parçasını oluşturmaktadır. Bireyin uyum sağlama becerileri yetmediğinde ve çevresinde yardımcı olabilecek birileri olmadığında kendi içsel kaynaklarına başvurmak zorunda kalmaktadır. Bu durumda deneyimlediği tek başına olma durumu önemli olsa da modern çağ insanı bu durumu es geçmektedir (May, 2022).

Tek başınalık, yalnızlık duygusunun bireye haz veren, daha olumlu taraflarıyla bağlantılıdır (Long and Averill, 2003). Burger (1995) tek başınalık kavramını, sosyal etkileşimlerden kaçınılan bir durum olarak tanımlarken, genellikle bireylerin park, sokak veya diğer sosyallik gerektiren ortamları tercih etmeyerek veya başka insanlar ile etkileşimde bulunmayarak deneyimlediklerini belirtmektedir. Yalnızlık duygusunun sübjektifliği gibi tek başınalık da fark etme ve hissetmeye bağlıdır. Belirli bir zaman, yer veya ıssız bir ortam bireyin kendi içine yönelebilmesi ve tek başınalığı deneyimleyebilmesi için yeterli değildir (Velleman, 2013). Oysaki Montaigne tek başınalığı, her zaman ve her yerde elde edilebilir ve istenebilir bir şey olarak tanımlamaktadır. Ona göre tek başına olma deneyimi, sakın bir şekilde keyfine en uygun yaşamak olarak belirtilmektedir (Montaigne, 2011).

Bir diğer tanımda tek başınalık, ister bireyin seçimi olsun ister olmasın, diğer insanlardan psikolojik veya fiziksel olarak geri çekilip kendi başına kalma hali olarak da ifade edilmektedir (Knafo, 2012). Aynı zamanda pozitif veya negatif yaşanabilen nesnel bir durumu ifade etmekle birlikte (Galanaki, 2013), genellikle içsel motivasyon ile gerçekleştirilen faaliyetler için yalnız kalma durumunu

içermektedir (Marcoen and Goossens, 1993). Yalnız olunan zamanın bilinçli ve gönüllü bir şekilde tercih edilmesi, tek başlılığın psikolojik sağlık için faydalı veya zararlı olarak yorumlanmasındaki temel motivasyondur (Larson and Csikszentmihalyi, 1978; Storr, 1988). Benzer şekilde Long (2000) tarafından, tek başlılığı seçmiş olmanın olumlu ya da olumsuz değerlendirilmesinde önemli olduğu belirtilmektedir.

İnsanın bir “zoon politikon” (toplumsal bir varlık) olduğunu ileri süren Aristoteles, yaşamdan soyutlanmanın mümkün olmadığını fakat temaşa ve tefekkür gibi deneyimlerin duygusal veya toplumsal bir soyutlanmanın aksine bilinçli bir tercihte bulunan bireyin tek başına olma hali olduğunu belirtmiştir. Tek başına olmanın bilgece bir tutum olduğunu ve kendi başına yeterliliğin ancak tek başına olma deneyimi ile gerçekleştirilebileceğini ifade etmiştir (Aristoteles, 2007; Aristotle, 1959).

Zor bir tecrübeye dayanan tek başlılık, kişisel ve duygusal gelişim için önemlidir. Nitekim tek başlılığı deneyebilen ve bundan haz alan bireyler, başkalarıyla olan ilişkilerinde muhtaçlık hissetmezken özgürlük hissederler. Yıkıcı olmayan yalnızlık yaşantısı olarak da nitelendirilebilen tek başlılığın bireyler için önemi vurgulansa da, günümüz modernitesi ve eğitim hayatı tek başına vakit geçiren bireylere sağlıksız, uyumsuz veya garip gözüyle bakabilmektedir (Chan, 2016; May, 2022). Nitekim tek başlılık ideal bir durumdan ziyade bir cezalandırılma biçimi olarak görüldüğü sürece (Coplan and Bowker, 2014) tek başlılığın önemi anlaşılmayacaktır.

İçinde bulunduğumuz toplum için de bu durum benzerlik göstermektedir. Kendi başına faaliyet gösteren bireylerin toplum tarafından dışlandıklarını, muhtemelen asosyal kişiler olduklarını düşünürken kendi gelişimine katkı sağlamak için bilinçli bir şekilde yalnız kalmak istediklerini düşünülmemektedir. Yalnızlık ve tek başlılığa ilişkin yıllardır süregelen bu bakış açısı, iki kavramın karıştırılmasına ve tek başlılığın getirebileceği yararların hala daha geç anlaşılmasına sebep olmaktadır.

Bu noktada Kemal Sayar, Kendi Özünü Bil kitabında bireylerin kökten yalnız olduklarını, yalnızlığın kaç yaşında olunursa olunsun gölge gibi insanları takip ettiğini belirtmektedir. Kaçışın mümkün olmadığı bu durumu; kimi acı bir

tecrübe olarak nitelendirirken kimi keşfedebileceği bir zenginlik olarak nitelendirmektedir. Ayrıca bilinçli seçtiğimiz ve kısa süren yalnızlık durumlarının, okuma ve düşünme etkinliklerini içermesinin ruhu onardığını ifade etmektedir (Sayar, 2023). Benzer şekilde yürütülen çalışmalarda yalnızlık, genelde fiziksel ve psikolojik sağlığı olumsuz etkileyen, bireyler tarafından olabildiğince kaçınılan bir durum olarak belirtilirken; tek başınalık, bireylerin gönüllü bir şekilde tercih ettikleri, kendi davranışlarını gözden geçirme fırsatı veren, psikolojik olarak olgunlaşmalarını sağlayan bir durum olarak tanımlanmaktadır (Kasari and Sterling, 2013; McGraw, 2010).

Tek Başınalığın Bireye Sağladığı Faydalar. Tek başınalığın literatürde birçok çalışmada bireye sağladığı yararlardan bahsedilmektedir. Özellikle duygusal dengeyi sağlayıp olumsuz duygulara görece daha olumlu duyguların; sakinliğin artması, stres ve gerginliğin azalması, çocuklardan yetişkinlere kadar yoğun duyguların düzenlenmesinde etkili olduğu bulunmuştur (Galanaki, 2005; Larson and Lee, 1996). Tek başınalık deneyimlendiğinde meta biliş ve derin düşünce gerçekleşerek yaratıcılığın arttığı ve bu sayede birçok eserin meydana geldiği belirtilmiştir (Williams, 2017). Bir diğer kazanım ise karar verme ve problem çözme becerileridir. Birey tek başınalığı deneyimlediği esnada geçmişini gözden geçirerek, geleceğe ilişkin daha kapsamlı ve uygun kararlar alabilmektedir (Akrivou vd., 2011; Erpay, 2022; Gordon, 2022; Thomas, 2017). Yaşamı düzenlerken önceliklerinin farkına varılmasına (Senechal, 2012), bireyin iç dünyasını daha verimli işlemesine olanak sağladığı bulunmuştur (Hoffart, 1995; Thomas, 2017). Benzer şekilde birey iç dünyasını işleyebilmek için kendisini toplumdan izole etmektedir. Bu sayede birey kendi gerçeklerini daha açık görebilmekte ve kendini keşfedebilmektedir. Sahip olduğu ahlaki değerler üzerine düşünüp sosyal hayatın açmış olduğu yaraları onararak bir takım derin duygular ile ilgili farkındalık kazanabilmektedirler (Hollenhorst and Jones, 2001). Bunkers (2008) tek başınalığın birey için bir armağan olduğu ve rahatlatıcı bir yalnızlık deneyimi sunduğunu ifade etmiştir. Birey tek başına olduğunda yeni bakış açıları kazanabilir, daha önce farklı bir şekilde yaklaşmadığı bir şiiire, matematik problemine veya iletişimsel sorunlara farklı bir iç görüyle yaklaşabilmektedir. Ayrıca tek başınalık başkalarının baskısından uzaklaştırdığı için özgürlük hissi verebilmekte, bireyin şahsi hayatına ilişkin derin anlamları işlemesinde yardımcı

olabilmektedir. Tek başınalığın bireyin gelişimine yardımcı olan bir yönü olduğu düşünülürse (Nance and Meys, 2013); zihnin dış nesnelerden geri çekilmesi, özerk bir şekilde kendi düşüncelerini benimsemesine, aynı zamanda bireyin beğenilerini, eğilimlerini ve mizaç yapısını incelemesine olanak vermektedir (Zimmermann, 1819: 17-18).

Tek Başınalık ile İlişkili Kavramlar. Bilinçli bir şekilde tercih edilen tek başınalık, çeşitli şekillerde gerçekleştirilebilmektedirler. Erpay'a (2017) göre tek başınalık kavramının tanımı ve bu sürecin kattığı faydalar ilk kez, 1940'lı ve 1950'li yıllarda ele alınmıştır. Oysaki tek başınalık insanlık tarihinin başlangıcından bugüne kadar, çeşitli coğrafyalarda ve inançlarda farklı kavramlar ile var olmuştur. Aşağıda tek başınalık ile ilişkili kavramlar sunulacaktır.

İnziva. Her mistik sistem kendi içerisinde bir takım ahlaki ilkeleri ve nefsi arındırma yöntemleri bulundursa da tüm semavi dinler arasında mistik veya asketik yaşam tarzı denilince akla ilk gelen Hristiyanlıktır (Yılmaz, 2014). Ortaçağ döneminin önemli Hristiyan teologlarından Eckhart bireyin kendisini ve Tanrıyı bilmesinin adımı olan inziva kavramını, sadece mistik bir bakış açısıyla yorumlamamış, ontolojik ve epistemik açıdan da bir tanım sunmuştur (Kuşlu, 2021). Ona göre inziva, dış amaçlardan, benlikten, “zihinsel ve ruhsal manada her şeyden boşanmak, varlıktan boşanmak” olarak ifade edilmektedir (Dilek, 2019). Benzer olarak Richter (2012) tarafından inziva, tüm bağların koparıldığı, dış unsurların terk edildiği; özgürleşilen bir durum olarak belirtilmektedir. Pietsch'e (2009) göre ise “bireyin var olmadan önce nasıl ise o şekilde olması” olarak tanımlanmıştır. Eckhart'a göre bireyin psikolojik anlamda huzursuzluğu bir yer veya bir şeyle ilgili değil, kendi benliğinden kaynaklı olduğundan; huzursuzluğu dindirmek için öncelikle kendi benliğini terk etmesi gerektiğini belirterek inzivanın önemine değinmiştir (McGinn, 1981a, s. 134). İnziva yalnızlığa kaçış anlamına gelmemekle birlikte Tanrı'ya yaklaşmanın bir yolu olarak görülmektedir (Mieth, 2014). Nitekim birey Tanrı'ya yaklaşmanın bir aracı olarak tek başınalığı görmektedir. Fakat inzivanın amacı sadece tek başına kalmak ile ilgili olmayıp derin bir anlam arayışı veya ruhsal iyileşmeyi sağlamaktır.

Halvet- Uzlet. Türkiye Diyanet Vakfı Ansiklopedisi'ne göre halvet kavramı daha iyi ibadet edebilmek ve günahlardan korunabilmek amacıyla ıssız yerlerde

yaşam sürmeyi tercih etme olarak tanımlanırken, uzlet kavramı ise ruhsal olgunluğa erişmek amacıyla dünya hayatı ve sosyal çevreden uzaklaşıp arzuları sınırlandırarak, münzevi bir hayat sürmek anlamına gelmektedir. Benzer şekilde, halvet, dünyadan ve insanlardan uzaklaşarak kalbin meşguliyetlerini terk etme, kendini ibadete adayıp tefekküre dalma, şirkten uzak durma gibi anlamlara gelmektedir. Uzlet ise içinde bulunan durumla ilişkisi kesme, beden ve zihnen kendini soyutlama ve bir köşeye çekilme anlamına gelmektedir (TDV, 2015). Her ne kadar benzer anlamlara sahip olsalar da halvet ritüellik yanı sıra ağır basan somut, mekânsal bir yalnızlık iken; uzlet daha çok duygusal olarak ve zihnen insanlardan uzaklaşma durumudur (Kızılgeçit, 2021). Bireyler halvet ve uzlet deneyimlerini dini bir motivasyona bağlayarak tek başına olmayı tercih etmektedirler. Burada tek başına olma, bireylerin içsel yolculuklarına odaklanmaları için gerekli ve temel bir araç olarak karşımıza çıkmaktadır.

İtikâf. Bireyin kalbini dünyevi meşguliyetlerden arındırması ve nefsinin Mevla'ya teslim etmesi, sıradan davranışlardan uzak durarak oruçlu bir şekilde, cemaati olan bir mescitte ibadet için kalması ve orada beklemesi olarak tanımlanmaktadır. İnsanın iç dünyasına yönelerek, gerçekleştirdiği tefekkür ve ibadet temelli bir eylem olan itikaf, düşünmeyi ve dolayısıyla bir arayışı beraberinde getirmektedir (Sağlam, 2023). İslam peygamberi Hz. Muhammed'in (SAV) ramazan ayının özellikle son 10 gününde günahlardan arınmak, kötü alışkanlıklardan uzak durmak, tefekküre dalmak amacıyla itikâfa girdiği belirtilmektedir. Yaratıcıya ibadet etmek amacıyla başkalarıyla iletişimi kesmek anlamına da gelen itikâf, sosyal hayattan tamamen uzaklaşıp insanlarla etkileşimi sonlandırmak, bir köşeye çekilmek veya inzivaya girmek anlamına gelmemekte olup bir tür ruhbanlık olarak da tanımlanamamaktadır (akt; Yılmaz, 2023). Nitekim peygamber efendimiz insanı ilişkilerini sürdürürken, itikâfa girmiştir.

Tek Başlılık İle İlgili Çalışmalar. Tek başlılık ile ilgili Türkiye'de yapılan çalışmalar sınırlıdır. Erpay'ın (2017) üniversitede öğrenim gören 470 öğrencinin tek başına olma durumunu ne derece tercih ettikleri ve nasıl yaşadıklarının yalnızlık, yaşamda anlam, utangaçlık ve bazı demografik değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığını araştırması bu çalışmalardan biridir. Araştırmanın sonuçlarına göre üniversite öğrencilerinin orta düzeyde tek

başınalığı tercih ettikleri, tek başına olma türleri arasında en çok hayal kurma, hoş vakit geçirme, yakınlık ve hatıralara dalma türlerinin kullanıldığı en az ise yalnızlık ve yabancılaşma türlerinin kullanıldığı saptanmıştır. Tek başına olmayı tercih etmek, yalnızlık ve utangaçlık ile olumlu yönde ilişkili bulunurken, tek başına olmayı tercih etme ve yaşamda anlam bulma arasında negatif bir ilişki söz konusudur. Araştırmadaki yordayıcı değişkenler (utangaçlık, yalnızlık, yaşamda anlam) toplam varyansta %12'yi açıklamaktadır.

Tek başınalık ile ilgili olan nitel bir çalışmada okullardaki çocukların sosyalleşmesi kadar önemli olan tek başınalığın; yaratıcılıklarının geliştirilmesi, kendini keşfetme, kendini zenginleştirme, problem çözme, odaklanma gibi becerilerin gelişimine zemin hazırladığı ifade edilmektedir. Tek başınalığın yaşanabilmesi için okul ortamında, müfredatta düzenlemeler yapılması, okul personellerinin bilinçlendirilmesi önemli görülmektedir. Özellikle rehberlik ve psikolojik danışmanlık servislerinin programlarında tek başınalığa yeterince yer verilmemesi de ihmal edildiğini göstermektedir. Nitekim tek başınalığın yalnızlık, sosyal izolasyon gibi kavramlarla karıştırılması tek başına olmayı verimsizleştirmektedir. Dolayısıyla öncelikle tek başına olma durumunun tam olarak ne anlama geldiği eğitimciler ve psikolojik danışmanlar tarafından iyice anlaşılıp sonrasında okul ortamında kullanımı için gerekli tedbirler alınmalıdır (Erpay, 2023).

Özyazıcı ve Altun (2019) bireylerin tek başınalık tecrübelerinin; duyguların farkına varma, ilgilere zaman ayırma ve problem çözme becerileri için önemli olduğunu vurgulamaktadır. 662 üniversite öğrencisine yaptıkları çalışmada tek başınalık, tek başına olma türleri, psikolojik ihtiyaç doyumu ve benlik kurgusu arasındaki ilişkiyi saptamaya çalışmışlardır. Elde edilen bulgulara göre tek başına olma türleri, benlik kurgusu ve psikolojik ihtiyaç doyumu tek başına olma tercihlerinin %21'ini açıkladığı belirlenmiştir.

Rodriguez ve diğerleri (2020) önceki çalışmalarında; bireyin sağlığını olumlu etkilemek amacıyla yalnızlığının (solitude) yeniden çerçevelendirilmesi, yalnızlık durumunda pozitif duyguları korumasına yardımcı olduğu saptanmıştır. Buradan hareketle orta ve şiddetli düzeyde yalnızlık yaşayan 212 katılımcı ile gerçekleştirilen çalışmada yalnızlığın faydalarını yeniden çerçevelendiren

bireylerin fiziksel olarak yalnız kaldıklarında hoşnutluk ve rahatlama gibi olumlu duyguları daha fazla hissettikleri bulunmuştur (Rodriguez vd, 2025).

Yalnızlık (solitude) ve kişilik özellikleri arasındaki karmaşık ilişkinin incelendiği bir çalışmada, yalnızlığın içe dönük veya sosyal etkileşimlerden kaçan bireylere hizmet ettiğinin düşünülmesinin aksine geniş bir yelpazede kişilik türlerine fayda sağlayabildiği ve aktif bir şekilde arandığı belirtilmektedir. Yalnızlık tercihi ve yalnız olmaktan duyulan keyfin kişilik özellikleriyle ilişkisinden daha fazla olduğu, kişilik türlerinin belirli bağlamlarla etkileşim kurmasıyla da şekillenmektedir (Weinstein & Adams, 2025).

Ren ve diğerleri (2025) yürüttükleri çalışmada insanların yalnızlığa (solitude) verdikleri değerin sebeplerini incelemektedirler. Yalnızlığın algılanan önemi, hem bireysel özelliklerden hem de yalnız kalmanın farklı amaçlarından etkilenmektedir. Kişiye özgü yalnızlık öncelikleri insanların yalnızlığa verdikleri değeri anlamada önemli bir rol oynamaktadır. Ayrıca beş büyük kişilik özelliğinin de yalnızlık değerini etkilediği görülmüştür. Örneğin nevroitik bireyler, yalnızlık değerini duygu düzenleme için daha önemli görürken, dışa dönük bireyler sakinleşmek amacıyla yalnız kalmayı daha az önemli görmektedir.

18-74 yaş aralığında 5000 kişi ile yapılan bir diğer çalışmada yalnızlık tercihini (preference to solitude) etkileyen faktörler arasında; kadın olma, yaşça daha büyük olma, bekâr olma, eğitim seviyesinin yüksek olması, hiç sigara kullanmamış olma, alkol tüketiminin olmaması, spor aktivitesinde bulunmama, kendini daha kötü hissetme ve daha fazla depresif belirti hissetmenin bulunduğu saptanmıştır. Bu faktörler yalnızlık tercihinin artmasıyla ilişkilendirilmiştir (Hajek vd, 2024).

Psikolojik esneklik, affetme, öz şefkat ve tek başınalık kavramlarının birbiriyle ilişkili ve birbirlerini besleyen süreçler olduğu düşünülmektedir. Geçmişin duygusal yükünü kabulle birlikte şimdiki anda değerlerini gözden geçirerek affedememenin getirdiği yükten daha kolay arınabilmenin psikolojik esnekliği geliştirebileceği tahmin edilmektedir. Bu doğrultuda psikolojik esneklik ve affetme arasında pozitif yönde bir ilişkinin görüldüğü çalışmalara rastlanmaktadır (Yavuz, 2023). Öte yandan bireyin özüne şefkatli olmasıyla ve her insanın hata yapabilir bir varlık olduğunu kabul etmesiyle yaşanan kötü

tecrübeleri kabul sürecinde daha az zorlanarak etkili bir şekilde baş edebileceği ön görülmektedir. Bu noktada öz şefkatin psikolojik esnekliği destekleyebileceği düşünülmektedir. Literatür incelendiğinde psikolojik esnekliğin öz şefkati desteklediğine dair çalışmalar mevcuttur (Gür ve Çapri, 2023). Ayrıca tek başına olmayı tercih etmenin bireyin içsel yolculuğuna olumlu katkısı olabileceği, hatta doğrudan öz şefkatini arttırabileceği (Galanaki, 2005; Weinstein vd., 2023) ve psikolojik esneklik becerilerini geliştirebileceği ön görülmektedir.



Bölüm 3

Yöntem

Araştırmanın bu bölümünde; katılımcı örnekleme, veri toplama süreci, veri toplama araçları ve verilerin analizi yer almaktadır.

Araştırma Modeli

Bu çalışmada psikolojik esneklik ile öz şefkat, affetme ve tek başlılık arasındaki ilişkiler ile birlikte söz konusu kavramların cinsiyete göre değişimi incelenmiştir. Bu doğrultuda genel ve ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Genel tarama modeli evren hakkında genel bir yargıya ulaşabilmek için evrenin bütününe veya ondan türetilmiş gruplar üzerine yapılmış taramaları ifade etmektedir. Genel tarama modeli aracılığı yapılan ilişkisel tarama modeli ise geçmişte veya hala daha devam eden olguların tespit edilmesi veya iki veya daha fazla değişken arasındaki ilişkilerin incelenmesi ve bu ilişkilerin yönünün ve derecesinin tespit edilmesi amacıyla kullanılmaktadır (Creswell, 2017; Karasar, 2009).

Araştırmanın Grubu

Araştırma 495 birey (kadın= 310; erkek=185) ile gerçekleştirilmiş olup veriler uygun örnekleme yoluyla toplanmıştır. Uygun örnekleme yöntemi araştırmacının en kolay ulaşabileceği bir örneklemden verilerini toplaması olarak ifade edilmektedir (Büyüköztürk vd., 2015). Tablo 1’de araştırma grubunun demografik değişkenlerine ilişkin bazı tanımlayıcı istatistiklere yer verilmiştir.

Tablo 1

Verilere İlişkin Demografik Bilgiler

Tanımlayıcı değişkenler		N	%
Cinsiyet	Kadın	310	62,63
	Erkek	185	37,37
Eğitim Düzeyi	İlköğretim Mezun	16	3,23
	Lise Mezun	57	11,52

Lisans Öğrencisi	138	27,88
Lisans Mezun	218	44,04
Lisansüstü Devam	25	5,05
Lisansüstü Mezun	41	8,28
Toplam	495	100

Verilere ilişkin demografik bilgilerin olduğu Tablo 1 incelendiğinde 495 katılımcı 310 kadın (%62,63) ve 185 erkek (%37,37) olarak dağılmaktadır. Katılımcıların eğitim seviyesi incelendiğinde 16 ilköğretim mezun (%3,23), 57 lise mezun (%11,52), 138 lisans öğrencisi (%27,88), 218 lisanstan mezun (%44,04), 25 lisansüstü devam eden (%5,05) ve 41 kişinin lisansüstünden mezun (%8,28) olduğu görülmektedir.

Veri Toplama Süreci

Verileri toplamaya başlamadan önce Yüzüncü Yıl Üniversitesi Etik Kurulundan gerekli izinler alınmıştır. Verilerin tümü Google Formlar aracılığıyla oluşturulan çevrimiçi ölçekler ile toplanmıştır. Araştırmada yer alan tüm katılımcılara öncelikle bilgilerin bilimsel amaçlar için kullanılacağı, araştırmanın yaklaşık 10 dakika süreceği bilgisi yazılı olarak verilmiştir. Dolayısıyla katılımcıların tümü araştırmaya gönüllü olarak katılımları konusunda onay vermişlerdir. Ad-Soyad bilgisi alınmayarak katılımcıların sorulara daha samimi ve gerçekçi yanıt vermeleri sağlanmaya çalışılmıştır.

Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada verilerin toplanması amacıyla araştırmacı tarafından oluşturulan Kişisel Bilgi Formu, Psikolojik Esneklik Ölçeği (Karakuş ve Akbay, 2020), Öz- Duyarlık Ölçeği (Akin, Akin ve Abacı, 2007), Affetme Ölçeği (Ersanlı ve Batık, 2015) ve Tek Başına Olma Motivasyonu Ölçeği-Kısa Formu (Yazıcı, Altun Kobul ve Özyazıcı Kuzur, 2022) kullanılmıştır.

Kişisel bilgi formu. Araştırmacı tarafından katılımcıların demografik bilgilerini almak amacıyla oluşturulmuştur. Formda bireylerin cinsiyet ve eğitim düzeyi bilgileri yer almaktadır.

Psikolojik esneklik ölçeği. Dawson ve Golijani Moghaddam (2016) tarafından geliştirilen Psikolojik Esneklik ölçeğinin, Karakuş ve Akbay (2020) tarafından Türkçe formu oluşturulmuştur. Bireyin psikolojik esnekliğini ölçmek amacıyla uyarlanan bu çalışmada, 310 yetişkin bireyden veri toplanmıştır. Veri analizi sonucunda açımlayıcı faktör analizine göre ölçek 28 madde ve beş boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin faktör yükleri .47 ile .81 arasında iken; ölçek, varyansın %60'ını açıkladığı saptanmıştır. Cronbach Alfa iç tutarlılık güvenilirlik katsayısı .79 olarak tespit edilmiştir. Bu çalışmada ise Psikolojik Esneklik Ölçeği'nin Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı .83 olarak elde edilmiştir. Yapılan analizlerin sonucuna göre, Psikolojik Esneklik Ölçeği'nin geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu söylenebilir.

Öz-duyarlık ölçeği. Neff (2003b) tarafından geliştirilen Öz-duyarlık Ölçeği; Akın, Akın ve Abacı, (2007) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Çalışmaya 633 üniversite öğrencisi dâhil edilmiştir. Ölçeğin dilsel eş değerliliği incelendikten sonra geçerlik ve güvenilirlik analizlerine geçilmiştir. Test-tekrar test güvenilirlik katsayısı .56 ile .69 iken; iç tutarlık katsayısı .72 ile .80 arasında olduğu saptanmıştır. AFA sonucu toplam varyansın %68'ini açıkladığını ve 6 faktörlü bir yapı olduğunu göstermektedir. Bu çalışmada ise Öz-duyarlık Ölçeği'nin Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı .93 olarak elde edilmiştir. Analiz sonuçlarına göre bu ölçeğin geçerli ve güvenilir olduğu ifade edilebilir.

Affetme ölçeği. Ersanli ve Batık'ın 2015 yılında üniversite öğrencilerinin affetme düzeylerini ölçebilmek amacıyla geliştirmiş oldukları Affetme ölçeğini 476 (kız:333, erkek:143) katılımcıdan topladıkları veriler ile oluşturmuşlardır. Yapılan Açımlayıcı faktör analizi sonucunda 13 maddenin iki alt boyutta toplandığı (Başkasını Affetme, Kendini Affetme) ve toplam varyansın % 46,09'unu açıkladığı saptanmıştır. Ölçek maddelerinin faktör yükleri .53 ile .87 arasında iken iç tutarlılık güvenilirlik katsayıları kendini affetme .82, başkasını affetme .76'dır ve toplamı için .74'tür. Eş değerlik geçerliği için tolerans ölçeği ve affetme ölçeği arasındaki ilişkiye bakılarak pozitif yönlü anlamlı bir ilişkinin olduğu bulunmuştur.

Bu çalışmada ise Affetme Ölçeği'nin kendini affetme boyutu için Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı .85 başkasını affetme boyutu için aynı şekilde .85 olduğu tespit edilmiştir. Dolayısıyla verilerin sonuçlarına göre geliştirilen Affetme Ölçeği geçerli ve güvenilir bir ölçme aracıdır.

Tek başına olma motivasyonu ölçeği-kısa formu. Yazıcı, Altun Kobul ve Özyazıcı Kuzur (2022) tarafından uyarlanan Tek Başına Olma Motivasyonu Ölçeği-Kısa Formu 717 [Kadın: 466, (%65), Erkek: 251, (%35)] katılımcının verilerine göre oluşturulmuştur. Veriler, Bilgi Toplama Formu, Çok-Yönlü Eylemli Kişilik Ölçeği (ÇEKÖ), Tek Başına Olma Motivasyonu Ölçeği-Kısa Formu ve UCLA Yalnızlık Ölçeği-Kısa Formu kullanılarak toplanmıştır. Açıklayıcı faktör analizi (AFA) sonucunda tercih edilen ve edilmeyen tek başına olma şeklinde iki faktörlü bir yapı sağlanmıştır. Bu yapı, modeli %48,07 seviyesinde açıklamaktadır. Doğrulayıcı Faktör analizi sonucunda sağlanan modelin veri ile uyumunun iyi seviyede olduğu bulunmuştur ($\chi^2 /sd = 1,82$, CFI= 0,95, GFI= 0,95, AGFI= 0,93, RMSEA= 0,05, SRMR= 0,05). Ölçüt bağıntılı geçerlik incelemesinde; ÇEKÖ'nün yaşam amacı ve öz yeterlilik alt boyutları, tercih edilen tek başına olma alt boyutu ile pozitif yönlü ilişkiliyken; tercih edilmeyen tek başına olma alt boyutu, UCLA Yalnızlık Ölçeği ile pozitif yönde, ÇEKÖ'nün dört alt boyutu ile negatif yönlü ilişkili olduğu saptanmıştır. Uyarlanan ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı AFA için .81 iken DFA için .78 olduğu bulunmuştur. Testi yarıya bölme güvenilirliği için AFA .83 bulunurken DFA .80 olarak elde edilmiştir. Ölçeğin tamamının test-tekrar test güvenilirliği 0.80 olarak tespit edilmiştir. Analizin sonucuna göre ölçek Türk kültürü için geçerli ve güvenilir bir ölçme aracıdır. Bu araştırma için ise tercih edilen tek başınalık boyutunun Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı .71 iken, tercih edilmeyen tek başınalık boyutu için .81 olduğu bulunmuştur.

Verilerin Analizi

Araştırma için veriler analiz edilmeden önce gerekli varsayımlar incelenmiştir. Kayıp verilerin var olup olmadığına bakılarak ters kodlanan maddeler düzeltildikten sonra, normallik varsayımları gözden geçirilmiştir. Çalışmada kullanılan tüm değişkenlerin basıklık ve çarpıklık katsayılarının -1.50 ile +1.50 arasında değiştiği gözlemlenmiştir. Nitekim basıklık ve çarpıklık

değerlerinin +1.5 ile -1.5 (Tabachnick ve Fidell, 2015) arasında değişmesi beklenmektedir. Normallik varsayımları sağlandığından; psikolojik esneklik, öz şefkat, kendini affetme, başkasını affetme, tercih edilen tek başınalık ve tercih edilmeyen tek başınalığın cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin sonuç almak için Bağımsız Örneklem T testi kullanılmıştır. Psikolojik esneklik ile öz şefkat, affetmenin kendini affetme ve başkasını affetme alt boyutları, tek başınalığın tercih edilen ve tercih edilmeyen alt boyutları arasındaki ilişkiyi test etmek için Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı Analizi kullanılırken, tüm bağımsız değişkenlerin psikolojik esnekliği ne derece yordadığını ölçebilmek için Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi kullanılmıştır.



Bölüm 4

Bulgular ve Yorum

Araştırmanın bu bölümünde öncelikle psikolojik esneklik, öz şefkat, kendini affetme, başkasını affetme, tercih edilen tek başınalık ve tercih edilmeyen tek başınalığın cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığı, sonrasında söz konusu kavramlar arasındaki ilişki ve en son tüm bağımsız değişkenlerin psikolojik esnekliği ne derece yordadığı tablolarındaki veriler ile açıklanmıştır. Veriler sunulmadan önce psikolojik esneklik, öz şefkat, kendini affetme, başkasını affetme, tercih edilen tek başınalık ve tercih edilmeyen tek başınalık kavramlarına ait aritmetik ortalamalar ($\bar{X}$), standart sapma değerleri, alınabilecek minimum ve maksimum değerler ile çarpıklık ve basıklık kat sayılarına Tablo 2'de yer verilmiştir.

Tablo 2

Araştırma Değişkenlerine İlişkin Aritmetik Ortalama, Standart Sapma, Minimum ve Maksimum Değerler İle Çarpıklık ve Basıklık Dağılımlıları

Değişkenler	N	Min.	Mak.	$\bar{X}$	Ss	Çarpıklık	Basıklık
Psikolojik Esneklik	495	78	183	132,06	19,30	,04	-,41
Öz Şefkat	495	1,36	5	3,24	,71	-,02	-,43
Kendini Affetme	495	3	21	12,85	4,98	-,04	-1,06
Başkasını Affetme	495	10	70	40,9	12,11	-,20	-,34
Tercih edilen TB	495	15	32	26,89	3,48	-,49	-,23
Tercih edilmeyen TB	495	6	24	10,38	3,52	,77	,19

Tablo 2 incelendiğinde tüm değişkenlere ilişkin aritmetik ortalamalar ($\bar{X}$), standart sapma değerleri, alınabilecek minimum ve maksimum değerler ile çarpıklık ve basıklık kat sayıları görülmektedir. 495 bireyin psikolojik esneklik puanlarının aritmetik ortalaması 132.06, standart sapma değeri 19.30, çarpıklık katsayısı .04 ve basıklık katsayısı ise -.41 olarak bulunurken, öz şefkat

puanlarının aritmetik ortalaması 3.24, standart sapma değeri .71, çarpıklık katsayısı -.02 ve basıklık katsayısı ise -.43 olarak saptanmıştır. Affetme puanları incelendiğinde kendini affetme boyutu için aritmetik ortalama 12.85, standart sapma değeri 4.98, çarpıklık katsayısı -.04 ve basıklık katsayısı ise -1,06 görülürken, başkasını affetme boyutu için aritmetik ortalama 40.9, standart sapma değeri 12.11, çarpıklık katsayısı -.20 ve basıklık katsayısı ise -.34 olarak görülmektedir. Son olarak tek başınalık değişkeni için tercih edilen tek başınalık aritmetik ortalaması 26.89, standart sapma değeri 3.48, çarpıklık katsayısı -.49 ve basıklık katsayısı ise -.23 bulunurken tercih edilmeyen tek başınalık aritmetik ortalaması 10.38, standart sapma değeri 3.52, çarpıklık katsayısı .77 ve basıklık katsayısı ise ,19 olarak saptanmıştır.

Psikolojik Esneklik, Öz Şefkat, Kendini Affetme, Başkasını Affetme, Tercih Edilen Tek Başınalık ve Tercih Edilmeyen Tek Başınalığın Cinsiyete Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına Dair Bulgular

Araştırma kapsamında öncelikle “Bireylerde psikolojik esneklik, öz şefkat, kendini affetme, başkasını affetme, tercih edilen tek başınalık, tercih edilmeyen tek başınalık cinsiyete göre farklılaşmakta mıdır?” sorusuna ilişkin T testi analizi yapılmış ve sonuçlar Tablo 3’te paylaşılmıştır.

Tablo 3

Psikolojik Esneklik, Öz Şefkat, Kendini Affetme, Başkasını Affetme, Tercih Edilen Tek Başınalık ve Tercih Edilmeyen Tek Başınalığın Cinsiyete Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına Dair Bulgular

Değişkenler	Cinsiyet	N	X	SS	t	Df	p
Psikolojik esneklik	Kadın	310	130,74	19,55	-1,96	493	,050
	Erkek	185	134,25	18,72			
Öz şefkat	Kadın	310	3,20	,73	-1,31	493	,04
	Erkek	185	3,29	,68			

Kendini affetme	Kadın	310	12,65	4,91	-1,15	493	,19
	Erkek	185	13,18	5,10			
Başkasını affetme	Kadın	310	41,66	12,23	1,79	493	,18
	Erkek	185	39,65	11,82			
Tercih edilen TB	Kadın	310	27,09	3,47	1,63	493	,10
	Erkek	185	26,56	3,49			
Tercih edilmeyen TB	Kadın	310	10,54	3,65	1,31	493	,19
	Erkek	185	10,11	3,29			

p<.05

Tablo 3'te psikolojik esneklik, öz şefkat, kendini affetme, başkasını affetme, tercih edilen tek başınalık ve tercih edilmeyen tek başınalığın cinsiyete göre değişip değişmediğine ilişkin istatistiksel veriler sunulmaktadır. Psikolojik esneklik, kendini affetme, başkasını affetme, tercih edilen tek başınalık ve tercih edilmeyen tek başınalığın cinsiyete göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı bulunurken ($p>.05$); öz şefkat puanlarının cinsiyete göre anlamlı şekilde farklılaştığı saptanmıştır. Yapılan t testi analizine göre erkeklerin öz şefkat puanları ($X=3,29$), kadınların öz şefkat puanlarından ($X=3,20$) daha yüksek olduğu görülmektedir.

Psikolojik Esneklik, Öz Şefkat, Kendini Affetme, Başkasını Affetme, Tercih Edilen Tek Başınalık ve Tercih Edilmeyen Tek Başınalık Arasındaki İlişkilere Dair Bulgular

Araştırmanın bir diğer amacı "Bireylerin psikolojik esneklik ile öz şefkat, kendini affetme, başkasını affetme, tercih edilen tek başınalık ve tercih edilmeyen tek başınalık puanları arasında anlamlı bir ilişki var mı?" sorusuna cevap aramaktır. Korelasyona ilişkin sonuçlar Tablo 4'de özetlenmiştir.

Tablo 4

Psikolojik Esneklik ile Öz Şefkat, Kendini Affetme, Başkasını Affetme, Tercih Edilen Tek Başınalık ve Tercih Edilmeyen Tek Başınalık Arasındaki İlişkiler

Değişkenler	1	2	3	4	5	6
1.Psikolojik esneklik	1	,683**	,579**	0,031	,241**	-,492**
2.Öz şefkat		1	,692**	,158**	,156**	-,482**
3.Kendini affetme			1	,001	,047	-,433**
4.Başkasını affetme				1	,018	-,009
5.Tercih Edilen TB					1	-,033
6.Tercih Edilmeyen TB						1

p<.01**

Tablo 4 incelendiğinde psikolojik esneklik ile öz şefkat, kendini affetme, başkasını affetme, tercih edilen tek başınalık ve tercih edilmeyen tek başınalık puanları arasındaki ilişkiler görülmektedir. Psikolojik esneklik puanlarının affetmenin alt boyutu olan başkasını affetme puanları ile aralarında herhangi bir ilişki görülmezken ($r=.031$, $p>.05$), kendini affetme alt boyutu ile orta seviyede pozitif bir ilişki ($r=.579$, $p<.01$) olduğu görülmektedir. Tek başınalık puanları ile psikolojik esneklik arasındaki ilişkiler incelendiğinde tercih edilen tek başınalık alt boyutunun düşük düzeyde pozitif yönlü bir ilişkileri olduğu ($r=.241$, $p<.01$), tercih edilmeyen tek başınalık ile ise aralarında orta düzeyde negatif yönlü bir ilişki olduğu ($r=-.492$, $p<.01$) tespit edilmiştir. Ayrıca psikolojik esneklik puanlarının öz şefkat puanları ile orta seviyede pozitif yönlü ilişkisi olduğu ($r=.683$, $p<.01$) saptanmıştır. Nitekim psikolojik esneklik puanlarının başkasını affetme puanlarına göre değişmezken; kendini affetme, öz şefkat ve tercih edilen tek başınalık puanları yükseldikçe psikolojik esneklik puanları da artmaktadır. Öte yandan tercih edilmeyen tek başınalık puanları yükseldiğinde psikolojik esneklik puanlarının düştüğü söylenilebilir.

Öz Şefkat, Kendini Affetme, Başkasını Affetme, Tercih Edilen Tek Başınalık ve Tercih Edilmeyen Tek Başınalığın Psikolojik Esnekliği Ne Derece Yordadığına İlişkin Bulgular

Araştırmanın bir diğer sorusu “Bireylerin öz şefkat, kendini affetme, başkasını affetme, tercih edilen tek başınalık, tercih edilmeyen tek başınalık düzeyleri psikolojik esnekliği yordamakta mıdır?” sorusuna cevap aramaktır. Çoklu doğrusal regresyon analizine göre elde edilen bulgular Tablo 5’te gösterilmiştir.

Tablo 5

Psikolojik Esnekliğin Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi

Model	Değişkenler	B	Std. Hata	β	t	p	R	R ²	F	ΔR^2
1	Öz şefkat	12,13	1,24	1,24	9,77	,000	,736	,541	115,49	,537
	Kendini affetme	,682	,168	,176	4,04	,000				
	Başkasını affetme	-,071	,050	-,045	-1,41	,156				
	Tercih Edilen TB	,86	,172	,157	5,03	,000				
	Tercih Edilmeyen TB	-1,06	,194	-,195	-5,49	,000				

P<.001*** TB: Tek başınalık

Tablo 5 incelendiğinde öz şefkat, kendini affetme, başkasını affetme, tercih edilen tek başınalık, tercih edilmeyen tek başınalık kavramlarının psikolojik esneklik ile güçlü ve pozitif yönde ilişkili olduğu ve modelin psikolojik esnekliğin %53’ünü açıkladığı görülmektedir ($R=.73$, $F_{(5-494)}=115.49$, $p<.001$). β ’ye (standardize edilmiş regresyon katsayısına) göre bağımsız değişkenlerin psikolojik esneklik üzerindeki önem sırası; öz şefkat, kendini affetme, tercih edilen tek başınalık, başkasını affetme ve tercih edilmeyen tek başınalık şeklinde olduğu anlaşılmaktadır. Nitekim öz şefkat ($\beta=1,24$, $p<.001$), kendini affetme ($\beta=.176$, $p<.001$), tercih edilen tek başınalık ($\beta=.157$, $p<.001$) ve tercih edilmeyen tek başınalığın ($\beta=-.195$, $p<.001$) psikolojik esnekliği istatistiksel

olarak anlamlı bir şekilde açıkladığı görülmektedir. Başkasını affetmenin ise psikolojik esnekliği açıklamadığı görülmektedir ($\beta=.050$, $p>.05$).



Bölüm 5

Sonuç, Tartışma ve Öneriler

Bu bölümünde bulgulardan hareketle araştırmanın sonuçları literatür bağlamında tartışılarak öneriler sıralanmıştır.

Bireylerin Psikolojik Esneklik Puanlarının Cinsiyete Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına Dair Sonuç ve Tartışma

Araştırma bulgularına bakıldığında psikolojik esnekliğin cinsiyete göre değişmediği saptanmıştır. Literatür incelendiğinde bulguları destekleyen birçok sonuç olduğu gibi farklı sonuçlara sahip pek çok araştırma bulunmaktadır.

18 yaş üzerinde olan 395 birey ile yapılan öz şefkat ve olumsuz çocukluk yaşantılarının ilişkisinde psikolojik esnekliğin rolünün araştırıldığı çalışmada, psikolojik esnekliğin cinsiyete göre değiştiği ve erkeklerin psikolojik esneklik puanlarının kadınların puanlarından anlamlı derecede yüksek olduğu bulunmuştur (Uğur, 2023). Üniversite sınavına hazırlanan ergenler ile yapılan bir çalışmada ise paralel olarak psikolojik esnekliğin cinsiyete göre değiştiği ve erkeklerin psikolojik esneklik puanlarının kadınların puanlarından anlamlı şekilde yüksek olduğu tespit edilmiştir (Usta, 2023). Şentürk (2024) de benzer olarak psikolojik esneklik ile cinsiyetin düşük düzeyde anlamlı bir ilişkisi olduğunu ifade etmektedir. Bedensel engelli sporcular ile gerçekleştirilen çalışmada ise psikolojik esnekliğin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterdiği ve kadın sporcuların psikolojik esneklik düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir (Emamvırdı vd., 2020).

Öte yandan 398 üniversite öğrencisinin katılımıyla gerçekleştirilen ve öz şefkat ile affetme arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin rolünün çalışıldığı araştırmada psikolojik esnekliğin cinsiyete göre değişmediği saptanmıştır (Özdemir ve Öz Soysal, 2024). 302 aktif sporcunun psikolojik esnekliklerinin incelendiği bir çalışmada benzer olarak psikolojik esnekliğin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği saptanmıştır (Sağ, Yağdı ve Güçlü, 2024). Araştırma bulgularıyla tutarlı olan bu çalışmalara benzer birçok araştırma da literatürde psikolojik esnekliğin cinsiyete göre istatistiksel olarak değişmediğini

göstermektedir (Karataş ve Selçuk, 2023; Karslı ve Yanar, 2024; Özcan ve Karagöz, 2023).

Bu çalışmalardan hareketle psikolojik esnekliğin cinsiyete göre farklılaşmasında ortak bir yanıt bulunamamaktadır. Nitekim bireylerin problemlere yaklaşım tarzları, stresle baş edebilme güçlerinin ve becerilerinin farklı şekillerde ve seviyelerde olması cinsiyetle bağdaştırılamayabilir. Dolayısıyla her bir çalışmanın cinsiyet ile birlikte ele alınan özelliklere göre değişkenlik gösterebileceğini düşündürmektedir.

Bireylerin Öz Şefkat Puanlarının Cinsiyete Göre Farklılaşma Farklılaşmadığına Dair Sonuç ve Tartışma

Araştırma bulguları incelendiğinde öz şefkatin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterdiği saptanmıştır. Erkeklerin öz şefkat düzeylerinin kadınların öz şefkat düzeylerinden istatistiksel olarak daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Literatür incelendiğinde cinsiyete göre farklılıkların olmadığı çalışmalara daha fazla rastlanılsa da araştırma bulgularıyla paralel sonuçlara ulaşmak mümkündür. Örneğin 395 birey ile yürütülen öz şefkat ve olumsuz çocukluk yaşantılarının ilişkisinde psikolojik esnekliğin rolünün araştırıldığı çalışmada, öz şefkat puanlarının cinsiyete göre değiştiği ve erkeklerin öz şefkat puanlarının ($\bar{X}$ = 81.05, $p<.05$) kadınların puanlarından ($\bar{X}$ = 76.15, $p<.05$) anlamlı derecede yüksek olduğu bulunmuştur (Uğur, 2023). Benzer bir sonuç Kıvrak'ın (2020) çalışmasında da mevcuttur. Araştırma bulgularına göre erkeklerin öz şefkat puanların ($\bar{X}$ = 83.00, $p<.01$) kadınların öz şefkat puanlarından ($\bar{X}$ = 77.05, $p<.01$) istatistiksel olarak daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Söz konusu araştırmalar dikkate alındığında kadınların görünüşlerinden, doğum yapma şekillerine kadar daha fazla eleştiri ve yargılanmaya maruz kalmaları kendilerine yönelik iç seslerinin daha olumsuz olmasına sebep olabilmektedir. Aynı zamanda bazı geleneksel roller gereği kendisinden önce çocuklarına, eşine veya başkalarına öncelik vermesi gerektiğini düşünen kadınların kendi duygusal veya fiziksel ihtiyaçlarını arka plana atmaları öz şefkat seviyelerini düşürebilmektedir.

Öz şefkat düzeylerinin cinsiyete göre değişimler göstermediği çalışmalar da ilgili alan yazınında mevcuttur. Örneğin romantik ilişkisi olan 505 bireyin öz

şefkat düzeyleri incelendiğinde kadın ve erkek katılımcılar arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür (Çoban, 2021). Bir diğer benzer çalışmada ise üniversite öğrencilerinin katılımıyla gerçekleştirilen ve öz şefkat ile affetme arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin rolünün çalışıldığı araştırmada psikolojik esnekliğin cinsiyete göre değişmediği saptanmıştır (Özdemir ve Öz Soysal, 2024). Nitekim öz şefkatin cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermediği pek çok araştırmaya ulaşmak mümkündür (Mameghani, Taşan ve Saylan, 2020; Şenel, Karakuş ve Çakıcı, 2023; Yumuşakkaya, 2022).

Bireylerin Kendini Affetme ve Başkasını Affetme Puanlarının Cinsiyete Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına Dair Sonuç ve Tartışma

Araştırmanın affetme ile ilgili bulguları incelendiğinde kendini affetme ve başkasını affetme puanlarının cinsiyete göre değişmediği saptanmıştır. Literatür incelendiğinde benzer sonuçlar ile birlikte cinsiyet değişkenine göre değiştiği bulgular da karşımıza çıkmaktadır.

Kişilerarası affetme seviyelerinin cinsiyete göre incelendiği bir çalışmada erkeklerin affetme düzeylerinin kadınların affetme düzeylerinden daha yüksek olduğu ($p<.001$) görülmüştür (Ömrüuzun ve Öksüz, 2025). Benzer bir çalışmada ise cinsiyetin kendini affetme puanlarına göre anlamlı bir farklılık göstermediği fakat başkasını affetme puanlarının istatistiksel olarak farklılaştığı bulunmuştur. Kadınların başkasını affetme puanları ($\bar{X}= 42.38$, $p<.05$), erkeklerin puanlarına ($\bar{X}= 40.20$, $p<.05$) göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Aynı zamanda toplam affetmenin de anlamlı şekilde farklılaştığı benzer olarak kadınların affetme puanlarının ($\bar{X}= 55.42$, $p<.01$) erkeklerin puanlarından ($\bar{X}= 52.45$, $p<.01$) daha yüksek olduğu saptanmıştır (Mameghani, Taşan ve Saylan, 2020). Bir diğer çalışmada kendini affetme eğiliminin kadınların lehine daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Kadınların kendini affetme eğilimleri ($\bar{X}=21,15$, $p<.05$) erkek bireylerden ($\bar{X}= 19,92$, $p<.05$) daha yüksek ölçülmüştür (Uzun ve Tortumlu, 2023).

Öte yandan Gündüz (2014) ve Oral'ın (2016) üniversite öğrencileriyle yaptıkları çalışmalarda hem kendini affetmenin hem de başkasını affetmenin cinsiyete göre farklılaşmadığı saptanmıştır. Aynı zamanda çeşitli katılımcıların

aralarında bulunduğu çalışmalara göz atıldığında kendini affetme ve başkasını affetmenin cinsiyete göre farklılaşmadığı görülmektedir (Doğruer vd., 2022; Uysal, 2015). Genel olarak affetmenin ise cinsiyete göre değişmediği birçok çalışma mevcuttur (Akin, 2021; Ayten, 2009; Ayten ve Tura, 2017; Batık, 2020; Mameghani, Taşan ve Saylan, 2020; Tura, 2019; Uysal, 2015). Nitekim bu çalışmalar araştırma bulgularımızı destekler niteliktedir.

Bireylerin Tercih Edilen Tek Başınalık ve Tercih Edilmeyen Tek Başınalık Puanlarının Cinsiyete Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına Dair Sonuç ve Tartışma

Literatür taramasında tek başınalığın bireyin ihtiyaç duyduğu bir zamanda kendi gelişimi ve iç huzuru için çaba sarf ettiği daha olumlu bir yalnızlık deneyimini temsil ettiğini (solitude), yalnızlığın ise istemli ve bilinçli olmayan; bireyin ruh sağlığını tehdit edebilen olumsuz bir tek başınalık deneyimini (loneliness) temsil ettiği görülmektedir. Çalışmada Tek Başına Olma Motivasyonu Ölçeği-Kısa Formu kullanılmış ve ölçeğe ait iki alt boyut ile ölçümler gerçekleştirilmiştir. Burada tek başınalık (solitude), tercih edilen tek başınalık alt boyutunu temsil ederken; yalnızlık (loneliness) ise tercih edilmeyen tek başınalık boyutunu temsil etmiştir. Nitekim ölçek geçerliliği incelenirken ölçüt bağıntılı geçerlik işleminde tercih edilmeyen tek başınalık boyutunun UCLA Yalnızlık Ölçeği (Doğan vd., 2011) ile pozitif yönde ilişkili olduğu ($r=.47$, $p<.01$) sonucu elde edilmiştir (Yazıcı, Altun Kobul ve Özyazıcı Kuzur, 2022). Ayrıca literatür taramasında tercih edilmeyen tek başınalığın olumsuz yalnızlık (loneliness) ile aynı anlama geldiği ifade edilmektedir. Bu doğrultuda çalışmada kullanılmış olan tercih edilmeyen tek başınalık alt boyutu yalnızlık (loneliness) anlamında olup bu doğrultuda tartışmalara yer verilmiştir.

Araştırmada tercih edilen tek başınalığın (tek başınalık/solitude) cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği saptanmıştır. Tek başınalığa ilişkin çalışmalar literatürde yeterli olmasa da; Erpay (2017) yaptığı çalışmada lisans öğrencilerinin tek başına olma deneyimlerini incelendiği tek yönlü çok değişkenli varyans analizinde cinsiyetler arasında manidar bir farklılığın olmadığını bulmuştur. Benzer şekilde Burger (1995) üniversite öğrencileri üzerine yaptığı çalışmada tek başınalığın (solitude) cinsiyete göre değişmediğini saptamıştır. Bir

diğer çalışmada annelerin kendilerini çocuklarına ve ailelerine adanmış olmaları, toplumun kültürel beklentileri dolayısıyla kadınların tek başınalık ihtiyaçları suçluluk ve kaygı ile sürdürülse de (Mehta vd, 2020; Yuan and Grün, 2022) tek başınalık (solitude) tercihleri veya motivasyonlarında cinsiyet farklılıkları gözlenmemiştir (Yuan and Grün, 2022).

Ergenlik döneminde olan bireylerle yapılan çalışmada tek başınalığa (solitude) olan ilginin ergenlik dönemi için nispeten daha zararsız olduğu; tek başınalığı deneyimlemenin akranlarıyla olan ilişkiyi kaçırma ve uyum sağlanamadığı anlamına gelmediği vurgulanmıştır. Fakat hem tek başınalığı tercih eden (solitude) hem de sosyal olmayan bireylere dikkat edilmesi gerektiği ve çalışma kapsamında ergenlik dönemindeki kızların erkeklere göre tek başınalığı tercih eden ve sosyal olmayan grubunda olma puanlarının daha yüksek olduğu saptanmıştır (Borg and Willoughby, 2023). Benzer şekilde Türkiye de yapılan bir çalışmada ise kadınların tek başınalığı tercih etme puanlarının ($\bar{X}$ = 6.35) erkeklerin puanlarına ($\bar{X}$ = 5.72) göre daha yüksek olduğu saptanmıştır (Altun ve Özyazıcı-Kuzur, 2020).

Araştırma kapsamında ulaşılan diğer bir sonuç tercih edilmeyen tek başınalığın (yalnızlık/ loneliness) cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediğidir. Literatür incelendiğinde araştırma sonucuyla paralellik gösteren çalışmalara sık rastlanılmaktadır. Nitekim birkaç benzer çalışmada üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeylerinin incelendiği ve kız ve erkek öğrencilerin yalnızlık puanları arasında anlamlı farklılıklar görülmediği saptanmıştır (Buluş, 1997; Çeçen, 2008). Certel ve diğerleri (2016)'ın Ankara Polatlı İmam Hatip Ortaokulu'nda öğrenciler üzerinde yaptıkları çalışmada benzer şekilde cinsiyetler arasında manidar bir farklılık görülmemiştir. Seçim ve diğerlerinin (2014) yaptıkları çalışmada ise Akdeniz Üniversitesi'nde üç ayrı bölümde okuyan toplamda 348 öğrenciden; erkek öğrencilerin %53'ü, kız öğrencilerin %54'ü yalnızlık ölçeğinden yüksek puan almakla birlikte aralarında anlamlı bir farklılık görülmemektedir. Türkçe öğretim merkezinde eğitim gören 140 uluslararası öğrencinin (kadın= 55, erkek=85) yalnızlık düzeylerinin incelendiği bir çalışmada cinsiyet değişkenine göre benzer şekilde anlamlı bir farklılık göstermediği saptanmıştır (Şanlı ve Poyraz, 2018). Ayrıca 18-60 yaş arasındaki 318 yetişkin

bireyin (kadın=216, erkek=102) katılımıyla gerçekleşen çalışmada bireylerin Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeğinden aldıkları puanların cinsiyete göre farklılaşmadığı görülmüştür (Demirel ve İşözen, 2024). Son olarak 177 sağlık çalışanının (kadın=97, erkek=80) sosyal medya ve yalnızlık düzeylerinin incelendiği çalışmada (Gürbüzer vd., 2024) ve Mersin ilinde eğitim gören 431 lise öğrencisinin yalnızlık ve dindarlık kavramlarının bazı demografik değişkenlere göre değişip değişmediğine ilişkin yapılan çalışmada (İlyas, 2024) ise paralel olarak yalnızlık düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşmadığı görülmüştür.

Yalnızlığın (tercih edilmeyen tek başlılık) cinsiyete göre farklılaştığı çalışmalar az da olsa görülmektedir. Söz konusu çalışmalardan birinde Ankara Üniversitesi Ev Ekonomisi Yüksekokulu'nda birinci ve dördüncü sınıfta öğrenim gören kız öğrencilerin (N=99) ve Tarım Makinası Bölümü'nde birinci ve dördüncü sınıfta öğrenim gören erkek öğrencilerin (N=61) UCLA Yalnızlık Ölçeğinden aldıkları puanlar farklılaşmaktadır ($P<0.01$). Birinci ve dördüncü sınıfta öğrenim gören erkek öğrencilerin yalnızlık puanları, birinci ve dördüncü sınıfta öğrenim gören kız öğrencilerin puanlarından yüksek olduğu görülmektedir (Aral ve Gürsoy, 2000). Çifçi ve Dikmenli, (2024) yaptıkları çalışmada 2015-2016 yılları arasında MEB'de çalışan 85 coğrafya öğretmenin (kadın=27, erkek=58) iş yaşamındaki yalnızlık düzeylerini incelemişlerdir. Araştırma sonucunda erkeklerin iş yaşamındaki yalnızlık toplam puanlarının kadınların iş yaşamındaki yalnızlık toplam puanlarına göre farklılaştığı ve erkeklerin puanlarının ($X=31,8$) kadınların puanlarından ($X=28,3$) daha yüksek olduğu saptanmıştır ($p>0,05$).

Nitekim araştırma bulgularıyla paralellik gösteren çalışmaların varlığı destekleyici olsa da farklı örneklerde farklı sonuçlara ulaşmanın mümkün olduğu görülmektedir.

Bireylerin Psikolojik Esneklik ile Öz Şefkat Puanları Arasındaki İlişkiye Dair Sonuç ve Tartışma

Araştırma bulgularına göre bireylerin psikolojik esneklik düzeyleri ile öz şefkat düzeyleri arasında pozitif yönlü orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Literatür tarandığında psikolojik esneklik ve öz şefkat kavramlarının birlikte ilişkisinin incelendiği çalışmalara rastlanmaktadır.

Arslan'ın (2024) Covid 19 salgını esnasında bireylerin psikolojik esneklik, öz şefkat ve yaşam doyumu düzeylerinin ilişkisini incelenildiği çalışmada; 18-55 yaş arasındaki bireylerin psikolojik esneklik puanları ile öz şefkat puanları arasında orta düzeyde pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu ($r = .57$, $p < .01$) görülmüştür. Ayrıca kronik hastalıkları olan ve Covid-19 ile enfekte olmuş 270 birey ile yapılan çalışmada psikolojik esneklik ile öz şefkatin bireylerde yüksek olması daha az utanç ve damgalanma hissetmelerini sağladığı; psikolojik esneklik ve öz şefkat ilişkisi irdelendiğinde ise aralarında pozitif yönlü orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu ($r = .61$, $p < .001$) saptanmıştır (Berglund vd., 2024). Benzer bir çalışmada psikiyatri servisinde tedavi gören bireylerin servis iklimi ile öfke ve saldırganlık arasındaki ilişki de psikolojik esneklik ve öz şefkat düzeylerinin etkisi araştırılmaktadır. 246 erkek katılımcıyla gerçekleştirilen araştırmanın sonucunda psikolojik esneklik ve öz şefkatin düşük düzeyde pozitif yönlü bir ilişkisi olduğu ($r = .13$, $p < .05$) ve hastane ortamının yarattığı negatif etkileri azalttığı bulunmuştur (Kim and Son, 2024). Benzer sonuçlara sahip bir diğer çalışmada ise öz şefkat ve algılanan anne baba tutumlarının psikolojik esnekliği ne derece açıkladığının incelenmiştir. Çalışma sonucunda, psikolojik esneklik ve öz şefkat arasında düşük düzeyde pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu ($r = .23$, $p < .000$) tespit edilmiştir (Şentürk, 2024).

249 katılımcı ile gerçekleştirilen çalışmada; bireylerin öz şefkat, psikolojik esneklik, ego dayanıklılığı düzeylerinin yaşam kalitesi, yaşam doyumu ve uyum becerileriyle ilişkisinin incelenmesi sonucunda öz şefkat ve psikolojik esneklik puanları arasında orta düzeyde pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu ($r = .49$, $p < .05$) tespit edilmiştir (Pyszkowska, 2020). 398 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirilen çalışmada bireylerin psikolojik esneklik ve öz şefkat puanları arasında orta düzeyde pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu ($r = .65$, $p < .01$) görülmektedir (Özdemir ve Öz Soysal, 2024).

Ukrayna'da savaş mağduru olan 50 ebeveyn-çocuk ile gerçekleştirilen nitel bir çalışmada, ebeveynlerin yarısından fazlasının travmatik stres bozukluğu belirtilerini karşıladığı ve çocuklarının genel stres ve kaygı seviyeleri ile anlamlı ilişkiler gösterdiği bulunmuştur. Söz konusu çalışmada psikolojik esneklik ve öz şefkatin ilişkisi doğrudan incelenmese de bu iki kavram birlikte ele alındığında

psikolojik esneklik ve öz şefkat düzeyleri yüksek olan mülteci ebeveynler ile çocukları arasında görülebilecek olumsuz etkilenmelere karşı koruyucu bir işlevi olduğu görülmektedir (Lev-ari vd., 2024). Aynı zamanda ergenler üzerinde yürütülen Kabul ve Kararlılık Terapisi temelli bir psikoeğitim programının %80'ini tamamlayan ergenlerin öz şefkat düzeylerini arttığı ve kaygı seviyelerinin azaldığı bulunmuştur (Lappalainen, 2023).

Nitekim söz konusu çalışmaların tümü araştırmada ortaya koyulan bulguları destekler niteliktedir.

Bireylerin Psikolojik Esneklik ile Kendini Affetme ve Başkasını Affetme Puanları Arasındaki İlişkiye Dair Sonuç ve Tartışma

Araştırmanın ilişkisel problemlerinden diğeri, psikolojik esneklik ile kendini affetme ve başkasını affetme puanları arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Araştırma bulgularına göre psikolojik esneklik puanlarının affetmenin alt boyutu olan başkasını affetme puanları ile aralarında herhangi bir ilişki görülmezken, kendini affetme alt boyutu ile orta seviyede pozitif bir ilişki olduğu görülmektedir. Literatür incelendiğinde psikolojik esneklik ve affetme arasındaki ilişkiyi gösteren yeterince çalışma olmasa da araştırma bulgularını destekleyen birkaç çalışma mevcuttur.

398 üniversite öğrencisiyle gerçekleştirilen ve öz şefkat ve affetme arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracı olup olmadığını inceleyen çalışma da bireylerin affetme puanları ve psikolojik esneklik puanları arasında orta düzeyde pozitif yönlü bir ilişki olduğu ($r=.61$, $p<.01$) belirtilmektedir (Özdemir ve Öz Soysal, 2024). 420 üniversite öğrencisiyle yapılan, psikolojik esneklik ve kişilerarası affetme puanların ilişkisinin incelendiği çalışmada ise düşük düzeyde pozitif yönlü anlamlı bir ilişki ($r= .11$, $p<.05$) görülmektedir (Ömrüuzun ve Öksüz, 2025). Benzer şekilde 715 üniversite öğrencisinin gönüllü katılımıyla gerçekleştirilen kendini affetmenin de içerisinde bulunduğu çeşitli değişkenler üzerinde psikolojik esnekliğin rolünün araştırıldığı çalışmada, psikolojik esneklik ile kendini affetmenin doğrudan ilişkili olduğu saptanmıştır. İncelenen ilişkide psikolojik esneklik ile kendini affetme arasında orta düzeyde negatif yönlü bir ilişki ($r=-.42$, $p<.01$) saptanmıştır. Bu çalışmada kullanılan Kabul ve Eylem Anketinden

yüksek puanlar almanın, psikolojik esnekliğin düşük olduğu anlamına gelmektedir (Bond vd., 2011). Dolayısıyla psikolojik esneklik ile kendini affetme puanları birlikte azalıp artmaktadır (Aydın, 2017). Ayrıca aynı doğrultuda Yavuz (2023) affetme ve psikolojik esnekliğinde içerisinde bulunduğu çeşitli değişkenler arası ilişkilerin yapısal eşitlik modeli ile belirlediği çalışmasında psikolojik esneklik ve affetme arasında pozitif yönlü doğrusal bir ilişki olduğunu belirtmektedir. Son olarak Kalak (2023) 17-57 yaş arasındaki bireylerle gerçekleştirdiği psikolojik esnekliğin, flört şiddeti ve affetme eğilimini açıklamasında otantikliğin aracılık rolünü incelediği çalışmasında psikolojik esneklik ve affetme arasında orta düzeyde pozitif yönlü anlamlı bir ilişki ($r=.49$, $p<.01$) saptamıştır.

Bireylerin Psikolojik Esneklik ile Tercih Edilen Tek Başınalık ve Tercih Edilmeyen Tek Başınalık Puanları Arasındaki İlişkiye Dair Sonuç ve Tartışma

Araştırmanın ilişkisel son problemi; tercih edilen ve edilmeyen tek başınalığın psikolojik esneklik ile ilişkisinin incelenmesidir. Araştırma bulgularına göre psikolojik esneklik ile tercih edilen tek başınalık arasında düşük seviyede pozitif yönlü bir ilişki görülürken; tercih edilmeyen tek başınalık arasında orta seviyede negatif yönlü bir ilişki saptanmıştır.

Literatür incelendiğinde tercih edilen tek başınalığın psikolojik esneklik ile ilişkisini inceleyen çalışmalara rastlanmamıştır. Fakat tek başınalığın stres ile ilişkisi, psikolojik esnekliğin stres ile olan ilişkisine benzemektedir. Stres puanları arttığında hem psikolojik esneklik düzeyi (Karakış ve Karaaziz, 2024) hem de motive olunmuş yalnızlık olarak adlandırılan tek başınalık düzeyi puanları (Nguyen, Ryan and Deci, 2018) düşmektedir. Ayrıca bireylerin zorluklara karşı olumlu bir şekilde uyum sağlaması, değişimlere karşı toleranslı olması olarak tanımlanabilen psikolojik sağlamlık (Reich, Zautra and Hall, 2010) ve psikolojik esneklik puanları arasındaki olumlu ilişki (Kabasakal ve Yıldız, 2024), psikolojik sağlamlık ve tek başınalık durumları arasında da görülmektedir (Kumar vd., 2023; Haraz and Simion, 2023). Nitekim psikolojik esneklik ve tek başınalık arasındaki ilişkinin de aynı yönde olması beklenebilmektedir. Buradan hareketle araştırma bulgularındaki tek başınalık ve psikolojik esneklik ilişkisi söz konusu şeklinde açıklanabilir.

Tercih edilmeyen tek başınalık ile psikolojik esneklik ilişkisine dair çalışmalara Türkiye’de rastlanmasa da yabancı literatürde az da olsa yer verilmektedir. Çalışmalar incelendiğinde; Covid-19 salgını pandemisinde karantinada bulunan bireylerin yalnızlık düzeyleri ve psikolojik esneklikleri arasındaki ilişki incelenmiş ve araştırma bulgularına göre negatif yönde ilişkili olduğu ($r=-.33$, $p<.001$) sonucuna ulaşılmıştır (Valk, 2022). Dehghani ve diğerlerinin (2019) psikolojik esneklik ve yalnızlık hissini araştırdıkları bir diğer çalışmada benzer şekilde yalnızlık hissi arttığında psikolojik esneklik puanlarının düştüğü görülmektedir ($r=-.50$, $p<.001$). Nitekim söz konusu araştırmaların bu çalışmanın bulgularını destekler nitelikte olduğu görülmektedir.

Yalnızlığın depresyon (Teo vd., 2018) ve anksiyete (Ernst M vd., 2021; Zalsman 2020) ile güçlü bir ilişkisi olduğu ve yalnızlık düzeyi artarken depresyon ve anksiyetenin de arttığı bilinmektedir. Ayrıca psikolojik esneklik puanlarının azalması ise depresyon ve kaygıyla negatif yönde ilişkilidir (Karakış ve Karaaziz, 2024; Kimya, 2024). Buradan hareketle yalnızlık düzeyi puanlarıyla psikolojik esneklik arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu açıklanabilir.

Bireylerin Öz Şefkat, Kendini Affetme, Başkasını Affetme, Tercih Edilen Tek Başınalık, Tercih Edilmeyen Tek Başınalık Puanlarının Psikolojik Esnekliği Yordamasına İlişkin Sonuç ve Tartışma

Araştırmanın son problemi; bireylerin öz şefkat, kendini affetme, başkasını affetme, tercih edilen tek başınalık, tercih edilmeyen tek başınalık puanlarının psikolojik esnekliği yordamasına ilişkin verilerin incelenmesidir. Araştırma bulgularına göre öz şefkat, kendini affetme, başkasını affetme, tercih edilen tek başınalık, tercih edilmeyen tek başınalık kavramlarının psikolojik esneklik ile güçlü ve pozitif yönde ilişkili olduğu ve modelin psikolojik esnekliğin %53’ünü açıkladığı görülmektedir. Ayrıca psikolojik esneklik üzerindeki önem sırası; öz şefkat, kendini affetme, tercih edilen tek başınalık, başkasını affetme ve tercih edilmeyen tek başınalık şeklinde olduğu anlaşılmaktadır. Literatür incelendiğinde bu kavramların birlikte ilişkisinin açıklandığı ve söz konusu bağımsız değişkenlerin psikolojik esnekliği yordamasına ilişkin çalışmalara pek rastlanılmadığı görülmemektedir. Fakat bağımsız değişkenler ile psikolojik esnekliğin ayrı ayrı çalışıldığı birkaç çalışma mevcuttur.

419 üniversite öğrencisinin öz şefkat ve algılanan anne baba tutumları puanlarının psikolojik esnekliği yordamasıyla ilgili yapılan çalışmada önem sırasına göre en yüksek öz şefkatin yordadığı ve modelin psikolojik esnekliğin %15'ini açıkladığı saptanmıştır. Nitekim öz şefkat seviyesi arttıkça bireylerin psikolojik esneklik düzeyi de artış göstermektedir (Şentürk, 2024). Uğur (2023), 395 yetişkin birey ile gerçekleştirdiği çalışmada, çocukluk çağı olumsuz yaşantılara sahip bireylerin öz şefkat düzeyleri ile ilişkisinde psikolojik esnekliğin rolünü incelemiştir. Çalışma bulgularına göre olumsuz çocukluk çağı yaşantıları, psikolojik esneklik ve öz şefkat arasında anlamlı ilişkiler olup; psikolojik esnekliğin, çocukluk çağı olumsuz yaşantılara sahip bireylerin öz şefkat düzeyleri ile ilişkisinde tam aracı rolü olduğu saptanmıştır. Bir diğer çalışmada 398 üniversite öğrencisinin öz şefkat ve affetme seviyeleri arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin rolü incelenmiştir. Araştırma bulgularına göre öz şefkat ve düzenleyici rolü olan psikolojik esnekliğin, affetmeyi anlamlı bir şekilde açıkladığı görülmektedir. Affetme düzeyi; öz şefkat, psikolojik esneklik ve psikolojik esneklik X öz şefkat (moderatör) değişkenleri tarafından %41 değerinde açıklanmaktadır (Özdemir ve Öz Soysal, 2024). Ortaokul ve liseye giden toplamda 272 öğrenciyle yürütülen çalışmada psikolojik esneklik ve yalnızlık değişkenlerinin sınav kaygısını ne derece yordadığı incelenmiştir. Araştırma bulgularına göre toplam varyansın %17'sini açıkladığı saptanmıştır (Beyazgül, 2024). Nitekim araştırılan kavramların birbiriyle ilişkili olduğu çalışmaların yanında birlikte farklı bir değişkeni yordadıkları çalışmaların olduğu da görülmektedir.

Sonuçlar ışığında öz şefkat, kendini affetme ile başkasını affetme, tercih edilen tek başlılık ile tercih edilmeyen tek başlılık değişkenlerinin zorluklar ile başa çıkma ve değişimlere ayak uydurma becerilerini hem araştırma bulgularıyla hem de tartışılan çalışmalar ile destekler nitelikte olduğu görülmektedir.

Öneriler

Araştırmacılara öneriler. Bu çalışmada tüm değişkenlerin sadece cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığına bakılmıştır. Çalışma farklı demografik değişkenler (yaş, sosyoekonomik düzey, travmatik deneyimlere sahip olma, algılanan anne baba tutumları) kullanılarak genişletilebilir. Aynı zamanda

çalışmanın genellenebilirliği için Türkiye'nin çeşitli bölgelerinden daha fazla katılımcıya ulaşılabilir.

Psikolojik esneklik üzerine literatürdeki nitel çalışmaların azlığı göz önüne alındığında, nitel çalışmalar ile birlikte karma desenler de kullanılabilir.

Alanyazında tercih edilen tek başlılığa ilişkin yeterli ölçek olmaması sebebiyle çalışmanın güvenilirliğinin ve geçerliğinin sağlanması amacıyla tek başlılığa ilişkin daha fazla ölçek geliştirme çalışması yapılabilir.

Bağımsız değişkenlerden; tek başlılık ve yalnızlık kavramlarının tanımsal olarak iyi ayrılması gerekmektedir. Nitekim literatür söz konusu kavramların ayrımını yapmış olsa da çalışmalarda gönüllü olan katılımcıların kafa karışıklığı tam olarak giderilememiştir. Bu konuda toplumsal ön yargıların payı büyüktür. Çünkü toplumsal alanlarda tek başına yemek yiyen, yürüyüş yapan veya başkalarıyla vakit geçirmektense daha çok vaktini kendine ayıran bireyleri gördüğümüzde o bireylerin yalnız ve mutsuz olduklarını düşünebiliyoruz. Oysaki bunu kendi standartları ölçüsünde keyifli ve verimli bir zaman dilimi olarak görmenin yalnızlık (loneliness) ile bir ilgisi olmadığı düşünülmektedir. Dolayısıyla veri analizlerinde güvenilir sonuçlar elde etmek amacıyla öncelikle iki kavramın ayrımının net bir şekilde açıklanması gerekmektedir.

Uygulayıcılara öneriler. Araştırmanın derinleşebilmesi açısından bağımsız değişkenler odaklı yürütülen psikoeğitim veya müdahale programlarıyla psikolojik esneklik üzerindeki değişim incelenebilir.

Psikolojik esnekliğin zorluklara uyum sağlama noktası daha çok vurgulansa da değerler doğrultusunda davranmanın ve deneyimlere açık olmanın bireyin kendisine karşı farkındalığını arttırarak kişisel gelişimine katkıda bulunulacağı düşünülmektedir. Dolayısıyla bireylerin farkındalıklarını arttırma ve değerlerini belirleme noktasında çeşitli yaş gruplarında psikolojik esneklik temelli müdahale programlarının gerekliliğine ihtiyaç vardır.

Psikolojik esneklik stresle başa çıkabilmede işlevsel bir mekanizmadır dolayısıyla bu becerinin öğretimi okul çağıyla birlikte öğrencilerin gelişim düzeylerine göre öğretilmeye başlanmalıdır. Bu konuda psikolojik danışman/rehber öğretmenler etkin bir şekilde rol almalıdır.

Kaynaklar

- Akın, G. (2021). *Ergenlerde bilişsel esneklik, affetme ve mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkinin incelenmesi*. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi: Yüksek lisans tezi.
- Akın, Ü., Akın, A., & Abacı, R. (2007). Öz-duyarlık Ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33 (33), 1-10.
- Akkaya, M. N. (2022). *Kabul ve kararlılık terapisi ve manevi danışmanlık uygulamaları*. Marmara Üniversitesi. Yüksek lisans tezi.
- Akrivou, K., Bourantas, D., Mo, S. J., & Papalois, E. (2011). The sound of silence - A space for morality? The role of solitude for ethical decision making. *Journal of Business Ethics*, 102 (1), 119–133. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1007/s10551-011-0803-3>
- Alizadeh, Z., Dokaneifard, F., & Fattahi Andabil, A. (2024). Predicting marital adjustment by psychological flexibility and frustration discomfort. *Journal Of Assessment & Research In Applied Counseling*, 6 (4), 48–54. <https://doi.org/10.61838/kman.jarac.6.4.6>
- Altuntaş, S. (2018). *Ergenlerde iyi oluşun yordayıcısı olarak yaşamda anlam, minnettarlık ve affedicilik*. İnönü Üniversitesi: Yayımlanmamış doktora tezi.
- Aral, N., & Gürsoy, F. (2000). Gençlerin yalnızlık düzeylerinin incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 25 (116).
- Aristoteles (2007). *Nikomakhos'a Etik*. Çev. Saffet Babür. Ankara: BilgeSu Yayıncılık.
- Aristotle (1959). *Politics*. Çev. H. Rackham. London: William Heinemann Ltd.
- Arslan, S. (2024). Covid-19 salgını sırasında psikolojik esneklik ve öz-şefkatin yaşam doyumu üzerinde rolü. *Social Sciences Studies Journal (Sssjournal)*, 8 (103), 3245-3252.

- Ascioglu Onal, A., & Yalcin, İ. (2017). Forgiveness of others and self-forgiveness: The predictive role of cognitive distortions, empathy, and rumination. *Eurasian Journal of Educational Research*, 17 (68), 97-120.
- Asıcı, E. (2018b). Affetmenin yordayıcısı olarak duygusal zekâ. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 47 (47), 23-37.
- Aslan, Ş., & Turk, F. (2022). Bilişsel esneklik ve psikolojik esneklik kavramlarının karşılaştırılması. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 14 (1), 119-130.
- Aydın, G. (2017). *Bilişsel sınav kaygısı modelinin test edilmesi psikolojik esnekliğin dolaylı etkisi yoluyla ruminasyon, kendini affetme, mükemmeliyetçi düşünceler ve bilişsel ayrışmanın rolü*. Orta Doğu Teknik Üniversitesi. Doktora tezi.
- Ayten, A. (2009). Affedicilik ve Din: Affetme eğilimi ve dindarlıkla ilişkisi üzerine ampirik bir araştırma. *Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, (37), 111-128.
- Ayten, A., & Tura, H. (2017). Affetme ve dindarlık, hayat memnuniyetini nasıl destekler?. *İslami İlimler Dergisi*, 12 (3).
- Baskin, T. W., & Enright, R. D. (2004). Intervention studies on forgiveness: A meta-analysis. *Journal of counseling & Development*, 82 (1), 79-90.
- Batık, M. V. (2020). Psikolog ve psikolojik danışmanlarda affetme. *Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 22 (2), 679-696.
- Baxter, R., & Sirois, F. M. (2025). Self-compassion and psychological distress in chronic illness: A meta-analysis. *British Journal of Health Psychology*, 30 (1), e12761.
- Bennet R, Oliver J. E. (2019) *Acceptance and Commitment Therapy*, 1st ed. New York, Routledge.
- Berg, J. H., & Peplau, L. A. (1982). Loneliness: The relationship of self-disclosure and androgyny. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 8 (4), 624–630. DOI: 10.1177/0146167282084004

- Berglund, S., Danielsson, A., Jakobsson Støre, S., Carreiras, D., Carvalho, S. A., Blomqvist-Storm, M., ... & Trindade, I. A. (2024). Illness stigma and shame in people with chronic illnesses vs. SARS-CoV-2 survivors: Associations with psychological distress through psychological flexibility and self-compassion. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 31 (6), e70009.
- Beyazgül, U. P. D. G. Ergenlerin sınav kaygılarının yordayıcıları olarak psikolojik esneklik ve yalnızlık. *Tam Metin Bildiri Kitabı*, 69 (4), 154.
- Bilgen, İ. (2021). *Terapide Psikolojik Esneklik: Kabul ve Adanmışlık Terapisi*. İstanbul: Epsilon Yayınevi.
- Bilgen, İ. (2022). *Terapide Psikolojik Esneklik: Kabul ve Adanmışlık Terapisi* (2. bs). İstanbul: Epsilon Yayınevi.
- Bonacquisti, A., Woodworth, E. C., Diaz, M., & Grunberg, V. A. (2024). Acceptance-based process variables on postpartum well-being and distress: The mediating role of psychological flexibility. *PloS one*, 19 (12), e0312454.
- Bond F.W., Hayes S.C. (2002) ACT at work. *In Handbook of Brief Cognitive Behaviour Therapy* (Eds FW Bond, W Dryden): 117-139. New Jersey, Wiley.
- Bond, F. W., Flaxman, P. E., van Veldhoven, M. J., & Biron, M. (2010). The impact of psychological flexibility and acceptance and commitment therapy (ACT) on health and productivity at work. *Contemporary occupational health psychology: Global perspectives on research and practice*, 1, 296-313.
- Bond, F. W., Hayes, S. C., Baer, R. A., Carpenter, K. M., Guenole, N., Orcutt, H. K., ... Zettle, R. D. (2011). Preliminary psychometric properties of the Acceptance and Action Questionnaire-II: A revised measure of psychological flexibility and experiential avoidance. *Behavior Therapy*, 42, 676–688.
- Bono, G., McCullough, M. E., & Root, L. M. (2008). Forgiveness, feeling connected to others, and well-being: Two longitudinal studies. *Personality And Social Psychology Bulletin*, 34 (2), 182-195.

- Borg, M. E., & Willoughby, T. (2023). When is Solitude Maladaptive for adolescents? A comprehensive study of sociability and characteristics of Solitude. *Journal of Youth and Adolescence*, 52 (12), 2647-2660.
- Brehm, S. S., Miller, R. S., Perlman, D. ve Cambell, S. M. (2002). *Intimate Relationships* (3rd ed.). New York: McGraw Hill.
- Brown, K. W. ve Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being, *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 822-848. Doi:10.1037/0022-3514.84.4.822.
- Bugay, A. ve Demir, A. (2012). Affetme artırılabilir mi? : Affetmeyi geliştirme grubu. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4 (37), 96-106.
- Buluş, M. (1997). Üniversite öğrencilerinde yalnızlık. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3 (3), 82-90.
- Bunkers, S. S. (2008). The gifts of silence and solitude. *Nursing Science Quarterly*, 21 (1), 22- 25. doi:10.1177/0894318407310756
- Burger, J. M. (1995). Individual differences in preference for solitude. *Journal of Research in Personality*, 29 (1), 85–108. [https:// doi. org/ 10.1006/jrpe.1995.1005](https://doi.org/10.1006/jrpe.1995.1005)
- Büyüköztürk, Ş., Akgün, Ö. E., Demirel, F., Karadeniz, Ş. ve Çakmak, E. K. (2015). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi Yayınları.
- Certel, H., Yakut, S., Yakut, İ., & Gülsün, B. (2016). Öğrencilerde yalnızlık problemi. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 5 (8), 3069-3084.
- Chan, L. (2016). *Rethinking solitude in schools: How silence and solitude can benefit students and enhance creativity* University of Toronto, Canada: Unpublished master's thesis.
- Clarke, B., & Hartley, M. (2025). Contemplative dispositions and mental health: The supportive role of self-compassion and mindfulness on college students' resilience. *Journal of College Student Mental Health*, 39 (1), 142-164.

- Coplan, R. J. ve Bowker, J. R. (2014). All alone: Multiple perspectives on the study of solitude. In R. J. Coplan & J. C. Bowker (Eds.), *The Handbook Of Solitude: Psychological Perspectives On Social Isolation, Social Withdrawal, And Being Alone* (pp. 3-13). West Sussex: Wiley Blackwell.
- Creswell, J. W. (2017). *Araştırma Deseni Nitel, Nicel ve Karma Yöntem Yaklaşımları*. (S. B. Demir Çev.). Ankara: Eğiten Kitap.
- Cullen, C. (2008). Acceptance and commitment therapy (ACT): A third wave behaviour therapy. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 36 (6), 667-673. <https://doi.org/10.1017/S1352465808004797>
- Çeçen, A. R. (2008). Öğrencilerinin cinsiyetlerine ve anababa tutum algılarına göre yalnızlık ve sosyal destek düzeylerinin incelenmesi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 6 (3), 415-431.
- Çifçi, T., & Dikmenli, Y. (2024). Coğrafya öğretmenlerinin iş doyumu ve iş yaşamında yalnızlık düzeylerinin incelenmesi. *The Journal of Academic Social Science*, 21 (21), 142-160.
- Çoban, Y. (2021). Öz-şefkat ile ilişki doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Muş Alparslan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1 (2), 128-139.
- Çolak, T. S. (2014). *Affetme esnekliğini kazandırmada logo terapi yönelimli grupla psikolojik danışmanın etkililiği*. Sakarya Üniversitesi: Yayınlanmamış doktora tezi.
- De Houwer, J., Barnes-Holmes, Y., & Barnes-Holmes, D. (2016). Riding the waves: A functional-cognitive perspective on the relations among behaviour therapy, cognitive behaviour therapy and acceptance and commitment therapy. *International Journal of Psychology*, 51 (1), 40-44. <https://doi.org/10.1002/ijop.12176>
- Dehghani, A., Amini, S., Soltanizadeh, M., & Salehi, A. (2019). The role of psychological capital and psychological flexibility in predicting loneliness in elderly. *Psychology*, 5 (1), 77-88.

- Demirel, G., & İşözen, H. (2024). Narsisizmin kırılabilirlik düzeyi ile sosyal anksiyete ve yalnızlık düzeyi ilişkisi. *Social Sciences Studies Journal* (Sssjournal), 9 (107), 4903-4913.
- Devecioğlu, B. (2023). *Evli bireylerde, evlilik doyumunun psikolojik iyi oluş ve affetme davranışıyla ilişkisinin incelenmesi*. Üsküdar Üniversitesi: Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi.
- Dilek, S. (2019). Meister eckhart'ın engizisyon süreci. *Dîvân: Disiplinlerarası Çalışmalar Dergisi*, 24 (46).
- Dillon, R. S. (2001). Self-forgiveness and self-respect. *Ethics*, 112 (1), 53-83.
- Dilmaç, B. (1999). *İlköğretim öğrencilerine insani değerler eğitimi verilmesi ve ahlaki olgunluk ölçeği ile eğitimin sınanması*. Marmara Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Doğan, T., Akıncı Çötök, N. ve Göçet Tekin, E. (2011). Reliability and validity of the Turkish version of the UCLA Loneliness Scale (ULS-8) among university students. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 15, 2058-2062.
- Doğruer, N., Gökkaya, F., Volkan, E., & Güleç, M. (2022). Psikolojik dayanıklılığın yordayıcıları: çocukluk çağı travma yaşantıları ve affetme. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 14, 242-250.
- Emamvırdı, R., Asl, N. R. H., İlhan, L., & Çolakoğlu, F. F. (2020). Bedensel engelli sporcularda psikolojik esneklik ve spora katılım motivasyonu. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14 (2), 271-281.
- Enright, R. D. & Fitzgibbons, R. P. (2000). Helping clients forgive: An empirical guide for resolving anger and restoring hope. Washington, DC: *American Psychological Association*.
- Enright, R. D. (1996). Counseling within the forgiveness triad: On forgiving, receiving forgiveness, and self forgiveness. *Counseling and Values*, 40 (2), 107-126. <https://doi.org/10.1002/j.2161-007X.1996.tb00844.x>
- Enright, R. D. and Kittle, B. A. (1999). Forgiveness in psychology and law: the meeting of moral development and restorative justice. *Fordham Urban*

- Law Journal*, 27 (5), 1621-1631. Erişim adresi: <http://ir.lawnet.fordham.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1793&context=ulj>
- Enright, R. D. and The Human Development Study Group, (1996). Counselig within the forgiveness triad: On forgiving, receiving forgiveness and self-forgiveness. *Counseling and Values*, 40, 107-126.
- Enright, R. D., & The Human Development Study Group. (1991). The moral development of forgiveness. In W. Kurtines & J. Gewirtz (Eds.), *Handbook Of Moral Behavior And Development* (pp. 123-152). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Enright, R. D., Freedman, S. R., & Rique, J. (1998). The psychology of interpersonal forgiveness. In R. D. Enright & J. North (Eds.), *Exploring Forgiveness* (pp. 46–62). Madison, WI: University of Wisconsin Press.
- Enright, R.D., & Gassin, E.A. & Wu, C. (1992). Forgiveness: A developmental view. *Journal of Moral Education*, 21, 99-114.
- Ergün- Başak, B. (2012). *Düşük gelirli ailelerden gelen üniversite öğrencilerinin öz-duyarlık, sosyal bağıllık ve iyimserlik ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkiler*. Anadolu Üniversitesi: Yayınlanmamış doktora tezi.
- Ernst M, Brähler E, Wild P.S., & (2021) Loneliness predicts suicidal ideation and anxiety symptoms in long-term childhood cancer survivors. *Int J Clin Health Psychol* 21:100201.
- Ercay, T. (2017). *Tek başına olma ve tek başına olmayı tercih etmenin yalnızlık, yaşamda anlam ve utangaçlıkla ilişkisinin incelenmesi*. Ankara Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Ercay, T. (2022). *Çocuklarda tek başına olma*. Ankara Üniversitesi: Yayınlanmamış doktora tezi.
- Ercay, T. (2023). Tek Başına Olmanın Okullarda Kullanımı. *Okul Psikolojik Danışmanlığı Dergisi*, 6 (1), 1-25.
- Ersanli, K., & Batik, M. V. (2015). Development of the forgiveness scale: A study of reliability and validity. *Turkish Studies-International Periodical for the Languages, Literature and History of Turkish or Turkic*, 10 (7), 19-32.

- Ertürk, K. (2019). *Lise öğrencilerinde affetme becerisi geliştirmeye yönelik psikoeğitim programının affetme ve yaşam doyumu üzerindeki etkisi*. Sakarya Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Erişim Adresi: <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Fincham, F. D., Hall, J. H., & Beach, S. R. H. (2005). 'Til lack of forgiveness doth us part: Forgiveness in marriage. In E. L. Worthington (Ed.), *Handbook Of Forgiveness* (pp. 207 – 226). New York: Routledge.
- Flaxman P.E., Blackledge J.T., & Bond F.W. (2011) *Acceptance and Commitment Therapy: Distinctive Features*, London, Routledge.
- Francis, A. W., Dawson, D. L., & Golijani-Moghaddam, N. (2016). The development and validation of the comprehensive assessment of Acceptance and Commitment Therapy processes (compact). *Journal of Contextual Behavioral Science*, 5 (3), 134-145.
- Frommer, M. S. (2005) Thinking relationally about forgiveness: Commentary on paper by stephen wanhg. *Psychoanalytic Dialogues*, 15 (1), 33-45, DOI: 10.1080/10481881509348813
- Galanaki, E. (2005). Solitude in the school: A neglected facet of children's development and education. *Childhood Education*, 81 (3), 128-132. doi:10.1080/00094056.2005.10522255
- Galanaki, E. P. (2013). Solitude in children and adolescents: A review of the research literature. *Psychology and Education—An Interdisciplinary Journal*, 50 (3-4), 79-88.
- Germer, C. and Neff, K. D. (2019). Mindful self-compassion (MSC). In I. Itzvan (Ed.) *The Handbook Of Mindfulness-Based Programs: Every Established Intervention, From Medicine to Education* (pp. 357-367). London: Routledge.
- Germer, C. K. (2021). *Öz Şefkatli Farkındalık Tahrip Edici Duygularla Başa Çıkabilmek*. (H. Ünlü-Haktanır, Çev.). İstanbul; Diyojen Yayınları. (Orijinal çalışma basım tarihi 2009).

- Germer, C. K. ve Neff, K. D. (2013). Self-Compassion in clinical practice. *Journal Clinical Psychology*, 69 (8), 856-867.
- Gordon, K. C. & Baucom, D. H. (1998). Understanding betrayals in marriage: A synthesized model of forgiveness. *Family Process*, 37 (4), 425-449. <https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.1998.00425.x>
- Gordon, K. C. & Baucom, D. H. (2003). Forgiveness and marriage: Preliminary support for a measure based on a model of recovery from a marital betrayal. *American Journal of Family Therapy*, 31 (3), 179-199. <https://doi.org/10.1080/01926180301115>
- Gordon, M. (2022). Solitude and privacy: How technology is destroying our aloneness and why it matters. *Technology in Society*, 68, 1–7. <https://doi.org/10.1016/j.techsoc.2021.101858>
- Greville-Harris, M., Withers, C., Wezyk, A., Thomas, K., Bolderston, H., Kane, A., & Turner, K. J. (2024). Association of resilience and psychological flexibility with surgeons' mental wellbeing. *BJS open*, 8 (4), zrae060.
- Grieco, M. H. (2016). *Koşulsuz Affetme*. İstanbul: Klan Kitap.
- Gündüz, Ö. (2014). *Üniversite öğrencilerinde affetmeyi yordayan değişkenlerin belirlenmesi*. Ankara Üniversitesi: Yüksek lisans tezi. Erişim Adresi: <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Gür, M., & Çapri, B. (2023). Utanç ve kendini eleştirme ile öz şefkat arasındaki ilişkide ruminasyon ve psikolojik esnekliğin aracı rolü. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19 (3), 379-393.
- Gürbüzer, N., Tekgündüz, S., & Yıldırım, D. G. (2024). Sağlık çalışanlarında sosyal medya bağımlılığı ve yalnızlık. *Ebelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 7 (3), 413-423.
- Güven, N., ve Erdem, T. (2020). Affetme: Kuramsal bir değerlendirme. *international journal of current approaches in language, Education and Social Sciences*, 2 (2), 582-611.

- Hajek, A., Sutin, A. R., Luchetti, M., Stephan, Y., Peltzer, K., Terracciano, A., & König, H. H. (2024). German population norms of the preference to solitude scale and its correlates. *Plos one*, 19 (5), e0303853.
- Hall, J. H., & Fincham, F. D. (2005). Self-forgiveness: The stepchild of forgiveness research. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24 (5), 621-637. <https://doi.org/10.1521/jscp.2005.24.5.621>
- Hall, J. N., Cunningham-Baker, H., Bodenlos, J. S., & Pekmezi, D. (2025). Physical activity and self-compassion: A systemic review. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 19 (1), 47-57.
- Haraz, S., & Simion, D. (2023). Psycho-social congruences between resilience and solitude. *EcoSoEn*, (2), 73-91.
- Hargrave, T. D. (1994). Families and forgiveness: A theoretical and therapeutic framework. *The Family Journal*, 2 (4), 339-348. <https://doi.org/10.1177/1066480794024007>
- Hargrave, T. D. (2001). Forgiving the devil: Coming to terms with damaged relationships. *Phoenix, AZ: Zeig, Tucker & Theisen*.
- Hargrave, T.D. ve Sells, J.N. (1997). The development of a forgiveness scale. *Journal of Marital and Family Therapy*, 23 (1), 41-62. doi:10.1111/j.1752-0606.1997.tb00230.x
- Harris, R. (2018). *ACT Questions and Answers: A Practitioner's Guide to 150 Common Sticking Points in Acceptance and Commitment Therapy*. New Harbinger Publications.
- Harris, R. (2019). *ACT Made Simple: An Easy-to-Read Primer on Acceptance and Commitment Therapy*. New Harbinger Publications.
- Harris, R. (2023). *ACT'i Kolay Öğrenmek (İkinci Edisyon)* (F. B. Esen & K. F. Yavuz, Çev.; 3. bs). İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Hayes S, Strosahl K, Bunting K, Twohig M, Wilson K.G., (2010). *What Is Acceptance and Commitment Therapy? In A Practical Guide to Acceptance And Commitment Therapy*, (Eds. SC Hayes, K Strosahl), New York, Springer.

- Hayes, S. C. (2004). Acceptance and Commitment Therapy, relational frame theory, and the third wave of behavioral and cognitive therapies. *Behavior therapy*, 35 (4), 639- 665. [https://doi.org/10.1016/S0005-7894\(04\)80013-3](https://doi.org/10.1016/S0005-7894(04)80013-3)
- Hayes, S. C. and Smith, S. (2005). *Get Out of Your Mind and Into Your Life: The New Acceptance and Commitment Therapy*. New Harbinger Publications.
- Hayes, S. C., & Lillis, J. (2022). Acceptance and Commitment Therapy (theories of psychotherapy series) (1. bs). Washington, DC: *American Psychological Association*.
- Hayes, S. C., Bissett, R. T., Korn, Z., Zettle, R. D., Rosenfarb, I. S., Cooper, L. D., & Grundt, A. M. (1999). The impact of acceptance versus control rationales on pain tolerance. *The Psychological Record*, 49 (1), 33-47. <https://doi.org/10.1007/BF03395305>
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D. and Wilson, K. G. (2012). *Acceptance and Commitment Therapy: The Process and Practice of Mindful Change*. The Guilford Press.
- Hayes, S.C., Hofmann, S.G., Stanton, C.E., Carpenter, J.K, Sanford, B.T., Curtiss, J.E. et al. (2019) *The Role of the Individual in the Coming Era of Process-Based Therapy*. *Behav Res Ther*, 117:40-53.
- Hayes, S.C., Lillis, J. (2012) Acceptance and commitment therapy: theories of psychotherapy series. Washington, *American Psychological Association*.
- Hoffart, M. B. (1995). *Weaving the fabric of a life: A phenomenological inquiry of solitude experienced by school age children*. University of Colorado: Unpublished doctoral dissertation.
- Hollenhorst, S. J. and Jones, C. D. (2001). *Wilderness Solitude: Beyond the Social-Spatial Perspective*, USPA, Forest Service Proceedings, RMRS-P-20 (pp. 56-61). Fort Collins: CO.
- Hoyt, W.T. and McCullough, M.E. (2005). Issues in the multimodal measurement of forgiveness. E.L. Worthington (Ed.), *Handbook of Forgiveness* (pp. 109-123).

- Hulbert-Williams, N. J., Storey, L. and Wilson, K. G. (2015) Psychological interventions for patients with cancer: psychological flexibility and the potential utility of Acceptance and Commitment Therapy, *European Journal of Cancer Care*, Vol. 24 (1), pp. 15-27.
- Işık, B. (2024). *Duygu düzenleme güçlüğü ve öz şefkat ile bağlanma yaralanmaları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Düzce Üniversitesi: Yayımlanmış yüksek lisans tezi.
- İkiz, E., & Totan, T. (2012). Üniversite öğrencilerinde öz-duyarlık ve duygusal zekânın incelenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 14 (1), 51-71.
- İlyas, P. Ü. R. (2024). Lisede öğrenim gören öğrencilerde yalnızlık ve dindarlık kavramlarının bazı demografik değişkenler açısından incelenmesi (Mersin örneği). *The Journal of Academic Social Science Studies*, 14 (Year: 14-Number: 85), 249-262.
- Kabasakal, Z., & Yıldız, F. (2024). Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlıklarının pozitif ve negatif duygu ile psikolojik esneklik açısından incelenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, (62), 2714-2729.
- Kalak, B. N. (2023). *Flört şiddeti ve affetme eğiliminin psikolojik esneklik ile açıklanmasında ilişkide otantikliğin aracı rolü*. Mersin Üniversitesi: Yayımlanmamış yüksek lisans tezi.
- Karakış, S., & Karaaziz, M. (2024). Türkiye’de deprem kaygısı, anksiyete, stres ve depresyon ilişkisinin psikolojik esneklik açısından incelenmesi. *ISPEC International Journal of Social Sciences & Humanities*, 8 (2), 131-144.
- Karakuş, S. ve Akbay, S. E. (2020). Psikolojik Esneklik Ölçeği: Uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16 (1), 32-43. doi: 10.17860/mersinefd.669825
- Karasar, N. (2009). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım. 67.

- Karataş, Z., & Selçuk, O. (2023). Üniversite öğrencilerinin manevi iyi oluşlarının açıklanmasında psikolojik esneklik ve çeşitli demografik değişkenlerin rolü. *Üniversite Araştırmaları Dergisi*, 6 (1), 37-46.
- Karduz, F. F. A. (2019). *Affetme eğilimi kazandırmaya yönelik psikoeğitim programının affetme eğilimi kazandırma ve beş faktör kişilik özellikleri üzerindeki etkisi*. Sakarya Üniversitesi: Yayımlanmamış doktora tezi. Erişim Adresi: <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Karlı, N., & Yanar, Ö. (2024). Genç ve yetişkinlerde psikolojik esneklik ve dindarlık arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, (57), 1-22.
- Kasari, C. ve Sterling, L. (2013). Loneliness and social isolation in children with autism spectrum disorder. İçinde, R. J. Coplan ve J. C. Bowker (Ed.), *Handbook of Solitude: Psychological Perspectives on Social Isolation, Social Withdrawal, and Being Alone* (pp. 409-426). Somerset: Wiley-Blackwell.
- Kashdan, T. B. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical Psychology Review*, 30 (7), 865-878. doi: 10.1016/j.cpr.2010.03.001
- Kaya, F., (2015). *Üniversite öğrencilerinin affetme ve mükemmeliyetçilik düzeyleri arasındaki ilişki: Duygusal zekânın aracı rolü*. Atatürk Üniversitesi: Yayımlanmamış yüksek lisans tezi.
- Kıvrak, Z. (2021). *Yetişkinlerde algılanan ebeveyn tutumu, öz şefkat, öz tikslenme ilişkisinin incelenmesi*. İstanbul Gelişim Üniversitesi: Yüksek lisans tezi
- Kızılgöçer, M. (2021). *Yalnızlık, Umutsuzluk ve Dindarlık*. MÜ İlahiyat Fakültesi Vakfı.
- Kim, S. H., & Son, C. (2024). Effects of entrapment, anger, psychological flexibility, and self-compassion on the ward climate and reactive aggression in forensic psychiatric hospital patients. *International Journal of Law And Psychiatry*, 94, 101986.

- Kimya, E. İ. (2024). *Benlik farklılaşması, psikolojik esneklik ve psikolojik sıkıntı arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Marmara Üniversitesi: Yüksek lisans tezi.
- Knafo, D. (2012). Alone together: Solitude and the creative encounter in art and psychoanalysis. *Psychoanalytic Dialogues*, 22 (1), 54-71. doi:10.1080/10481885.2012.646605
- Kraus, S., & Sears, S. (2009). Measuring the immeasurables: Development and initial validation of the Self-Other Four Immeasurables (SOFI) scale based on Buddhist teachings on loving kindness, compassion, joy, and equanimity. *Social Indicators Research*, 92, 169-181.
- Kul, A., & Türk, F. (2020). Kabul ve adanmışlık terapisi (ACT) üzerine bir derleme çalışması. *OPUS International Journal of Society Researches*, 16 (29 Ekim Özel Sayısı), 3773-3805. <https://doi.org/10.26466/opus.741907>
- Kumar, S., Kumar, R., Dixit, V., & Chaudhury, S. (2023). Motivation for solitude, COVID-19-related anxiety and resilience among Indian medical students. *Industrial Psychiatry Journal*, 32 (2), 423-430.
- Kuşlu, A. (2021). Eckhart'ın mistik düşüncesinde inziva kavramına dâir bir değerlendirme. *beytulhikme: An International Journal of Philosophy*, 11 (3).
- Lappalainen, P., Lappalainen, R., Keinonen, K., Kaipainen, K., Puolakanaho, A., Muotka, J., & Kiuru, N. (2023). In the shadow of COVID-19: A randomized controlled online act trial promoting adolescent psychological flexibility and self-compassion. *Journal of contextual behavioral science*, 27, 34-44.
- Larson, R. and Csikszentmihalyi, M. (1978). Experiential correlates of time alone in adolescence. *Journal of Personality*, 46 (4), 677-693.
- Larson, R. W. (1990). The solitary side of life: An examination of the time people spend alone from childhood to old age. *Developmental review*, 10 (2), 155-183.
- Larson, R. W. and Lee, M. (1996). The capacity to be alone as a stress buffer. *The Journal of Social Psychology*, 136, 5-16.

- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Batts Allen, A. ve Hancock, J. (2007). Selfcompassion and reactions to unpleasant self-relevant events: the implications of treating oneself kindly. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92 (5), 887.
- Lev-ari, R. K., Aloni, R., Margalit, D., & Ari, A. B. (2024). Shared trauma: Examining the moderating role of parental psychological flexibility and self-compassion on PTSD and distress in refugee families. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 33, 100826.
- Long, C. R. (2000). *A comparison of positive and negative episodes of solitude*. Massachusetts Amherst University: Unpublished master's thesis.
- Long, C. R., & Averill, J. R. (2003). Solitude: An exploration of benefits of being alone. *Journal for the Theory of Social Behaviour*, 33 (1), 21-44.
- Luoma, J. B., Hayes, S. C., & Walser, R. D. (2017). *Learning ACT: An Acceptance and Commitment Therapy Skills Training Manual For Therapists*. New Harbinger Publications.
- Macaskill, A., Maltby, J. ve Day, L. (2002). Forgiveness of self and others and emotional empathy. *The Journal of Social Psychology*, 142 (5), 663-665. <https://doi.org/10.1080/00224540209603925>
- Mameghani, S. S., Taşan, D., & Saylan, E. (2020). Üniversite öğrencilerinin öz-sefkat, hasbılık ve affetme düzeylerinin incelenmesi. *Sosyal ve Beşeri Bilimler Dergisi*, 12 (2), 220-244.
- Marcoen, A. ve Goossens, L. (1993). Loneliness, attitude towards loneliness and solitude: Age differences and developmental significance during adolescence. In S. Jackson & H. Rondriquez-Tome' (Eds.), *Adolescence and Its Social Worlds*. 197–227, Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates Inc.
- May, R. (2022). *Kendini Arayan İnsan*. İstanbul: Okuyan Us Yayınevi.
- McCracken, L.M. & Morley, S.J. (2014) The psychological flexibility model: A basis for integration and progress in psychological approaches to chronic

- pain management. *Journal of Pain*, 15 (3), 221- 234.
<http://dx.doi.org/10.1016/j.jpain.2013.10.014>
- McCullough, M. E., Worthington, Jr. E. L. ve Rachal, K. C. (1997). Interpersonal forgiving in close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73 (2), 321-336.
- McCullough, M.E. and Witvliet, C.V.O. (2002). The psychology of forgiveness. C.R. Snyder, S.J. Lopez (Eds.), *Handbook of Positive Psychology* (pp. 446-458). New York: Oxford University Press.
- McGinn, B. (1981a). The God beyond God: Theology and mysticism in the thought of meister Eckhart. *Chicago Journals*, 61 (1).
- McGraw, J. G. (2010). *Intimacy and Isolation*. Amsterdam, New York: Value Inquiry Book Series/Philosophy and Psychology.
- Mehta, C. M., Arnett, J. J., Palmer, C. G., & Nelson, L. J. (2020). Established adulthood: A new conception of ages 30 to 45. *American Psychologist*, 75 (4), 431. <https://doi.org/10.1037/amp0000600>
- Meşe, H. R. (2021). *Çocukluk çağı travmaları, psikolojik katılık ve psikolojik esneklik ile depresyon, anksiyete ve stres arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi: Yüksek lisans tezi.
- Mieth, D. (2014). *Meister Eckhart: Einheit Mit Gott -Die Bedeutendsten Schriften Zur Mystik-*. Patmos Verlag.
- Montaigne, Michel de (2011). *Denemeler*. Çev. Sebahattin Eyüboğlu. İstanbul: İş Bankası Kültür Yayınları.
- Nance, W. Z. and Meys, M. (2013, March). Exploring the role of time alone in modern culture. *Paper presented at the American Counseling Association Conference*, Cincinnati, OH.
- Nas, E. (2022). Ergenlerin Öz-merhamet ve Umut Düzeylerinin İncelenmesi. *Muş Alparslan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2 (1), 46-65.
- Nas, E. (2024). Yetişkin öz-merhamet ölçeğinin geliştirilmesi. *Mehmet Akif Ersoy University Journal of Social Sciences Institute*, (40), 19-36.

- Neff, K. (2003a). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2 (2), 85-101.
- Neff, K. D. & Dahm, K. A., 2015, Self-compassion: What it is, what it does, and how it relates to mindfulness, In: Ostafin, B. D., Robinson M. D. & B. P. Meier (Eds.), *Handbook of Mindfulness and Self-Regulation*, Springer, New York, 121–137.
- Neff, K. D. (2003b). The development and validation of a scale to measure self compassion. *Self and Identity*, 2 (3), 223-250.
- Neff, K. D. (2009). Self-compassion. M. R. Leary ve R. H. Hoyle (Eds.), *Handbook of Individual Differences in Social Behavior* (ss. 561–573). New York: Guilford Press.
- Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and Personality Psychology Compass*, 5 (1), 1-12.
<https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2010.00330.x>
- Neff, K. D. (2023). Self-compassion: Theory, method, research, and intervention. *Annual review of psychology*, 74 (1), 193-218.
- Neff, K. D. and Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality*, 77, 23–50.
Doi:10.1111/j.1467-6494.2008.00537.x
- Neff, K. D., and Beretvas, S. N. (2012). The role of self-compassion in romantic relationships. *Self and Identity*, 12 (1), 78-98
doi:10.1080/15298868.2011.639548
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L., & Rude, S. S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, 41 (1), 139-154.
- Neff, K. D., Rude, S. S., & Kirkpatrick, K. L. (2007). An examination of self compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. *Journal of Research in Personality*, 41 (4), 908-916.
<https://doi.org/10.1016/j.jrp.2006.08.002>

- Nguyen, T. V. T., Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2018). Solitude as an approach to affective self-regulation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 44 (1), 92-106.
- North, J. (1987). Wrongdoing and forgiveness. *Philosophy* 62 (242),499-508.
- Oral, T. (2016). *Üniversite öğrencilerinin affetme düzeylerinin öz-anlayış, kişilerarası hataya ilişkin ruminasyon ve kişilik özellikleri açısından incelenmesi*. Necmettin Erbakan Üniversitesi: Doktora Tezi.
- Ömrüzün, D., & Öksüz, Y. (2025). Üniversite öğrencilerinde kişilerarası affetme düzeyi ile psikolojik esneklik ilişkisi. *Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi*, 16 (1), 863-886. <https://doi.org/10.51460/baebd.1573613>
- Öveç, Ü. (2007). *Öz-duyarlılık ile öz-bilinç, depresyon anksiyete ve stres arasındaki ilişkilerin yapısal eşitlik modeliyle incelenmesi*. Sakarya Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Özaydınlı, E. (2024). *Üniversite öğrencilerinde toplumsal cinsiyet rolleri, öz şefkat ve psikolojik dayanıklılığın beden imgesi baş etme stratejilerini yordamadaki rolü*. Ege Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek tezi.
- Özcan, K. ve Karagöz, B. (2023). Evli bireylerde psikolojik esneklik ve sorun çözme becerisi arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Kahramanmaraş İstiklal Üniversitesi Psikoloji Dergisi (KİÜ)*, 1 (1), 14-32.
- Özdemir, R. & Öz Soysal, F.S. (2024). Üniversite öğrencilerinde öz şefkat ile affetme arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin düzenleyici rolü. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi-IBAD Journal of Social Sciences*, (16), 190-209.
- Özdemir, R. (2024). *Öz şefkat ile affetme arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin düzenleyici rolü*. Dokuz Eylül Üniversitesi: Yüksek lisans tezi.
- Özyazıcı, Ö., & Altun, F. (2019). *Üniversite öğrencilerinde tek başlılık, psikolojik ihtiyaç doyumu ve benlik kurgusu*. Trabzon Üniversitesi: Yüksek lisans tezi <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/>'nden erişilmiştir (Tez No. 537037)).
- Perlman, D. ve Peplau, L. A. (1984) Loneliness research: survey of empirical findings. İçinde, L.A. Peplau ve S.E. Goldston (Eds) *Preventing the*

- Harmful Consequences of Severe and Persistent Loneliness* (pp. 13-46). Washington, DC, US Government Printing Office.
- Piderman, K. M. (2010). Forgiveness: How to let go of grudges and bitterness. Retrieved September, 5, 2012.
- Pietsch, R. (2009). Meister Eckharts lehre vom ursprung und ziel des menschen. *The Journal of Sapiential Wisdom and Philosophy (Sophia Perennis)*, 6 (3).
- Pyszkowska, A. (2020). Personality predictors of self-compassion, ego-resiliency and psychological flexibility in the context of quality of life. *Personality and Individual Differences*, 161, 109932.
- Raj, P., Elizabeth, C. S., and Padmakumari, P. (2016). Mental health through forgiveness: Exploring the roots and benefits. *Cogent Psychology*, 3 (1), 1-17.
- Ramaci, T., Bellini, D., Presti, G., & Santisi, G. (2019). Psychological flexibility and mindfulness as predictors of individual outcomes in hospital health workers. *Frontiers in Psychology*, 10(JUN), 1–12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01302>
- Rank O. (2001). *Doğum Travması*. Çeviren: Yücesoy S, Mentis Yayınları. İstanbul, 2001.
- Reich, J. W., Zautra, A. J., & Hall, J. S. (Eds.). (2010). *Handbook of Adult Resilience*. Guilford Press.
- Ren, D., Loh, W. W., Chung, J. M., & Brandt, M. J. (2025). Person-specific priorities in solitude. *Journal of Personality*, 93 (1), 12-30.
- Richter, M. (2012). *Meister Eckhart und die Gottesgeburt im Menschen*. Universität Wien (Katholisch-Theologische Fakultät): Master tezi
- Rodden, J. (2004). Forgiveness, education, public policy: The road not yet taken. *Modern Age, Fall*, 333-341.
- Rodriguez, M., Pratt, S., Bellet, B. W., & McNally, R. J. (2025). Solitude can be good—If you see it as such: Reappraisal helps lonely people experience solitude more positively. *Journal of Personality*, 93 (1), 118-135.

- Rodríguez-Morales, A. J., Sánchez-Duque, J. A., Hernández Botero, S., Pérez-Díaz, C. E., Villamil-Gómez, W. E., Méndez, C. A., ... & Paniz-Mondolfi, A. (2020). Preparación y control de la enfermedad por coronavirus 2019 (COVID-19) en América Latina. *Acta medica peruana*, 37 (1), 3-7.
- Rolfs, J. L., Rogge, R. D., & Wilson, K. G. (2018). Disentangling components of flexibility via the hexaflex model: Development and validation of the Multidimensional Psychological Flexibility Inventory (MPFI). *Assessment*, 25 (4), 458-482.
- Rostampour Brenjestanaki, M., Abbasi, G., & Mirzaian, B. (2020). Effectiveness of compassion focused therapy on psychological flexibility recovery and self-criticism decrease in mothers with mentally retarded children. *Biannual Journal of Applied Counseling*, 10 (2), 1- 18. <https://doi.org/10.22055/JAC.2020.33836.1749>.
- Sağ, S., Yağdı, M. F., & Güçlü, M. (2024). Sporda psikolojik esneklik: Genel öz-yeterlilik ve benlik saygısı bağlantıları. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, 5 (1), 214-232.
- Sağlam, İ. (2023). Hadislerde Hz. Peygamber'in yalnızlık tecrübesi ve hakikat arayışı. *Amasya İlahiyat Dergisi*, (20), 171-201.
- Sarıçam, H. (2011). *Üniversite öğrencilerinin reddedilme duyarlılıkları ile benlik saygıları ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Atatürk Üniversitesi: Yüksek lisans tezi.
- Sarıçam, H. (2021). *Genç yetişkinler ile yaşlıların otantiklik, yaşamda anlam, mutluluk, affedicilik ve yalnızlık düzeylerinin karşılaştırılması*. Gazi Üniversitesi: Doktora tezi.
- Sayar, K. (2023). *Kendi Özünü Bil*. İstanbul: Sahi Kitap
- Seçim, Ö. Y., Alpar, Ö., & Algür, S. (2014). Üniversite öğrencilerinde yalnızlık: Akdeniz üniversitesinde yapılan ampirik bir araştırma. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 13 (48), 200-215.

- Sells, J. N. and Hargrave, T. D. (1998). Forgiveness: A review of the theoretical and empirical literature. *Journal of Family Therapy*, 20 (1), 21-36. <https://doi.org/10.1111/1467-6427.00066>
- Senechal, D. (2012). *The Practice of Solitude*. American Educator, 35 (4), 169–187.
- Shaher, A. A. A. (2023). *Hemşirelik öğrencilerinin zihinsel engelli çocuklara yönelik algıları ve öz merhamet düzeyleri*. Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi: Yüksek Lisans Tezi.
- Sivrioğlu, Y. (2020) *Kognitif ve davranış terapisinden üçüncü dalga terapilere: kavramsal gelişim. Geçmişten Geleceğe Bilişsel Davranış Terapi* (Eds Z Hamamcı, F Türk):53-57. Ankara, Pegem Akademi.
- Smedes, L. B. (1984). *Forgive and forget: Healing the hurts we don't deserve* (pp. 50-55). Harper & Row.
- Soylu, H. (2023). *Genç yetişkinlerde ebeveynleştirilme ile affetme arasındaki ilişkide öz-şefkatin aracı rolü*. Marmara Üniversitesi: Yüksek lisans tezi
- Storr, A. (1988). *Solitude: A Return to the Self*. New York: Ballantine Books.
- Sullivan, H. S. (1953). *The Interpersonal Theory of Psychiatry*. New York: Norton.
- Şahin, M. (2024). *Yaşamın son dönemindeki hastaların yakınlarına uygulanan affetme psikoeğitiminin affetme, ölüm kaygısı ve bakım yüklerine etkisi*. Aydın Adnan Menderes Üniversitesi: Doktora tezi
- Şahin, M. ve Demirkıran, F. (2023). Affetme kavramı ve hemşirelik. *İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 8 (1), 201-208.
- Şamlıoğlu, R. (2023). *Öz şefkat egzersizleri temelli psikoeğitim programının ebeveynleri boşanmış ergenlerin öz şefkat düzeyleri üzerindeki etkisi*. Bahçeşehir Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Erişim adresi: <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Şanlı, E., & Poyraz, Y. (2018). Uluslararası öğrencilerin yalnızlık düzeyleri. *Disiplinlerarası Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 2 (3), 49-58.

- Şenel, E., Karakuş, K., & Çakıcı, H. A. (2023). Voleybol oyuncularında öz şefkat ile öz eleştiri arasındaki ilişki. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 12 (4), 2032-2038.
- Şentürk, E. (2024). *Üniversite öğrencilerinde psikolojik esnekliğin yordayıcısı olarak öz şefkat ve algılanan anne baba tutumları*. Pamukkale Üniversitesi: Yüksek lisans tezi.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2015). *Çok Değişkenli İstatistiklerin Kullanımı* (M. Baloğlu, Çev. Ed.). Nobel Yayın Dağıtım.
- Tel, F. D., & Sarı, T. (2016). Üniversite öğrencilerinde öz-duyarlık ve yaşam doyumu. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16 (1), 292-304.
- Teo, A.R., Marsh, H.E., Forsberg, C.W., et al. (2018). Loneliness is closely associated with depression outcomes and suicidal ideation among military veterans in primary care. *J Affect Disord* 230:42–9.
- Thomas, V. D. (2017). *How to be alone: An investigation of solitude skills*. University of California: Unpublished doctoral dissertation.
- Thompson, L. Y., Snyder, C. R., Hoffman, L., Michael, S. T., Rasmussen, H. N., Billings, L. S., ... & Roberts, D. E. (2005). Dispositional forgiveness of self, others, and situations. *Journal of Personality*, 73 (2), 313-360. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2005.00311.x>
- Tillich, P. (1959). The eternal now. In H. Feifel (Ed.), *The Meaning of Death* (pp. 30-38). New York: McGraw–Hill.
- Topbaşoğlu, T. (2016). *Yaşam doyumunun yordayıcısı olarak öfke ve affetme: Affetmenin düzenleyici rolü*. Pamukkale Üniversitesi: Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Erişim Adresi: <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Tura, H. (2019). *Dindarlık affetme ve psikolojik iyi oluş ilişkisi*. Marmara Üniversitesi: Yüksek lisans tezi.
- Türk Dil Kurumu (TDK). (2024). *Affetme*, [<https://sozluk.gov.tr/>], Erişim tarihi: 03.05.2024.

- Türk Dil Kurumu (TDK). (2024). *Şefkat*, [<https://sozluk.gov.tr/>], Erişim tarihi: 017.06.2024.
- Türkiye Diyanet Vakfı İslâm Ansiklopedisi (TDV). (2025). *Halvet*, [<https://islamansiklopedisi.org.tr/arama/?q=halvet&p=m>], Erişim tarihi: 02.01.2025
- Uğur, E. (2023). *Olumsuz çocukluk çağı yaşantılarının öz-şefkat ilişkisinde psikolojik esnekliğin aracı rolü*. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi: Yüksek lisans tezi.
- Ulubay, G., & 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.
- Uluçay, A. (2023). *Dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu (DEHB) tanılı çocukların ebeveynlerine yönelik kabul ve kararlılık terapisi temelli bir müdahalenin geliştirilmesi ve etkinliğinin incelenmesi*. İbn Haldun Üniversitesi: Yüksek lisans tezi. Erişim adresi: <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Ulusoy, K. ve Dilmaç, B. (2020). *Değerler Eğitimi* (6.Baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Usta, M. (2023). *Üniversite sınavına hazırlanan ergenlerin psikolojik esneklik düzeylerine göre akademik erteleme davranışları*. İstanbul Gelişim Üniversitesi: Yüksek lisans tezi.
- Uysal, V. (2015). Genç yetişkinlerde affetme eğilimleri ve dinî yönelim/dindarlık. *Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 48 (48), 35-56.
- Uzun, K. (2023). *Bilişsel çarpıtmalar ile affetme arasındaki ilişkide iyimserlik, öz şefkat, özgecilik ve şükran duymanın aracılık rolünün incelenmesi: Affetmeye yönelik geliştirilen psikoeğitim programının etkililiğinin belirlenmesi*. Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi: Yayımlanmış yüksek lisans tezi. Erişim Adresi: <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>

- Uzun, K., & Tortumlu, M. (2023). Genç yetişkinlerin modern çağın zaman tuzakları ile kendini affetme eğilimleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Sinop Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 7 (2), 860-892.
- Valk, T. D. (2022). *Loneliness in lockdown: Does psychological flexibility influence feelings of loneliness among students during the COVID-19 lockdown?*. Utrecht university: Master's thesis.
- Van Dam, N. T., Sheppard, S. C., Forsyth, J. P. and Earleywine, M. (2011). Selfcompassion 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.
- Velleman, J. D. (2013). Sociality and solitude. *Philosophical Explorations*, 16 (3), 324-335.
- Wade, N. G., Worthington Jr, E. L., & Haake, S. (2009). Comparison of explicit forgiveness interventions with an alternative treatment: A randomized clinical trial. *Journal of Counseling & Development*, 87 (2), 143-151.
- Weinstein, N., & Adams, M. (2025). The many ways of experiencing solitude: Personality processes, in context, as predictors of time alone. *Journal of Personality*, 93 (1), 5-11.
- Weinstein, N., Vuorre, M., Adams, M., & Nguyen, T. V. (2023). Balance between solitude and socializing: Everyday solitude time both benefits and harms well-being. *Scientific Reports*, 13 (1), 21160.
- Weiss, R. S. (1973). *Loneliness: The Experience of Emotional and Social Isolation*. Cambridge, MA: MIT Press.
- Wicksell, R. K., Olsson, G. L., & Hayes, S. C. (2010). Psychological flexibility as a mediator of improvement in Acceptance and Commitment Therapy for patients with chronic pain following whiplash. *European Journal of Pain*, 14 (10), 1059.e1–1059.e11. doi: 10.1016/j.ejpain.2010.05.001
- Williams, L. (2017). *Understanding the potential of solitude*. City University of Seattle: Unpublished master's thesis.

- Wilson, K. G. and DuFrene, T. (2008). *Mindfulness For Two: An Acceptance and Commitment Therapy Approach to Mindfulness in Psychotherapy*. New Harbinger Publications.
- Worthington Jr, E. L. (2005). Initial questions about the art and science of forgiving. *In Handbook of forgiveness* (pp. 25-38). Routledge.
- Worthington, E. L. (1998). *Dimensions of forgiveness: Psychological research & theological perspectives*. In *Laws of Life Symposia Series*. Templeton Foundation Press.
- Worthington, E. L., & Scherer, M. (2004). Forgiveness is an emotion-focused coping strategy that can reduce health risks and promote health resilience: Theory, review and hypotheses. *Psychology & Health*, 19 (3), 385-405. <https://doi.org/10.1080/0887044042000196674>
- Worthington, E.L. (2024). REACH affetme: Grup etkinliğinin anlatı analizi. *Uluslararası Grup Psikoterapisi Dergisi*, 74 (3), 330-364.
- Worthington, Jr, E. L., & Gonot-Schoupinsky, F. (2025). Mental health, positive psychology and forgiveness: a positive autoethnographic case study of Everett Worthington. *Mental Health and Social Inclusion*, 29 (1), 3-14.
- Xie, Q., Manova, V., & Khoury, B. (2023). How do dispositional mindfulness and self-compassion alleviate loneliness? The mediating role of rejection sensitivity. *Current Psychology*, 42 (27), 23712-23721.
- Yanar, S, T. (2023). *Affetme eğilimini geliştirmeye yönelik psikoeğitim programının lise öğrencilerinin affetme düzeylerine etkisi*. Mersin Üniversitesi: Yayımlanmış yüksek lisans tezi.
- Yavuz, B. (2023). *Yetişkinlerde affetme: Merhamet, duygu düzenleme ve psikolojik esneklik bağlamında karma bir araştırma*. Necmettin Erbakan Üniversitesi: Doktora tezi.
- Yazıcı, H., Altun Kobul, F., Özyazıcı Kuzur, Öykü. (2022). Tek başına olma motivasyonu ölçeğinin Türk kültürüne uyarlanması. *Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 24 (4), 1500-1511.

- Yektaş, Ç. (2020). Kabul ve kararlılık terapisi (ACT). İçinde 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, & F. Kılıçaslan (Ed.), *Çocuk ve Ergen Psikiyatrisi Güncel Yaklaşımlar ve Temel Kavramlar* (1-2 Cilt) (1. bs, ss. 1231-1240). Ankara: Akademisyen Kitabevi.
- Yılmaz, F. M. (2023). Hadislerde itikâf. *Mevzu–Sosyal Bilimler Dergisi*, (Ö1-İslami İlimler Özel Sayısı), 239-270.
- Yılmaz, Ö. (2014). *Alman Mistik Düşüncesi*. İnsan Yayınları.
- Yuan, J., & Grün, D. (2023). Preference and motivations for solitude in established adulthood: Antecedents, consequences, and adulthood phase differences. *Journal of Adult Development*, 30 (1), 64-77.
- Yumuşakkaya, E. (2022). *Çocukluk çağı travmaları ile öz-şefkat arasındaki ilişki*. İstanbul Gelişim Üniversitesi: Yüksek lisans tezi.
- Yüncü, Ö. (2024). *Kabul ve Kararlılık Terapisinin (ACT) depremden etkilenen üniversite öğrencilerinin travmalarına ve psikolojik esnekliklerine etkisi*. İstanbul Nişantaşı Üniversitesi: Yayımlanmış yüksek lisans tezi.
- Zalsman, G. (2020). Neurobiology of suicide in times of social isolation and loneliness. *European neuropsychopharmacology: the journal of the European College of Neuropsychopharmacology*, 40, 1-3.
- Zimmermann, J. G. (1819). *Beyspiellose Ereignisse und ausserordentliche Thaten unserer Zeit: besonders aus der Geschichte der Völker Oestreichs; zur Geistreichen Unterhaltung und ergreifenden Nacheiferung für die Jugend; Mit drey kolorirten Kupfern und einer Vorrede*. Heinrich Friedrich Müller.

EK-1: Etik Beyanı

Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, tez yazım kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmasında,

- Tez içindeki bütün bilgi ve belgeleri akademik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
- Görsel, işitsel ve yazılı bütün bilgi ve sonuçları bilimsel ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu,
- Başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda ilgili eserlere bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunduğumu,
- Atıfta bulunduğum eserlerin bütününe kaynak olarak gösterdiğimi,
- Kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapmadığımı,
- Bu tezin herhangi bir bölümünü bu üniversitede veya başka bir üniversitede başka bir tez çalışması olarak sunmadığımı

beyan ederim.

09/05/2025

Hümeyra ÖZTÜRK ŞİŞİK

EK-2: Etik Komisyon Onayı

Evrak Tarih ve Sayısı: 05.07.2024-23848

	T.C. VAN YÜZÜNCÜ YIL ÜNİVERSİTESİ SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLERİ YAYIN ETİK KURUL BAŞKANLIĞI ETİK KURUL KARARLARI
TOPLANTI TARİHİ: 05/07/2024	
OTURUM SAYISI: 2024/13	
TOPLANTIDA ALINAN KARAR SAYISI: 18	
Sayfa: 05/18	

Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimleri Yayın Etik Kurulu'nun 05/07/2024 tarihinde saat 10.00'da Prof. Dr. Mehmet Şirin ÇINAR başkanlığında online yapmış olduğu toplantıda aşağıdaki karar/kararları almıştır:

KARAR NO 2024/13-05. Danışmanlığını, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, öğretim üyesi Doç. Dr. Ferhat KARDAŞ'ın yapmış olduğu, yüksek lisans öğrencisi Hümeysra ÖZTÜRK'e ait, "Tek Başınlık, Psikolojik Esneklik, Affetme ve Öz Şefkat Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi" adlı tez çalışmasında kullanılacak olan araçlar incelenmiş olup, söz konusu araçların ilgili kişilere uygulanmasında Sosyal ve Beşeri Etik Kuralları ve İlkeleri çerçevesinde herhangi bir sakınca olmadığına toplantıya katılan üyelerin oy birliğiyle karar verilmiştir.

	BAŞKAN Prof. Dr. Mehmet Şirin ÇINAR (Katılmış)	
ÜYE Prof. Dr. Mehmet Zeki DUMAN Edebiyat Fakültesi (Katılmış)	ÜYE Prof. Dr. Gülşen BAŞ Edebiyat Fakültesi (Katılmış)	ÜYE Prof. Dr. Zahir KANBEROĞLU İktisadi ve İd. Bil. Fakültesi
ÜYE Prof. Dr. Zehra MERİÇ Eğitim Fakültesi (Katılmış)	ÜYE Prof. Dr. Murat ÜNAL Eğitim Fakültesi	ÜYE Prof. Dr. Mehmet Akif ARVAS İktisadi ve İd. Bil. Fakültesi

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.
Evrak sorgulaması: <https://turkiye.gov.tr/ebd7eK=457584d-B5F0D48M8Z&u8=23848> adresinden yapılabilir.

EK-3: Ölçek Formları

Kişisel Bilgi Formu

Değerli Katılımcı,

Bu araştırma Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Rehberlik Ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı yüksek lisans öğrencisi Hümeysra ÖZTÜRK-ŞİŞİK tarafından yürütülmektedir.

Doç. Dr. Ferhat KARDAŞ danışmanlığında yürütülen bu araştırmanın amacı; tek başlılık ile psikolojik esneklik, affetme ve öz şefkat arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Çalışmaya 18-65 yaş arasındaki tüm bireyler katılabilir. Lütfen, her maddeyi dikkatlice okuyarak kendinize uygun olan seçeneği işaretleyiniz. Herhangi bir maddeyi boş bırakmayınız.

Araştırmaya katılım tamamen gönüllülüğe dayalıdır. Verdiğiniz cevaplar gizli tutulacak ve sadece bilimsel amaçlar için kullanılacaktır. Araştırmaya katılım yaklaşık 10 dakika sürmektedir.

Katılımınız için teşekkür ederim.

Yaş:

Cinsiyet:

Eğitim durumu:

Psikolojik Esneklik Ölçeği

	Hiç Tamamen Katılmıyorum Katılıyorum 1-----2-----3-----4-----5- -----6-----7	Hiç katılmıyorum						Tamamen katılıyorum
1.	Benim için neyin önemli olduğunu ve hayatımda gelmek istediğim noktayı biliyorum.	1	2	3	4	5	6	7
2.	Duygu ve düşüncelerin ortaya çıkmasını engellemek için bir şeylerle meşgul olmaya çalışırım.	1	2	3	4	5	6	7
3.	Olumsuz duygular hissettiğimde dikkatimi dağıtmaya çalışırım.	1	2	3	4	5	6	7
4.	Duygu ve düşüncelerimi değiştirmeksizin, onları olduğu gibi kabullenebilirim.	1	2	3	4	5	6	7
5.	Zorlayıcı duygu, düşünce veya hisleri ortaya çıkarabilecek durumlardan kaçınmaya çalışırım.	1	2	3	4	5	6	7
6.	Üzüntü verici duyguları uzak tutmak için elimden geleni yaparım.	1	2	3	4	5	6	7
7.	Stresli olsa bile, tercihlerimi benim için neyin önemli olduğuna dayanarak yaparım.	1	2	3	4	5	6	7
8.	İş veya görevlerimi, ne yaptığımı farkında olmaksızın, otomatik bir şekilde yaparım.	1	2	3	4	5	6	7
9.	Yaşamayı seçtiğim önemli değerlere sahibim.	1	2	3	4	5	6	7
10.	Duygu ve düşüncelerimi kontrol etmek yada onlardan kaçınmak yerine, onları olduğu gibi kabul edebilirim.	1	2	3	4	5	6	7
11.	Düşünceler sadece düşüncelerdir-yaptıklarımı kontrol etmezler.	1	2	3	4	5	6	7

12.	Aklıma gelen düşünce, duygu ve hisler ne olursa olsun, onları değiştirmeden ve onlara karşı çıkmadan tam anlamıyla deneyimlemeye razıyım.	1	2	3	4	5	6	7
13.	Kişisel değerlerim doğrultusunda hareket ederim.	1	2	3	4	5	6	7
14.	Düşüncelerime öyle takılırım ki en çok yapmak istediğim şeyleri yapamam.	1	2	3	4	5	6	7
15.	Düşüncelerimin, yapmak istediğim şeyleri engellemesine izin vermem.	1	2	3	4	5	6	7
16.	Yapması zor olsa bile, benim için anlamlı olan şeylerin sorumluluğunu alırım.	1	2	3	4	5	6	7
17.	Kendim hakkındaki bir düşüncemetam olarak uymak zorunda değilim.	1	2	3	4	5	6	7
18.	Ne yaptığımın pek farkında olmadan otomatik hareket ediyordum gibi görünür.	1	2	3	4	5	6	7
19.	Hayatta benim için gerçekten önemli olan şeyleri belirler ve onların peşinden giderim.	1	2	3	4	5	6	7
20.	Benim için anlamlı olan etkinlikleri çok dikkatimi vermeden aceleyle yaparım.	1	2	3	4	5	6	7
21.	Bir şey benim için önemli ise onu yapmaya devam edebilirim.	1	2	3	4	5	6	7
22.	Şu anda yaşananlara odaklanmakta zorlanırım.	1	2	3	4	5	6	7
23.	Geçmiş ya da gelecek ile çok meşgul olduğumdan, kendimi şu an olanları kaçırdığım bulurum.	1	2	3	4	5	6	7
24.	En büyük hedeflerimden biri bana acı veren duygularımdan kurtulmaktır.	1	2	3	4	5	6	7
25.	Benim için oldukça önemli olsalarda, kendimi, o işi dikkatimi vermeden yaparken bulurum.	1	2	3	4	5	6	7
26.	Değerlerim, davranışlarıma tamamıyla yansır.	1	2	3	4	5	6	7

27.	İlerleme yavaş olsa bile, zaman gerektiren uzun vadeli planlarıma sadık kalabilirim.	1	2	3	4	5	6	7
28.	Hayatımı nasıl yaşamak istediğimle uyumlu bir şekilde hareket ederim.	1	2	3	4	5	6	7

Öz-Duyarlık Ölçeği

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

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

Affetme Ölçeği

	Hiç katılmıyorum						Tamamen katılıyorum
1. Yaptığım hatalardan dolayı kendimi affetmem.	1	2	3	4	5	6	7
2. Olumsuz düşüncelerimden dolayı kendimi eleştirip dururum.	1	2	3	4	5	6	7
3. Yaptığım olumsuz şeyler için kendimi sürekli eleştiririm.	1	2	3	4	5	6	7
4. Beni inciten kişilere karşı zamanla daha anlayışlı olurum.	1	2	3	4	5	6	7
5. Geçmişte bana zarar veren insanları daha sonra diğer insanlar gibi görebilirim.	1	2	3	4	5	6	7
6. Bana kötü davranan kişiler hakkında olumsuz düşüncemi sürdürürüm.	1	2	3	4	5	6	7
7. Yakınlarım uzun süre kin tuttuğumu düşünür.	1	2	3	4	5	6	7
8. Birisi bana kötü davranırsa, ona aynı şekilde davranırım.	1	2	3	4	5	6	7
9. Bana karşı hatalı olan kişi suçluluk duymasa da onu affetmeyi denerim.	1	2	3	4	5	6	7
10. Beni inciten insanları daima affetmişimdir.	1	2	3	4	5	6	7
11. Beni inciten kişi zor durumdaysa, ona yardım ederim.	1	2	3	4	5	6	7
12. Hatasından dolayı küstüğüm bir kişiyle karşılaştığımda barışırim.	1	2	3	4	5	6	7
13. Hata yapan kişiyi affedebilirim.	1	2	3	4	5	6	7

Tek Başına Olma Motivasyonu Ölçeği-Kısa Formu (TBOM- KF)

	Hiç uygun değil	Çok az uygun	Orta düzeyde uygun	Tamamen uygun
1. Tek başına kalmak, yaratma kabiliyetimi tetikler.	(1)	(2)	(3)	(4)
2. Sükûnetten (dinginlikten) hoşlanırım.	(1)	(2)	(3)	(4)
3. Başkalarıyla birlikteyken kendimi gergin hissederim.	(1)	(2)	(3)	(4)
4. Kendi kendime kalmak, manevi dünyamla/iç dünyamla bağ kurmama yardım eder.	(1)	(2)	(3)	(4)
5. Başkalarıyla birlikteyken benden hoşnut olunmadığını hissederim.	(1)	(2)	(3)	(4)
6. Başkalarının yanında kendim olamam.	(1)	(2)	(3)	(4)
7. Kendi kendime olmak, duygularımla baş başa kalmama yardım eder.	(1)	(2)	(3)	(4)
8. Başkalarıyla birlikteyken yaptığım veya söylediğim şeylerden pişman olurum.	(1)	(2)	(3)	(4)
9. Başkalarıyla birlikteyken kendimi rahatsız hissederim.	(1)	(2)	(3)	(4)
10. Kişisel mahremiyete değer veririm.	(1)	(2)	(3)	(4)
11. İlgiyi gerçek anlamda çeken şeylerle meşgul olabilirim.	(1)	(2)	(3)	(4)
12. Başkalarıyla birlikteyken oraya ait değilmişim gibi hissederim.	(1)	(2)	(3)	(4)
13. Tek başına olmak, yaptığım şeyleri neden yaptığımı dair içgörü/anlayış kazanmama yardımcı olur.	(1)	(2)	(3)	(4)
14. Tek başıma vakit geçirdiğimde kendimi enerjik hissederim.	(1)	(2)	(3)	(4)

EK-4: Yüksek Lisans Tez Çalışması Orijinallik Raporu

	VAN YÜZÜNCÜ YIL ÜNİVERSİTESİ Eğitim Bilimler Enstitüsü LİSANSÜSTÜ TEZ ORJİNALLİK RAPORU VAN YÜZÜNCÜ YIL ÜNİVERSİTESİ Eğitim Bilimler Enstitüsü
Tez Başlığı / Konusu	<u>10/06/2025</u>
Psikolojik Esneklik İle Öz Şefkat, Affetme ve Tek Başlılık Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi	
Yukarıda başlığı/konusu belirlenen tez çalışmamın Kapak sayfası, Giriş, Ana bölümler ve Sonuç bölümlerinden oluşan toplam 53 sayfalık kısmına ilişkin, <u>10/06/2025</u> tarihinde tez danışmanım tarafından Turnitin intihal tespit programından aşağıda belirtilen filtreleme uygulanarak alınmış olan orijinallik raporuna göre, tezimin benzerlik oranı % 13 (onüç) tür.	
Uygulanan Filtreler Aşağıda Verilmiştir: - Kabul ve onay sayfası hariç, - Teşekkür hariç, - İçindekiler hariç, - Simge ve kısaltmalar hariç, - Gereç ve yöntemler hariç, - Kaynakça hariç, - Alıntılar hariç, - Tezden çıkan yayınlar hariç, - 7 kelimeden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç (Limit match size to 7 words)	
Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Lisansüstü Tez Orijinallik Raporu Alınması ve Kullanılmasına İlişkin Yönergeyi İnceledim ve bu yönergede belirtilen azami benzerlik oranlarına göre tez çalışmamın herhangi bir intihal içemediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.	
Gereğini bilgilerinize arz ederim.	
<u>10/06/2025</u>	
Hümeysra ÖZTÜRK-ŞİŞİK	
Adı Soyadı	: Hümeysra ÖZTÜRK-ŞİŞİK
Anabilim Dalı	: EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
Programı	: REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK
Statüsü	: Y. Lisans ☐ Doktora ☐
DANIŞMAN Doç. Dr. Ferhat KARDAŞ <u>10/06/2025</u>	ENSTİTÜ ONAYI UYGUNDUR <u>10/06/2025</u> Servet CAN Enstitü Sekreteri