



**T.C.
HALIÇ ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
UYGULAMALI PSİKOLOJİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI**

**PSİKOSTİMULAN BAĞIMLISI BİREYLERDE,
AFFEDİCİLİĞİN VE ÖZ-ŞEFKATİN ÖZNEL İYİ OLUŞ
ÜZERİNE YORDAYICI ETKİSİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**Hazırlayan
Işıl Lisa ÇELİKEL**

**Tez Danışmanı
Dr. Öğretim Üyesi Fatma KAYIM**

**İSTANBUL
NİSAN, 2023**



**T.C.
HALIÇ ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
UYGULAMALI PSİKOLOJİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI**

**PSİKOSTİMULAN BAĞIMLISI BİREYLERDE,
AFFEDİCİLLİĞİN VE ÖZ-ŞEFKATİN ÖZNEL İYİ OLUŞ
ÜZERİNE YORDAYICI ETKİSİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**Hazırlayan
Işıl Lisa ÇELİKEL**

**Tez Danışmanı
Dr. Öğretim Üyesi Fatma KAYIM**

**İSTANBUL
NİSAN, 2023**



LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ'NE

Psikoloji Anabilim Dalı Yüksek Lisans Programı Öğrencisi Işıl Lisa Çelikel tarafından hazırlanan *"Psikostimulan Bağımlısı Bireylerde, Affediciliğin ve Öz-Şefkatın Öznel İyi Oluş Üzerine Yordayıcı Etkisi"* konulu çalışması jürimizce Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Tez Savunma Tarihi: 26/04/2023

Jüri Üyesinin Ünvanı, Adı, Soyadı ve Kurumu:

İmzası

Jüri Üyesi : Dr. Öğretim Üyesi Fatma KAYIM
Haliç Üniversitesi

Jüri Üyesi :Dr. Öğretim Üyesi Handan NOYAN
Beykoz Üniversitesi

Jüri Üyesi :Dr. Öğretim Üyesi Zeynep KÜÇÜK
Haliç Üniversitesi

Bu tez yukarıdaki jüri üyeleri tarafından uygun görülmüş ve Enstitü Yönetim Kurulu'nun kararıyla kabul edilmiştir.

Prof. Dr. Zafer UTLU

Müdür

PSİKOSTİMULAN BAĞIMLISI BİREYLERDE, AFFEDİCİLİĞİN VE ÖZ-ŞEFKATİN ÖZNEL İYİ OLUŞ ÜZERİNE YORDAYICI ETKİSİ

ORJİNALLİK RAPORU

% **16**
BENZERLİK ENDEKSİ

% **12**
İNTERNET KAYNAKLARI

% **4**
YAYINLAR

% **9**
ÖĞRENCİ ÖDEVLERİ

BİRİNCİL KAYNAKLAR

- | | | |
|----------|--|------------|
| 1 | Submitted to Yakın Doğu Üniversitesi
Öğrenci Ödevi | % 3 |
| 2 | acikbilim.yok.gov.tr
İnternet Kaynağı | % 2 |
| 3 | docs.neu.edu.tr
İnternet Kaynağı | % 1 |
| 4 | Submitted to The Scientific & Technological
Research Council of Turkey (TUBITAK)
Öğrenci Ödevi | % 1 |
| 5 | www.researchgate.net
İnternet Kaynağı | % 1 |
| 6 | dergipark.org.tr
İnternet Kaynağı | % 1 |
| 7 | Submitted to Abant İzzet Baysal Üniversitesi
Öğrenci Ödevi | % 1 |
| 8 | hdl.handle.net
İnternet Kaynağı | % 1 |

dspace.akdeniz.edu.tr:8080

TEZ ETİK BEYANI

26/04/2023

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “Psikostimulan Bağımlısı Bireylerde, Affediciliğin ve Öz-şefkatin Öznel İyi Oluş Üzerine Yordayıcı Etkisi” başlıklı bu çalışmayı baştan sona kadar danışmanım Dr. Öğretim Üyesi Fatma Kayım‘ın sorumluluğunda tamamladığımı, verileri kendim topladığımı, analizleri ilgili programda yaptığımı, başka kaynaklardan aldığım bilgileri metinde ve kaynakçada eksiksiz olarak gösterdiğimi, çalışma sürecinde bilimsel araştırma ve etik kurallara uygun olarak davrandığımı ve aksinin ortaya çıkması durumunda her türlü yasal sonucu kabul ettiğimi beyan ederim.

Işıl Lisa ÇELİKEL

ÖNSÖZ

Uluslararası klinik psikoloji çalışmalarında bağımlı bireylerle yaptığım yoğun seansların ardından, beni İstanbul’da kalmaya mecbur bırakan pandemi süreci, hayatımda çok önemli bir kazanıma olanak sağladı. Dijital dönüşümle gelişen eğitim sürecimde Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü ile yollarımız kesişti. Sayın Doç Dr. Ayhan Erbay’ın danışmanlığında Uygulamalı Psikoloji alanına yönelirken, bu kadar konu başlığı arasında ne yapacağımı bilmez haldeydim. Bağımlılığın psikolojik boyutlarını benimle birlikte ele alıp, çalışma alanımı detaylandırmama ve bu yolda kendimi geliştirmeme verdiği destek için kendisine çok teşekkür ederim.

Bu yolculukta, çalışmanın danışmanlığını üstlenen, her çıkmaza girdiğimde yardım elini uzatan, akademik birikimi ile beni her detayı öğrenmeye zorlayan, zorlarken geliştiren, gösterdiği sabır ve anlayışa yanımda olan danışmanım Sayın Dr. Öğretim Üyesi Fatma Kayım’a,

Bu son diyerek her sene başka bir projeye katılıp, başka başka şehir ve ülkelerde kalarak, özlemle baş etmeyi birlikte öğrendiğimiz, maddi-manevi hiçbir desteğini esirgemeyen, her çalışma ve yayında benden daha fazla heyecanlanan annem Gülgün Çelikel ve babam Nedim Çelikel’e,

Çalışmanın en önemli virajlarında, savunma heyecanlarımı ve en stresli anlarımı yumuşatan ve yardımını asla esirgemeyen canım Sinan Büyük’e,

Beş senedir eğitim ve iş hayatımı uluslararası her platformda destekleyen, burslu eğitim alarak Haliç Üniversitesi’nden mezun olmama vesile olan Sayın Dr. Serkan Subaşı ve Sayın Dr. Mustafa Yavuz’a,

Araştırmanın Kıbrıs ayağında, çevresel faktörlerin sebebiyet verdiği her türlü olumsuzluğu tek telefonu ile yok eden, tüm kısıtlı imkânları sonsuz olanaklara çeviren Komutan Hüseyin Efe’ye,

Yoğun çalışma temposundan zaman ayırıp, çalışmada göremediğim her ince detayı düzelterek emek veren sevgili Burcu Okur ve nöbet gecelerinde bile bu araştırmaya sırt çevirmeden değerli birikimini katan meslektaşım Hilal Pirgot’a,

Bu yolculuğun savunma stresini benimle paylaşan , sunumum için bana yol gösteren ve basım yayın aşamalarını birlikte kolaylaştırdığım, meslektaşım Muhammed Kadir Duman'a,

Dostluğu ve koşulsuz desteği ile hayatımın her anında yanımda olmasının yanı sıra, Haliç Üniversitesi'nin yeni yerleşikesinde benimle birlikte kampüs yollarını tutan güzel arkadaşım Uğur Kılınç'a,

On senedir, kilometrelerin aramızda mesafe koymasına izin vermeden yanımda olan, tez ve savunma hazırlığımda bir mühendis gözüyle beni dinleyen ve analitik bakış açımı güçlendiren, can dostum Işıl Başak Akgül'e, sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Nisan, 2023
Işıl Lisa ÇELİKEL

İÇİNDEKİLER

	<u>Sayfa No</u>
TEZ ETİK BEYANI	i
ÖNSÖZ	ii
İÇİNDEKİLER	iv
KISALTMALAR	vi
TABLolar	vii
GİRİŞ	1
1.1. Problemin Durumu	4
1.2. Araştırmanın Amacı	4
1.3. Araştırmanın Önemi	5
1.4. Sayıtlar	6
1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları	7
1.6. Tanımlar	7
LİTERATÜR ARAŞTIRMASI	8
2.1. Psikostimulan bağımlılığının nörolojik etkileri.....	8
2.2. Bağımlılık	10
2.3. Affedicilik	10
2.3.1. Affetme Türleri	12
2.3.1.1.Kendini Affetme.....	12
2.3.1.2. Başkasını Affetme	13
2.3.1.3. Durumu Affetme	13
2.3.2. Affetmeyi Açıklayan Modeller.....	14
2.3.2.1. Affetme Süreç Modeli.....	14
2.3.2.2. Affetme Piramit Modeli	14
2.3.2.3. Hargrave'in Affetme Modeli.....	15
2.3.3. Affetme ile İlgili Yapılan Araştırmalar	15
2.4. Öznel İyi Oluş	17
2.4.1. Öznel İyi Oluş Kuramları	18
2.4.1.1. Erek (Telic) Kuramı	18
2.4.1.2. Yukarıdan Aşağıya, Aşağıdan Yukarıya Kuramları	18
2.4.1.3. Aktivite Teorileri.....	19
2.4.2. Bağlanma ve Öznel İyi Oluş.....	19

2.4.3. Öznel İyi Oluşu Etkileyen Demografik Faktörler	19
2.5. Öz – Şefkat	21
2.5.1. Öz-şefkatin Bileşenleri.....	23
2.5.1.1. Paylaşımların Bilincinde Olmaya karşı İzolasyon:	23
2.5.1.2. Bilinçlilik’e Karşı Aşırı Özdeşleşme:	23
2.5.2. Öz-şefkatin İnsan Yaşamına Etkileri	24
GEREÇ VE YÖNTEM	25
3.1. Araştırmanın Modeli	25
3.2. Çalışmanın Yeri ve Zamanı.....	25
3.3. Çalışmanın Evreni ve Örneklemi	25
3.4. Veri Toplama Araçları.....	26
3.4.1. Sosyo-demografik Bilgi Formu	26
3.4.2. Heartland Affetme Ölçeği.....	26
3.4.3. Öz-Şefkat Ölçeği	27
3.4.4. Öznel İyi Oluş Ölçeği	27
3.5. Veri Analizi	27
BULGULAR	30
4.1. Sosyodemografik Değişkenlere İlişkin Tanımlayıcı İstatistiklerin İncelenmesi	30
4.2. Öznel İyi Oluş Ölçeğine İlişkin Demografik Özelliklerin İncelenmesi	31
4.3. Öz-Şefkat Ölçeğine İlişkin Demografik Özelliklerin İncelenmesi	33
4.4. Heartland Affetme Ölçeğine İlişkin Demografik Özelliklerin İncelenmesi....	36
4.5. Öznel İyi Oluş Ölçeği, Öz-Şefkat Ölçeği ve Heartland Affetme Ölçeği Değişkenleri Arasındaki Korelasyonel İlişkinin İncelenmesi	44
4.6. Öz-Şefkat Ölçeği ve Heartland Affetme Ölçeği Değişkenlerinin Öznel İyi Oluş Ölçeğinin Yordama Durumu.....	45
TARTIŞMA	47
SONUÇLAR	55
ÖNERİLER	61
KAYNAKÇA	62
EKLER	86
ÖZGEÇMİŞ	92

KISALTMALAR

Akt.	: Aktaran
MSS	: Merkezi Sinir Sistemi
Vb.	: ve benzeri
Ve ark.	: ve arkadaşları

TABLÖLAR

Sayfa No

Tablo 4.1. Katılımcıların Sosyodemografik Özelliklerinin Dağılımı.....	30
Tablo 4.2.1. Öznel İyi Oluş Ölçeğinin Sosyo-Demografik Özelliklere Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Mann-Whitney U ve Kruskal-Wallis H testi sonuçları ...	31
Tablo 4.2.2. Öznel İyi Oluş Ölçeği ve Yaş Arasındaki Spearman Korelasyon Analizi Sonuçları	33
Tablo 4.3.1. Öznel İyi Oluş Ölçeğinin Sosyo-Demografik Özelliklere Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Mann-Whitney U ve Kruskal-Wallis H testi sonuçları	33
Tablo 4.3.2. Öz-Şefkat Ölçeği ve Yaş Arasındaki Spearman Korelasyon Analizi Sonuçları	36
Tablo 4.4.1. Heartland Affetme Ölçeğinin Cinsiyete Göre Mann-Whitney U Testi Sonuçları	36
Tablo 4.4.2. Heartland Affetme Ölçeğinin Medeni Duruma Göre Kruskal-Wallis H Testi Sonuçları	37
Tablo 4.4.3. Heartland Affetme Ölçeğinin Çocuk Sahibi Olmaya Göre Mann-Whitney U Testi Sonuçları	38
Tablo 4.4.4. Heartland Affetme Ölçeğinin Kiminle Yaşandığına Göre Kruskal-Wallis H Testi Sonuçları	39
Tablo 4.4.5. Heartland Affetme Ölçeğinin Sosyoekonomik Duruma Göre Kruskal-Wallis H Testi Sonuçları	41
Tablo 4.4.6. Heartland Affetme Ölçeğinin Komorbid Rahatsızlığı Olmaya Göre Mann-Whitney U Testi Sonuçları	42

Tablo 4.4.7. Heartland Affetme Ölçeği ve Yaş Arasındaki Spearman Korelasyon Analizi Sonuçları	43
Tablo 4.5.1. Öznel İyi Oluş Ölçeği, Öz-Şefkat Ölçeği ve Heartland Affetme Ölçeği Arasındaki Spearman Korelasyon Analizi Sonuçları	44
Tablo 4.6.1. Öz-Şefkat Ölçeği ve Heartland Affetme Ölçeğinin Öznel İyi Oluş Ölçeği Üzerindeki Yordayıcı Etkisine İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları .	45



ÖZET

PSİKOSTİMÜLAN BAĞIMLISI BİREYLERDE, AFFEDİCİLİĞİN VE ÖZ-ŞEFKATİN ÖZNEL İYİ OLUŞ ÜZERİNE YORDAYICI ETKİSİ

Nörolojik ve komorbid rahatsızlıkların tedavisinde kullanılan psikostimulan ilaçlar, beyindeki kimyasal dengeleri değiştirerek bilişsel etkiler yaratabilirler. Ayrıca bu ilaçların bazı durumlarda yan etki gösterdiği ve bağımlılığa neden olduğu bilinmektedir. Psikostimulan maddelere ve ilaçlara bağımlılığı olan bireylerde, bu maddelerin etkisi nedeniyle zihinsel süreçlerde değişimler görülebilir. Bu değişimler, bireylerin ruh hallerinde, davranışlarında ve motor becerilerinde bozukluğa yol açabilir. Bu araştırmanın amacı psikostimulan bağımlılarındaki affedicilik ve öz şefkatin, öznel iyi oluş üzerindeki etkisini belirlemektir. Bu araştırma modeli kesitsel desendir, çalışmanın konusu ilişkisel tarama modelidir. Nicel verilere dayanmaktadır ve bir anket çalışmasıdır. Çalışma, Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti'nde bulunan, üç farklı psikoterapi merkezinde tedavi görmeye devam etmekte olan katılımcılarla Aralık 2022 tarihinde gerçekleştirilmiştir. Çalışmanın örnekleme amaca yönelik örnekleme yöntemiyle belirlenmiş ve çalışmanın kapsamına uygun olarak psikostimulan bağımlılığı tanısı almış 18-22 yaş aralığındaki 159 bireyden oluşmuştur. Bu çalışmada katılımcılara sosyodemografik bilgi formu, Heartland Affetme Ölçeği, Öz-Şefkat Ölçeği ve Öznel İyi Oluş Ölçeği uygulanmıştır. Araştırmanın sonucunda öznel iyi oluş ile öz-şefkat arasında negatif yönde ve iyi düzeyde bir ilişki olduğu, öznel iyi oluş ile affetme ölçeğinin kendini affetme alt boyutu arasında negatif yönde; başkalarını affetme ve durumu affetme alt boyutlarıyla ise arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu bulunmuştur. Öz-şefkat ile başkalarını affetme alt boyutu arasında pozitif yönde; durumu affetme alt boyutu arasında ise negatif yönde ve orta düzeyde bir ilişki olduğu gözlemlenmiştir. Affetme ölçeği, öz-şefkat ölçeği ve öznel iyi oluş ölçeğinin anlamlı bir yordayıcı olup olmadığını tespit etmek amacıyla yapılan stepwise regresyon analizi sonucunda ise veri setinin çok değişkenli lineer regresyon analizi için uygun olmadığı saptanmıştır. Ayrıca psikostimulan bağımlılığı olan kişilerde, affedicilik ve öz-şefkatin öznel iyi oluş üzerine yordayıcı etkisinde; affetme ve öz-şefkate odaklanılarak, öznel iyi oluşu yükseltmenin, bağımlılığa yönelik tedavi yöntemleri açısından önemi vurgulanmıştır.

Anahtar Kelimeler: *Affedicilik, Öz-şefkat, Öznel İyi Oluş.*

ABSTRACT

THE PREDICTIVE EFFECTS OF FORGIVENESS AND SELF-COMPASSION ON SUBJECTIVE WELL-BEING IN PSYCHOSTIMULANT-ADDICTED INDIVIDUALS

Psychostimulant drugs used in the treatment of neurological and comorbid disorders can create cognitive effects by altering the chemical balance in the brain. It is also known that these drugs have side effects and can lead to addiction in some cases. In individuals addicted to psychostimulant substances and drugs, changes in mental processes can be observed due to the effect of these substances. These changes can lead to mood, behavioral, and motor skill disorders in individuals. The aim of this study is to determine the effect of forgiveness and self-compassion on subjective well-being in psychostimulant addicts. This research is a cross-sectional study based on the relational screening model. It is a survey study that uses quantitative data. The study was conducted in December 2022 with participants who continued to receive treatment in three different psychotherapy centers located in the Turkish Republic of Northern Cyprus. The sample of the study consisted of 159 individuals between the ages of 18-22 who were diagnosed with psychostimulant addiction and were selected by purposive sampling method according to the scope of the study. In this study, participants completed a socio-demographic information form, Heartland Forgiveness Scale, Self-Compassion Scale, and Subjective Well-Being Scale.

As a result of the research, it was found that there is a negative and significant relationship between subjective well-being and self-compassion, a negative relationship between subjective well-being and the self-forgiveness sub-dimension of the forgiveness scale, and a positive relationship between subjective well-being and the sub-dimensions of forgiving others and situation forgiveness. A positive relationship was observed between self-compassion and the sub-dimension of forgiving others, and a negative and moderate relationship was observed between self-compassion and the sub-dimension of situation forgiveness. It was determined that the forgiveness scale, self-compassion scale, and subjective well-being scale were not suitable for the multivariate linear regression analysis according to the stepwise regression analysis conducted to determine whether they were a significant predictor. Additionally, the predictive effect of forgiveness and self-compassion on subjective well-being in individuals with psychostimulant addiction was emphasized by focusing on forgiveness and self-compassion, and the importance

of increasing subjective well-being for addiction treatment methods was highlighted.

Keywords: Forgiveness, Self-Compassion, Subjective Well-Being.



BÖLÜM I

GİRİŞ

Uyarıcılar veya psikostimulanlar, merkezi sinir sistemini (MSS) uyarıcı maddelerdir (Uzbay, 2009). Amfetaminler, merkezi sinir sistemini uyarıcı etkileri nedeniyle uyarıcı grupta değerlendirilmiştir. Suistimal potansiyelinin çok yüksek olması sebebiyle kullanımı daraltılmış ve yasal kısıtlamalar belirlenmiştir. Diğer yandan kullanım sırasında artan fiziksel aktivite nedeniyle tercih edilme oranı oldukça fazladır. En yaygın biçimleri Extacy ve Captagon'dur (Yedekçi ve Onur, 2010). Bu maddeler içerisinde kokain oldukça uyarıcı bir maddedir. Koka bitkisinin yapraklarından yapılır. Kullanıldığında öfori, kuruntu ve bağımlılığa neden olabilir. Uzun süreli kullanımda depresif ruh hali, kalp hastalığı, tansiyon değişiklikleri, kilo kaybı görülmüştür (Şatır, Kalyoncu ve Pektaş, 2000). Kullanım şekilleri arasında intravenöz veya intramüsküler enjeksiyon, oral ve dil altı yolları bulunmaktadır (Ataklı ve Ataklı, 1993).

Affetmek, incinmek, mağdur olduktan sonra intikam almak ve misilleme yapmak ve faille ilişkiyi sürdürmek gibi olumsuz duygularla mücadele etmenin sağlıklı bir yoludur. Affetmek, suçu işleyene karşı küskünlüğün hoşgörülü olması ve faile karşı öfke ve küskünlük duygularından vazgeçmesidir (Asıcı ve Karaca, 2014). Başkalarını affetme, duyguları tanıma ve anlamlandırma, olumsuz duygulardan uzaklaşma, suçluyu anlama ve kendini onun yerine koyma, ona karşı olumlu düşüncelere sahip olma, suçun işlendiği duruma ilişkin tekrar eden düşünceleri fark etme süreci, suçun işlendiği duruma ilişkin düşünceleri değiştirme, failin niyeti ve özür dileme, affetmeyi bir alternatif olarak görme, faille yeniden sağlıklı bir ilişki geliştirebilmek için iletişim kurma gibi davranışların dikkate alınması, kendisini affettiğini gösterecek davranışlarda bulunmak gibi aşamalardan oluşur. (Asıcı, 2018).

Öz-şefkat, bireyin kendi kederinin ve acısının nedenlerine duyarsız kalması, yaşadığı olumsuz durumların insan yaşamının sadece bir parçası olduğuna inanması yerine, kendini yetersiz ve başarısız hissettiğinde gösterdiği sıcaklık ve anlayıştır

(Neff, 2003a). Öz şefkat üç unsurdan oluşur. Bu üç temel unsur öz şefkat, paylaşılan paylaşım ve öz farkındalıktır. Öz-şefkat, kendini yargılamadan tanıma, kendini incitici şekillerde eleştirmeme ve kibar olma arzusunu ifade eden bir kavramdır. Öte yandan paylaşılan paylaşım, bir kişinin olumlu ve olumsuz yaşam deneyimlerinin sadece kendisine ait olmayıp, başkalarının da paylaşılan deneyimlerden geçmesi anlamına gelir. Bilinç unsuru, kişinin hayatta var olan olumsuz duyguları kabul etmesini ve kendi duygularını yönetmesini sağlar (Akın, Akın ve Abacı, 2007; Neff, 2003b). Öz-şefkatli bir insan, başı dertte olduğunda bile, kendi iyiliğini düşünerek anlar ve kendine bakar. Bu nedenle, bu insanlar kendilerini olumsuz deneyimlerden korumaya çalışırlar. Stresten uzaklaşabilmek ve kendini dinleyebilmek, sürekli iyilik halinde yaşamasına yardımcı olur (Neff, 2003b).

Öznel iyi oluş (mutluluk), pozitif psikolojinin en mühim araştırma konularındandır. Bu konu üstüne yapılmış araştırmalarda araştırmacılar mutluluğun ne olduğu, neye göre bazı kişilerin daha mutlu olduğunu, kişilerin mutlu olmak adına hangi yöntemleri kullandıkları, mutlu olmak için belirleyicilerin ne olduğu konusundaki sorulara cevap bulmaya çalışmışlardır. Dolayısıyla öznel iyi oluş, kişinin hayatına ilişkin yaptığı değerlendirmenin, mevcut duruma veya yaşamış olduğu hadise karşısında vermiş olduğu duygusal reaksiyon olarak kabul görmektedir. Öznel iyi oluş, olumlu duyguların sıklıkla, olumsuz duyguların ise düşük olarak yaşanması ve bu şekilde yüksek yaşam doyumuna ulaşma şeklinde tanımlanmaktadır (akt. Doğan, 2013).

Çalışmanın değişkenleri olan öz-şefkat ve affedicilik arasında anlamlı ilişkiler olduğu düşünülmektedir. Alanyazında da benzer düşünceleri doğrulayan sonuçların olduğu görülmektedir (Katovsich, 2007; Küçüker, 2016; Martin, Staggars, ve Anderson, 2011). Bu noktada öz-şefkatin yaşanılanları farklı şekillerde değerlendirme olanağı sunması bireylerin daha kolay affedebilmeleri ve kendilerine karşı daha olumlu olmaları konusunda avantaj sağladığı söylenebilir.

Öznel iyi oluş, affedicilik ve öz-şefkat arasında da anlamlı ilişkiler olduğu düşünülmektedir. Alanyazın incelendiğinde öznel iyi oluş ile öz-şefkat (Neff, 2003; Neff, Rude, ve Kirkpatrick, 2007; Wei, Liao, Ku, ve Shaffer, 2011; Yıldırım, 2018; Solak Şimşek, 2019; Zessin, Dickhauser, ve Garbare, 2015) ve affetme (Asıcı, 2019;

Bono, McCullough, ve Root, 2007; Çardak, 2012; Ertürk, 2019; Şahin, 2013; Ysseldyk ve ark., 2007) arasındaki ilişkilerin bulguları bu düşüncüyü destekler nitelikte olduğu anlaşılmaktadır.

Yapılan benzer araştırmalar öz-şefkatin insanların üzerinde iyi oluşu arttıran ve geliştiren (Sun, Chan ve Chan, 2016), psikopatolojiye karşı koruyan (Bluth ve diğerleri, 2015; Muris, Meesters, Pierik ve Neff ve McGeehee, 2010) ve riskli davranışları önleyen (Xavier, Pinto-Gouveia ve Cunha, 2016) bir rolünün olduğunu saptamıştır.

Bluth ve Blanton'ın (2014) lise öğrencileri üzerinde yapılan çalışmada öz-şefkat ile öznel iyi oluş arasında olan ilişki de incelenen değişken ilişkiler arasında yer almıştır. Bulgulara göre, öz-anlayış, farkındalık, olumlu duygular ve öznel iyi oluş ile anlamlı bir şekilde pozitif yönde ilişkilirken, öz-anlayış, olumsuz duygular ve algılanan stres ile negatif yönde ilişkilidir. Araştırmacılara göre insanlar gelişim evrelerinde hayatlarının çeşitli alanlarında (sosyal, akademik, duygusal) bazı hatalar yapabilir (örneğin sosyal çatışmalar) ve yetişkin beklentilerini karşılayamayabilir (örneğin düşük akademik performans). Öz-anlayış düzeyi yüksek olan kişiler, durumu bir hata veya yetersizlik olarak değil, yaşanmış bir deneyim olarak görebilirler. Bu durumun bireyin öznel iyi oluşuna katkı sağlayacağına inanılmaktadır.

Bluth ve Blanton (2015) da benzer şekilde gençler arasında öz-şefkat düzeyleri ile yaşam doyumu, algılanan stres ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Araştırmacılar, kız lise öğrencilerinin öz-şefkatin olumsuz boyutlarından (kendini yargılama, tecrit ve aşırı özdeşleşme) aldıkları puanlar ile algılanan stres düzeyleri arasında pozitif yönlü ilişki saptamış ve yaşam doyumu ile ters bir ilişki olduğunu saptamıştır. Öz-şefkati yüksek katılımcıların ise yaşam doyumlarının da yüksek olduğu ve algılanan stresin düşük olduğu görülmüştür. Cinsiyet açısından bakıldığında literatürden elde edilen bulgulara göre kadınların ruminasyon eğilimleri ve depresyon düzeyleri daha yüksektir (Abela ve Hankin, 2011). Dolayısıyla yansıtıcı düşünme kişinin öz-anlayış düzeyini olumsuz etkileyen bir değişken olarak ortaya çıkabilmektedir (Neff, 2003). Bu nedenle Bluth ve Blanton (2014) öz-şefkat ve ruminasyon arasındaki ilişkinin boylamsal modellerle incelenmesini önermiştir. Ek olarak, öz-şefkat, öznel iyi oluş ve olumlu duygular ile

önemli ölçüde pozitif yönde ilişkiliyken, öz-anlayış, olumsuz duygular ve algılanan stres ile negatif olarak ilişkilidir. Aynı zamanda, öz-şefkatin öznel iyi oluşun bir yordayıcısı olduğu bilinmektedir.

Bluth, Campo, Futch ve Gaylord (2017) tarafından yapılan bir çalışmada, öz-şefkat ve affetme, depresyon, kaygı ve yaşam doyumunu değerlendiren 11-19 yaş arası 765 ortaokul öğrencisinde öz-şefkat düzeyleri, yaşam doyumu, depresyon, algılanan stres ve kaygı düzeylerine göre incelenmiştir. Elde edilen bulgulara göre, öz-şefkat ile affetme, yaşam doyumu ve acıya katlanma arasında pozitif yönde; kaygı, depresyon ve algılanan stres arasında ise negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu gözlenmiştir.

Öz-şefkatin olumsuz ruh sağlığı ile arasında negatif yönlü bir ilişki var olduğu gibi, olumlu ruh sağlığıyla arasında da pozitif yönlü bir ilişki bulunmaktadır. Örneğin Hayter ve Dorstyn (2013) yaptığı çalışmada öz-şefkat ile öznel iyi oluş, depresyon, benlik saygısı ve anksiyeteye arasındaki ilişki incelenmiştir. Elde edilen sonuçlara göre benlik saygısı, öz-şefkat ve öznel iyi oluşun arasında pozitif yönlü bir ilişki saptanırken, anksiyete ve depresyon ile öz-şefkatin arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu belirtilmiştir.

1.1. Problemin Durumu

Günümüzde giderek kullanımı yaygınlaşan ve beynin merkezi sinir sisteminde uyarıcı etkileri olan psikostimulan madde veya ilaçların kullanımında bağımlılık gelişmesi durumunda bireylerde fiziksel ya da psikolojik rahatsızlıklar görülebilmektedir. Bu çalışmada, psikostimulan bağımlısı bireylerde affediciliğin ve öz şefkatin, öznel iyi oluş üzerinde olan etkisinin incelenmesi hedeflenmiştir. Bu bağlamda araştırmanın temel problemi, psikostimulan bağımlısı bireylerde affediciliğin ve öz şefkatin, öznel iyi oluşu üzerinde yordayıcı bir etkisi vardır olarak belirlenmiştir (Eraydın, 2010; Dilmaç, Deniz ve Deniz, 2009; Neff ve Pommier, 2013; Kara, 2018; Yılmaz, 2009; Öztürk, 2017).

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın amacı, psikostimulan bağımlısı bireylerde affediciliğin ve öz şefkatin, öznel iyi oluş üzerindeki etkisini belirlemektir. Bu bağlamda araştırmanın temel hipotezi şu şekilde oluşturulmuştur:

- 1) Psikostimülan bağımlısı bireylerde öz şefkat ve affediciliğin öznel iyi oluş üzerinde anlamlı bir ilişkisi vardır.
- 2)Psikostimülan bağımlısı bireylerin affedicilik alt puanları ile öznel iyi oluş alt puanları arasında anlamlı bir ilişki vardır.
- 3)Psikostimülan bağımlısı bireylerin öz şefkat alt puanları ile öznel iyi oluş alt puanları arasında anlamlı bir ilişki vardır.
- 4) Psikostimülan bağımlısı bireylerin demografik özellikleri affedicilik alt puanları açısından farklılaşmaktadır.
- 5) Psikostimülan bağımlısı bireylerin demografik özellikleri öz şefkat alt puanları açısından farklılaşmaktadır.
- 6) Psikostimülan bağımlısı bireylerin demografik özellikleri öznel iyi oluş alt puanları açısından farklılaşmaktadır.

1.3. Araştırmanın Önemi

Günlük hayatta karşılaşılan sorunlar ve stres karşısında bireylerin, daha iyi bir yaşantıya kavuşma, sorunlardan kaçma ve stresle baş edebilme arzusu ortaya çıkabilmektedir. Daha kısa sürede bu arzuya ulaşma beklentisi veya sorunlarla baş edememe durumu gerek reçeteli gerekse de reçetesiz psikostimulanların kötüye kullanımına neden olabilmektedir. Ancak kullanılmakta olan psikostimulanlar, kimyasal yapılarının sonucu olarak merkezi sinir sisteminde fizyolojik ve ruhsal tahribatlara yol açabilmektedir (Yeğin ve Alpay, 2023).

Psikostimulanların kötüye kullanımı sonucu oluşabilecek bağımlılıklar bireylerin yaşantısında yıkıcı sonuçlar doğurabilmekte ve pek çok farklı rahatsızlığa neden olabilmektedir. Bu nedenle psikostimulan bağımlısı bireylerin tedavisine yönelik araştırmalar önem arz etmektedir. Bu araştırma, gerekli literatür taraması yapıldığında elde edilen sonuçlar doğrultusunda değişkenleri, psikostimulan bağımlılığı tanısı alan bireyler ile inceleyen çalışmaların bulunmamasından, literatüre katkı sağlayacak olmasıyla önem taşımaktadır. Psikostimulan kullanım bozukluğu, DSM-5 tarafından tanımlanan, hem eski (DSM-IV) kötüye kullanım teşhislerini hem de kokain veya amfetaminler gibi bir psikostimülana bağımlılığı içeren karmaşık bir hastalıktır. Yasadışı uyuşturucular uzun süredir toplumsal bir endişe kaynağı olsa da,

son yıllarda uyuşturucu kullanım oranları artmakta ve madde kullanımı sık oranda, 12-17 yaş aralığında olan erkek bireylerde daha fazla görülmektedir (Akt., Özdemir, 2001). Uyuşturucu ve madde bağımlılığı, akıl hastalığının gelişimine katkıda bulunabilir. Aynı zamanda, şizofreni, kaygı, ruh hali veya dürtü kontrol bozuklukları gibi diğer zihinsel bozukluklarda, beyin alanlarının bazı bölgelerinde değişikliklere yol açabilir. Yapılan literatür taramasında psikostimülan bağımlılarını inceleyen detaylı bir çalışmaya pek rastlanmamakla birlikte, psikositimülan bağımlısı bireyler ile diğer değişkenleri inceleyen çalışmalarda mevcut değildir.

Yapılan bu araştırmada, psikostimülan bağımlısı bireylerde, affediciliğin ve öz-şefkatin öznel iyi oluş üzerine yordayıcı etkisinin ele alınmasının bir önemi de bağımlılıklara yönelik tedavilerde kişilerin iyi olacaklarına dair inancının artabilmesi ve özgüvenlerini yeniden kazanabilmelerinde öznel iyi oluş düzeylerinin belirleyici olabilmesidir. Ayrıca bağımlılık üzerine yapılan araştırmalarda bağımlı bireylerin kendini affetme düzeylerinin ve öz-şefkat düzeylerinin düşük olduğu, kendilerine yönelik olumsuz duyguların daha yüksek olduğu görülmüştür (Arslan ve Coşkun, 2021; Akcan ve Taşören, 2020). Buna rağmen, psikostimülan bağımlısı bireylerde affecilik ve öz-şefkatin öznel iyi oluşu yordayıcı etkisi üzerine bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu yönüyle de bu araştırmadan elde edilecek veriler, öznel iyi oluşu yükseltecek olan affetme ve öz-şefkate odaklanmayı sağlayarak bağımlılığa yönelik tedavi yöntemleri açısından hem psikologlara hem psikiyatristlere hemde literatüre katkı sağlayacak olmasıyla önem taşımaktadır.

1.4. Sayıtlar

Araştırma esnasında öğrencilerin ölçeklerde yer alan sorulara içten ve samimi yanıtlar verdikleri varsayılmıştır.

Araştırmada verileri toplamak için kullanılan Öznel İyi Oluş Ölçeği, Öz-Şefkat Ölçeği ve Heartland Affetme Ölçeğinin geçerli ve güvenilir olup, araştırmanın amacına uygun olduğu varsayılmıştır.

Araştırmada tespit edilen örneklem sayısının evreni temsil ettiği varsayılmıştır

1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Araştırma Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti'nde bulunan 3 ayrı psikoterapi kliniğinde tedavi gören psikostimülan bağımlısı bireyler ile sınırlıdır.
2. Araştırmada elde edilen bulgular, kullanılan veri toplama araçlarından elde edilen veriler ve kullanılan veri analiz yöntemi ile sınırlıdır.
3. Araştırmaya katılan katılımcıların ölçme araçlarına samimi, doğru ve yansız cevap verdikleri varsayımı ile sınırlıdır.

1.6. Tanımlar

Affedicilik: Yanlış olanı gerçekleştiren veya suç işleyen kişilere karşı düşünsel, davranışsal ve duygusal çoğu özelliği içerisinde barındıran bir süreç olarak bilinen affetme, duygusal bir dönüşüm olarak belirtilmiştir (Şener, 2019).

Öz Şefkat: Bireylerin kendisine karşı şefkatli ve merhametli bir yabancının pozisyonunu üstlenerek yaşadığı durumun insani durum olduğunu hatırlatan bir merhamet gösterimi olarak tanımlanmaktadır (Germer ve Neff, 2013).

Özel İyi Oluş: Bireylerin kendi yaşantılarına dair duygularını değerlendirmeleri, olumlu olan duyguların çokluğu ve olumsuz olan duyguların azlığıdır (Diener ve diğerleri, 1999).

LİTERATÜR ARAŞTIRMASI

2.1. Psikostimulan bağımlılığının nörolojik etkileri

Değişen yaşam şartlarıyla birlikte psikostimulanların kullanımının artış gösterdiği gözlemlenmektedir. Psikostimulan maddeler ilk olarak 1930’larda Bradley’in hiperaktif çocuklar için amfetaminlerin faydasının olduğu yönündeki görüşleriyle gündeme gelmiştir. 1950’lerde ise davranışsal bozukluklarda çeşitli antipsikotiklerin kullanılması söz konusu olmuştur. Devamındaki yıllarda Avrupa ve ABD’de depresyona yönelik tedavilerde ve DEHB tedavilerinde uyarıcı olarak psikostimulanlara başvurulmuştur (Tuğlu ve Şahin, 2010).

Psikostimulanların DEHB ve hiperaktif çocuklarda tedavi amacıyla kullanımının yanı sıra bilişsel etkileri incelendiğinde özellikle amfetaminlerin bireylerdeki kendini yorgun hissetme durumları karşısında motor işlevlerinde ve bilişsel aktivitelerinde artışa neden olduğu görülmektedir (Kılıç, 2016). Metilfenidatler ise oral yollar alınmasıyla birlikte beyinde uyarıcı işlevi görür. Böylece dopamin salınımı sağlar ve etki süresinin uzamasına etki eder. Böylece stres faktörlerinde düşüşü sağlayabilir (Kayaalp, 1992).

Diğer yandan, psikostimulan kullanımının tekrarı zamanla daha yüksek oranda dopaminin salınımına neden olabildiğinden psikostimulanlara bağlı nörokimyasal duyarlılık oluşabilmektedir. Söz konusu duyarlılık, bireyin stres düzeyinde de artışa neden olabilmektedir (Booij ve ark., 2016). Ayrıca artan dopamin salınımı, psikozların ve yeme bozukluklarının ortaya çıkmasında etkili olabilmektedir (Kayaalp, 1992). Psikostimulanlara bağlı olarak psikotik tepkimeler yaşayan kokain bağımlısı bireylerle yapılan bir çalışmada, bireylerin zamanla daha fazla paranoid düşüncelere sahip olduğu ve davranışsal duyarlılıklarının arttığı, buna bağlı olarak hastanede yatılı tedavi görme oranının arttığı tespit edilmiştir (Bartlett ve ark., 1997).

Oral yolla veya enjeksiyon ile alınan psikostimulanlar, başlarda kişinin keyif almasına katkı sağlar ve kişinin huzurlu hissetmesinde etki eder. Kaygı düzeyinde düşüş yaşanır ve kişi daha enerjik, dikkat düzeyi yüksek, özgüvenli özellikler

gösterebilir. Ayrıca cinsel istekte ve insanlar arası etkileşimlerde artış görülebilir. Ancak kronikleşen kullanım, giderek cinsel isteği engellemekte, uyku sorunlarına neden olmakta ve iştahta azalmaya olabilmektedir. Ayrıca kişinin diğerleriyle etkileşimlerini de olumsuz etkilemekte ve agresifliğe yol açabilmektedir(Groves, Ryan, Diana, Young ve Fisher, 1989).

Psikostimulanların kullanımında süreklilik, beyinde motive olma, ödül ilişkisi kurma ve lokomotor yanıtlar yönünden duyarlılık artması ve bağımlılığın ortaya çıkmasına sebep olabilmektedir (Dafny ve Yang, 2006). Motive olabilmek ve ödüllendirilmek için veya davranışsal faaliyetlerin artması için beyinde dışarıdan bir maddeye ihtiyaç oluşabilmekte ve yoksunluğa dair belirti ortaya çıkmaktadır.

Beyinde uyarıcı etki yaratan maddelerin kullanımlarında azalmaya gidilmesi ya da kullanımın sona ermesi, çeşitli yoksunluk durumlarına neden olur. Bu durumlar genellikle yorgun olma hali, olumsuz hayaller, uyku problemleri, beslenme sorunları ve ruhsal durumda ani değişimler olarak belirtilebilir (DSM-5, 2014).

Psikostimulanların arasındaki çapraz duyarlılaşmalar bağımlılık etkisini artırabilmektedir (Aizenstein, Segal ve Kuczenski, 1990). Kimyasal olarak çeşitlilikler barındırsa da bütün psikostimulanların tekrar eden kullanımlarında toleransın gelişmesi ve ödül beklentisinin oluşması ilaca bağımlılık risklerinde artışa sebep olmaktadır. Psikostimulanların kaslar veya damarlar aracılığıyla alınması, ayrıca geç saatlerde kullanılması bağımlılığın riskini yükseltmektedir (Robinson ve Berridge, 1993).

Komorbid rahatsızlık tanısı alan bireylerin uzayan tedavi süreçlerinde kullanılan psikostimulanlara da bağlı olarak depresif belirtiler ve kaygı bozukluğunun yanı sıra maddenin kötüye kullanımına da rastlanmaktadır (McGough ve ark., 2005). Psikostimulanların yan etkilerine ek olarak dürtüsel davranışların ortaya çıkması sonucunda kişiler cinsel yollarla geçen hastalıklar açısından da savunmasız bir durumda kalabilmektedir (Volkow, vd., 2007).

Psikostimulan ilaç ve maddelerin erken çocukluk yaşlarından itibaren kullanımı beyindeki hücresel gelişimi engelleyebilmekte ve ilerleyen dönemlerde bellek kayıplarına sebep olabilmektedir (Lagace, Yee, Bolanos ve Eisch, 2006). Bununla birlikte beyindeki ödül ilişkisinde yetişkinlikte dahi devam eden

bozukluklar ortaya çıkabilmektedir. Ayrıca bireyler ileriki yaşantılarında depresfiliğe daha yatkın olabilmekte ve yaptıklarından keyif alamamaktadırlar. Böylece bireyler, yaşamları boyu sürecek komorbid rahatsızlıklarla karşı karşıya kalabilmektedir (Carlezon ve Konradi, 2004).

2.2. Bağımlılık

Bağımlılık kavramı ele alındığında, bireylerin her türlü maddeyi kullanım kontrolünün ortadan kalkıyor olması ya da madde kullanımından kaynaklı fiziki, psikolojik ve sosyo kültürel problemler yaşaması ve maddeyi yaşamının birincil ihtiyacı yerine koyması olarak tanımlanabilir (Karataşoğlu, 2013).

Günümüzde küreselleşmenin getirisiyle günden güne gelişmekte olan ve değişime uğrayan yaşam şartlarının zorlaşıyor olması ve kişinin belirli bir yaşam standardında olup biten düşüşler, bu kişilerin var olan durumlardan kaçınma / kaçma gibi eğilimlere girmesine sebep olmaktadır. Kişilerin yaşam boyu karşılarına çıkan problemlerden kaçma istekleri yada bu durumlar karşısında gelişen merak duyguları, onların bu süreçte değişik arayışlar içine girmesini tetiklemektedir. Anlık kaçma isteği ile başlamış olan madde kullanımı bu kişilerin bağımlı duruma geçmesine sebebiyet vermektedir. Madde kullanması başlarda kişilerin günlük hayatın gerçeklerinden uzaklaşmasına ve benzer biçimde görünse de zaman içinde fiziksel ve ruhsal açılardan, ön görülemez problemlere neden olmaktadır. (Karataşoğlu, 2013).

Asıl olarak bu kişilerin yaşamsal olaylar karşısında yaşadığı sorunlara kalıcı çözümler üretebiliyor olması beklenmektedir. Kişilerin bu sorunlar ile başa çıkabilmesi için doğru fikirler ve davranış sistemi gerekmektedir. Oysa süreçte karşı karşıya kalınan sorunlarla yüzleşmek ve çözüme gitmek yerine; var olandan kaçmak için başvuru olan madde kullanımı, doğru fikir ve davranışlarda bulunma mekanizmasını engeller. Kişi problemlerin çözümünün olmadığını düşündüğü ya da problem çözümünü ertelemek istediği zaman, kullandığı madde miktarını ve sıklığını artırır. (Sağkal, 2005).

2.3. Affedicilik

Uzun yıllardır felsefe ve din alanlarında tartışılan affetme kavramı, psikolojik literatürde kendine yer bulamadığı gibi, kuramsal öncülerden Freud, Jung ve Adler'in birçoğu da affetme hakkında yazmamıştır. Araştırmalarında affetme kavramı (Aydın,

2017). Bağışlama olgusunun psikolojik literatüre geç girmesinin nedeni, psikolojide uzun yıllar deney ve gözleme dayalı bilimsel anlayışın egemen olması, 1980'lerde ise bağışlamanın teolojik bir kavram olarak kabul edilmesi ve bu nedenle psikolojide çok az ilgi görmesidir (Scobie&Scobie, 1998). Bağışlama kavramının tarihine bakıldığında, bağışlama kavramı çalışmalarının iki döneme ayrıldığı görülmektedir. 1932 ile 1980 seneleri arasında bu kavramın farklı yönlerine değinen birkaç teorik makale, araştırmanın ilk aşaması olmuştur. 1980'li yıllardan günümüze kadar uzanan ikinci dönemde, affetme konusu gün geçtikçe daha ciddi çalışmalara zemin hazırlamıştır (McCullough ve diğerleri, 2000). 1980'li senelerden itibaren ivme kazanan bağışlama araştırmaları bireylerin güçlü yönlerini, pozitif yönlü karakter niteliklerini öne çıkarmayı hedefleyen pozitif psikoloji alanıyla birlikte psikoloji alanyazında daha fazla pozitif psikolojiye ait bir kavramı olarak ele alınır (Seligman, 2002).

Enright ve Fitzgibbons (2000) için affetme, kendinsine yapılan bir yanlış sebebiyle eylemi gerçekleştirecek olan bireye karşı olumsuz tutumları bırakmak yerine, olumlu yönde duygular geliştirebilme çabasıdır. Bir başka tanıma göreyse affetme, bir kişinin ya da içinde bulunduğu koşulların incinmesi durumunda ortaya çıkan olumsuz tutumları bırakıp yerine ilişkiyi geliştiren olumlu tutumları koyma sürecidir (McCullough, Pargament ve Thoresen, 2000). Enright ve Coyle'a göre (1998) affetme, bireyin hatalarından dolayı içerleme, içerleme ve intikam almak yerine sevgi ve şefkat duygularının gelişmesidir. Alanyazında çeşitli tanımlar olmakla birlikte, affetme genel olarak, bir suç veya ihlalin tekrar değerlendirilerek yanlış bir davranışla ilişkili düşünce, davranış ve duyguların değiştirilmesidir (Thompson ve diğerleri, 2005).

Affetmenin tanımı konusunda düşünce birliği olmasa da affetmenin ne olmadığı konusunda fikir birliği bulunmaktadır. Affetmek, göz yummak, unutmak veya özür dilemek değildir. Uzlaşma ve özel affetme kavramları da sıklıkla affetme ile karıştırılmaktadır. Bağışlama, insanları bilinçsiz öfkenin bir sonucu olarak ortaya çıkmış olabilecek olumsuz davranışlar için öfke ve suçluluktan kurtaran bir müdahaledir (McCullough ve Worthington, 1999).

Şımartma kavramı, genellikle affetme olgusuyla karıştırılan bir kavramdır. Göz yummak, bir hataya göz yummak ve hatayı yapan kişinin düzeltilmesini veya

özür dilemesini beklememektir. Şımartmakta suçluluk ve öfke yoktur. Birey bir suçlu olduğu fikrini reddetmekte ve kızgınlığı bastırmaktadır. Bu nedenle, göz yummak affetmek değildir (ScobieveScobie, 1998).

Affetme ile benzer olduğu düşünülen kavramlardan biri de affetmedir. Affetme, kişi suçun veya ihlalin haksız olduğunu bilir. Ancak, faillerin herhangi bir nedenlemahkûm edilemeyeceği savunulur (Enright&Coyle, 1998). Enright ve İnsani Gelişme Araştırma Grubu (1991), affetme ile karıştırılan kavramlardan birinin de uzlaşma olduğuna işaret etmektedir. Bağışlamada, kurban kendisine yöneltilen saldırganlığa içgüdüsel bir tepki gösterirken, uzlaşmada hem kurban hem de suçlu ilişkiyi yeniden inşa etmek için adımlar atar.

Affetme ile karıştırılan farklı bir kavram ise yasal af kavramıdır. Kolluk kuvvetleri tarafından çıkarılan kanuni af bu çalışmanın konusu değildir. Yasal af durumunda, suçlunun cezası uygulanmaz (Enright ve Coyle, 1998).

Yanlış affetme, affetme kavramı ile karıştırılmamalıdır. Bağışlama, bilişsel, duygusal ve davranışsal boyutlarda değişiklik gerektiren bir süreçtir. Yanlış affetme yalnızca bilişsel boyutta gerçekleşir (Enright, Freedman ve Rique, 1998). Hatalı bağışlamada kişi, affettiği birey üzerinde güç kazanmayı amaçlar. Affettiğini söylemesine rağmen, kendisine sürekli olarak inciten bir olay hatırlatılmıştır (Cunningham, 1985). Gerçek bağışlamada kişi haksızlık yaşadığının farkına varır. Öte yandan, uğradığı adaletsizliğe kincilikten çok şefkatle karşılık göstermeyi seçmiştir (EnrightveCoyle, 1998).

2.3.1. Affetme Türleri

2.3.1.1. Kendini Affetme

Literatürde affetme incelendiğinde araştırmanın öncelikle başkalarını affetme boyutuna odaklandığı görülmektedir (Hall ve Fincham, 2005). Motivasyonlarının çok benzer olduğuna inanılsa da kendini affetme ve başkalarını affetme vakaları farklı özelliklere sahiptir (Wrobel, 2004). Kendini affetme bireyin kendini aşağı görmekten vazgeçmesi ve yanlışlarını telafi etmeye çalışmasıdır (Snow, 1993). Kendini affetme olgusuna yönelik öne çıkan bir başka görüşe göre ise kendini affetme, kişinin artık kendisini cezalandırma isteğinin eskisi kadar güçlü bir şekilde hissetmemesi, kendisine yardımcı olan duygu ve düşünceleri artırmaya çalışmasıdır.

Bu fikre göre kendini affetmenin iki türü vardır. Kişinin başkalarına karşı işlediği suçları affetmesi, kendini affetmenin ilk şeklidir (Hall ve Fincham, 2005). Birey, bir başkasına verilen zararın farkına vardığında ve sonra bu zararın farkettiğinde yoğun bir suçluluk ve pişmanlık duygusu yaşar (Strelan, 2007). İkinci kendini affetme türü ise bireylerin kendilerine zarar verdikten sonra kendisini affetmesidir (Hall ve Fincham, 2005).

2.3.1.2. Başkasını Affetme

Literatür incelendiğinde affetme türleri arasında en çok çalışılanın başkalarını affetme olduğu görülmektedir. Başkalarını affetme boyutunda, kusurlu davranan bireylerin duygu, düşünce ve davranışlarında meydana gelen değişimlerdir (Hanna, 2012). Bağışlama, bir kişinin içsel süreçlerinde olumlu bir değişiklik olarak tanımlanır, çünkü saldırgan tarafa karşı öfke ve intikam duygularının yerini önceki iletişim biçimleri alır (Hargrave ve Sells, 1997).

Bağışlama araştırmacıları affetmenin üç farklı boyutunu kendini affetme, başkalarını affetme ve affetme olarak tanımlarlar ve bu üç farklı boyutun birlikte ele alınması gerektiğini öne sürerler(Araştırma Grubu, 1996).

Başkalarını affetme ve kendini affetme türleri çoğu zaman karıştırılsa da iki ayrı olgudur. Herkes tarafından kabul edilen, süreç içinde gelişen, bilinç düzeyinde gerçekleşen, unutmama, affetme, affetme ve inkar gibi tutumlardan farklı olan bir kusur olduğu için iki olgu benzerdir. Ancak benzerliklerine rağmen aralarında pek çok farklılık da vardır. İlk olarak, iki durum hatayı kimin yaptığına göre farklılık gösterir. Ayrıca iki durum, affetmenin odak noktasının kim olduğu konusunda farklılık gösterir. Başkalarını affetmede kişi kendi hatalarını affederken, kendini affetmede kişi kendisine veya başkalarına yapılan yanlışları affeder. Ayrıca başkalarını affetmede yanlış tarafla uzlaşma sağlanamazken, kendini affetmede bireylerin kendileriyle barışık olmaları önemlidir (Hall ve Fincham, 2005).

2.3.1.3. Durumu Affetme

Thompson ve diğerleri (2005) affetmeyi üç boyutta ele alarak, kendini affetme ve başkalarını affetme boyutlarına ek olarak affetme durumu boyutundan da bahsetmektedir. Hastalık ve doğal afetler gibi kişinin elinde olmayan olaylar, durumu affetmede sorun yaratır. Bu tür olaylar kişinin var olan olumlu düşüncelerini

bozabilir ve zarar verici etkileri olabilir. Bir kişinin böyle bir olayı affetmesi de mümkündür.

2.3.2. Affetmeyi Açıklayan Modeller

Literatüre bakıldığında affetmeyi açıklayan birçok modelin oluşturulduğu görülmektedir. Kendi özelliklerine sahip olmalarına rağmen çoğu affetme modelinin benzer yönleri de paylaştığını belirtmek gerekir (Bugay ve Demir, 2012). Affetmenin insan ruh sağlığı için önemine dikkat çeken bu modellerden bazıları bu bölümde açıklanmaktadır.

2.3.2.1. Affetme Süreç Modeli

Enright ve İnsani Gelişme Araştırma Grubu (1991), affetme sürecinin insanlarda nasıl geliştiğini anlamak için araştırma yapmışlar ve affetme süreci modelini ortaya koymuşlardır. Duygu, düşünce ve davranışları bir arada işleyen affetme süreci modeli, müdahale modeli olarak tasarlanmıştır. Modele göre affetmenin birbirini takip eden basamakları olan dört aşaması vardır: keşfetme, karar verme, öğrenme ve derinleştirme. Keşif yaparken kişi maruz kaldığı suçlar karşısında öfke, hiddet gibi yaşanan duyguların farkına varır. Deneyimlerinin kendisi ve başkaları için ne anlama geldiğini düşünür. İkinci aşama olan karar aşaması, kişinin affetmenin ne anlama geldiğini ve ne yapacağını bilişsel süreçler ön planda olacak şekilde değerlendirdiği aşamadır. Kişi bilişsel sürece girip affetmeye karar verse de bu aşamada tam olarak affedilmiş değildir. Keşif ve karar aşamalarından sonra çalışma aşamasına geçilir.

2.3.2.2. Affetme Piramit Modeli

Geliştirme sebebi bir müdahale modeli olan Affetme Piramit Modelinde, affetmeyi destekleme müdahalesindeki her adımda REACH kelimesindeki tek bir harfi temsil ettiği 5 bölümden bahsetmektedir. İlk adımda acının hatırlandığı aşamadır. İkinci adım yanlış bireylerin empati kurduğu aşamadır. Üçüncü adım özgecil davranış aşamasıdır. Dördüncü adım affetmenin dile geldiği aşamadır. Beşinci adımda ise affetme sürdürülmektedir (Worthington, 1998).

2.3.2.3. Hargrave'in Affetme Modeli

Hargrave, aile bağışlayıcılığı üzerine yaptığı kuramsal araştırmasında aile terapisi bağlamında bağışlayıcılık kavramını kullanmıştır. Bu modele göre aile içinde haksızlığa uğrayan bireyler suçluluk duygusuyla birlikte faile karşı nefret ve öfke de yaşarlar (Hargrave ve Sells, 1997). Hargrave'in affetme modelinde affetme iki temel kategoriye ayrılır: gerekçelendirme ve affetme. Gerekçelendirme boyutunda, haksızlığa uğrayan kişi, hata yapan kişi hakkında içgörü geliştirerek anlamaya çalışır. Suçlu tarafı koşullara göre değerlendirin. Bu süreçte yapılan değerlendirmede failin sorumluluğu, aile içindeki konumu ve çabaları dikkate alınmaktadır. Sonuç olarak, suçlu ve haksız sayılan insanlar da hata yapar.

2.3.3. Affetme ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Affetme ile suçluluk, utanç, öfke ve empatik sorumluluk arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmada, affetme ile suçluluk ve öfke arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur (Konstam, Chernoff ve Deveney, 2001).

50-95 yaş arası 425 kişiyle yapılan bir araştırmada affetme ile farklı değişkenler arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonuçları affetme ile öznel iyi oluş, depresyon, kaygı ve ruh sağlığı alanındaki değişkenler arasındaki ilişkileri göstermiştir (Lawler-Row ve Piferi, 2006).

Gull ve Rana (2013) yaptıkları araştırmada affetme, öznel iyi oluş ve yaşam kalitesi arasındaki ilişkiyi incelemeyi hedeflemişlerdir. Çalışma kapsamında yarı yapılandırılmış görüşme formatı kullanılarak 20 katılımcı ile yüz yüze görüşülmüştür. Çalışmalar sonucunda affetmenin bireyin öznel iyi oluş düzeyini yükselttiği ve bunun da yaşam kalitesini yükselttiği bildirilmiştir.

Çardak (2012), 30 üniversite öğrencisi üzerinde yaptığı deney ve kontrol gruplu çalışmasında, affetmeye hazır bulunuşluğu artırmak için tasarlanan bir psikoeğitim programının sürekli kaygı, ruh sağlığı, kontrol değişkenleri olan belirsizlik ve öfkeye tahammülsüzlük ile ne ölçüde ilişkili olduğunu incelemiştir. Çalışmada 30 katılımcı rastgele deney ve kontrol grupları olarak ikiye ayrılmıştır. Ön test olarak her iki gruba affetme, belirsizliğe tahammülsüzlük, sürekli kaygı, öfke kontrolü incelenmiştir. Deney grubuna affetmeyi artıran 10 oturumdan oluşan psikoeğitim uygulanmıştır. Kontrol grubuna psikoeğitim sürecinde herhangi bir

uygulama yapılmamıştır. Araştırmanın sonucunda bağımlı değişken açısından deney grubu lehine anlamlı farklılıklar bulunmuştur.

Asıcı (2013) 400 üniversite öğretmeni adayı (131 erkek ve 269 kadın) üzerinde yaptığı çalışmada, katılımcıların affetme düzeyleri ile benlik saygısı ve öz-şefkat düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamıştır. Bulgular, katılımcıların affetme düzeyleri ile öz-şefkat ve benlik saygısı düzeyleri arasında pozitif bir ilişki olduğunu göstermiştir.

Üniversite öğrencilerinden oluşan bir örneklemle yapılan çalışmada, kendini affetme, anne kabul-reddi algısı ve bazı demografik değişkenlerin ruh sağlığı değişkenlerini yordayıp yordamadığı ortaya konulmaya çalışılmıştır. Araştırma sonucunda kendini affetme, annenin reddi kabulü, öğretmenin öğrenmesi ve algılanan akademik başarı değişkenlerinin ruh sağlığı değişkenlerindeki toplam varyansın %65'ini açıkladığı belirlenmiştir. Bağımsız değişkenler arasında açıklanan toplam varyansa en fazla katkı sağlayan değişken kendini affetme değişkenidir (Halisdemir, 2013).

527 üniversite öğrencisiyle yapılan başka bir çalışmada empati, ruminasyon ve bilişsel çarpıtma değişkenlerinin kendini ve başkalarını affetme değişkenlerini yordayıp yordamadığı incelenmiştir. Çalışma, empati değişkeninin kişisel rahatsızlık alt boyutunun ve yansıtıcı değişkenin kendini affetme değişkenini anlamlı düzeyde yordadığını bulmuştur. Empati değişkeninin bilişsel çarpıtma değişkenleri ile bakış açısı alma ve empati odağı alt boyutları, diğer değişkenin bağışlayıcılığını anlamlı düzeyde yordamıştır (Önal, 2014).

673 üniversite öğrencisinin katıldığı bir örneklem çalışmasında Gestalt erişim engelleri, koşulsuz kendini kabul, hayata karşı tutum ve duygu yönetimi yeteneği gibi değişkenlerin bağışlamayı yordayıp yordamadığı incelenmiştir. Araştırmanın sonunda affetme ölçeğinin alt boyutlarının hepsinin kendini kabul etme değişkeni tarafından yordandığı tespit edilmiştir. Bir başka bulguya göre duygu yönetimi yeterliliği değişkeni kendini affetme ve durumsal affetme alt boyutlarını yordamaktadır. Araştırmalar, başkalarını affetme alt boyutunun bağımlılık-temas bozukluğunu pozitif yönde, temas sonrası yetersizliği ise negatif olarak yordadığını göstermiştir (Gökmen, 2018).

Kılıç (2019), affetmenin akılcı olmayan inançlar ile kendini anlama arasında aracı rolünü incelemeyi amaçlamıştır. 523 üniversite öğrencisinden oluşan bulguların sonucunda, affetme durumu alt boyutunun kendini anlamayla akılcı olmayan inançlar arasındaki ilişkide kısmi aracılık rolüne sahip olduğunu göstermektedir.

2.4. Öznel İyi Oluş

Mutluluğun bilimsel çalışmasına öncülük eden psikologlar, ortalama bir insanın "mutluluk" anlayışını ifade etmek için öznel iyi oluş terimini türetmişlerdir (Diener, 1984). Öznel iyi oluş, bilişsel algı, duygusal değerlendirme ve yaşamı nasıl tatmin edecekleri dahil olmak üzere insanların kendi yaşamlarını değerlendirmelerini ifade eder. Yapılan bu kavramsallaştırma ile, mutluluğun özneliğin ve aynı zamanda kişinin kendi mutluluğunu en iyi açıdan değerlendirebileceği vurgulanmaktadır (Kesebir ve Diener, 2008). Bireyin yaşamını; yaşam doyumu, olumlu ve olumsuz duygulanım boyutlarına göre değerlendirmesi öznel iyi oluş olarak tanımlanmaktadır (Diener, 1984).

"Mutluluk", iyi ruh hali ve ruh hali (olumlu duygu), yaşam doyumu ve öznel iyi oluş gibi genel yaşam değerlendirmelerini içeren günlük bir terimdir. Ayrıca, öznel iyi oluş, insanların kendi yaşam derecelendirmelerine dayalı olarak deneyimledikleri iyi olma düzeyini tanımlar.

Bu değerlendirmeler hem olumlu hem de olumsuz olabilir. Yaşam doyumu, yaşam ilgileri ve taahhütleri hakkındaki duygu ve yargıları, mutluluk ve üzüntü gibi deneyimlere verilen duygusal tepkileri ve iş, ilişkiler ve sağlıkla ilgili doyumu içerir. Bununla birlikte, semptomlar sözlü ve sözsüz iletişim, davranış, biyoloji, dikkat ve bellek yoluyla nesnel olarak ölçülebilir (Diener ve Ryan, 2009).

Yaşam kalitesinin önemli bir bileşeni de öznel iyi oluştur. Bu nedenle, bir bireyin yaşamının nasıl iyileştirileceğini belirlemede ölçüm önemlidir. Ayrıca birçok çalışma, yüksek düzeyde öznel iyi oluşun yalnızca bireylerin sağladığı avantajlara değil, aynı zamanda genel sosyal düzenin işleyişine de katkıda bulunduğunu göstermiştir (Diener ve Ryan, 2009).

Batılı düşünürler, özellikle Yunan felsefesinin altın çağından bu yana "mutluluğu" anlamak için muazzam çaba sarf etmişlerdir. Aristoteles, mutluluğu en yüksek, iyi anlamına gelen "sumumbonum" olarak adlandırmıştır. Mutluluğun

insanoğlunun nihai başarısı olduğuna ve aynı zamanda bunu başarmak için yeterli olan tek değer olduğuna inanmıştır. Sona ulaşmanın nedeni, geri kalan her şeyin bu amaç için olması ve aslında sadece bir araç olmasıdır. Düşünürler bu kavramı tanımlamakta zorlanırlar. Mutluluk kavramı tanımlanırken öznel iyi oluş, moral, olumlu duygulanım ve yaşam doyumu açısından ifade edilebilir (Diener, 2009).

2.4.1. Öznel İyi Oluş Kuramları

2.4.1.1. Erek(Telic) Kuramı

Öznel iyi oluşun Telic veya uç nokta teorisi, mutluluğun amaçlar veya ihtiyaçlar gibi durumlara ulaşıldığında elde edildiğini iddia eder (Diener, 2009). Aynı zamanda teori, mutluluğa ulaşmanın bir insanın ulaşabileceği son nokta olduğunu belirtir. Bununla birlikte, bu son noktanın neyi gerektirdiği bir tartışma konusudur. Geçmişte yaşayan filozoflar uzun zamandır dileklerin yerine getirilmesinin mutluluk getirip getirmediğini merak ettiler. Ayrıca bu isteklerin yerine getirilmesi kişisel çıkarların aleyhine olacaksa birbiriyle çatışabilir. Başka bir açıdan bakıldığında, bazıları bir dileği gerçekleştirmek için çabalamanın, istenen şeye sahip olmaktan daha tatmin edici olup olmadığını sorgulamıştır (Diener ve Ryan, 2009).

2.4.1.2. Yukarıdan Aşağıya, Aşağıdan Yukarıya Kuramları

Aşağıdan yukarıya ve yukarıdan aşağıya teorilere göre, bireysel öznel iyi oluş düzeylerinin ortaya çıkmasının, kişinin hayatındaki olumlu ve olumsuz anların birikmesine bağlı olduğuna inanılmaktadır. Bu teoriye göre, insanlar ne kadar çok mutluluk anı yaşarsa, öznel iyi oluş düzeyi o kadar yüksek olur ve insanların yaşadığı olumlu mutluluk anları, mutluluğun ana nedenidir. Yukarıdan aşağıya teoriye göre, bir kişinin içsel özellikleri ve eğilimleri, çevresiyle nasıl etkileşime girdiğini etkili bir şekilde belirleyebilir. Başka bir deyişle, olumlu düşünmeye daha yatkın olan bir kişi, olaylara daha olumsuz bakan bir kişiye göre daha olumlu bakabilir (Diener ve Ryan, 2009). Bu teoriye göre insan hayatından memnun olup olmadığına karar verirken hayattaki mutluluk ve mutsuzluk anlarını da kendi zihninde hesaplar. Bu görüşe göre mutlu bir yaşam, sadece mutlu anların birikiminden meydana gelir (Diener, 2009).

2.4.1.3. Aktivite Teorileri

Etkinlik teorisi, mutluluğun insan etkinliği tarafından üretilen bir durum olduğunu savunur. Bu görüşe göre, insanların kendileri için belirledikleri hedeflere ulaşmalarından, onlara ulaşmak için geçen zamandan daha fazla keyif ve mutluluk duydukları vurgulanmaktadır. Örneğin bir dağa tırmanmak, zirveye ulaşmaktan daha keyiflidir. Aristoteles'e göre mutluluk, ahlaki açıdan erdemli eylemlerin sonucudur. Modern gerontolojide aktivite, hobiler, çevre ile iletişim ve egzersiz gibi hareket halindeki aktivitedir. Kısacası, bu teoriye göre, insanlar meşgul olduklarında ve eğlenceli aktiviteler yaptıklarında daha mutlu olurlar. Sahiplik teorisinin savunucularının aksine, aktivite teorisinin savunucuları, mutluluğun aktivitenin son noktasına ulaşmasından ziyade aktivasyon yoluyla ortaya çıktığını savunurlar (Diener, 2009).

2.4.2. Bağlanma ve Öznel İyi Oluş

Güvenli bağlanma stiline sahip kişiler, yakın ilişkiler kurmakta zorlanmazlar, çevrelerine ve kendilerine karşı olumlu tutumlara sahiptirler (Hazan ve Shaver, 1987). Bu bağlamda, güvenli bağlanan bireylerin daha yüksek düzeyde öznel iyi oluş deneyimlediklerini söyleyebiliriz. Ayrıca kaygılı ve kaçınan bağlanma stillerine sahip kişilerin depresyon, kaygı ve psikosomatik bozukluklar yaşama olasılıkları daha yüksektir (Hazan ve Shaver, 1990). Muhtemelen, bu bireylerin olumsuz duygular yaşama olasılığı daha yüksektir.

Araştırmacılar, bağlanma kuramının iyi oluş için etkili olduğunu ve kişiden kişiye değiştiğini bulmuşlardır (Mikulincer, Shaver ve Pereg, 2003). Birçok çalışma, iyi aile ilişkilerinin olumlu duygulanımı artırdığı sonucuna varmıştır. Çalışmalardan birinde güvenli bağlanma ile öznel iyi oluş arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki saptanmıştır (Abubakar ve diğerleri, 2013).

2.4.3. Öznel İyi Oluşu Etkileyen Demografik Faktörler

Kadınların ve erkeklerin öznel iyi oluş düzeyleri birçok kez incelenmiştir ancak şu ana kadar toplanan verilerin sonuçları incelendiğinde kadın ve erkeklerin öznel iyi oluş düzeylerinin ortalama değerleri arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır (Dina ve Ryan, 2009 yılı).

Bazı araştırmacılar, genel mutluluk veya memnuniyeti cinsiyete göre karşılaştırırken, ikisi arasında çok az fark olduğunu söyledi. Başka bir çalışmada, cinsiyetin öznel iyi oluş üzerinde duygusal deneyimden daha az etkiye sahip olduğu bulunmuştur (Fujita, Diener ve Sandvik, 1991). Diener ve diğerleri (1999) de öznel iyi oluşun cinsiyet düzeyleri arasında çok az fark olduğunu ve kadınların tüm duyguları uç noktalarda yaşadıklarını belirtmişlerdir.

Campbell (1981) yaptığı bir araştırmada, eğitimin öznel iyi oluş üzerinde etkisi olduğunu göstermiştir (Diener, 2009). Ancak eğitimin öznel iyi oluş üzerindeki etkisi çok büyük değildir (Palmore, 1979). Bazı araştırmalar, eğitimin kadınlar üzerinde daha olumlu bir etkiye sahip olduğunu bulmuştur (Mitchell, 1976). Campbell'a (1981) göre eğitim, bireyin gelişimine katkı sağlarken, sahip olunmayanlara yönelik istek ve arzuyu artırdığı ve kişinin kendisinininkinden farklı bir yaşam biçimi arayabileceği gösterilmiştir. (Diener, 2009).

Gelir ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada, gelirdeki artışın pozitif bir etkiye sahip olduğu ancak gelir arttıkça öznel iyi oluş üzerindeki etkinin azaldığı sonucuna ulaşılmıştır.

Çalışmalar, kişiliğin; bir kişinin öznel iyi olma potansiyelini belirlemede önemli bir rol oynadığını bulmuştur. Çeşitli kişilik yapılarını inceleyen çalışmalarda dışadönüklük ve nevrotikliğin iyilik hali üzerinde en büyük etkiye sahip olduğu bulunmuştur (Diener ve Lucas, 1999). Dışadönüklük olumlu duygulanımda artışları önemli ölçüde etkilerken, olumsuz duygulanımın nevrotiklikle ilişkili olabileceği düşünülmektedir (Lucas ve Fujita, 2000). Eş zamanda uluslararası araştırmalarda, dünyada dışadönüklerin olumlu duyguların hissedilebileceği daha çok deneyime sahip oldukları ve bu olumlu duyguları içedönüklere göre daha güçlü hissetme eğiliminde oldukları kaydedilmiştir (Diener ve Biswas-Diener, 2008).

Bireylerin içinde bulunduğu sosyal ilişkilerin niteliği ve niceliği, öznel iyi oluş ile yüksek oranda ilişkilidir (Diener ve Biswas-Diener, 2008). Genelleştirilirse, insanlar diğer insanların yanındayken kendilerini daha mutlu ve keyifli hissediler ve sosyal etkileşimleri artar (Kahneman ve Krueger, 2006). İnsanlar başkalarıyla zaman geçirdiklerinde ve etkileşimleri arttığında, olumlu duyguları ifade etmeye daha istekli olurlar (Diener ve Biswas-Diener, 2008). Bireyin yalnızlık düzeyi depresyonla yüksek oranda ilişkiliyken (Anderson ve Arnoult, 1985), artan sosyal bağlantılar

yalnızca öznel iyi oluşu artırmakla kalmaz, aynı zamanda büyük travmalara karşı koruyucu bir misyon da görür (Myers, 1999).

Öznel iyi oluş, evlilik gibi yakın ilişkiler yoluyla artmakta ve bu durum diğer sosyal ilişkilerden de doyumun artmasına neden olmaktadır (Helliwell vd., 2009). Araştırmalara göre evli kişiler bekar kişilere göre daha yüksek öznel iyi oluş düzeylerine sahiptir (Lucas ve diğerleri, 2003). Ancak mevcut verilere göre, insanlar evlilik öncesi öznel iyi oluşa dönmüş ve evliliğe hızla uyum sağlamıştır (Lucas ve ark., 2003).

Evlilik bağlamının öznel iyi oluş düzeyleri üzerindeki etkisi daha küçük olduğunda, bireylerin evlilik öncesi yaşamlarında daha yüksek yaşam doyumuna sahip oldukları görülmüştür. Bu bireyler evliliklerinin kalıcı olduğunu ve kaliteli ilişkileri olduğunu da belirtmektedirler (Diener ve Ryan, 2009). Ek olarak, evli insanlar daha yüksek ortalama sonucu ile öznel iyi oluşa sahipken, boşanmış insanlar daha düşük ortalama sonuçları ile öznel iyi oluşa sahiptir. İlgili veriler, aynı zamanda öznel iyi oluş düzeyi yüksek bireylerin diğer insanlarla daha rahat yakınlık kurabilmeleri nedeniyle evlilik içerisinde de daha yüksek yaşam doyumuna sahip olabileceği şeklinde yorumlanabilir. Ayrıca boşanmış bireylerin evlilik öncesi ortalama öznel iyi oluşlarının da daha düşük düzeyde olduğu gözlemlenmiştir (Lucas, 2005).

Bazı araştırmalara göre yaş ile öznel iyi oluş arasındaki ilişki çok düşük bulunmuştur (Stock ve diğerleri, 1983). Bazı araştırmalarda yaş ile yaşam doyumunda pozitif bir ilişki vardır (Clemente ve Sauer, 1976; Medley, 1980). Bir çalışmada, daha genç katılımcıların tüm duyguları daha yoğun yaşadığı, ancak daha yaşlı katılımcıların daha yüksek düzeyde iyi oluş bildirdiği gözlemlenmiştir. Genç insanların daha mutlu görünürken, yaşlı insanlar hayatlarına daha olumlu bir açıdan bakma eğiliminde oldukları belirtilmiştir (Diener, 2009).

2.5. Öz – Şefkat

Merhamet kelimesinin kökeni (compassion) Latince -com (birlikte) -pati (acı çekmek) anlamından gelmektedir. Genel olarak empati, başkalarının acı verici veya zor deneyimlerine duyarlıdır, anlar ve paylaşır (Atalay, 2019). Budizm, kendine ve başkalarına karşı şefkati vurgular. Bu bağlamda öz-şefkatin tanımı, genel anlamdaki

merhamet kavramından pek farklı değildir. Merhamet, başkalarının acısına açık olmak ve bunu onlarla birlikte hissedebilmektir. Böylece kişi, başkalarının acısını hafifletmek ister. Ayrıca şefkat, başkalarının acılarına karşı nezaket ve sabır göstermeyi, yargılamadan anlayış göstermeyi ve tüm insanların kusurlu ve yetersiz olduğunu kabul etmeyi içerir. Aynı şekilde kendini anlamak, kişinin kendi zor ve acı verici deneyimlerine açık olmasını, kendine hoşgörü ve nezaket göstermesini, kendi yetersizliklerini ve başarısızlıklarını yargılamadan tedavi etmesini ve bu deneyimlerin insan olmanın bir parçası olduğunu kabul etmesini içerir. Öz-şefkat bencil veya benmerkezci olmak zorunda değildir ve kişinin kendi ihtiyaçlarını ön planda tutması veya başkalarına öncelik vermesi anlamına gelmez. Kendinde ve başkalarında acı çekmek insan olmanın bir parçasıdır ve tüm insanlar bu zor durumlara karşı şefkat duymalıdır. Ayrıca öz-şefkat, öz-şefkatli davranıştan farklıdır. Bireyler kendilerine acımaya başladıkları zaman, başkalarının ne hissettiğini önemsemeyerek ve başkalarının da benzer sorunlar yaşaması ihtimalinden kaçınarak kolayca kendi sorunlarına kapılabilirler. Sonuç olarak, başkalarıyla bağlantı kurmakta zorlanırlar ve çoğu zaman bağlantılarının koptuğunu hissederler. Bu kişiler kendi acılarıyla meşgul olduklarında objektif bir bakış açısı benimsemekte zorlanırlar (Neff, 2003b). Bir kişi kendine şefkat gösterdiğinde, başkalarıyla bağını sürdürür, düşünmek ve duygularını kabul etmek için alana sahip olur ve insan deneyimini genişletir.

Merhamet, empati, şefkat ve fedakarlık gibi kavramlardan farklıdır çünkü acıyı hafifletme arzusunun yanı sıra acının kaynağını anlamaya yönelik bilişsel ve davranışsal süreçleri de içerir. Atalay (2019) Merhamet adlı kitabında motivasyon, duygu, düşünce ve davranış kombinasyonunu bir örnekle açıklıyor: "Bir gün tek başına ağır ağır yürürken birinin taş altında ezilerek öldüğünü hayal et. Empatik stres tepkisi, o kişinin acısını, hatta o kişi gibi bunalmış hissetmeyi ve sizin yardım etmenizi engellemesini hissetmek olabilir. Ancak empatide, o kişinin içinde bulunduğu durumu tanırırsınız ve onlar için aynı duyguyu hissedersiniz, bu da sizi onlara daha fazla yardım etmeye motive edebilir, onlara ve kendinize şefkat gösterin." (Atalay, 2019).

İçinde yaşadığımıza benzer kolektif bir kültürde, empatinin basitçe başkalarına gösterilen bir duygu olduğu varsayılabilir. Merhametli olmak, kişinin diğer insanların dertlerine karşı duyarlı, anlayışlı, yardımsever ve destekleyici olduğu

izlenimini verebilir. Başkaları için empati göstermenin bir başka yönü de başkalarından empati kabul etmektir. Merhamete açık olmak ve kabul etmek, bu deneyimleri paylaşabilmek ve zorlu deneyimlerde yardım isteyebilmektir. Yaşanan acı ve sıkıntılar, insanı ulaşılmaz ve diğerlerinden kopuk hale getirebilmekte, izolasyona ve yalnızlığa yol açabilmektedir. Çoğu zaman böyle durumlarda kişi kendini zayıf, güçsüz ve savunmasız hissedebilir; yardım istemek, başkaları için bir zayıflık göstergesi veya yük olarak algılanabilir. Öz-merhamet, acı ve kederi gidermez; kişinin zayıflıklarını, kusurlarını, başarısız veya yetersiz durumlarını örtebilme yeteneğine denir.

2.5.1. Öz-şefkatin Bileşenleri

Neff'e (2003) göre öz-şefkat kavramı üç bileşenden oluşmaktadır. Bunlar; öz şefkat, paylaşma bilinci (paylaşılan insanlık) ve farkındalıktır. Öz-şefkat, sert bir şekilde eleştirel ve yargılayıcı olmaktan ziyade kişinin kendisini tanıma girişimi ve kendisine karşı nezaket ve sevgi tutumudur. Menfaati veya ortak paydaşımı anlamak, zorlu bir deneyimin ardından sosyal olarak izole ve yalnız kalmaktansa, zorlu deneyimleri insan olmanın bir parçası olarak görebilmektir. Bu duygu ve düşünceleri aşırı bir şekilde özdeşleştirmeden, farkındalıkla dengeye getirebilmektir.

2.5.1.1. Paylaşımların Bilincinde Olmaya Karşı İzolasyon:

İnsanlar acı verici yaşam olaylarından sonra olumsuz duygu ve düşüncelere odaklanırlar ve bu durumları sadece yaşadıkları yanılsamasının tuzağına düşebilirler (Allen ve Leary, 2010). Bu nedenle toplumdan soyutlanmayı ve yalnız kalmayı tercih ederler. Riskleri anlamak; insanlarla ortak bir paydada buluşmak, bir kişinin zorlayıcı deneyimlerinin insanlara özgü olduğunu ve yanlış durumlarla veya üzücü olaylarla yüzleşmede yalnız olmadığını fark etmek benimsenebilir. Bu anlayışa göre insan ortak bir payda olduğunun farkına vardığında kendisini toplumdan ayırmaz, onun bir parçası olarak kabul eder. Empati ile yaklaşan kişiler, başkalarıyla bağlantı kurmaya ve ortak paydada buluşmaya teşvik edilir (Başgöl & Kurtoğlu, 2021).

2.5.1.2. Bilinçlilik'e Karşı Aşırı Özdeşleşme:

Farkındalık, kişinin olumsuz duygu ve düşüncelerini yakalanmadan dengede tutabilmesidir. Bireyler zorlu durumlarla karşı karşıya kaldıkları zaman, geçmiş deneyimler ve gelecekteki olasılıkların yanı sıra mevcut durumu algılamakta

zorlanabilirler (Atalay, 2019). Öz-şefkatin bilinçli bileşeni, kişinin duygularına dengeli bir yaklaşım gerektirir. Sevecen insan duygularını bastırmaz, kaçınmaz, büyütmez ve duygularının peşine düşmez. Farkındalık, olumsuz duygu ve düşünceleri bastırmadan, reddetmeye çalışmadan ve yargılamadan açık fikirliliktir. Öte yandan aşırı özdeşleşme, kişinin kendi acısına dar bir bakış açısıyla odaklanması, olumsuz duygular hakkında yoğun bir şekilde düşünmesi ve bu duygulara kapılıp onlara objektif bakamaması anlamına gelir (Yağbasanlar, 2017).

2.5.2. Öz-şefkatin İnsan Yaşamına Etkileri

Öz-anlayışlı bireyler, öz-şefkat göstermeyenlere göre psikolojik olarak dirençlidirler çünkü kaçınılmaz acı ve ıstıraptan duydukları duygular, bireylerin kendilerini sert bir şekilde yargılamalarını, içinde bulundukları koşullardan kendilerini soyutlamalarını ve duygularıyla aşırı özdeşleşmelerini engellemektedir. Kişinin kendine olan destekleyici tutumu ve şefkati; depresif belirtileri, kaygıyı ve nevrotik mükemmeliyetçiliği azaltabilirken, bunun vurgulanması yaşam doyumunun artması gibi çeşitli psikolojik sonuçlara yol açabilir. Bu nedenle önleyici bir davranış olarak öz-şefkatin vurgulanması, acı, sıkıntı veya başarısızlıkla baş etmede ve bunu sürdürmede faydalıdır (Neff, 2003a).

Öz-anlayışın kişisel motivasyonu azalttığına inanılsa da araştırmalar öz-anlayış sergilemenin bireyleri motive ettiğini göstermektedir. Öz-şefkatin kişinin performansı ile ilişkili olmadığı, ancak uyumsuz mükemmeliyetçilik ile negatif yönde ilişkili olduğu iddia edilmektedir (Germer ve Neff, 2013).

GEREÇ VE YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma modeli kesitsel desendir, çalışmanın konusu ilişkisel tarama modelidir. Nicel verilere dayanmaktadır ve bir anket çalışmasıdır. İlişkisel tarama modeli kullanılan çalışmalar, iki veya daha fazla değişken arasında bir ilişki olup olmadığını saptamayı amaçlamaktadır (Karasar, 2009).

3.2. Çalışmanın Yeri ve Zamanı

Araştırma Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti'nde bulunan, 3 farklı psikoterapi merkezinde (gizlilik esasınca açık adres ve isim izni alınamamıştır) tedavi görmeye devam etmekte olan katılımcılarla Aralık 2022 tarihinde gerçekleştirilmiştir.

Çalışma Helsinki Deklerasyonu Prensiplerine uygun olarak Haliç Üniversitesi Etik Kurulu'ndan izin alınarak (30.11.2022 Onay Tarihi ve 237 Numaralı Etik Kurul Kararı ile) yapılmıştır.

3.3. Çalışmanın Evreni ve Örneklemi

Araştırmanın evrenini Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti'nde bulunan, 3 farklı psikoterapi merkezinde tedavi görmeye devam eden psikostimülan bağımlılığı tanısı almış 18-22 yaş aralığındaki bireyler oluşturmaktadır.

01-31 Aralık 2022 tarihleri arasında söz konusu psikoterapi merkezlerine 248 kişi başvurmuştur. Araştırma evrenini tamamına ulaşılması zaman, maliyet ve kontrol bakımından güç olacağından dolayı araştırmada çalışma evrenini temsil edecek şekilde amaçlı örnekleme yöntemi kullanılarak bir örneklem seçilmiştir.

Örneklem sayısının hesaplamasına ilişkin detaylar ve tabakalara göre örneklem sayısı aşağıdaki gibidir;

N: Çalışma Evrenindeki kişi sayısı

n: Örneklem alınacak birey sayısı

p: İncelenen olayın görülüş sıklığı (gerçekleşme olasılığı)

q:İncelenen olayın görülmeyiş sıklığı (gerçekleşmeme olasılığı)

z:Belirli bir anlamlılık düzeyinde, z tablosuna göre bulunan teorik değer

d:Olayın görülüş sıklığına göre kabul edilen örnekleme hatasıdır.

$$n = \frac{N * z^2 p * q}{(N - 1)d^2 + z^2 * p * q} n = \frac{248 * (1.96)^2 * 0.50 * 0.50}{(247)(0.05)^2 + (1.96)^2 * 0.50 * 0.50} = 151$$

Buna göre araştırma evreninde yer alan 248 kişiden %95 güven aralığı ve %5 örnekleme hatası ile görüşülmesi gereken kişi sayısı 151 olarak hesaplanmış olup, araştırmada 159 kişi ile görüşülmüştür.

3.4. Veri Toplama Araçları

Araştırmadaki mevcut değişkenler göze alındığında, Heartland Affetme Ölçeği, Öznel İyi Oluş Ölçeği, Öz-Şefkat Ölçeği ve son olarak kişilerin demografik bilgileri için araştırmacı tarafından hazırlanan Sosyo-Demografik Bilgi Formu kullanılmıştır.

3.4.1. Sosyo-demografik Bilgi Formu

Araştırmacılar tarafından oluşturulan bu formda bireylerin, çeşitli demografik bilgilerin belirlenmesine yönelik sorulara yer verilmiştir. Bu formda bireylerin; yaş, cinsiyet, medeni durum, sosyoekonomik durumu, çocuk sahibi olup olmadığı, mevcut birkomorbid rahatsızlığı olup olmadığı ile ilgili bilgilerinin sorgulanması hedeflenmiştir.

3.4.2. Heartland Affetme Ölçeği

Ölçek Thompson ve arkadaşları (2005) tarafından bireylerin affetme eğilimlerini ölçmek için yapılmıştır. 7'li likert tipi ve 18 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin kendini, başkalarını ve durumu affetme olmak üzere üç alt faktörü bulunmaktadır. Toplam puan için Cronbach alfa katsayıları da 0.75, 0.78, 0.79 ve 0.86 olarak bildirilmiştir. Türkçe'ye uyarlama çalışması Bugay ve Demir tarafından 2010 yılında yapılmıştır. Ölçeğin Türkçe versiyonu için Cronbach alfa iç tutarlılık katsayıları sırasıyla 0.64, 0.79 ve 0.76 olarak bulunmuştur. Ölçeğin toplam puanı için Cronbach alfa değeri 0,81 olarak hesaplanmıştır. Daha sonra Bugay, Demir ve

Delevitaradından 2010 yılında daha geniş bir örnekleme ölçeğin psikometrik niteliklerini incelemiş ve ölçeğin orijinal 3 faktörlü yapısının Türk örnekleme uygulanabilirliğini, uydurulan doğrulayıcı faktör analizi ile birlikte test etmiştir. Değerleri yeterli bulunmuştur.

3.4.3. Öz-Şefkat Ölçeği

Öz-Şefkat Ölçeği, Neff tarafından 2003 yılında geliştirilmiştir ve Raes, Pommier, Neff ve Van Gucht tarafından 2011 yılında kısaltılmış forma dönüştürülmüştür. Yurt dışında ergenler (Bluth ve diğerleri, 2015; Marshall ve diğerleri, 2015;) ve yetişkinler (Castilho ve diğerleri, 2015) ile yapılan bir dizi çalışmada Kısa Öz-Merhamet Ölçeği kullanılmıştır.

Türkçe'ye çevirisi ve uyarlaması Yıldırım ve Sarı (2018) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin Cronbach Alfa Katsayısı 0,75 olarak hesaplanmıştır. Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu'nun 11 maddeden oluşan tek boyutlu bir ölçek olarak Türk ergenlerinin öz-anlayış seviyelerini ölçmek amacı ile geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu söylenebilmektedir.

3.4.4. Öznel İyi Oluş Ölçeği

Bireylerin öznel iyi oluşlarını ölçmek için Tuzgöl-Dost (2005) tarafından geliştirilen öznel iyi oluş ölçeği kullanılmaktadır. Ölçek 46 maddeden oluşmaktadır ve her ifadenin yanıtı (5) tamamen uygun, (4) çok uygun, (3) kısmen uygun, (2) biraz uygun ve (1) tamamen uygunsuz olmak üzere beşli likert tipindedir.) Her maddenin puanı 5 ile 1 arasında değişir. Bunlardan 26 tanesi olumlu, 20 tanesi olumsuz ifadeler şeklindedir. Olumsuz ifadeler ters sırada puanlanır. Öleekten alınabilecek en düşük puan 46 iken en yüksek puan 230'dur. Yüksek puan, yüksek düzeyde öznel iyi oluşa işaret eder. Ölçeğin güvenilirlik çalışmalarında Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısı 0,93 ve Pearson çarpımı momentler korelasyon katsayısı 0,86 bulunmuştur (Tuzgöl-Dost, 2005).

3.5. Veri Analizi

Bu tez çalışmasında elde edilen verilerin değerlendirilmesinde sosyal bilimler için istatistik programı (SPSS 22.0) kullanılmıştır. Veri toplama aşamasında toplam 159 katılımcıya ulaşılmıştır ve katılımcılara ait veriler SPSS programına girilmiştir.

Veri temizliği, sayıltı testleri gibi ön analiz hazırlıklar yapılmıştır.

Öznel iyi oluş, öz-şefkat ve affetme ölçeği ile ilgili analizlere başlamadan önce ölçeklerin normal dağılım varsayımını karşılayıp karşılamadığı incelenmiştir. Öncelikle ölçeklerin normal dağılım gösterip göstermediğini test etmek amacıyla Kolmogorov-Simirnov normal dağılım analizi yapılmıştır. Ancak yapılan analiz sonucunda ölçeklerin hişbirinin normal dağılım göstermediği bulunmuştur.

İkinci aşamada ise ölçeklerin normal dağılım gösterip göstermediğini test etmek amacıyla çarpıklık, basıklık, mod, medyan ve ortalama değerleri incelenmiştir. Ancak yapılan analizler sonucunda yine ölçeklerin normal dağılım göstermediği bulunmuştur.

Ölçeklerin Boxplot tabloları incelenip veride bulunan extreem ve outliner değerler çıkarılıp analizler tekrar edildiğinde dahi ölçeklerin Kolmogorov-Simirnov değerlerinin normal dağılım göstermediği ve basıklık değerlerinin beklenen -1 ila +1 değerleri arasında olmaması sebebi ile analizlere nonparametrik analizler ile devam edilmiştir.Çarpıklık -1'den küçük veya 1'den büyükse, dağılım oldukça çarpıktır (Klima, 2022).

Normal dağılım analizlerinden sonra araştırma soruları ile paralel olarak veri setlerinin demografik değerşkenler ile olan değerşimleri ve birbirleri ile olan ilişkileri uygun analizlerce gerçekteştirilmiştir.

İkili değerşkenli demografik değerşkenlerin ölçek puan ortalamalarıyla karşılaştırılması için “Mann-Whitney U Testi”; ikiden fazla değerşkenli demografik özelliklerin ölçek puan ortalamalarının karşılaştırılmasında “Kruskal-Wallis H testi” uygulanmıştır. Ölçekler arasındaki ikili ilişkiyi incelemek için ise “Spearman Korelasyon Analizi” yapılmıştır.Cohen (1988)’e göre korelasyon katsayısının 0,3’ten küçük olması zayıf, 0,3-0,7 arasında olması orta ve 0,7’inin üzerinde olması güçlü korelasyonu ifade etmektedir.Bağımsız değerşkenlerin bağımlı değerşken üzerindeki etkisini incelemek amacıyla ise “Stepwise Regresyon Analizi” uygulanmıştır.

Örneklem özelliklerini tespit edebilmek amacıyla frekans analizi yapılmıştır. Ve bu sayede örneklemin demografik olarak nasıl dağılım gösterdiği elde edilmiştir.

Araştırmaya ait istatistiksel analizler %95 güven aralığında ve %5 anlamlılık düzeyi göz önünde bulundurularak değerlendirilmiştir (Büyüköztürk, 2018).



BULGULAR

4.1. Sosyodemografik Değişkenlere İlişkin Tanımlayıcı İstatistiklerin İncelenmesi

Tablo 4.1. Katılımcıların Sosyodemografik Özelliklerinin Dağılımı

		n	%
Cinsiyet	<i>Kadın</i>	105	66,0
	<i>Erkek</i>	54	34,0
Medeni Durum	<i>Evli</i>	16	10,1
	<i>Bekar</i>	89	56,0
	<i>İlişkisi var</i>	54	34,0
Çocuk Var Mı	<i>Var</i>	6	3,8
	<i>Yok</i>	153	96,2
Kiminle Yaşıyor	<i>Partner</i>	38	23,9
	<i>Aile</i>	69	43,4
	<i>Arkadaş</i>	52	32,7
Sosyoekonomik Durum	<i>Geliri yok</i>	19	11,9
	<i>8599 TL ve Altı</i>	68	42,8
	<i>8600 TL ve Üstü</i>	72	45,3
Kororbid Hastalık	<i>Var</i>	16	10,1
	<i>Yok</i>	143	89,9

Çalışmaya toplam 159 katılımcı dahil olmuştur. Katılımcıların yaş ortalaması (X)20.17; standart sapması (Ss) 1.41 ve yaş aralığı 18-22'dir. Katılımcıların demografik özellikleri tablo 4.1'de sunulmuştur.

Katılımcıların 105'i kadın (%66,0) ve 54'ü (%34,0) erkektir. Çalışmaya dahil olan kişilerin 16'sı (%10,1) evli olduğunu, 89'u (%56,0) bekar olduğunu ve 54'ü (%34,0) ise bir ilişkileri olduğunu beyan etmiştir. Katılımcıların 38'i (%23,9) partnerleri ile yaşadıklarını, 69'u (%43,4) aileleri ile yaşadıklarını ve 52'si (%32,7) arkadaşlarıyla yaşadıklarını belirtmiştir.

Çalışmaya dahil olan kişilerin 6'sının (%3,8) çocuğu var iken 153'ünün (%96,2) çocuğu yoktur. Katılımcıların 19'u (%11,9) geliri olmadığını, 68'i (%42,8) gelirinin 8599 tl ve altı olduğunu ve 72'si (%45,3) gelirinin 8600 tl üstü olduğunu

belirtmiştir. Çalışmadaki bireylerin 16'sının (%10,1) bir komorbid rahatsızlığı bulunurken 143'ünün (%89,9) komorbid rahatsızlığı bulunmamaktadır.

4.2. Öznel İyi Oluş Ölçeğine İlişkin Demografik Özelliklerin İncelenmesi

Tablo 4.2.1. Öznel İyi Oluş Ölçeğinin Sosyo-Demografik Özelliklere Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Mann-Whitney U ve Kruskal-Wallis H testi sonuçları

<i>Bağımsız değişkenler</i>	<i>n</i>	<i>S.O.</i>	<i>S.T.</i>	<i>Z/χ²</i>	<i>p</i>	<i>Anlamli fark</i>
Cinsiyet						
Kadın	105	80.26	8427.0	-.100	.920	
Erkek	54	79.5	4293.0			
Medeni durum						
Evli _a	16	70.5	-	17.69	.000**	b-c
Bekar _b	89	93.16	-			
İlişkisi var _c	54	61.13	-			
Çocuk sahibi olma durumu						
Var	6	70.5	423	-0,525	0,599	
Yok	153	80.37	12297.0			
Birlikte yaşanan kişiler						
Partner _a	38	83.29	-	123.318	.000**	a-b
Aile _b	69	118.51	-			b-c
Arkadaş _c	52	26.50	-			a-c
Sosyo-ekonomik durum						
Geliri yok _a	19	142.0	-	61.451	.000**	a-b
8599 tl ve altı _b	68	53.68	-			b-c
8600 tl ve üstü _c	72	88.5	-			a-c
Komorbid rahatsızlık						
Var	16	70.5	1128.0	-.887	.375	
Yok	143	81.06	11592.0			

***p<0,01, SO: Sıralar ortalaması, ST:Sıralar toplamı Z: Mann-Whitney U testi, X²: Kruskal-Wallis H testi, p:İstatistiksel anlamlılık*

Katılımcıların sosyo-demografik özelliklerine göre öznel iyi oluş ölçeği puanlarının farklı olup olmadığı bağımsız değişkenin iki kategoriden

oluşması durumunda Mann-Whitney U Testi, bağımsız değişkeninin ikiden fazla kategoriden oluşması durumunda ise Kruskal-Wallis H testi kullanılarak test edilmiştir.

Araştırmada öznel iyi oluş ölçeğine ilişkin kadınların sıralar ortalaması (SO=80.26) ile erkeklerin sıralar ortalaması (SO=79.5) arından anlamlı bir farklılık yoktur ($Z=-.100$, $p>.05$). Bu sonuçlara bakarak, öznel iyi oluş puanları açısından kadın ve erkeklerin istatistiksel olarak denk gruplar olduğu söylenebilir.

Katılımcıların medeni durumuna göre öznel iyi oluş düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı fark saptanmıştır ($\chi^2=17.69$, $p<.05$). Hangi gruplar arasında farklılaşma olduğunu saptamak amacı ile yapılan pairwise sonuçlarına göreyse, bekar katılımcıların sıra ortalamaları (SO=93.16), ilişkisi olan katılımcıların sıralar ortalamalarından (SO=61.13) daha yüksektir.

Öznel iyi oluş ölçeğinde çocuğu olanların sıralar ortalaması (SO=70.5) ile çocuğu olmayanların sıralar ortalaması arasında (SO=80.37) istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yoktur ($Z=-.525$, $p>.05$). Bu sonuçlara bakarak, öznel iyi oluş puanları açısından çocuğu olan ve olmayanların istatistiksel olarak denk gruplar olduğu söylenebilir.

Katılımcıların birlikte yaşadığı kişilere göre öznel iyi oluş düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı fark saptanmıştır ($\chi^2=123.318$, $p<.05$). Hangi gruplar arasında farklılaşmanın olduğunu saptamak amacı ile yapılan pairwise analizi sonucuna göreyse, partneriyle yaşayan katılımcıların sıra ortalamaları (SO=83.29), ailesiyle yaşayan katılımcıların sıralar ortalamalarından (SO=118.51) daha düşük olduğu; partneriyle yaşayan katılımcıların sıra ortalamaları (SO=83.29), arkadaşıyla yaşayan katılımcıların sıralar ortalamalarından (SO=26.5) daha yüksek olduğu; ailesiyle yaşayan katılımcıların sıra ortalamaları (SO=118.51), arkadaşıyla yaşayan katılımcıların sıralar ortalamalarından (SO=26.5) daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Katılımcıların gelir düzeylerine göre öznel iyi oluş düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı fark saptanmıştır ($\chi^2=61.451$, $p<.05$). Hangi gruplar arasında farklılaşma olduğunu saptamak amacı ile yapılan pairwise sonucuna göreyse, geliri olmayan katılımcıların sıra ortalamaları (SO=142.0), 8599 tl ve altı gelire sahip katılımcıların sıralar ortalamalarından (SO=53.68) daha yüksek olduğu; geliri

olmayan katılımcıların sıra ortalamaları (SO=142.0), 8600 tl ve üstü gelire sahip katılımcıların sıralar ortalamalarından (SO=88.5) daha yüksek olduğu; 8599 tl ve altı gelire sahip katılımcıların sıra ortalamaları (SO=53.68), 8600 tl ve üstü gelire sahip katılımcıların sıralar ortalamalarından (SO=88.5) daha düşük olduğu saptanmıştır.

Öznel iyi oluş ölçeğinde komorbid rahatsızlığı olanların sıralar ortalaması (SO=70.5) ile komorbid rahatsızlığı olmayanların sıralar ortalaması (SO=81.06) anlamlı bir farklılık yoktur ($U=992.0$, $z=-.887$, $p>.05$). Bu sonuçlara bakarak, öznel iyi oluş puanları açısından komorbid rahatsızlığı olan ve olmayanların istatistiksel olarak denk gruplar olduğu söylenebilir.

Tablo 4.2.2.Öznel İyi Oluş Ölçeği ve Yaş Arasındaki Spearman Korelasyon Analizi Sonuçları

		Öznel İyi Oluş
Yaş	rho	-.294**
	p	.000

** $p<.01$, rho:Spearman testi, p:İstatistiksel anlamlılık

Öznel iyi oluş ölçeği ile yaş arasındaki ilişki ve düzey arasında ilişki olduğunu saptamak için bir dizi Spearman korelasyon analizi yapılmıştır. Analiz sonuçlarına göre, Öznel iyi oluşun yaş ile arasında istatistiksel olarak anlamlı, negatif yönlü ve düşük düzeyde bir ilişki olduğu görülmektedir ($\rho=-.294$, $p<.01$).

4.3. Öz-Şefkat Ölçeğine İlişkin Demografik Özelliklerin İncelenmesi

Tablo 4.3.1.Öznel İyi Oluş Ölçeğinin Sosyo-Demografik Özelliklere Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Mann-Whitney U ve Kruskal-Wallis H testi sonuçları

Bağımsız değişkenler	n	S.O.	S.T.	Z/ χ^2	p	Anlamlı fark
Cinsiyet						
Kadın	105	53.0	5565.0	-10.628	.000**	
Erkek	54	132.5	7155.0			
Medeni durum						

Evli _a	16	122.5	-	102.271	.000**	b-a
Bekar _b	89	48.24	-			b-c
İlişkisi var _c	54	119.7	-			
Çocuk sahibi olma durumu						
Var	6	122.5	735.0	-2.376	.018*	
Yok	153	78.33	11985.0			
Birlikte yaşanan kişiler						
Partner _a	38	136.71	-	123.318	.000**	a-b
Aile _b	69	49.14	-			b-c
Arkadaş _c	52	79.5	-			a-c
Sosyo-ekonomik durum						
Geliri yok _a	19	18.0	-	61.451	.000**	a-b
8599 tl ve altı _b	68	65.03	-			b-c
8600 tl ve üstü _c	72	110.5	-			a-c
Komorbid rahatsızlık						
Var	16	122.5	1960.0	-.887	.375	
Yok	143	75.24	10760.0			

* $p<0,05$, ** $p<0,01$, SO: Sıralar ortalaması, ST: Sıralar toplamı Z: Mann-Whitney U testi, X^2 : Kruskal-Wallis H testi, p: İstatistiksel anlamlılık

Araştırmaya dahil edilen bireylerin sosyo-demografik özelliklerine göre öznel iyi oluş ölçeği puanlarının farklı olup olmadığı bağımsız değişkenin iki kategoriden oluşması durumunda Mann-Whitney U Testi, bağımsız değişkeninin ikiden fazla kategoriden oluşması durumunda ise Kruskal-Wallis H testi kullanılarak test edilmiştir.

Öz-şefkat ölçeğinde kadınların sıralar ortalaması (SO=53.0) ile erkeklerin sıralar ortalaması (SO=132.5) arasında anlamlı bir farklılık vardır ($Z=-10.628$, $p<.05$). Bu sonuçlara bakarak, öz-şefkat puanları açısından erkeklerin sıralar ortalamasının kadınların sıralar ortalamasından daha yüksek olduğu söylenebilir.

Katılımcıların medeni durumuna göre öz-şefkat düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır ($\chi^2=102.271$, $p<.05$). Farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu saptamak amacı ile yapılan pairwise sonuçlarına göreyse, bekar katılımcıların sıra ortalamaları (SO=48.24), ilişkisi olan katılımcıların sıralar

ortalamalarından (SO=119.76) daha yüksek olduğu ve bekar katılımcıların sıra ortalamaları (SO=48.24), evli olan katılımcıların sıralar ortalamalarından (SO=122.5) daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Öz-şefkat ölçeğinde çocuğu olanların sıralar ortalaması (SO=122.5) ile çocuğu olmayanların sıralar ortalaması (SO=78.33) anlamlı bir farklılık görülmektedir ($Z=-2.376$, $p<.05$). Bu sonuçlara bakarak, öz-şefkat puanları açısından çocuğu olanların sıralar ortalamalarının çocuğu olmayanların sıralar ortalamalarından daha yüksek söylenebilir.

Katılımcıların birlikte yaşadığı kişilere göre öz-şefkat düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı fark saptanmıştır ($\chi^2=94.179$, $p<.05$). Hangi gruplar arasında farklılaşma olduğunu saptamak amacı ile yapılan pairwise sonuçlarında ise, partneriyle yaşayan katılımcıların sıra ortalamaları (SO=136.71), ailesiyle yaşayan katılımcıların sıralar ortalamalarından (SO=49.14) daha yüksek olduğu; partneriyle yaşayan katılımcıların sıra ortalamaları (SO=136.71), arkadaşıyla yaşayan katılımcıların sıralar ortalamalarından (SO=79.5) daha yüksek olduğu; ailesiyle yaşayan katılımcıların sıra ortalamaları (SO=49.14), arkadaşıyla yaşayan katılımcıların sıralar ortalamalarından (SO=79.5) daha düşük olduğu saptanmıştır.

Katılımcıların gelir düzeylerine göre öz-şefkat düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı fark saptanmıştır ($\chi^2=77.81$, $p<.05$). Hangi gruplar arasında farklılaşma olduğunu saptamak amacı ile yapılan pairwise sonuçlarına göreyse, geliri olmayan katılımcıların sıra ortalamaları (SO=18.0), 8599 tl ve altı gelire sahip katılımcıların sıralar ortalamalarından (SO=65.03) daha düşük olduğu; geliri olmayan katılımcıların sıra ortalamaları (SO=18.0), 8600 tl ve üstü gelire sahip katılımcıların sıralar ortalamalarından (SO=110.5) daha düşük olduğu; 8599 tl ve altı gelire sahip katılımcıların sıra ortalamaları (SO=65.03), 8600 tl ve üstü gelire sahip katılımcıların sıralar ortalamalarından (SO=110.5) daha düşük olduğu saptanmıştır.

Öz-şefkat ölçeğinde komorbid rahatsızlığı olanların sıralar ortalaması (SO=122.5) ile komorbid rahatsızlığı olmayanların sıralar ortalaması (SO=75.24) arasında anlamlı bir farklılık vardır ($U=464.0$, $z=-4.013$, $p<.05$). Bu sonuçlara bakarak, öz-şefkat puanları açısından komorbid rahatsızlığı olanların sıralar

ortalamasının komorbid rahatsızlığı olmayanların sıralar ortalamasından istatistiksel olarak daha yüksek olduğu söylenebilir.

Tablo 4.3.2.Öz-Şefkat Ölçeği ve Yaş Arasındaki Spearman Korelasyon Analizi Sonuçları

		Öz-Şefkat
	rho	.838**
Yaş	p	.000

** $p < 0,01$, rho: Spearman testi, p: İstatistiksel anlamlılık

Öz-şefkat ölçeği ile yaş arasında olan ilişkiyi saptamak için Spearman korelasyon analizi kullanılmıştır. Yapılan analiz sonuçlarına göre, öz-şefkat ile yaş arasında istatistiksel olarak anlamlı, pozitif yönde ve yüksek düzeyde bir ilişki olduğu görülmektedir ($r=.838$, $p<.01$).

4.4. Heartland Affetme Ölçeğine İlişkin Demografik Özelliklerin İncelenmesi

Tablo 4.4.1.Heartland Affetme Ölçeğinin Cinsiyete Göre Mann-Whitney U Testi Sonuçları

	Cinsiyet	n	SO	ST	Z	p
Kendini	Kadın	105	93.37	9804.0	-6.284	.000**
Affetme	Erkek	54	54.0	2916.0		
Başkalarını	Kadın	105	53.0	5565.0	-10.789	.000**
Affetme	Erkek	54	132.5	7155.0		
Durumu	Kadın	105	81.59	8567.0	-.687	.492
Affetme	Erkek	54	76.91	4153.0		

** $p < 0,01$, SO: Sıralar ortalaması, ST: Sıralar toplamı Z: Mann-Whitney U testi, p: İstatistiksel anlamlılık

Heartland affetme ölçeğinin kendini, başkalarını ve durumu affetme alt boyutlarının cinsiyete göre farklı olup olmadığı bir dizi Mann-Whitney U Testi ile incelenmiştir. Yapılan analiz sonucuna göre; affetme ölçeğinin kendini affetme alt boyutunda kadınların sıralar ortalaması (SO=93.37) ile erkeklerin sıralar ortalaması (SO=54.0) arasında anlamlı bir farklılık vardır ($Z=-6.284$, $p<.05$). Bu sonuçlara bakarak, kendini affetme puanları açısından erkeklerin sıralar ortalamasının kadınların sıralar ortalamasından daha düşük olduğu söylenebilir.

Benzer şekilde, affetme ölçeğinin başkalarını affetme alt boyutunda kadınların sıralar ortalaması (SO=53.0) ile erkeklerin sıralar ortalaması (SO=132.5) arasında da anlamlı bir farklılık vardır ($Z=-10.789$, $p<.05$). Bu sonuçlara bakarak, başkalarını affetme puanları açısından erkeklerin sıralar ortalamasının kadınların sıralar ortalamasından daha yüksek olduğu söylenebilir.

Ancak, affetme ölçeğinin durumu affetme alt boyutunda kadınların sıralar ortalaması (SO=81.59) ile erkeklerin sıralar ortalaması (SO=76.91) anlamlı bir farklılık yoktur ($Z=-.687$, $p>.05$). Bu sonuçlara bakarak, durumu affetme puanları açısından kadın ve erkeklerin istatistiksel olarak denk gruplar olduğu söylenebilir.

Tablo 4.4.2.Heartland Affetme Ölçeğinin Medeni Duruma Göre Kruskal-Wallis H Testi Sonuçları

	Medeni Durum	n	SO	χ^2	p	Anlamlı fark
Kendini Affetme	Evli _a	16	54.0	10.368	.006**	a-b
	Bekar _b	89	86.16			
	İlişkisi var _c	54	77.56			
Bşkalarını Affetme	Evli _a	16	151.5	71.638	.000**	a-b
	Bekar _b	89	57.76			a-c
	İlişkisi var _c	54	95.46			b-c
Durumu Affetme	Evli _a	16	151.5	91.774	.000**	a-b
	Bekar _b	89	88.08			a-c
	İlişkisi var _c	54	45.5			b-c

** $p<0,01$, SO: Sıralar ortalaması, ST:Sıralar toplamı χ^2 : Kruskal-Wallis H testi, p:İstatistiksel anlamlılık

Heartland affetme ölçeği alt boyutlarının medeni duruma göre farklılıklarıKruskal-Wallis H analizi ile incelenmiştir. Yapılan istatistiksel analize göre; katılımcıların medeni durumuna göre kendini affetme alt faktöründe istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmıştır ($\chi^2=10.368$, $p<.05$). Hangi gruplar arasında farklılaşma olduğunu saptamak için yapılan pairwise sonucuna göreyse, evli

olan bireylerin sıra ortalamalarının (SO=54.0), bekar olanların sıra ortalamalarından (SO=86.16) daha düşük olduğu saptanmıştır.

Benzer şekilde, affetme ölçeğinin başkalarını affetme alt boyutunda medeni duruma göre anlamlı farklılık saptanmıştır ($\chi^2=71.638$, $p<.05$). Hangi gruplar arasında farklılaşma olduğunu saptamak için yapılan pairwise sonucuna göreyse, evli bireylerin sıra ortalamalarının (SO=151.5), bekar bireylerin sıralar ortalamalarından (SO=57.76) daha yüksek düzeyde olduğu; evli katılımcıların sıra ortalamalarının (SO=151.5), ilişkisi olan katılımcıların sıralar ortalamalarından (SO=95.46) daha yüksek olduğu; bekar katılımcıların sıra ortalamalarının (SO=57.76), ilişkisi olan katılımcıların sıralar ortalamalarından (SO=95.46) daha düşük olduğu saptanmıştır.

Paralel biçimde, affetme ölçeğinin durumu affetme alt boyutunda medeni duruma göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ($\chi^2=91.774$, $p<.05$). hangi gruplar arasında farklılık olduğunu tespit etmek amacı ile yapılan pairwise sonuçlarına göreyse, evli katılımcıların sıra ortalamalarının (SO=151.5), bekar katılımcıların sıralar ortalamalarından (SO=88.08) daha yüksek olduğu; evli katılımcıların sıra ortalamalarının (SO=151.5), ilişkisi olan katılımcıların sıralar ortalamalarından (SO=45.5) daha yüksek olduğu; bekar katılımcıların sıra ortalamalarının (SO=88.08), ilişkisi olan katılımcıların sıralar ortalamalarından (SO=45.5) daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Tablo 4.4.3.Heartland Affetme Ölçeğinin Çocuk Sahibi Olmaya Göre Mann-Whitney U Testi Sonuçları

	Çocuk	n	SO	ST	Z	p
Kendini	Var	6	54.0	324.0	-1.735	.083
Affetme	Yok	153	81.02	12396.0		
Başkalarını	Var	6	151.5	909.0	-4.057	.000**
Affetme	Yok	153	77.2	11811.0		
Durumu	Var	6	151.5	909.0	-4.389	.000**
Affetme	Yok	153	77.2	11811.0		

** $p<0,01$, SO: Sıralar ortalaması, ST:Sıralar toplamı Z: Mann-Whitney U testi, p:İstatistiksel anlamlılık

Heartland affetme ölçeğinin kendini, başkalarını ve durumu affetme alt boyutlarının çocuk sahibi olup olmamaya göre farklı olup olmadığı bir dizi Mann-Whitney U Testi ile incelenmiştir. Yapılan analiz sonucuna göre; affetme ölçeğinin kendini affetme alt boyutunda çocuğu olanların sıralar ortalaması (SO=54.0) ile çocuğu olmayanların sıralar ortalaması (SO=81.02) anlamlı bir farklılık yoktur ($Z=-1.735$, $p>.05$). Bu sonuçlara bakarak, kendini affetme puanları açısından çocuğu olan ve olmayanların istatistiksel olarak denk gruplar olduğu söylenebilir.

Ancak, affetme ölçeğinin başkalarını affetme alt boyutunda çocuğu olanların sıralar ortalaması (SO=151.5) ile çocuğu olmayanların sıralar ortalaması (SO=77.2) anlamlı bir farklılık vardır ($Z=-4.057$, $p<.05$). Bu sonuçlara bakarak, başkalarını affetme puanları açısından çocuğu olanların sıralar ortalamasının çocuğu olmayanların sıralar ortalamasından daha yüksek olduğu söylenebilir.

Benzer şekilde, affetme ölçeğinin durumu affetme alt boyutunda çocuğu olanların sıralar ortalaması (SO=151.5) ile çocuğu olmayanların sıralar ortalaması (SO=77.2) anlamlı bir farklılık vardır ($Z=-4.389$, $p<.05$). Bu sonuçlara bakarak, başkalarını affetme puanları açısından çocuğu olanların sıralar ortalamasının çocuğu olmayanların sıralar ortalamasından daha yüksek olduğu söylenebilir.

Tablo 4.4.4.Heartland Affetme Ölçeğinin Kiminle Yaşandığına Göre Kruskal-Wallis H Testi Sonuçları

	<i>Birlikte Yaşanan kişiler</i>	<i>n</i>	<i>SO</i>	χ^2	<i>p</i>	<i>Anlamlı fark</i>
Kendini Affetme	Partner _a	38	54.0	158.0	.000***	a-c
	Aile _b	69	54.0			b-c
	Arkadaş _c	52	133.5			
Bşkalarını Affetme	Partner _a	38	124.5	124.638	.000***	a-b
	Aile _b	69	95.81			a-c
	Arkadaş _c	52	26.5			b-c
Durumu Affetme	Partner _a	38	45.5	149.161	.000***	a-b
	Aile _b	69	125.5			b-c
	Arkadaş _c	52	45.5			

***p<0,01, SO: Sıralar ortalaması, ST:Sıralar toplamı χ^2 : Kruskal-Wallis H testi, p:İstatistiksel anlamlılık*

Heartland affetme ölçeği alt boyutlarının kiminle yaşadıklarına göre farklılığı bir Kruskal-Wallis H analizi ile incelenmiştir. Yapılan istatistiksel analiz sonucuna göre; katılımcıların kimlerle yaşadığına göre kendini affetme alt faktöründe istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur ($\chi^2=158.0$, $p<.05$). Hangi gruplar arasında farklılık olduğunu saptamak amacı ile yapılan pairwise sonucuna göreyse, partneriyle yaşayan katılımcıların sıra ortalamaları (SO=54.0), arkadaşıyla yaşayan katılımcıların sıralar ortalamalarından (SO=133.5) daha düşük olduğu; ailesiyle yaşayan katılımcıların sıra ortalamaları (SO=54.0), arkadaşıyla yaşayan katılımcıların sıralar ortalamalarından (SO=133.5) daha düşük olduğu saptanmıştır.

Benzer şekilde, affetme ölçeğinin başkalarını affetme alt boyutunda katılımcıların kiminle yaşadığına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($\chi^2=124.638$, $p<.05$). Hangi gruplar arasında farklılaşma olduğunu saptamak amacı ile yapılan pairwise sonuçlarına göreyse, partneriyle yaşayan katılımcıların sıra ortalamalarının (SO=124.5), ailesiyle yaşayan katılımcıların sıralar ortalamalarından (SO=95.81) daha yüksek olduğu; partneriyle yaşayan katılımcıların sıra ortalamalarının (SO=124.5), arkadaşıyla yaşayan katılımcıların sıralar ortalamalarından (SO=26.5) daha yüksek olduğu; ailesiyle yaşayan katılımcıların sıra ortalamalarının (SO=95.81), arkadaşıyla yaşayan katılımcıların sıralar ortalamalarından (SO=26.5) daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Paralel biçimde, affetme ölçeğinin durumu affetme alt boyutunda katılımcıların kiminle yaşadığına göre istatistiksel olarak anlamlı fark vardır ($\chi^2=149.161$, $p<.05$). Farklılaşmanın hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek amacı ile yapılan pairwise sonuçlarına göreyse, partneriyle yaşayan katılımcıların sıra ortalamaları (SO=45.5), ailesiyle yaşayan katılımcıların sıralar ortalamalarından (SO=125.5) daha düşük olduğu; ailesiyle yaşayan katılımcıların sıra ortalamalarının (SO=125.5), arkadaşıyla yaşayan katılımcıların sıralar ortalamalarından (SO=45.5) daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Tablo 4.4.5.Heartland Affetme Ölçeğinin Sosyoekonomik Duruma Göre Kruskal-Wallis H Testi Sonuçları

	<i>Sosyoekonomik Durum</i>	<i>n</i>	<i>SO</i>	χ^2	<i>p</i>	<i>Anlamlı fark</i>
Kendini Affetme	Geliri yok ^a	19	54.0	102.756	.000**	a-b
	8599 tl ve altı ^b	68	114.79			b-c
	8600 tl ve üstü ^c	72	54.0			
Başkalarını Affetme	Geliri yok ^a	19	79.0	116.389	.000**	a-b
	8599 tl ve altı ^b	68	38.85			a-c
	8600 tl ve üstü ^c	72	119.13			b-c
Durumu Affetme	Geliri yok ^a	19	117.0	30.646	.000**	a-b
	8599 tl ve altı ^b	68	62.32			a-c
	8600 tl ve üstü ^c	72	86.93			b-c

***p<0,01, SO: Sıralar ortalaması, ST:Sıralar toplamı χ^2 : Kruskal-Wallis H testi, p:İstatistiksel anlamlılık*

Heartland affetme ölçeğinin kendini, başkalarını ve durumu affetme alt boyutlarının sosyoekonomik duruma göre farklılıkları Kruskal-Wallis H analizi ile incelenmiştir. Yapılan analiz sonucuna göre; katılımcıların sosyoekonomik duruma göre kendini affetme alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı fark saptanmıştır ($\chi^2=102.756$, $p<.05$). Farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu saptamak için yapılan pairwise sonucuna göreyse, geliri olmayan katılımcıların sıra ortalamaları (SO=54.0), 8599 tl ve altı gelire sahip katılımcıların sıralar ortalamalarından (SO=114.79) daha düşük olduğu; 8599 tl ve altı gelire sahip katılımcıların sıra ortalamaları (SO=114.79), 8600 tl ve üstü gelire sahip katılımcıların sıralar ortalamalarından (SO=54.0) daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Benzer bir şekilde, affetme ölçeğinin başkalarını affetme alt boyutunda katılımcıların sosyoekonomik düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır ($\chi^2=116.389$, $p<.05$). Hangi gruplar arasında farklılık olduğunu saptamak amacı ile yapılan pairwise sonuçlarına göreyse, geliri olmayan katılımcıların sıra ortalamalarının (SO=79.0), 8599 tl ve altı gelire sahip katılımcıların sıralar ortalamalarından (SO=38.85) daha yüksek olduğu; geliri olmayan katılımcıların sıra ortalamalarının (SO=79.0), 8600 tl ve üstü gelire sahip

katılımcıların sıralar ortalamalarından (SO=119.13) daha düşük olduğu; 8599 tl ve altı gelire sahip katılımcıların sıra ortalamalarının (SO=38.85), 8600 tl ve üstü gelire sahip katılımcıların sıralar ortalamalarından (SO=119.13) daha düşük olduğu saptanmıştır.

Paralel biçimde, affetme ölçeğinin durumu affetme alt boyutunda katılımcıların sosyoekonomik düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı fark vardır ($\chi^2=30.646$, $p<.05$). Farklılaşmanın hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek amacı ile yapılan pairwise sonuçlarına göre; geliri olmayan katılımcıların sıra ortalamaları (SO=117.0), 8599 tl ve altı gelire sahip katılımcıların sıralar ortalamalarından (SO=62.32) daha yüksek olduğu; geliri olmayan katılımcıların sıra ortalamaları (SO=117.0), 8600 tl ve üstü gelire sahip katılımcıların sıralar ortalamalarından (SO=86.93) daha yüksek olduğu; 8599 tl ve altı gelire sahip katılımcıların sıra ortalamaları (SO=62.32), 8600 tl ve üstü gelire sahip katılımcıların sıralar ortalamalarından (SO=86.93) daha düşük olduğu saptanmıştır.

Tablo 4.4.6. *Heartland Affetme Ölçeğinin Komorbid Rahatsızlığı Olmaya Göre Mann-Whitney U Testi Sonuçları*

	<i>Komorbid Rahatsızlık</i>	<i>n</i>	<i>Sıralar Ortalaması</i>	<i>Sıralar Toplamı</i>	<i>Z</i>	<i>p</i>
Kendini Affetme	Var	16	54.0	864.0	-2.931	.003**
	Yok	143	82.91	11856.0		
Başkalarını Affetme	Var	16	151.5	2424.0	-6.853	.000**
	Yok	143	72.0	10296.0		
Durumu Affetme	Var	16	151.5	2424.0	-7.413	.000**
	Yok	143	72.0	10296.0		

***p<0,01, SO: Sıralar ortalaması, ST:Sıralar toplamı Z: Mann-Whitney U testi, p:İstatistiksel anlamlılık*

Heartland affetme ölçeği alt boyutlarının komorbid rahatsızlığı olup olunmamasına göre farklılıkları Mann-Whitney U analizi ile incelenmiştir. Yapılan istatistiksel analiz sonucuna göre; affetme ölçeğinin kendini affetme alt faktöründe komorbid rahatsızlığı olanların sıra ortalaması (SO=54.0) ile komorbid rahatsızlığı olmayanların sıra ortalaması (SO=82.91) arasında anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($Z=-2.931$, $p<.05$). Sonuçlara bakıldığında, kendini affetme puanları açısından

komorbid rahatsızlığı olanların sıralar ortalamasının komorbid rahatsızlığı olmayanların sıralar ortalamasından daha düşük olduğu söylenebilir.

Benzer şekilde, affetme ölçeğinin başkalarını affetme alt boyutunda komorbid rahatsızlığı olanların sıralar ortalaması (SO=151.5) ile komorbid rahatsızlığı olmayanların sıralar ortalaması (SO=72.0) anlamlı bir farklılık vardır ($Z=-6.853$, $p<.05$). Bu sonuçlara bakarak, kendini affetme puanları açısından komorbid rahatsızlığı olanların sıralar ortalamasının komorbid rahatsızlığı olmayanların sıralar ortalamasından daha yüksek olduğu söylenebilir.

Paralel olarak, affetme ölçeğinin durumu affetme alt boyutunda komorbid rahatsızlığı olanların sıralar ortalaması (SO=151.5) ile komorbid rahatsızlığı olmayanların sıralar ortalaması (SO=72.0) arasında anlamlı bir farklılık vardır ($Z=-7.413$, $p<.05$). Bu sonuçlara bakarak, kendini affetme puanları açısından komorbid rahatsızlığı olanların sıralar ortalamasının komorbid rahatsızlığı olmayanların sıralar ortalamasından daha yüksek olduğu söylenebilir.

Tablo 4.4.7. *Heartland Affetme Ölçeği ve Yaş Arasındaki Spearman Korelasyon Analizi Sonuçları*

		<i>Kendini Affetme</i>	<i>Başkalarını Affetme</i>	<i>Durumu Affetme</i>
<i>Yaş</i>	rho	-.192*	.564**	-.320**
	p	.015*	.000**	.000**

* $p<.05$, ** $p<.01$, rho: *Spearman testi*, p: *İstatistiksel anlamlılık*

Heartland affetme ölçeği alt boyutları ile yaş arasında ne yönde ve nasıl bir ilişki olduğunu tespit edebilmek amacı ile Spearman korelasyon analizi yapılmıştır. Yapılan istatistiksel analiz sonucunda, kendini affetme alt boyutu ile yaş arasında negatif yönlü ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ($r=-.192$, $p<.05$).

Benzer bir biçimde, affetme ölçeğinin başkalarını affetme alt faktörü ile yaşları arasında istatistiksel olarak negatif yönlü ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu gözlemlenmektedir ($r=.564$, $p<.01$).

Ölçeğin durumu affetme alt boyutu ile yaş arasında istatistiksel olarak anlamlı, negatif yönde ve düşük düzeyde bir ilişki olduğu bulunmuştur ($r=-.320$, $p<.01$).

4.5. Öznel İyi Oluş Ölçeği, Öz-Şefkat Ölçeği ve Heartland Affetme Ölçeği Değişkenleri Arasındaki Korelasyonel İlişkinin İncelenmesi

Tablo 4.5.1. Öznel İyi Oluş Ölçeği, Öz-Şefkat Ölçeği ve Heartland Affetme Ölçeği Arasındaki Spearman Korelasyon Analizi Sonuçları

		Öznel İyi Oluş Ölçeği	Öz-Şefkat Ölçeği	Kendini affetme	Başkalarını affetme	Durumu affetme
Öznel İyi	rho	1				
Oluş Ölçeği	p	.				
Öz-Şefkat	rho	-0,509**	1			
Ölçeği	p	0,000	.			
Kendini	rho	-0,828**	-0,008	1		
affetme	p	0,000	0,922	.		
Başkalarını	rho	0,448**	0,479**	-0,850**	1	
affetme	p	0,000	0,000	0,000	.	
Durumu	rho	0,636**	-0,448**	-0,593**	0,415**	1
affetme	p	0,000	0,000	0,000	0,000	.

** $p<0,01$, rho: Spearman testi, p: İstatistiksel anlamlılık

Öznel iyi oluş ile öz-şefkat ölçeği arasındaki ilişkiyi tespit etmek için Spearman korelasyon analizi yapılmıştır. Yapılan analiz sonuçlarına göre, öznel iyi oluş ile öz-şefkat arasında istatistiksel olarak negatif yönlü, iyi düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ($r=-.509$, $p<.01$).

Öznel iyi oluş ölçeği ile Heartland affetme ölçeği alt boyutları arasında nasıl bir ilişki olduğunu saptamak amacı ile Spearman korelasyon analizi yapılmıştır. Yapılan istatistiksel analiz sonuçlarına göre, öznel iyi oluş ile kendini affetme alt faktörü arasında istatistiksel olarak negatif yönde, yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ($r=-.828$, $p<.01$).

Diğer yandan, affetme ölçeği başkalarını affetme alt boyutu ile öznel iyi oluş arasında pozitif yönde ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu gözlemlenmektedir

($r=.448$, $p<.01$). Son olarak, ölçeğin durumu affetme alt boyutu ile öznel iyi oluş arasında istatistiksel olarak anlamlı, pozitif yönde ve iyi düzeyde bir ilişki olduğu bulunmuştur ($r=.636$, $p<.01$).

Öz-şefkat ölçeği ile Heartland affetme ölçeğinin kendini, başkalarını ve durumu affetme alt boyutları arasında nasıl bir ilişki olduğunu saptamak amacı ile bir dizi Spearman korelasyon analizi yapılmıştır. Yapılan analiz sonuçlarına göre, öz-şefkat ile başkalarını affetme alt boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı, pozitif yönde ve orta düzeyde bir ilişki olduğu görülmektedir ($r=.479$, $p<.01$).

Affetme ölçeğinin durumu affetme alt faktörü ile öz-şefkat arasında ise istatistiksel olarak negatif yönlü, orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu gözlemlenmektedir ($r=-.448$, $p<.01$). Son olarak, ölçeğin kendini affetme alt boyutu ile öz-şefkat arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki görülmemiştir ($r=-.008$, $p>.05$).

4.6. Öz-Şefkat Ölçeği ve Heartland Affetme Ölçeği Değişkenlerinin Öznel İyi Oluş Ölçeğinin Yordama Durumu

Tablo 4.6.1. Öz-Şefkat Ölçeği ve Heartland Affetme Ölçeğinin Öznel İyi Oluş Ölçeği Üzerindeki Yordayıcı Etkisine İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

	Std. Olmayan		Standartize		Doğrusal Bağlantı		
	β	S.H.	β	t	p	Tolerans	VIF
(Sabit)	271,339	2,547		106,552	0,000**		
Öz-Şefkat Ölçeği	-1,887	0,099	-0,963	-19,083	0,000**	0,016	64,336
Kendini affetme	-2,356	0,089	-0,768	-26,491	0,000**	0,047	21,204
Başkalarını affetme	1,461	0,197	0,472	7,404	0,000**	0,010	102,628
Durumu affetme	-1,938	0,140	-0,226	-13,840	0,000**	0,149	6,717

** $p<0,01$, $DW=0,126$, $R^2=0,992$, $F(3;6193)$ β : Regresyon katsayısı, SH: Standart hatası, t: t testi, p: İstatistiksel anlamlılık, VIF: Varyans enflasyon faktörü

Öz-şefkat ölçeği ve Heartland affetme ölçeğinin öznel iyi oluş ölçeği üzerindeki yordayıcı etkisine ilişkin regresyon analizi bulgularına geçilmeden önce regresyon analizinin varsayımları incelenmiştir;

Veri setinin çok değişkenli normal dağılıma uyma durumuna ilişkin Mardia çarpıklık katsayısı -4,908 ve basıklık katsayısı -3,699 bulunmuş olup, bu durum çok değişkenli normal dağılım varsayımını sağlamadığını göstermiştir.

Tahminciler arasındaki otokorelasyon için Durbin-Watson katsayısı incelenmiş ve 0,126 bulunmuştur. Buna göre tahminciler arasında otokorelasyon olduğu görülmüştür.

Çoklu doğrusal bağlantı için Tolerans ve VIF değerleri incelenmiş olup, tolerans değerleri 0,20'inin altından ve VIF değerlerin 10'unu üzerinde olmasından dolayı çok doğrusal bağlantı problemi olduğu görülmüştür.

Yukarıda belirtilen sonuçlara göre veri setinin çok değişkenli lineer regresyon analizi için uygun olmadığı saptanmıştır.

TARTIŞMA

Bu çalışmanın amacı, psikostimülan bağımlısı bireylerde affediciliğin ve öz şefkatin, öznel iyi oluş üzerindeki yordayıcı etkisini belirlemektir. Bu bölümde değişkenler arası ilişkiler alanyazında yer alan diğer çalışmalar ile tartışılarak yorumlanmıştır.

Çalışmaya toplam 159 katılımcı dahil olmuştur. Katılımcıların yaş ortalaması 20.17 ve yaş aralığı 18-22'dir. Katılımcıların 105'i kadın ve 54'ü erkektir. Çalışmaya dahil olan kişilerin 16'sı evli olduğunu, 89'u bekar olduğunu ve 54'ü ise bir ilişkileri olduğunu beyan etmiştir. Katılımcıların 38'i partnerleri ile yaşadıklarını, 69'u aileleri ile yaşadıklarını ve 52'si arkadaşlarıyla yaşadıklarını belirtmiştir.

Çalışmaya dahil olan kişilerin 6'sının çocuğu var iken 153'ünün çocuğu yoktur. Katılımcıların 19'u geliri olmadığını, 68'i gelirinin 8599 tl ve altı olduğunu ve 72'si gelirinin 8600 tl üstü olduğunu belirtmiştir. Çalışmadaki bireylerin 16'sının bir komorbid rahatsızlığı bulunurken 143'ünün komorbid rahatsızlığı bulunmamaktadır.

Yapılan analiz sonucuna göre; öznel iyi oluş ölçeğinde kadınlar ve erkekler arasında anlamlı bir farklılık yoktur. Bu sonuçlara bakarak, öznel iyi oluş puanları açısından kadın ve erkeklerin istatistiksel olarak denk gruplar olduğu söylenebilir. Mevcut çalışmaya paralel olarak, Yıldırım (2018), Şefkat (2019), Küçük (2020), Topkaya, Köksal ve Bayram (2022), değişik yaş gruplarıyla yaptıkları çalışmalar ile mevcut çalışmanın sonuçlarını destekleyen bulgular elde edilmiştir.

Yapılan çalışmada katılımcıların medeni durumuna göre öznel iyi oluş düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı fark saptanmıştır. Bekar katılımcılardan alınan sonuçların, ilişkisi olan katılımcılardan daha yüksek sonuçlar olduğu analiz edilmiştir. Doğan (2013), kişilik niteliklerini ele alarak öznel iyi oluşu incelediği bir araştırmasında, ilişkinin sorumluluklarının verdiği yük ile özgüven kaybının baş göstermesinden iyi oluş durumunun zaman içinde zayıflayabileceğini savunmuştur. Eryılmaz ve Ercan (2011) yapmış oldukları bir çalışmada ise evli bireylerin bekar

bireylere oranla öznel iyi oluş açısından daha yüksek puanlar gösterdiğini analiz etmiştir.

Bu çalışmada katılımcıların kiminle yaşadıklarına göre öznel iyi oluşun farklılaşma analizlerine bakıldığında ailesiyle yaşayan katılımcı sonuçlarının, arkadaşıyla yaşayan katılımcılara kıyasla daha yüksek olduğu saptanmıştır. Alanyazın incelendiğinde çalışmanın bulgularını destekleyen çalışmalar mevcuttur (Eryılmaz, 2011; Gündoğdu ve Yavuzer, 2012; Türkmen, 2012; Doğan ve Sapmaz, 2012; Telef ve Ergün, 2013; Eryılmaz ve Hasan, 2014; Yaşar, 2015; Gencer, 2018; Güler ve Arı, 2019; Gök, 2019; Şimşek, 2019; Soyyiğit, 2022; Özlem, 2022.).

Yapılan çalışmada öznel iyi oluş ölçeğinin sosyoekonomik düzeye göre farklı olup olmadığına dair yapılan analizlerde, 8599 tl ve altı gelire sahip katılımcıların, 8600 tl ve üstü gelire sahip katılımcılara kıyasla daha düşük olduğu saptanmıştır. Diener, (2019), öznel iyi oluşu ele aldığı bir çalışmada sosyoekonomik düzeyin yüksek olması durumunda öznel iyi oluşun olumlu etkiler gösterdiğini öne sürmüştür.

Benzer şekilde Agner (2010), yaptığı bir çalışmada gelir düzeyi yüksek olan toplumlarda öznel iyi oluşun daha yüksek oranda olabileceğini savunmuştur. Schimmack, (2008), öznel iyi oluşun yapısını anlatırken sosyoekonomik düzeyin önemli bir rol oynadığını dile getirmiştir.

Yapılan bu çalışmada öz-şefkat puanları açısından erkeklerde bulunan sonuçların kadınlardan daha yüksek olduğu analiz edilmiştir. Neff (2011), öznel iyi oluşu ve öz şefkati ele aldığı bir çalışmada erkeklerin kadınlara oranla öz şefkat tablolarında daha yüksek puanlar aldığını ortaya koymuştur. Yine benzer şekilde Allen ve Leary, (2010), erkeklerin öz şefkat konusunda kadınlara oranla daha yüksek veriler ortaya çıkardığını analiz etmiştir. Gerekli alanyazın araştırmasında mevcut çalışmaya ters sonuçlar gibi (Barnard ve Curry, 2011; MacBeth ve Gumley, 2012; Germer ve Neff, 2013) çalışmayı destekleyen çalışmalar da mevcuttur (Ferrari, Harrysunker, Abbott, Beath ve Einstein, 2019; Wilson, Mackintosh, Power ve Chan, 2019; Dodson ve Heng, 2022).

Öz-şefkat ölçeğinin medeni duruma göre farklı olup olmadığına dair yapılan incelemelerde bekar katılımcıların, evli olan katılımcılara kıyasla daha yüksek

ortalamaya sahip olduğu saptanmıştır. Fahimdanesh, Noferesti ve Tavakol, 2020 yılında yaptıkları bir çalışmada öz şekfati ve affediciliği evlilik doyumu ile birlikte incelerken ilişkideki problemlerin öz şekfat üzerinde olumsuz etkiler yaratabileceğini ne sürmüşlerdir. Böylece medeni durumun öz şekfat üzerindeki etkisinin önemli olduğu savunulmuştur. Benzer bir şekilde Lpez, Sanderman, Ranchor, ve Schroevers (2018), yaptıkları bir çalışmada ailesi ile yaşayan bekar bireylerin öz şekfat tablolarının daha yüksek düzeyde analizler gösterdiğini ortaya çıkarmıştır.

Jacobson, Wilson, Kurz ve Kellum (2018), yaptıkları bir çalışmada öz şekfatin romantik ilişkilerde etkisini incelerken ilişkisi olmayan kontrol grubundaki bireylerin öz şekfat puanlarının daha düşük olduğunu ortaya koymuştur.

Bu çalışmada öz-şekfat leğine dair yapılan bir incelemenin sonucunda çocuğu olanların, çocuğu olmayanlara kıyasla daha yüksek sonuçlara sahip olduğu söylenebilir. Palma, De Sousa, Teixeira, Moreira, De Arajo, Souza ve Mendes, (2022), ortak yürütülen bir çalışmada Brezilya’da geniş bir kitleyi ele alarak ocuk sahibi olan bireylerin öz şekfat tablolarında yüksek performans gösterdiklerini ve ebeveyn olmanın olumlu etkilerini tartışmışlardır. Benzer bir çalışmada ocuk sahibi olan ve olmayan iki grup ele alınarak öz şekfat incelemeleri yapılmış ve ebeveyn olan grupta öz şekfat puanların farklılık gösterdiği ortaya çıkmıştır (Jacobson, Wilson, Kurz, ve Kellum, 2018). Mevcut çalışmanın tersine Baker ve McNulty, (2011) bir çalışmada ebeveyn olan bireylerde özellikle anne statüsünde öz şekfat ölçek puanlarında düşük analizler elde edilerek uzun süreli olumsuz etkilerin ortaya çıkabileceği tartışılmış ancak bu olumsuz etkilerin gerekçeleri geniş kapsamda incelenmesi ve bütün etkenlerin ele alınması önerilmiştir.

Mevcut çalışmada öz şekfate dair yapılan bir diğer inceleme, katılımcıların sosyoekonomik durumları ile karşılaştırılmasıdır. z şekfat ve sosyoekonomik durum doğru orantıda ilerleyen sonuçlar göstermiştir. Analizler doğrultusunda katılımcıların gelir düzeyi arttıķa öz şekfat düzeylerinin de artış gösterdiği anlaşılmaktadır. Karanika ve Hogg (2016), yaptıkları bir çalışmada, maddi geliri yüksek ailelerde, öz şekfatin ve psikolojik iyi oluşun yüksek puanlar gösterdiğini incelemiş ve bunu ailelerin refah düzeyinin hayatlarına olan olumlu etkileri olarak savunmuştur. Altun (2021), yaptığı bir çalışmada sosyoekonomik düzeyin yüksek olduğu katılımcılarda, yaşam doyumunun ve öz şekfat sevilerinin de yüksek

olduğunu ortaya koymuştur. Benzer bir çalışmada maddi gelir düzeyi düşük olan üniversite öğrencilerinin öz şefkat ve mutluluk düzeylerinin de düşük olduğu öne sürülmüştür (Battal, 2022).

Komorbid rahatsızlığı olma durumu açısından elde edilen öz şefkat ölçek puanlarına bakıldığında mevcut çalışmada, komorbid rahatsızlığı olanların, rahatsızlığı olmayanlara göre istatistiksel olarak daha yüksek olduğu söylenebilmektedir. Çalışmaya paralel olarak Kurtoğlu ve Başgül (2019), öz şefkati koruyucu bir faktör olarak ele alırken yeme bozuklukları, bipolar bozukluk ve depresyon gibi komorbid rahatsızlığa sahip bireylerin öz şefkat düzeylerinin daha yüksek olabileceğini öne sürmüştür. Geller, Kelly, Samson, Iyar ve Srikameswaran, (2020), öz şefkati yeme bozuklukları gösteren katılımcılar ile incelerken komorbid rahatsızlığa sahip bireylerde öz şefkat değerlerinin de yüksek olduğunu savunmuştur. Kurebayashi (2020), uyku bozuklukları gösteren psikiyatri hemşirelerini incelediği bir çalışmada katılımcıların öz şefkat ve öznel iyi oluş durumlarının da uyku bozuklukları gibi yüksek puanlar sergilediğini gözlemlemiştir.

Bu çalışmada affetme değişkenine dair yapılan analizlerde cinsiyete göre kendini affetme puanları açısından erkeklerin sonuçları, kadınlarınkinden daha düşük olduğu ortaya çıkmıştır. Karduz (2019), yaptığı bir çalışmada erkeklerin kendini affetmede kadınlara göre daha zorluk yaşadığını ve bunun kadınlara göre daha uzun zamanlar aldığını öne sürmüştür. Ertürk (2019), erkeklerin kadınlara göre daha baskın öfke yaşamalarını öne sürerek erkeklerde kendini affetmenin zorluğunun kadınlara göre daha yüksek olduğunu savunmuştur. Turanlı (2021), benzer bir şekilde erkeklerin kendini sevmeye zorlandıkları için affetmeyi de daha zor gösterdiklerini öne sürmüştür. Demirtaş (2021), uzun dönemli bir çalışmada affediciliği psikolojik dayanıklılık ile ele alırken, 5 yıl aradan sonra erkeklerin kendini affetmede fark atacak bir düzeyde düşüş yaşadığını ortaya çıkarmıştır.

Mevcut çalışmada başkalarını affetme alt boyutunda evli bireyler, bekarlara oranla daha yüksek puanlar çıkarmıştır. Gökmen ve Çakır (2021), evli katılımcıların düşük sayıda olduğu bir çalışmada bekar bireylerin başka bir partnerin sorumluluğu olmadan yaşadığından merhamet ve affetme konusunda daha katı olabileceklerini ancak, evli bireylerin bir partnerin sorumluluğunun olumlu etkiler yaratarak başkalarını affetmede daha ılımlı olabileceklerini dile getirerek kültür, yaşam

koşulları ve kişilik özellikleri gibi etkenlerinde göz önünde bulundurularak bu alanda çalışma yapılmasını önermiştir. Gerekli alanyazın araştırıldığında birçok araştırma, mevcut çalışmanın bulgularını destekler nitelik taşımaktadır (Fincham, Hall ve Beach, 2006; Aydemir ve Bayram, 2016; Güloğlu, Kararımak ve Emiral, 2016; Küçükler, 2016; Asıcı ve Uygur 2017; Saeighi, 2017; Adam ve Sarıçam, 2018, Uzun ve Eş, 2019; Chaplin, 2019; Ceyhan ve Kozan, 2019; Varol, 2019; Fahimdanesh, Noferesti ve Tavakol, 2020; Arslan, 2019; Sheldon ve Antony, 2019; Korkmaz, 2020; Karataş ve Kıvanç, 2021; Yıldız, 2021; İşcan, 2021; Hoffman, 2021; Reza, Sudirman ve Mubarak, 2021).

Çocuk sahibi bireylerin başkalarını affetme ölçeğinde gösterdikleri puanlar çocuk sahibi olmayan bireylere karşı daha yüksek çıkması araştırmanın bir diğer analizlerindendir. Bu analizlere paralel olarak Webb ve Toussaint, (2019), yaptıkları bir çalışmada ebeveyn olan bireylerin başkalarını affetmede zorluk yaşamadıklarını ortaya koymuştur. Benzer bir şekilde Totman (2021), ebeveyn olmanın affetme söz konusu olduğunda olumlu etkiler ortaya çıkabileceğini savunmuştur.

Bu çalışmada affetme ölçeğinin durumu affetme alt boyutunda katılımcıların kiminle yaşadığına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar analiz edilmiştir. Bu analizler doğrultusunda ailesi ile birlikte yaşayan katılımcıların partner ve arkadaşları ile yaşayan katılımcılara göre daha yüksek puanlar gösterdiği anlaşılmıştır. Mami, Gholami ve Ahmadi, (2019) bir çalışmada aile ile yaşayan genç bireylerin, yaşanan olumsuz durumlara karşı daha ılımlı yaklaşmasını ve affedici olmayı sağladığını öne sürmüştür. Fahimdanesh, Noferesti ve Tavakol (2020), aile kuran genç çiftlerde olaylara yaklaşırken bekar bireylere ve yalnız yaşayan bireylere göre daha affedici olduklarını savunmuşlardır. Çetinkaya ve Yılmaz (2019), aile bütünlüğünü bozmadan yaşayan toplumlarda affediciliğin özellikle aile ile yaşayan genç bireylerde psikolojik iyi oluş ile birlikte yüksek düzeyde olduğunu incelemişlerdir.

Bu çalışmada komorbid rahatsızlığı olan katılımcıların kendini affetme puanları açısından komorbid rahatsızlığı olmayan katılımcılara göre daha düşük olduğu söylenebilmektedir. Gökmen ve Deniz (2020), bir çalışmada travma ile büyüyen bireylerde öz anlayış ve affediciliğin düşük düzeyde olduğunu incelemişlerdir. Karaca (2019), depresyon ve anksiyete bozukluğu tanısı almış bireylerde affediciliğin düşük düzeyde olduğunu ve bunun ruh sağlığını olumsuz

etkilediğini öne sürmüştür. Langman ve Chung (2013), bir çalışmada, travma sonrası stres bozukluğu tanısı almış olan bağımlı bireylerde affediciliği ve travmatik suçluluğu incelerken katılımcıların affedicilik düzeylerinde çok düşük ve suçluluk düzeylerinde çok yüksek puanlar sergilediklerini ortaya koymuştur.

Çalışmanın temel değişkenlerinden olan öznel iyi oluş ile öz-şefkat arasında istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yönde bir ilişki olduğu anlaşılmıştır. Diğer bir deyişle, katılımcıların öznel iyi oluşları yükselirken öz-şefkatlerinin düştüğü görülmüştür. İlgili alanyazında, genellikle öznel iyi oluş ile öz-şefkat arasında pozitif yönlü ilişkiler saptandığı görülmektedir (Phillips, Hine, ve Marks 2018; Booker ve Dunsmore 2019; Vötter ve Schnell 2019; Stoeber, Lalova ve Lumley 2020; Kır Demirhan 2020; Yang, Tan ve Lin 2022; Berardini, Chalmers ve Ramey 2022; Yıldırım ve Tuğba 2022). Şimşek (2019) de öz şefkat ve öznel iyi oluşu incelediği bir çalışmada her iki değişkenin yüksek düzeyde bir ilişki sergilediğini ve öznel iyi oluş düzeyinin düştükçe öz şefkat düzeyinin de düştüğünü ortaya koymuştur. Ancak bu çalışmadaki katılımcıların psikoterapi merkezlerinde psikostimülan bağımlılığı tedavisi gören kişiler olmasının, öznel iyi oluş ile öz-şefkat arasındaki negatif ilişkiyi anlaşılır kıldığı varsayılmaktadır. Öztürk (2022), bağımlılık tedavisi gören kişiler üzerinden yaptığı olgu analizinde, tedavi sürecindeki kişilerin yoğun suçluluk duygusu ve iyi bir insan olmadığı düşüncesi gibi durumlar yaşamasının yanı sıra tedavi için aldıkları ilaçların etkisiyle ve klinikteki görevlilerin gösterdiği ilgiyle kendilerine iyi hissedebileceklerini ortaya koymuştur. Başkurt (2003), madde kullanımının söz konusu olduğu bağımlılıklarda kişilerin beyinsel işlevlerinde bozulmalar olabileceğinden algıda yanılsamalar yaşayabileceklerini ve bu nedenle kendilerini geçici olarak mutlu hissedebileceklerini ifade eder. Madde bağımlılığında tedavi süresi bireylerin durumuna ve kullanılan maddeye göre değişebilmekte (Kaya, 2023), en az 6 ay olmak üzere bazı durumlarda ömür boyu sürmeyi de gerektirebilmektedir (Güçlücan, 2020). Mevcut çalışmadaki katılımcılar yataklı tedavi görmeyen ve tedavi süreçlerinin başındaki kişilerdir. O nedenle kişilerin bu süreçte kısa süreli iyi hissettiği fakat henüz kendilerine dair öz-şefkat duymadığı varsayılmaktadır. Akbaş ve Mutlu'nun 2016 yılında bağımlılık tedavisi gören bireylerle yapmış oldukları nitel görüşmelerde elde edilen sonuçlar, bu çalışmaya paraleldir. Tedavi devam ederken bireyler kendilerini iyi hissetmekte, artık madde kullanmayacağını düşünmekte ancak kendine dair olumsuz düşünceleri devam

ettiğinden ve öz-şefkat geliştiremediklerinden tedavi merkezinin dışına çıkınca yeniden madde kullanmaya yönelebildikleri görülmüştür.

Bu çalışmada öznel iyi oluş ile kendini affetme alt boyutu arasında, yüksek düzeyde ve negatif yönlü bir ilişki olduğu görülmektedir. Diğer yandan, affetme ölçeğinin başkalarını affetme alt boyutu ile öznel iyi oluş arasında da bir pozitif ilişki olduğu gözlemlenmektedir. Son olarak, ölçeğin durumu affetme alt boyutu ile öznel iyi oluş arasında istatistiksel olarak anlamlı, pozitif yönde ve iyi düzeyde bir ilişki olduğu bulunmuştur. Yaşar (2015), bir çalışmada üniversite öğrencileri üzerinde inceleme yaparken öznel iyi oluş düzeyi yüksek olan katılımcılarda affedicilik düzeyinin de yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Yine benzer bir şekilde Satıcı (2016), bir çalışmada affediciliğin öznel iyi oluş üzerinde yüksek düzeyde bir etkiye sahip olduğunu incelemiştir. Hill, Heffernan ve Allemand (2015), geniş kitleli bir araştırmada yalnızca öznel iyi oluşu ve affediciliği ele alarak iki ana değişken arasında bölünemez bir ilişki olduğunu savunmuştur. Çalışmada katılımcıların öznel iyi oluşları yükselirken kendini affetme düzeylerinin düşmesinin nedeni olarak ise bağımlılık tedavisi gören kişilerin ilaçlarla geçici bir mutluluk hissi yaşarken diğer yandan hala bağımlılığa bağlı kendini suçlama veya kendini cezalandırma tutumlarının olmasından kaynaklandığı varsayılmaktadır (Başkurt, 2003; Öztürk, 2022). Yine Öztürk'ün (2022) çalışmasında tedavi gören bazı danışanların iyi bir birey olamadıkları, iyi bir aile üyesi olamadıkları ve bu nedenle etraflarındaki olumsuzluklara kendilerinin sebep oldukları gibi düşünceler geliştirdiği ve bu nedenle de öfke tepkilerini kendilerine yöneltirken başkalarını affettikleri görülmüştür. Diğer bir ifadeyle psikostimülanbağımlılığı tedavisi gören bireylerin, süreç içerisinde başkalarını affetmelerine rağmen kendilerine yönelttikleri öfke tepkileri ve suçluluk nedeniyle kendilerini affetmelerinin zaman aldığı söylenebilir.

Çalışmada katılımcıların öznel iyi oluş düzeyleri ile öz-şefkat ve kendini affetme düzeyleri arasındaki negatif korelasyonun bir diğer nedeninin de katılımcılara anketlerin 3 farklı psikoterapi merkezindeki klinisyenler ve asistanlar tarafından uygulanmasının olduğu varsayılabilir. Katılımcıların psikoterapi merkezindeki çalışanlara tedavinin iyi gittiğini gösterme ve güçlü görünme çabasında olabilecekleri düşünülmektedir. Akbaş ve Mutlu'nun (2016) madde bağımlılığı tedavisi gören bireylerle yapmış oldukları araştırma bu varsayımı destekler niteliktedir. Araştırmada hastaların tedavi merkezine tekrar geldiklerinde tedavilerinde yer alan uzmanlara

karşı utanma duygusu hissettikleri ve iyi görünme çabasında oldukları görülmüştür. O nedenle mevcut çalışmada katılımcıların öznel iyi oluş puanlarının yüksek olmasının bu faktörle de ilişkili olabileceği, ancak henüz tedavi sonuçlanmadığı için öz-şefkatin ve kendini affetmenin gerçekleşmediği varsayılabilir.



SONUÇLAR

Mevcut araştırmada öz-şefkat ile başkalarını affetme alt boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı, pozitif yönde ve orta düzeyde bir ilişki olduğu incelenmiştir. Cleare, Gumley ve O'Connor (2019), öz şefkat düzeyi yüksek olan bireylerde affedicilik düzeyinin de yüksek olduğunu belirterek öz şefkatin affediciliğe olan olumlu etkisine değinmiştir. Evli bireylere dair öz şefkat ve affedicilik düzeylerini inceleyen Fahimdanesh, Noferesti ve Tavakol (2020), öz şefkat düzeyi yüksek ise başkalarını affetme düzeylerinin de yüksek olabileceğini incelemiştir. Benzer bir şekilde Sakız ve Sarıçam (2015), öz şefkat ve affedicilik arasında dikkat çeken bir ilişki olduğunu savunmuştur.

Yapılan bu çalışmanın sonucunda elde edilen bulgular doğrultusunda öznel iyi oluş ölçeğinde kadın ve erkeklerin istatistiksel olarak denk gruplar olduğu anlaşılmıştır.

Öznel iyi oluş ölçeğinde medeni duruma göre sonuçlar, bize bekar katılımcıların, ilişkisi olan katılımcılara göre daha yüksek puanlar çıkardığını göstermiştir.

Öznel iyi oluş puanları açısından çocuğu olan ve olmayanların istatistiksel olarak denk gruplar olduğu anlaşılmıştır.

Öznel iyi oluş ölçeğinde katılımcıların kiminle yaşadıklarına göre çıkan sonuçlara bakıldığında partneri ile yaşayan katılımcıların ortalamaları, ailesiyle yaşayan katılımcıların ortalamalarından daha düşük olduğu; partneriyle yaşayan katılımcıların ortalamaları, arkadaşı ile yaşayan katılımcıların ortalamalarından daha yüksek olduğu; ailesiyle yaşayan katılımcıların ortalamaları, arkadaşıyla yaşayan katılımcıların ortalamalarından daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Öznel iyi oluş ölçeğinin sosyoekonomik düzeye göre ortaya çıkan sonuçlar doğrultusunda; geliri olmayan katılımcı ortalamalarının, 8599 tl ve altı gelire sahip katılımcı ortalamalarından daha yüksek olduğu; geliri olmayan katılımcı ortalamalarının, 8600 tl ve üstü gelire sahip katılımcıların ortalamalarından daha

yüksek olduğu; 8599 tl ve altı gelire sahip katılımcı ortalamalarının, 8600 tl ve üstü gelire sahip katılımcıların ortalamalarından daha düşük olduğu görülmüştür.

Öznel iyi oluş puanları açısından komorbid rahatsızlığı olan ve olmayanların istatistiksel olarak denk gruplar olduğu bulunmuştur.

Öz-şefkat puanları açısından erkek katılımcı ortalamasının kadın katılımcıların ortalamasından daha yüksek olduğu anlaşılmıştır.

Öz-şefkat ölçeğinin medeni duruma göre çıkan sonuçlarında, bekar katılımcı ortalamalarının, ilişkisi olan katılımcıların ortalamalarından daha yüksek olduğu ve bekar katılımcı ortalamalarının, evli olan katılımcıların ortalamalarından daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Öz-şefkat ölçeğinin çocuk sahibi olup olunmamasına göre ortaya çıkan sonuçlarında, çocuğu olan katılımcı ortalamalarının çocuğu olmayankatılımcıların ortalamalarından daha yüksek olduğu görülmüştür.

Öz-şefkat ölçeğinde katılımcıların kiminle yaşadıklarına göre ortaya çıkan sonuçlarda, partneri ile yaşayan katılımcı ortalamalarının, ailesiyle yaşayan katılımcıların ortalamalarından daha yüksek olduğu; partneriyle yaşayan katılımcı ortalamalarının, arkadaşıyla yaşayan katılımcıların ortalamalarından daha yüksek olduğu; ailesiyle yaşayan katılımcı ortalamalarının, arkadaşıyla yaşayan katılımcıların ortalamalarından daha düşük olduğu anlaşılmıştır.

Öz-şefkat ölçeğinin sosyoekonomik düzeye göre çıkan analizlerinde, geliri olmayan katılımcı ortalamalarının, 8599 tl ve altı gelire sahip katılımcıların ortalamalarından daha düşük olduğu; geliri olmayan katılımcı ortalamalarının, 8600 tl ve üstü gelire sahip katılımcıların ortalamalarından daha düşük olduğu; 8599 tl ve altı gelire sahip katılımcı ortalamalarının, 8600 tl ve üstü gelire sahip katılımcıların ortalamalarından daha düşük olduğu saptanmıştır.

Öz-şefkat ölçeğinin komorbid rahatsızlığı olup olunmamasına göre çıkan sonuçlarda komorbid rahatsızlığı olanların ortalamasının rahatsızlığı olmayanların ortalamasından istatistiksel olarak daha yüksek olduğu anlaşılmıştır.

Öz-şefkat ölçeği ile yaş arasında yüksek düzeyde anlamlılık oranıyla; yaşın arttıkça öz-şefkatin de artış gösterdiği anlaşılmıştır.

Heartland affetme ölçeğinin kendini, başkalarını ve durumu affetme alt boyutlarının cinsiyete göre ortaya çıkan bulgulara, kendini affetme alt boyutunda, erkeklerin ortalamasının kadınların ortalamasından daha düşük olduğu, başkalarını affetme puanları açısından erkeklerin ortalamasının kadınların ortalamasından daha yüksek olduğu anlaşılmış ancak, durumu affetme puanları açısından kadın ve erkeklerin istatistiksel olarak denk gruplar olduğu görülmüştür.

Heartland affetme ölçeğinin kendini, başkalarını ve durumu affetme alt boyutlarının medeni duruma göre ortaya çıkan sonuçlarda, evli katılımcıların ortalamalarının, bekar katılımcıların ortalamalarından daha düşük olduğu, saptanmıştır.

Heartland affetme ölçeğinin başkalarını affetme alt boyutunda ise evli katılımcıların ortalamalarının, bekar katılımcıların ortalamalarından daha yüksek olduğu; evli katılımcıların ortalamalarının, ilişkisi olan katılımcıların ortalamalarından daha yüksek olduğu; bekar katılımcıların ortalamalarının, ilişkisi olan katılımcıların ortalamalarından daha düşük olduğu görülmüştür.

Heartland affetme ölçeğinin durumu affetme alt boyutunda, evli katılımcıların ortalamalarının, bekar katılımcıların ortalamalarından daha yüksek olduğu; evli katılımcıların ortalamalarının, ilişkisi olan katılımcıların ortalamalarından daha yüksek olduğu; bekar katılımcıların ortalamalarının, ilişkisi olan katılımcıların ortalamalarından daha yüksek olduğu görülmüştür.

Heartland affetme ölçeğinin kendini, başkalarını ve durumu affetme alt boyutlarının çocuk sahibi olup olunmamasına göre ortaya çıkan sonuçlarda, kendini affetme puanları açısından çocuğu olan ve olmayanların istatistiksel olarak denk gruplar olduğu görülmüştür.

Heartland affetme ölçeğinin başkalarını affetme puanları açısından, çocuğu olanların ortalamasının çocuğu olmayanların ortalamasından daha yüksek olduğu, ayrıca, durumu affetme puanları açısından çocuğu olanların ortalamasının çocuğu

olmayanların ortalamasından daha yüksek olduğu, çıkan sonuçlar arasında yer almaktadır.

Heartland affetme ölçeğinin kendini, başkalarını ve durumu affetme alt boyutlarının kiminle yaşadıklarına göre çıkan analizlerde,partneriyle yaşayan katılımcıların ortalamalarının, arkadaşıyla yaşayan katılımcıların ortalamalarından daha düşük olduğu; ailesiyle yaşayan katılımcıların ortalamalarının arkadaşıyla yaşayan katılımcıların ortalamalarından daha düşük olduğu anlaşılmıştır.

Heartland affetme ölçeğinin, başkalarını affetme alt boyutunda katılımcıların kiminle yaşadığına göre çıkan sonuçlarda partneriyle yaşayan katılımcıların ortalamalarının, ailesiyle yaşayan katılımcıların ortalamalarından daha yüksek olduğu; partneriyle yaşayan katılımcıların ortalamalarının, arkadaşıyla yaşayan katılımcıların ortalamalarından daha yüksek olduğu; ailesiyle yaşayan katılımcıların ortalamalarının, arkadaşıyla yaşayan katılımcıların ortalamalarından daha yüksek olduğu görülmüştür.

Heartland affetme ölçeğinin, durumu affetme alt boyutunda katılımcıların kiminle yaşadığına göre ortaya çıkan sonuçlarda, partneriyle yaşayan katılımcıların ortalamaları, ailesiyle yaşayan katılımcıların ortalamalarından daha düşük olduğu; ailesiyle yaşayan katılımcıların ortalamaları, arkadaşıyla yaşayan katılımcıların ortalamalarından daha yüksek olduğu görülmüştür.

Heartland affetme ölçeğinin kendini, başkalarını ve durumu affetme alt boyutlarının sosyoekonomik duruma göre yapılan analizler doğrultusunda, geliri olmayan katılımcıların ortalamalarının, 8599 tl ve altı gelire sahip katılımcıların ortalamalarından daha düşük olduğu; 8599 tl ve altı gelire sahip katılımcıların ortalamalarının, 8600 tl ve üstü gelire sahip katılımcıların ortalamalarından daha yüksek olduğu görülmüştür.

Heartland affetme ölçeğinin başkalarını affetme alt boyutunda, geliri olmayan katılımcıların ortalamaları, 8599 tl ve altı gelire sahip katılımcıların ortalamalarından daha yüksek olduğu; geliri olmayan katılımcıların ortalamalarının, 8600 tl ve üstü gelire sahip katılımcıların ortalamalarından daha düşük olduğu; 8599 tl ve altı gelire sahip katılımcıların ortalamalarının, 8600 tl ve üstü gelire sahip katılımcıların ortalamalarından daha düşük olduğu sunucuna varılmıştır.

Heartland affetme ölçeğinin, durumu affetme alt boyutunda geliri olmayan katılımcıların ortalamaları, 8599 tl ve altı gelire sahip katılımcıların ortalamalarından daha yüksek olduğu; geliri olmayan katılımcıların ortalamaları, 8600 tl ve üstü gelire sahip katılımcıların ortalamalarından daha yüksek olduğu; 8599 tl ve altı gelire sahip katılımcıların ortalamaları, 8600 tl ve üstü gelire sahip katılımcıların ortalamalarından daha düşük olduğu anlaşılmıştır.

Heartland affetme ölçeğinin kendini, başkalarını ve durumu affetme alt boyutlarının komorbidrahatsızlığı olup olmamaya göre, kendini affetme puanları açısından komorbid rahatsızlığı olanların ortalamasının, olmayanların ortalamasından daha düşük olduğu görülmüştür.

Heartland affetme ölçeğinin kendini affetme puanları açısından komorbidrahatsızlığı olanların ortalamasının komorbidrahatsızlığı olmayanların ortalamasından daha yüksek olduğu görülmüştür.

Heartland affetme ölçeğinin, durumu affetme alt boyutunda, kendini affetme puanları açısından komorbidrahatsızlığı olanların ortalamasının komorbidrahatsızlığı olmayanların ortalamasından daha yüksek olduğu anlaşılmıştır.

Heartland affetme ölçeğinin kendini, başkalarını ve durumu affetme alt boyutları ile yaş arasında ne yönde ve nasıl bir ilişki olduğunu tespit edebilmek amacı ile yapılan analizlerin sonuçları doğrultusunda, kendini affetme alt boyutu ile yaş arasında zayıf düzeyde bir ilişki olduğu görülmüştür. Başkalarını affetme alt boyutu ile yaş arasında iyi düzeyde bir ilişki olduğu gözlemlenmiştir. Son olarak, ölçeğin durumu affetme alt boyutu ile yaş arasında düşük düzeyde bir ilişki olduğu görülmüştür.

Öznel İyi Oluş Ölçeği, Öz-Şefkat Ölçeği ve Heartland Affetme Ölçeği arasındaki ilişkiyi tespit etmek amacı ile yapılan analizler doğrultusunda çıkan sonuçlara bakıldığında, öznel iyi oluş ile öz-şefkat arasında, negatif yönde ve iyi düzeyde bir ilişki olduğu, öznel iyi oluş ile kendini affetme alt boyutu arasında negatif yönde ve yüksek düzeyde bir ilişki olduğu, benzer şekilde affetme ölçeğinin başkalarını affetme alt boyutu ile öznel iyi oluş arasında, pozitif yönde ve orta düzeyde bir ilişki olduğu, Son olarak, ölçeğin durumu affetme alt boyutu ile öznel iyi oluş arasında, pozitif yönde ve iyi düzeyde bir ilişki olduğu bulunmuştur. Öz-şefkat

ile başkalarını affetme alt boyutu arasında, pozitif yönde ve orta düzeyde bir ilişki olduğu görülmüştür. Affetme ölçeğinin durumu affetme alt boyutu ile öz-şefkat arasında, negatif yönde ve orta düzeyde bir ilişki olduğu gözlemlenmiş ancak, ölçeğin kendini affetme alt boyutu ile öz-şefkat arasında bir ilişki görülmemiştir.



ÖNERİLER

Mevcut çalışmada katılımcı sayısı 160 kişi ile sınırlandırılmıştır. Yeni yapılacak çalışmalara daha yüksek katılımcı sayısı ve daha geniş çalışma sahası önerilir.

Mevcut değişkenler ile ilgili literatürde yeterli sayıda çalışma bulunmadığından dolayı bu değişkenler ile daha çok çalışma yapılması önerilir.

Psikostimülan bağımlılığı ile ilgili yeterli çalışma bulunmadığından, bu çalışma grubunu ele alarak farklı değişkenlerle de çalışmalar yapılması önerilebilir.

Çalışmadaki önemli ve alanyazında pek yer bulmayan bulgulardan bir tanesi psikoterapi merkezinde tedavi gören psikostimülan bağımlısı bireylerin, tedavi sürecinde öznel iyi oluşları yükselse de öz-şefkat ve kendini affetme düzeylerinin düşük olmasıdır. Bu bulgu, tedavi planlarında kendini affetme ve öz-şefkat üzerine çalışmanın önemini göstermiştir. Psikoterapi merkezlerinde bireyin kendini affetmesi ve öz-şefkati geliştirmesi yönünde çalışmaların yapılması ve buna uygun tedavi modelleri geliştirilmesi önerilebilir.

Yapılan bu çalışmada katılımcıların medeni durumuna göre öznel iyi oluş düzeyine bakıldığında bekar katılımcıların ortalamaları, ilişkisi olan katılımcıların ortalamalarından daha yüksek olduğu görülmüştür. İlişkisi olan ya da evli olan bireylerde partnerin getirdiği sorumluluk ve bundan kaynaklanan bazı sorunlar öznel iyi oluşa etki edebilir. Bu noktada ilişkisi olan ya da evli olan bireyler için doğru iletişim kurulması adına bir uzman görüşü almaları önerilebilir.

Komorbid rahatsızlık açısından elde edilen öz şefkat ölçek puanlarına bakıldığında mevcut çalışmada, komorbidrahatsızlığı olanların ortalamasının komorbidrahatsızlığı olmayanların ortalamasından daha yüksek olduğu bulunmuştur. Psikostimülan bağımlısı bireylerde daha geniş etkenli ve daha geniş değişkenlerle daha detaylı çalışma yapılması, öz- şefkat düzeyinin komorbid rahatsızlığı olan bireylerde neden daha yüksek olduğuna dair bilgi sahibi olmamıza ve bu konuda çözümleyici yaklaşımlarda bulunmamıza fayda sağlaması için önerilebilir.

KAYNAKÇA

- Abubakar, A., Alonso-Arbiol, I., Van de Vijver, F. J., Murugami, M., Mazrui, L., & Arasa, J. (2013). Attachment and psychological well-being among adolescents with and without disabilities in Kenya: The mediating role of identity formation. *Journal of adolescence*, 36(5), 849-857
- Adam Karduz, F., & Sariçam, H. (2018). The Relationships Between Positivity, Forgiveness, Happiness, And Revenge. *Revista Romaneasca Pentru Educatie Multidimensionala*, 10.
- Aizenstein, M. L., Segal, D. S., & Kuczenski, R. (1990). Repeated amphetamine and fenfluramine: sensitization and reciprocal cross-sensitization. *Neuropsychopharmacology*, 3(4), 283-290.
- Akbaş, G. E. ve Mutlu, E. (2016). Madde bağımlılığı tedavisi gören kişilerin bağımlılık ve tedavi deneyimleri. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 27 (1), 101-122.
- Akcan, G. & Taşören, A. B. (2020). Genç yetişkinlerde çocukluk çağı olumsuz yaşantıları, öz-şefkat ve duygu düzenleme becerileri depresyon belirtilerini yordarmı? *Boğaziçi Üniversitesi Eğitim Dergisi*, 37 (2), 59-80.
- Akın, Ü., Akın, A. ve Abacı, R. (2007). Öz-duyarlık ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33(33), 1-10.
- Allen, A. B., & Leary, M. R. (2010). Self-Compassion, Stress, And Coping. *Social And Personality Psychology Compass*, 4(2), 107-118.
- Allen, A. B., Goldwasser, E. R., & Leary, M. R. (2012). Self-Compassion And Well-Being Among Older Adults. *Self And Identity*, 11(4), 428-453.
- Allen, A. B., ve Leary, M. R. (2010). Self-Compassion, Stress and Coping. *Social and Personality Psychology Compass*, 4(2), 107-118.

- Altun, G.** (2021). *Geç Ergenlik Döneminde Ebeveyn Tutumları İle Yaşam Doyumu Ve Öz Şefkat Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Master's Thesis, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).
- Anderson, C. A., & Arnoult, L. H.** (1985). Attributional style and everyday problems in living: Depression, loneliness, and shyness. *Social Cognition*, 3(1), 16-35.
- Andrew, F. M., & Withey, S. B.** (1976). *Social indicators of well-being*. New York and London: Plenum, 20(31), 696-717.
- Angner, E.** (2010). Subjective Well-Being. *The Journal Of Socio-Economics*, 39(3), 361-368.
- Arslan, S.** (2019). *Öğretmen Adaylarında Kişiler Arası Tarz, Affetme Ve Evlilik Tutumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Master's Thesis, Bursa Uludağ Üniversitesi).
- Arslan, G., & Coşkun, M.** (2021). Social exclusion, self-forgiveness, mindfulness, and internet addiction in college students: A moderated mediation approach. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 1. <https://doi.org/10.1007/s11469-021-00506>
- Asıcı, E.** (2013). *Öğretmen adaylarının affetme özelliklerinin öz-duyarlık ve benlik saygısı açısından incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Asıcı, E.** (2018). Affetmenin Yordayıcısı Olarak Duygusal Zeka. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 47(47), 23-37.
- Asıcı, E.** (2019). Çocuk Ve Ergenlere Yönelik Affetme Müdahaleleri: Sistemik Gözden Geçirme. *Psikoloji Çalışmaları*, 39(2), 429-457.
- Asıcı, E. ve Karaca, R.** (2014). Öğretmen Adaylarında Affetme Özelliği ve Özduyarlık. *International Journal of Social Science*, 27, 489-505.

- Asıcı, E.,& Uygur, S. S.** (2017). Duygusal Öz-Yeterlik Ve Affetmenin Algılanan Stres Düzeyini Yordayıcı Rolü. *İnsan Ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 6(3), 1353-1375
- Aslan, Y.** (2016). *Lise son sınıf öğrencilerinin affedicilik özelliği ile özgüven düzeyleri arasındaki ilişki.* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Nişantaşı Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Ataklı D, Ataklı C.**(1993). Kokain kullanımına bağlı nörolojik komplikasyonlar. *Düşünen Adam*, 6(1-2):57-63.
- Atalay, Z.** (2019). *Şefkat: Zorlayıcı Duygu ve Durumlarla Yaşayabilme Sanatı* (4. Basım), İstanbul: İnkılap Yayınevi.
- Aydemir, M.,& Bayram, N.** (2016). Yapısal Eşitlik Modellemesi İle Yalnızlık, Kendini Affetme Ve Kendini Sevmeye Değişkenleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi.
- Aydın, F. T.** (2017). Pozitif bir karakter gücü olarak affedicilik. *The Journal of Happiness&Well-Being*, 5(1), 1-22.
- Baker, L. R.,&McNulty, J. K.** (2011). Self-Compassion And Relationship Maintenance: The Moderating Roles Of Conscientiousness And Gender. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 100(5), 853.
- Bartlett, E, Hallin, A, Chapman, B, Angrist, B.** (1997). Selective sensitization to the psychosis inducing effects of cocaine: a possible marker for addiction relapse vulnerability? *Neuropsychopharmacology*, 16: 77–82.
- Barnard, L. K.,&Curry, J. F.** (2011). Self-Compassion: Conceptualizations, Correlates, & Interventions. *Review Of General Psychology*, 15(4), 289-303.
- Başgöl, Ş. S. ve Kurtoğlu, M.** (2021). Koruyucu Faktör Olarak Öz-Şefkat Üzerine Bir Derleme Çalışması. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 10(1), 56-65
- Başkurt, İ.** (2003). Gençlik, Madde Bağımlılığı ve Korunma Yolları. *İ.Ü. İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 8, 73-114.

- Battal, H.** (2022). *Genç Yetişkin Üniversite Öğrencilerinde Duygu Düzenleme Becerilerinin Ve Öz Şefkat Düzeyinin Mutluluk İle İlişkisi* (Master's Thesis, Maltepe Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).
- Berardini, Y., Chalmers, H., & Ramey, H.** (2022). Young Carers' Self-Compassion And Subjective Well-Being Relative To Non-Caregiving Youth. *Journal Of Articles In Support Of The Null Hypothesis*, 18(2).
- Bluth, K., & Blanton, P. W.** (2014). Mindfulness And Self-Compassion: Exploring Pathways To Adolescent Emotional Well-Being. *Journal Of Child And Family Studies*, 23(7), 1298-1309.
- Bluth, K., & Blanton, P. W.** (2015). The Influence Of Self-Compassion On Emotional Well Being Among Early And Older Adolescent Males And Females. *The Journal Of Positive Psychology*, 10(3), 219-230.
- Bluth, K., Campo, R. A., Futch, W. S., & Gaylord, S. A.** (2017). Age And Gender Differences In The Associations Of Self-Compassion And Emotional Well-Being In A Large Adolescent Sample. *Journal Of Youth And Adolescence*, 46(4), 840-853.
- Bluth, K., Roberson, P. N., & Gaylord, S. A.** (2015). A Pilot Study Of A Mindfulness Intervention For Adolescents And The Potential Role Of Self-Compassion In Reducing Stress. *Explore*, 11(4), 292-295.
- 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.
- Booij, L., Welfeld, K., Leyton, M., Dagher, A., Boileau, I., Sibon, I., Baker, G. B., Diksic, M., Soucy, J-P, Pruessner, J. C., Cawley-Fiset, E., Casey, K. F. & Benkelfat, C.** (2016). Dopamine cross-sensitization between psycho stimulant drugs and stress in healthy male volunteers. *Translational Psychiatry*, 6, 740.
- Booker, J. A., & Dunsmore, J. C.** (2019). Testing Direct And Indirect Ties Of Self-Compassion With Subjective Well-Being. *Journal Of Happiness Studies*, 20(5), 1563-1585.

- Bugay, A. ve Demir, A.** (2012). Affetme arttırılabilir mi? Affetmeyi geliştirme grubu. *Türk psikolojik danışma ve rehberlik dergisi*, 4(37).
- Cameron, P.** (1975). Mood as an indicant of happiness: Age, sex, social class, and situational differences. *Journal of Gerontology*, 30(2), 216-224.
- Campbell, A.** (1981). *The sense of well-being in America: Recent patterns and trends*. New York; Montreal: McGraw-Hill.
- Carlezon, W. A., & Konradi, C.** (2004). Understanding the neurobiological consequences of early exposure to psychotropic drugs: linking behavior with molecules. *Neuropharmacology*, 47, 47-60.
- Cetinkaya, R. S., & Yılmaz, K. Y.** (2019). Eğitim fakültesi öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri: psikolojik ve demografik değişkenlerin rolü. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 20(1), 165-177.
- Ceyhan, H. C., & Kozan, H. İ. Ö.** (2019). Evli Bireylerin Bağlanma Stilleri Ve Psikolojik İhtiyaçları İle Affetme Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Aile Psikolojik Danışmanlığı Dergisi*, 4(1), 21-50.
- Chaplin, R.** (2019). Taking It Personally: Third-Party Forgiveness, Close Relationships, And The Standing To Forgive. *Oxford Studies In Normative Ethics*, 9.
- Chung, M. S.** (2016). Relation Between Lack Of Forgiveness And Depression: The Moderating Effect Of Self-Compassion. *Psychological Reports*, 119(3), 573-585.
- Cleare, S., Gumley, A., & O'connor, R. C.** (2019). Self-Compassion, Self-Forgiveness, Suicidal Ideation, And Self-Harm: A Systematic Review. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 26(5), 511-530.
- Clemente, F., & Sauer, W. J.** (1976). Life satisfaction in the United States. *Social Forces*, 54(3), 621-631.
- Cunningham, B. B.** (1985). The will to forgive: A pastoral theological view of forgiving. *Journal of Pastoral Care*, 39(2), 141-149.

- Çardak, M.** (2012). *Affedicilik yönelimli psiko-eğitim programının affetme eğilimi, belirsizliğe tahammülsüzlük, psikolojik iyi oluş, sürekli kaygı ve öfke üzerindeki etkisinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Çardak, M.** (2012). Affedicilik Yönelimli Psiko-Eğitim Programının Affetme Eğilimi, Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Psikolojik İyi Oluş, Sürekli Kaygı Ve Öfke Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi.
- DafnyDafny, N., & Yang, P. B.** (2006). The role of age, genotype, sex, and route of acute and chronic administration of methylphenidate: a review of its locomotor effects. *Brain research bulletin*, 68(6), 393-405.
- Demirtaş, A. S.** (2021). Beliren Yetişkinlikte Psikolojik Dayanıklılık Ve Affedicilik: Bilişsel Kontrol/Esnekliğin Paralel Çoklu Aracılığı. *Opus International Journal Of Society Researches*, 17(35), 1968-1989.
- Diener, E.** (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575.
- Diener, E.** (2009). Subjective well-being. *The science of well-being*, 11-58.
- Diener, E.** (2009). Subjective Well-Being. *The Science Of Well-Being*, 11-58.
- Diener, E., & Biswas-Diener, R.** (2008). *Happiness: Unlocking the Mysteries of Psychological Wealth* (Chapter 8: The Happiest Places on Earth: Culture and Well-Being). Malden, MA: Blackwell, 127-144.
- Diener, E., & Lucas, R.** (2000). *Subjective emotional well-being*. In M. Lewis & J. M. Havil-Jones (Eds.), *Handbook of emotions* (2nd ed.). New York, NY: The Guilford Press.
- Diener, E., & Ryan, K.** (2009). Subjective well-being: A general overview. *South African journal of psychology*, 39(4), 391-406.
- Diener, E., & Seligman, M. E.** (2002). Very happy people. *Psychological science*, 13(1), 81-84.

- Diener, E., Ng, W., & Tov, W.** (2009). Balance in life and declining marginal utility of diverse resources. *Applied Research in Quality of Life*, 3(4), 277-291
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L.** (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276.
- Dilmaç, B., Deniz, M. ve Deniz, M. E.** (2009). Üniversite öğrencilerinin öz-anlayışları ile değer tercihlerinin incelenmesi. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 7(18), 9-24.
- Deniz, M., Kesici, Ş., & Sümer, A. S.** (2008). The validity and reliability of the Turkish version of the Self Compassion Scale. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 36(9), 1151-1160. doi:10.2224/sbp.2008.36.9.1151
- Deniz, M. E., Arslan, C., Özyeşil, Z. ve İzmirli, M.** (2012). Öz-anlayış, yaşam doyumu, negatif ve pozitif duygu: Türk ve diğer ülke üniversite öğrencileri arasında bir karşılaştırma. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(23), 428-446.
- Dodson, S. J. & Heng, Y. T.** (2022). Self-Compassion In Organizations: A Review And Future Research Agenda. *Journal Of Organizational Behavior*, 43(2), 168-196.
- Doğan, T.** (2013). Beş faktör kişilik özellikleri ve öznel iyi oluş. *Doğuş Üniversitesi Dergisi*, 14(1), 56-64.
- Doğan, T., & Sapmaz, F.** (2012). Kişiler Arası İlişki Tarzları Ve Öznel İyi Oluş. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 10(3), 585-602.
- DSM-5.** (2014). *Tanı Ölçütleri Başvuru El Kitabı*. (5. Baskı). Ertuğrul Köroğlu. (Çev.). Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Eraydın, Ş.** (2010). Farklı müfredat programlarında öğrenim gören hemşirelik öğrencilerinin öz-duyarlık, öz güven ve boyun eğici davranışlarının incelenmesi. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Cumhuriyet Üniversitesi, Sivas.

- Enright, R. D. ve Fitzgibbons, R. P.** (2000). *Helping clients forgive: An empirical guide for resolving anger and restoring hope*. Washington, DC: APA Books.
- Enright, R. D. ve The Human Development Study Group.** (1991). The moral development of forgiveness. In W. Kurtines ve J. Gerwirth (Eds.), *Handbook of moral behavior development* (pp. 123-152). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Enright, R. D., Freedman, S., & Rique, J.** (1998). The Psychology of interpersonal forgiveness. In R. D. Enright & J. North (Eds.), *Exploring forgiveness* (pp. 46-62). Madison, WI: The University of Wisconsin Press.
- Enright, R. The Human Development Group.** (1996). Counseling within the forgiveness triad: On forgiving, receiving forgiveness, and self-forgiveness. *Counseling and Values*, 40, 107-126.
- Enright, R.D. ve Coyle, C.T.** (1998). Researching the Process Model of Forgiveness within Psychological Interventions. In E.L. Worthington (Ed.), *Dimensions of Forgiveness: Psychological Research & Theological Perspectives* (s. 139- 161). Pennsylvania: Templeton Foundation Press.
- Ertürk, K.** (2019). *Lise Öğrencilerinde Affetme Becerisi Geliştirmeye Yönelik Psikoeğitim Programının Affetme Ve Yaşam Doyumu Üzerindeki Etkisi* (Master's Thesis, Sakarya Üniversitesi).
- Eryılmaz, A.** (2011). Ergenlerin Öznel İyi Oluşlarıyla Aile Ortamları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 24(24), 93-102.
- Eryılmaz, A., & Hasan, A. T. A. K.** (2014). Ergen Öznel İyi Oluşunun, Öz Saygı Ve İyimserlik Eğilimi İle İlişkinin İncelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 10(37), 170-181.
- Eryılmaz, A., & Ercan, L.** (2011). Öznel İyi Oluşun Cinsiyet, Yaş Grupları Ve Kişilik Özellikleri Açısından İncelenmesi. *Turkish Psychological Counseling & Guidance Journal*, 4(36).

- Fahimdanesh, F., Noferesti, A., &Tavakol, K.** (2020). Self-Compassion And Forgiveness: Major Predictors Of Marital Satisfaction In Young Couples. *The American Journal Of FamilyTherapy*, 48(3), 221-234.
- Ferrari, M., Hunt, C., Harrysunker, A., Abbott, M. J., Beath, A. P., & Einstein, D. A.** (2019). Self-Compassion Interventions And Psychosocial Outcomes: A Meta-Analysis Of Rcts. *Mindfulness*, 10(8), 1455-1473.
- Fincham, F. D., Hall, J., &Beach, S. R.** (2006). Forgiveness In Marriage: CurrentStatus And Future Directions. *FamilyRelations*, 55(4), 415-427.
- Frey, B.S.,&Stutzer, A.** (2002). *Happinessandeconomics: How the economy and institutions affect well-being*. Princeton, NJ: Princeton UniversityPress.
- Fujita, F., Diener, E., &Sandvik, E.** (1991). Gender differences in negative affect and well-being: The case for emotional intensity. *Journal of Personality and SocialPsychology*, 61(3), 427-434.
- Geller, J., Kelly, A. C., Samson, L., Iyar, M. M., &Srikameswaran, S.** (2020). The Relation Between Two Barriers To Self-Compassion And Clinical Characteristics In Individuals With Eating Disorders. *European Eating Disorders Review*, 28(6), 766-772.
- Gencer, N.** (2018). Öznel İyi Oluş: Genel Bir Bakış. *Hitit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 11(3), 2621-2638.
- Germer, C. K.,&Neff, K. D.** (2013). Self-Compassion In Clinical Practice. *Journal Of ClinicalPsychology*, 69(8), 856-867.
- Gök, E.** (2019). *Öznel İyi Oluşun Yordanmasında Psikolojik İhtiyaçların Karşılanması, Aile Aidiyeti Ve Ebeveyn Algısı Rolünün İncelenmesi* (Master'sThesis, Eğitim Bilimleri Enstitüsü).
- Gökmen, G.** (2018). *Üniversite öğrencilerinde affetmeyi yordayan bazı değişkenlerin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Akdeniz Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Antalya.
- Gökmen, G.,& Çakır, S. G.** (2021). Üniversite Öğrencilerinde Affetmeyi Yordayan Değişkenlerin İncelenmesi. *Electronic TurkishStudies*, 16(2).

- Gökmen, G., & Deniz, M. E.** (2020). Travma Sonrası Büyümenin Yordayıcıları Olarak Öz-Anlayış Ve Affetme. *Uluslararası Türk Kültür Coğrafyasında Sosyal Bilimler Dergisi*, 5(2), 72-93.
- Groves, P. M., Ryan, L. J., Diana, M., Young, S. J. & Fisher, L. J.** (1989). Neuronalactions of amphetamine in theratbrain. *NIDA ResMonogr*, 94,127-45.
- Gull, M. ve Rana, S. A.** (2013). Manifestation of Forgiveness, Subjective Well Being and Quality of Life. *Journal of Behavioural Sciences*, 23(2).
- Güçlücan, Z.** (2020). Bağımlılık tedavisi ne kadar sürer. *E-Psikiyatri Nöropsikiyatri Portalı*. Erişim adresi: <https://www.e-psikiyatri.com/bagimliliktedavisinekadarsurer#:~:text=Ki%C5%9Filerin%206%20ay%20boyunca%20madde,edilebilmesi%20i%C3%A7in%20son%20derece%20%C3%B6nemlidir>. Erişim tarihi: 22.01.2023
- Güler, Y., & Arı, E.** (2019). Ergenlerde Öznel İyi Oluş, Kimlik Statüleri Ve Aile Bütünlük Duygusu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 7(18), 203-212.
- Güloğlu, B., Kararımak, Ö., & Emiral, E.** (2016). Çocukluk Çağı Travmalarının Tinsellik Ve Affetme Üzerindeki Rolü. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 17(4), 309-316.
- Gündoğdu, R., & Yavuzer, Y.** (2012). Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Ve Psikolojik İhtiyaçlarının Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi.
- Halisdemir, D.** (2013). Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşları, kendini affetme düzeyleri ve geçmişe yönelik anne kabul red algıları arasındaki ilişkiler. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Hall, J. H. ve Fincham, F. D.** (2005). Self-forgiveness: The stepchild of forgiveness research. *Journal of social and clinical psychology*, 24(5), 621-637.

- Hanna, W.** (2012). *Benefits of Self-Forgiveness on Well-Being and Self-Forgiveness Facilitating Factors*. (Doctoral Dissertations) .University of Windsor, Ontario, Canada.
- Hargrave, T. D. ve Sells, J. N.** (1997). The development of a forgiveness scale. *Journal of Marital and Family Therapy*. 23 (1), 41-62
- Hayter, M. R.,&Dorstyn, D. S.** (2014). Resilience, Self-Esteem And Self-Compassion İn Adults With SpinaBifida. *Spinal Cord*, 52(2), 167-171.
- Hazan, C.,&Shaver, P.** (1987). Romantic love conceptualized as an attachmentprocess. *Journal of personality and social psychology*, 52(3), 511-524.
- Hazan, C.,& Shaver, P. R.** (1990). Loveandwork: An attachment-theoreticalperspective. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(2), 270-280.
- Helliwell, J. F., Barrington-Leigh, C. P., Harris, A., & Huang, H.** (2009). *International evidence on the social context of well-being* (No. w14720). NationalBureau of EconomicResearch.
- Hill, P. L., Heffernan, M. E., &Allemand, M.** (2015). Forgiveness And Subjective Well-Being: Discussing Mechanisms, Contexts, And Rationales. *Forgiveness And Health*, 155-169.
- Hoffman Jr, J.** (2021). *Seeking Forgiveness İn Marriage: A Qualitative Study* (Doctoral Dissertation, Capella University).
- İşcan, H.** (2021). *Psikolojik İyi Oluş Özelliklerinin Yordayıcısı Olarak Affetme Ve Dini Başa Çıkma İlişkisi* (Master'sThesis, Sakarya Üniversitesi).
- Jacobson, E. H. K., Wilson, K. G., Kurz, A. S., &Kellum, K. K.** (2018). Examining Self-Compassion İn Romantic Relationships. *Journal Of ContextualBehavioralScience*, 8, 69-73.
- Jiang, Y., You, J., Hou, Y., Du, C., Lin, M. P., Zheng, X., & Ma, C.** (2016). Buffering The Effects Of Peer Victimization On Adolescent Non-Suicidal

Self-Injury: The Role Of Self-Compassion And Family Cohesion. *Journal Of Adolescence*, 53, 107-115.

Jopling, D. A. (2000). *Self-knowledge and the Self*. New York: Routledge.

Kahneman, D., & Krueger, A. B. (2006). Developments in the measurement of subjective well-being. *Journal of Economic perspectives*, 20(1), 3-24.

Kara, D. (2018). Hemşirelerin merhamet yorgunluklarının ve öz anlayışlarının incelenmesi. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Okan Üniversitesi, İstanbul.

Karaca, A. (2019). *Affetme Ve Ruh Sağlığı İlişkisi: Depresyon Ve Anksiyete Tanısı Almış Hastalar Üzerine Bir Araştırma* (Doctoral Dissertation, Marmara Üniversitesi (Turkey).

Karanika, K., & Hogg, M. K. (2016). Being Kind To Ourselves: Self-Compassion, Coping, And Consumption. *Journal Of Business Research*, 69(2), 760- 769.

Karataş, U.Y. (2020). *Affetmemenin yordayıcıları olarak çocukluk çağı travmaları ve bilişsel duygu düzenlemenin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Pamukkale Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Denizli.

Karataş, Z., & Kıvanç, U. Z. U. N. (2021). Ergenlerin Kendilerini, Başkalarını Ve Durumları Affetme Eğilimlerinin Yordanmasında Mükemmeliyetçilik, Yalnızlık Ve Öz-Şefkatin Etkisi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (58), 248-289.

Karataşoğlu, S. (2013). Sosyal politika boyutuyla madde bağımlılığı. *Türk İdare Dergisi*, 476, 321-352.

Karduz, F. F. A. (2019). Affetme Eğilimi Kazandırmaya Yönelik Psiko-Eğitim Programının Affetme Eğilimi Kazandırma Ve Beş Faktör Kişilik Özellikleri Üzerindeki Etkisi.

Katovsich, R. B. (2007). Empathy And Cognitive Flexibility As Correlates Of Forgiveness.

- Kaya, C.** (2023). Madde Bağımlılığı. Erişim adresi: [https://cemkaya.net/sorunlar/madde-bagimliliği-111#:~:text=Madde%20ba%C4%9F%C4%B1ml%C4%B1%C4%9F%C4%B1n%C4%B1n%20tedavi%20s%C3%BCreci%20yo%C4%9Fun,Terapi\)%20gibi%20psikoterapi%20y%C3%B6ntemleri%20kullan%C4%B1l%C4%B1r](https://cemkaya.net/sorunlar/madde-bagimliliği-111#:~:text=Madde%20ba%C4%9F%C4%B1ml%C4%B1%C4%9F%C4%B1n%C4%B1n%20tedavi%20s%C3%BCreci%20yo%C4%9Fun,Terapi)%20gibi%20psikoterapi%20y%C3%B6ntemleri%20kullan%C4%B1l%C4%B1r.). Erişim tarihi: 22.01.2023.
- Kayaalp, O.** (1992). *Tıbbi Farmakoloji*(Cilt2). İstanbul: Pelikan Yayıncılık.
- Kesebir, P.&Diener, E.** (2008). In Pursuit of Happiness: Empirical Answers to Philosophical Questions. *Perspectives on Psychological Science*, 3(2), 117–125.
- Kılıç, F. S.** (2016). Bağımlılık ve uyarıcı maddeler [Özel Sayı]. *Osmangazi Tıp Dergisi*, 38(1), 55-60.
- Kılıç, D.** (2019). *Genç yetişkinlerde akılcı olmayan inanç ile öz-anlayış arasındaki ilişkide affetmenin aracı rolü*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Gaziantep Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep.
- Kır Demirhan, A.** (2020). *Beliren Yetişkinlerin İyi Oluşlarının Öz Şefkat Ve Bağlanma Özellikleri Bakımından İncelenmesi* (Master's Thesis, Maltepe Üniversitesi).
- Konstam, V., Chernoff, M., ve Deveney, S.** (2001). Toward Forgiveness: The Role of Shame, Guilt, Anger, and Empathy. *Counseling and Values*, 46(1), 26-39.
- Korkmaz, S.** (2020). Ölçülülük Ve Aşkınlık Erdemi: Affetme, Alçakgönüllülük Ve Dindarlık İlişkisi. *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi (Çüifd)*, 20(1), 240-252.
- Kurebayashi, Y.** (2020). Effects Of Self-Compassion And Self-Focus On Sleep Disturbances Among Psychiatric Nurses. *Perspectives In Psychiatric Care*, 56(2), 474-480.

- Kurtoğlu, M., & Başgöl, Ş. S.** (2019). Koruyucu Faktör Olarak Öz-Şefkat Üzerine Bir Derleme Çalışması. *Journal Of Cognitive-BehavioralPsychotherapyAndResearch*, 10(1).
- Küçük, M.** (2020). *Yetişkinlerin Öz Şefkat, Bağlanma Stilleri Ve Psikolojik İyi Oluş Özelliklerinin İncelenmesi* (Master's Thesis, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).
- Küçük, D.** (2016). *Affetme, Affetmeme, Bilişsel Esneklik, Duygu Düzenleme Ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi* (Master's Thesis, Pamukkale Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü).
- Küçük, D.** (2016). *Affetme, Affetmeme, Bilişsel Esneklik, Duygu Düzenleme Ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi* (Master's Thesis, Pamukkale Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü).
- Lagace, D. C., Yee, J. K., Bolaños, C. A., & Eisch, A. J.** (2006). Juvenile administration of methyl phenidate attenuates adult hippocampal neurogenesis. *Biological psychiatry*, 60(10), 1121-1130.
- Langman, L., & Chung, M. C.** (2013). The Relationship Between Forgiveness, Spirituality, Traumatic Guilt And Posttraumatic Stress Disorder (Ptd) Among People With Addiction. *Psychiatric Quarterly*, 84(1), 11-26
- Lavy, S., & Littman-Ovadia, H.** (2011). All you need is love? Strengths mediate the negative associations between attachment orientations and life satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 50(7), 1050-1055.
- Lawler-Row, K. A. ve Piferi, R. L.** (2006). The forgiving personality: Describing a life well lived?. *Personality and Individual Differences*, 41(6), 1009-1020.
- López, A., Sanderman, R., Ranchor, A. V., & Schroevers, M. J.** (2018). Compassion For Others And Self-Compassion: Levels, Correlates, And Relationship With Psychological Well-Being. *Mindfulness*, 9(1), 325-331.

- Lopez, F. G., & Brennan, K. A.** (2000). Dynamic processes under lying adult attachment organization: toward an attachment theoretical perspective on the healthy and effective self. *Journal of Counseling Psychology*, 47(3), 283-300.
- Lucas, R. E.** (2005). Time does not heal all wounds: A longitudinal study of reaction and adaptation to divorce. *Psychological Science*, 16(12), 945-950.
- Lucas, R. E., & Fujita, F.** (2000). Factors influencing the relation between extraversion and pleasant affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79(6), 1039–1056.
- Lucas, R. E., Clark, A. E., Georgellis, Y., & Diener, E.** (2003). Reexamining adaptation and the set point model of happiness: Reactions to changes in marital status. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(3), 527–539.
- Macaskill, A.** (2005). Defining Forgiveness: Christian Clergy and General Population Perspectives. *Journal of Personality*, 73(5), 1238-1265.
- Macbeth, A., & Gumley, A.** (2012). Exploring Compassion: A Meta-Analysis Of The Association Between Self-Compassion And Psychopathology. *Clinical Psychology Review*, 32(6), 545-552.
- Malakcıoğlu, C.** (2018). *Bitirilmemiş işler ile öfke, suçluluk, utanç ve affetme arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Mami, S., Gholami, M., & Ahmadi, V.** (2019). Investigating The Simple And Multiple Correlation Of Emotional Regulation With Marital Forgiveness And Family Efficacy In Married Female Students Of Islamic Azad University Of Ilam. *Journal Of Basic Research In Medical Sciences*, 6(4), 29-36.
- Martin, M. M., Staggars, S. M., & Anderson, C. M.** (2011). The Relationships Between Cognitive Flexibility With Dogmatism, Intellectual Flexibility,

Preference For Consistency, And Self-Compassion. *Communication Research Reports*, 28(3), 275-280.

McGough, J. J., Smalley, S. L., McCracken, J.T. (2005). Psychiatric comorbidity in adult attention deficit hyperactivity disorder: Findings from multiplex families. *Am J Psychiatry*, 162: 1621–1627.

McCullough, M. E., & Witvliet, C. V. (2002). The Psychology Of Forgiveness. *Handbook Of Positive Psychology*, 2, 446-455.

McCullough, M. E., Bono, G., & Root, L. M. (2007). Rumination, Emotion, And Forgiveness: Three Longitudinal Studies. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 92(3), 490.

McCullough, M. E., Pargament, K. I. & Thoresen, C. E. (2000). *Forgiveness: Theory, research, and practice*. New York: Guilford.

McCullough, M.E. & Worthington, E.L. (1999). Religion and the forgiving personality. *Journal of Personality*, 67 (6), 1141-1164.

Medley, M. L. (1980). Life satisfaction across four stages of adult life. *The International Journal of Aging and Human Development*, 11(3), 193-209.

Mikulincer, M., Shaver, P. R., & Pereg, D. (2003). Attachment theory and affect regulation: The dynamics, development, and cognitive consequences of attachment-related strategies. *Motivation and emotion*, 27(2), 77-102.

Mitchell, R. M. (1976). Path to happiness: Residence locality and interpersonal relationships. *Dissertation Abstracts International Section A: Humanities and Social Sciences*, 37(6-A), 3944–3945.

Muris, P., Meesters, C., Pierik, A., & De Kock, B. (2016). Good For The Self: Self-Compassion And Other Self-Related Constructs In Relation To Symptoms Of Anxiety And Depression In Non-Clinical Youths. *Journal Of Child And Family Studies*, 25(2), 607-617.

Myers, D. G. (1992). *The pursuit of happiness: Who is happy and why?* New York, NY: William Morrow & Company.

- Neff, K.** (2003a). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Self and Identity*, 2: 85-101, 2003.
- Neff, K.** (2003b). The Development and Validation of a Scale to Measure Self Compassion. *Self and Identity*, 2: 223-250, 2003.
- Neff, K. D.** (2011). Self-Compassion, Self-Esteem, And Well-Being. *Social And Personality Psychology Compass*, 5(1), 1-12.
- Neff, K. D., & Mcgehee, P.** (2010). Self-Compassion And Psychological Resilience Among Adolescents And Young Adults. *Self And Identity*, 9(3), 225-240.
- 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.
- Neff, K. D., & Pommier, E.** (2013). The relationship between self-compassion and other-focused concern among college undergraduates, community adults, and practicing meditators. *Self and Identity*, 12(2), 160-176. doi:10.1080/15298868.2011.649546
- Neff, K. ve Beretvas, S. N.** (2012). The Role of Self-Compassion in Romantic Relationships. *Self and Identity*, 2012, 1 – 21
- Ozlem, I. P. E. K.** (2022). Türkiye’de Yaşlı Yetişkinlerde Öznel İyi Oluşun Belirleyicileri. *Çankırı Karatekin Üniversitesi İktisadi Ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 12(1), 84-103.
- Ögel, K., & Liman, O.** (2003). Gençlerde madde kullanım yaygınlığı ve özelliklerinin değerlendirilmesi 2001 araştırması sonuçları. [Assessment of the prevalence of substance use in young people: 2001 survey results]. *İstanbul, Turkey: Yeniden Health and Education Society*.

- Önal, A.** (2014). *Bilişsel çarpıtmalar, empati ve ruminasyon düzeyinin affetmeyi yordama gücünün incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Özdemir, S.** (2001). Uçucu Madde Kullanımı ve Şiddet. İ.Ü. Adli Tıp Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi.İstanbul.
- Özmen, F.,&Kubanç, Y.** (2013). Opinions of school master and teachers on drug addiction–present situation and on advices in secondaryschools. *TurkishStudies*, 8, 357-82.
- Öztürk, G.** (2022). Madde bağımlılığının terapi sürecinde depresif kişilik örüntüleri ile değerlendirilmesi: Olgu analizi. *Bağımlılık Dergisi*, 23(2), 242-255
- Öztürk, Ş.** (2017). İlköğretim birinci kademe öğretmenlerinde öz anlayış ile işe bağlı gerginlik düzeyleri arasındaki ilişki. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Toros Üniversitesi, Mersin.
- Palma, E. M. S., De Sousa, A. R., Teixeira, J. R. B., Moreira, W. C., De Araújo, A. C. M., Souza, L. F. V., ... & Mendes, I. A. C.** (2022). Influence Of Socio demographic And Emotional Factors On The Relationship Between Self-Compassion And Perceived Stress Among Men Residing In Brazil During The Covid-19 Pandemic. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 19(13), 8159.
- Palmore, E.** (1979). Predictors of successfulaging. *The gerontologist*, 19(5_Part_1), 427-431.
- Palmore, E.,& Luikart, C.** (1972). Health and social factorsrelatedto life satisfaction. *Journal of health and social behavior*, 68-80.
- Phillips, W. J., Hine, D. W., & Marks, A. D.** (2018). Self-Compassion Moderates The Predictive Effects Of İmplicitCognitions On Subjective Well-Being. *StressAndHealth*, 34(1), 143-151.
- Reza, F. A., Sudirman, S. A., &Mubarak, M.** (2021). Marriage Harmony: The Role Of Empathy And Forgiveness. *Jurnal Studia Insania*, 9(1), 32-50.

- Robinson, T. E., & Berridge, K. C.** (1993). The neural basis of drug craving: an incentive-sensitization theory of addiction. *Brain research reviews*, 18(3), 247-291.
- Ross, S. R., Kendall, A. C., Matters, K. G., Mark S. Rye, M. S. R., & Wrobel, T. A.** (2004). A personological examination of self-and other-forgiveness in the five factor model. *Journal of personality assessment*, 82(2), 207-214.
- Rusting, C. L., & Larsen, R. J.** (1997). Extraversion, neuroticism, and susceptibility to positive and negative affect: A test of two theoretical models. *Personality and individual differences*, 22(5), 607-612.
- Saeighi Mameghani, S.** (2017). Türkiye Ve İrandaki Üniversite Öğrencilerinin Affetme, Tolerans Ve Mutluluk Düzeylerinin Karşılaştırılması.
- Sakiz, H., & Sariçam, H.** (2015). Self-Compassion And Forgiveness: The Protective Approach Against Rejection Sensitivity. *International Journal Of Human And Behavioral Science*, 1(2), 10-21.
- Satıcı, S. A.** (2016). Üniversite Öğrencilerinin Affetme, İntikam, Sosyal Bağlılık Ve Öznel İyi Oluşları: Farklı Yapısal Modellerin Denenmesi Üzerine Bir Araştırma (Doctoral Dissertation, Anadolu University (Turkey)).
- Sayım, A.** (2000). Lise Öğrencilerini Bilgilendirmenin Madde Konusundaki Görüşlerine Etkisinin İncelenmesi. İ. Ü. Adli Tıp Enstitüsü Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul.
- Sayın, M.** (2017). Üniversite öğrencilerinin öz-anlayış, kendini affetme ve başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkiler örüntüsü: Bir yol analizi çalışması. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Schimmack, U.** (2008). The Structure Of Subjective Well-Being. *The Science Of Subjective Well-Being*, 54, 97-123.
- Scobie, E. D., & Scobie, G. E. W.** (1998). Damaging events: The perceived need for forgiveness. *Journal for the Theory of Social Behaviour*, 28(4), 373-402.

- Seligman, M. E. P.** (2002). Handbook of positive psychology. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Positive psychology, positive prevention, and positive therapy* (pp. 3-9). New York: Oxford University Press.
- Seyman, İ.** (2000). Uyuşturucu Sorununun Türkiye'deki Boyutları. *AÜ Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara.*
- Sheldon, P., & Antony, M. G.** (2019). Forgive And Forget: A Typology Of Transgressions And Forgiveness Strategies In Married And Dating Relationships. *Western Journal Of Communication*, 83(2), 232-251.
- Solak Şimşek, N.** (2019). *Lise Öğrencilerinde Öznel İyi Oluş Ve Öz Şefkat Arasındaki İlişki* (Master's Thesis, Eğitim Bilimleri Enstitüsü).
- Soyyigit, M. K.** (2022). *Ergenlerin Okula Bağlanmalarında Algılanan Sosyal Destek Ve Okulda Öznel İyi Oluşun Rolü* (Master's Thesis, Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü).
- Stoeber, J., Lalova, A. V., & Lumley, E. J.** (2020). Perfectionism, (Self-) Compassion, And Subjective Well-Being: A Mediation Model. *Personality And Individual Differences*, 154, 109708.
- Strelan, P.** (2007). Who forgives others, themselves, and situations? The roles of narcissism, guilt, self-esteem, and agreeableness. *Personality and Individual Differences*, 42(2), 259- 269.
- Sun, X., Chan, D. W., & Chan, L. K.** (2016). Self-Compassion And Psychological Well-Being Among Adolescents In Hong Kong: Exploring Gender Differences. *Personality And Individual Differences*, 101, 288-292.
- Şahin, M.** (2013). *Affedilicilik İle Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi* (Master's Thesis, Sakarya Üniversitesi).
- Şatır, U., Kalyoncu, U., & Pektaş, U.** (2000). Kokain Kullanım Bozulduğunda Birbirini Takip İki Sürecin Değerlendirilmesi. *Bağımlılık Dergisi*, 1(1).

- Şener, E.** (2019). Affetme Niyeti Eleştirel Düşünme Eğilimine Duyarlı Mıdır?. *Gümüşhane Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Elektronik Dergisi*, 10(3), 522-532.
- Şimşek, N. S.** (2019). Lise Öğrencilerinde Öznel İyi Oluş Ve Öz Şefkat Arasındaki İlişki.
- Telef, B. B.,& Ergün, E.** (2013). Lise Öğrencilerinin Öznel İyi Oluşlarının Yordayıcısı Olarak Öz-Yeterlik. *Kuramsal Eğitim Bilim Dergisi*, 6(3), 423-433.
- Terzi, Ş.,& Çankaya, C. Z.** (2009). Bağlanma stillerinin öznel iyi olmayı ve stresle başa çıkma tutumlarını yordama gücü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(31), 1-11.
- Thompson, L. Y., Snyder, C. R., Hoffman, L., Michael, S. T., Rasmussen, H. N., Billings, L. S. et al.,** (2005). Dispositional forgiveness of self, others, and situations. *Journal of personality*, 73(2), 313-360.
- Topkaya, N., Köksal, Z., & Bayram, S.** (2022). Ergenlerde İyi Oluşun Yordanmasında Bilişsel Esneklik Ve Öz-Şefkatin Rolü. *Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi*, 13(1), 646-662.
- Totman, S.** (2021). *Grasping Power: Re-Thinking The Active Ingredient In Leadership, Education, Parenting, Global Survival, Forgiveness, Restraint, Identity*. Wipf And Stock Publishers
- Tuğlu, C. & Şahin, Ö. Ö.** (2010). Erişkin dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu: Nörobilim, tanı sorunları ve klinik özellikler. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 2: 75-116.
- Turanlı, A.** (2021). *Kendini Sevme Ve Özyeterlik İle İlişki Bağımlılığı Arasındaki İlişkide Affetmenin Aracılık Rolü* (Master's Thesis, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi).
- Türkmen, M.** (2012). Öznel İyi Oluşun Yapısı Ve Anababa Tutumları, Özsaygı Ve Sosyal Destekle İlişkisi: Bir Model Sınaması. *Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 5(1), 41-73.

- Uzday, İ. T. (2009). Madde Bağımliliğinin Tarihçesi, Tanımı, Genel Bilgiler Ve Bağımlılık Yapan Maddeler. *Meslek İçi Sürekli Eğitim Dergisi*, 5-15.
- Uzun, G. Ö., & Eş, A. Ç. (2019). İntikam, Affetme Ve Suçluluk Düzeyleri Arasındaki İlişki. *Interdisciplinary Educational Reflections*, 34.
- Varol, D. (2019). *Evli Ve Boşanma Sürecinde Olan Bireylerin Evlilik Doyumlarının Kişilerarası Çatışma Çözme Ve Affetme Becerileri Açısından İncelenmesi* (Doctoral Dissertation, Necmettin Erbakan University (Turkey)).
- Volkow, N. D., Fowler, J. S. Wang, G. J., Swanson, J. M., & Telang, F. (2007). Dopamine in drug abuse and addiction: results of imaging studies and treatment implications. *ArchNeurol*, 64(11):1575-9.
- Vötter, B., & Schnell, T. (2019). Cross-Lagged Analyses Between Life Meaning, Self-Compassion, And Subjective Well-Being Among Gifted Adults. *Mindfulness*, 10(7), 1294-1303.
- Webb, J. R., & Toussaint, L. L. (2019). Forgiveness, Well-Being, And Mental Health. In *Handbook Of Forgiveness* (Pp. 188-197). Routledge.
- Wei, M., Liao, K. Y. H., Ku, T. Y., & Shaffer, P. A. (2011). Attachment, Self-Compassion, Empathy, And Subjective Well-Being Among College Students And Community Adults. *Journal Of Personality*, 79(1), 191-221.
- Wei, M., Liao, K. Y. H., Ku, T. Y., & Shaffer, P. A. (2011). Attachment, Self - Compassion, Empathy, And Subjective Well - Being Among College Students And Community Adults. *Journal Of Personality*, 79(1), 191-221.
- Wilson, A. C., Mackintosh, K., Power, K., & Chan, S. W. (2019). Effectiveness Of Self-Compassion Related Therapies: A Systematic Review And Meta-Analysis. *Mindfulness*, 10(6), 979-995.
- Worthington, E.L. (1998). The Pyramid Model of Forgiveness:
Some Interdisciplinary Speculations about Unforgiveness and the Promotion Of Forgiveness. In E.L. Worthington (Ed.), *Dimension of Forgiveness*:

Psychological Research and Theological Perspectives (s. 107-137).
Philadelphia: TheTempleton Foundation Press.

Yağbasanlar, O. (2017). Kavramsal Bir Bakış: Öz-Şefkat. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, Cilt:6 Sayı:2, No:10.

Yang, F. H., Tan, S. L., & Lin, Y. L. (2022). The Relationships Among Mindfulness, Self-Compassion, And Subjective Well-Being: The Case Of Employees In An International Business. *Sustainability*, 14(9), 5266.

Yaşar, K. (2015). *Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Düzeyleri İle Psikolojik Sağlamlık Ve Affetme Düzeyleri Arasındaki İlişki* (DoctoralDissertation, Bursa UludağUniversity (Turkey).

Yedekci, A.,& Onur, E. (2010). Bağımlılık yapıcı ilaçlar ve tayin yöntemleri. *Türk Klinik Biyokimya Dergisi*, 8(3), 125-131.

Yeğin, B. & Alpay, M. (2023). Bağımlılık yapan maddeler. Erişim adresi: https://web.archive.org/web/20180427154739id_/http://estudamdergi.ogu.edu.tr/index.php/genclik/issue/viewFile/9/78 Erişim tarihi: 13.03.2023.

Yıldırım, M.,& Tuğba, S. A. R. I. (2022). ExploringTheEffects Of Self-Compassion Development Program For Adolescents On Self-Compassion, Fear Of Self-Compassion And Subjective Well-Being. *Turkish Psychological Counseling And Guidance Journal*, 12(64), 109-129.

Yıldız, H. V. (2021). *Genç Yetişkinlerde Kişilerarası İlişkiler İle Bilişsel Çarpıtmalar Arasında Affetmenin Aracı Rolü* (Master'sThesis, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi).

Yıldırım, M. (2018). *Ergenlere Yönelik Öz-Şefkat Geliştirme Programının Öz-Şefkat, Kendine Şefkat Vermekten Korkma Ve Öznel İyi Oluş Üzerindeki Etkililiğinin İncelenmesi* (Master'sThesis, Eğitim Bilimleri Enstitüsü).

Yılmaz, M. T. (2009). Üniversite öğrencilerinin öz-anlayışları (self-compassion) ile anne baba tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi, Konya.

Ysseldyk, R., Matheson, K., &Anisman, H. (2007). Rumination: Bridging A Gap Between Forgivingness, Vengefulness, And Psychological Health. *Personality And Individual Differences*, 42(8), 1573-1584.

Zessin, U., Dickhäuser, O., &Garbade, S. (2015). The Relationship Between Self-Compassion And Well-Being: A Meta-Analysis. *Applied Psychology: Health And Well-Being*, 7(3), 340-364.



EKLER

EK-1 Sosyodemografik Bilgi Formu

1. Cinsiyet

a- Kadın b- Erkek

2. Yaş

3. Medeni Durum

a- evli b- bekar c- boşanmış d- dul e-ilişkisi var

4. çocuk sahibi mi

a. evet b. Hayır

5. Kiminle yaşıyor?

a. yalnız b. Partner c. Aile d. arkadaş

6. Sosyoekonomik Durum

a. geliri yok

b. Asgari ücretin altında (8599 TL ve altı)

c- asgari ücretin üstünde (8600 TL ve üstü)

7. Komorbid rahatsızlığı var mı

a. evet b. Hayır

EK-2 Heartland Affetme Ölçeği

Hayatımız boyunca, kendi davranışlarımız, başkalarının davranışları veya kontrolümüz dışındaki durumlar nedeniyle olumsuz olaylar yaşayabiliriz. Bu olumsuz yaşantıların ardından belli bir zaman geçtikten sonra, kendimiz, diğer insanlar veya yaşanan durumlar hakkında olumsuz duygu veya düşüncelerimiz olabilir. Bu tür olumsuz olaylara genel olarak nasıl tepki verdiğinizi düşününüz ve aşağıda verilen her ifadenin yanına, tarif edilen olumsuz duruma genellikle nasıl tepki verdiğinizi ifade eden sayıyı (aşağıdaki 7’li değerlendirme ölçeğine göre) yazınız. Vereceğiniz yanıtlarda doğru veya yanlış cevap yoktur. Lütfen yanıtlarınızda olabildiğince dürüst ve samimi olunuz.

1	2	3	4	5	6	7
Beni hiç yansıtmıyor			Beni tamamen yansıtıyor			
İşleri berbat ettiğimde önce kötü hissetmeme rağmen zamanla kendimi rahatlatabilirim.						
Yaptığım olumsuz şeyler için kendime kin tutarım.						
Yaptığım kötü şeylerden öğrendiklerim onlarla baş etmemde bana yardımcı olur.						
İşleri berbat ettiğimde, kendimi kabul etmek benim için gerçekten çok zordur.						
Yaptığım hatalara, zamanla daha anlayışlı olurum.						
Hissettiğim, düşündüğüm, söylediğim ya da yaptığım olumsuz şeyler için kendimi eleştirmeyi durduramam.						
Yaptığının yanlış olduğunu düşündüğüm kişiyi cezalandırmayı sürdürürüm.						
Beni incitenlere karşı zamanla daha anlayışlı olurum.						
Beni incitenlere karşı katı olmaya devam ederim.						
Başkaları bana geçmişte zarar vermiş de olsa, eninde sonunda onları iyi insanlar olarak görebilirim.						
Başkaları bana kötü davranırsa, onların hakkında kötü düşünmeye devam ederim.						
Biri beni hayal kırıklığına uğrattığında, bu olayı eninde sonunda geçmişte bırakabilirim.						

___ Kontrol edilemeyen nedenlerden dolayı işler ters gittiğinde, onlar hakkında olumsuz düşüncelere takılıp kalırım.

___ Hayatımdaki kötü durumlara zamanla daha anlayışlı olabilirim.

___ Hayatımdaki kontrol edilemeyen durumlar yüzünden hayal kırıklığına uğrarsam, onlar hakkında olumsuz düşünmeyi sürdürürüm.

___ Hayatımdaki kötü durumlarla eninde sonunda barışıyorum.

___ Kimsenin hatası olmayan olumsuz durumları kabullenmek benim için gerçekten çok zordur.

___ Kimsenin kontrolünde olmayan kötü durumlarla ilgili olumsuz düşüncelerimden, eninde sonunda kurtulurum.



EK-3 Öz-Şefkat Ölçeği

Değerli katılımcı aşağıdaki her maddeyi dikkatlice okuyarak size uygunluğuna göre puanlayınız. Ölçeğe isim yazmanıza gerek yoktur. Kişisel bir değerlendirme yapılmayacaktır.	Hiçbir Zaman	Nadiren	Bazen	Sık sık	Daima
1.Benim için önemli olduğunu düşündüğüm bir şeyi başaramadığımda kendimi yetersiz olduğum duygusuyla yıpratırım.	1	2	3	4	5
2.Beğenmediğim kişilik özelliklerimle ilgili kendime karşı sabırlı ve anlayışlı olmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
3.Üzücü bir durumla karşılaştığımda dengeli bir bakış açısı sergilemeye çalışırım.	1	2	3	4	5
4.Kendimi üzgün hissettiğimde diğer insanların çoğunun benden daha mutlu olduklarını düşünürüm.	1	2	3	4	5
5.Başarısızlıklarımı insan olmanın doğal bir parçası olarak görmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
6.Zor zamanlardan geçtiğimde ihtiyacım olan özen ve yumuşaklığı kendime gösteririm.	1	2	3	4	5
7.Bir şey beni üzdüğünde duygularımı dengede tutmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
8.Benim için önemli olan bir konuda başarısız olursam, kendimi bu başarısızlıkta yalnız kalmış hissederim.	1	2	3	4	5
9.Kötü hissettiğim zaman yanlış giden her şeyi kafama takar ve üzerinde sürekli düşünürüm.	1	2	3	4	5
11.Yetersizliklerim ve hatalarım karşısında kendime karşı eleştirel ve vargılayıcı davranırım	1	2	3	4	5
12.Sevmediğim kişilik özelliklerim karşısında kendime hoşgörüsüz ve sabırsızımdır.	1	2	3	4	5

EK-4 Öznel İyi Oluş Ölçeği

Açıklama

Bu envanterde kişiliğinizin ve yaşamınızın çeşitli yönlerine ilişkin ifadeler bulunmaktadır . Bu ifadeleri tek tek okuyarak, ifadenin size ne derece uygun olduğuna karar veriniz. İfade size “ tamamen uygunsa” cevap kağıdındaki (5); “çoğunlukla uygunsa” (4); “orta derecede uygunsa” (3); “biraz uygunsa” (2); “hiç uygun değilse” (1) numaralı boşluğun altına (X) işareti koyunuz. Lütfen tüm ifadelere boş bırakmadan cevap veriniz.

1. Geleceğe yönelik planlar yapmaktan hoşlanırım.
2. Yaşamımda zevk alarak yaptığım etkinlik sayısı azdır.
3. Genel olarak kendimi neşeli hissediyorum.
4. Geriye dönüp baktığımda istediklerimin çoğunu elde edemediğimi görüyorum.
5. Kişilik özelliklerimden genel olarak memnunum.
6. İstedğim nitelikte ve sayıda arkadaşım olmamasına üzülüyorum.
7. Günlük yaşamımdaki sorumluluklarımı başarıyla yerine getiririm.
8. Ulaşmak istediğim ideallerim var.
9. İlgi ve yeteneklerime uygun etkinliklerin yaşamımdaki yeri istediğim ölçüdedir.
10. Küçük sorunları bile büyütürüm.
11. Kendimi genel olarak canlı ve enerjik hissederim.
12. Yakın gelecekte yaşamımda güzel gelişmeler olacağına inanıyorum.
13. Kişilerarası ilişkilerde sıklıkla hayal kırıklığı yaşıyorum.
14. Yaşamıma beni ona bağlayacak anlamlar katmakta zorlanmam.
15. Beni eğlendiren faaliyetlere yeterince katılamıyorum.
16. Umutlarımın gerçekleşeceğine inanıyorum.
17. Mümkün olsa geçmiş hayatımı değiştiririm.
18. Ailemle olan ilişkilerimden memnunum.
19. Genelde hüzünlü ve düşünceliyim.
20. Yaşamımda yapmam gerekenleri düşünmek hoşuma gider.
21. Kendimi yalnız hissediyorum.
22. Amaçlarıma ulaşmak için çevremdeki olanakları etkili bir şekilde kullanabilirim.
23. Genel olarak kendimi huzurlu hissediyorum.
24. Başkalarının mutlu görüldüğü kadar mutlu olmayı isterdim.

25. Sorunları yaşamın öğretici ve doğal bir parçası olarak görürüm.
26. Çevremdeki insanların yaşamlarına imreniyorum.
27. Amaçlarıma ulaşmak için yeterince kararlı davranabilirim.
28. Yaşamımı genel olarak monoton ve sıkıcı buluyorum.
29. Sosyal ilişkilerimdeki girişkenlik yanımdan hoşnutum.
30. Kendime hedefler koymakta zorlanıyorum.
31. İç dünyanın zaman geçtikçe zenginleştiğini hissediyorum.
32. Tanıdığım insanların çoğundan daha fazla sıkıntım var.
33. Yaşamın zorluklarıyla başetme gücüne güveniyorum.
34. Sevilen ve güvenilen biri olduğumu hissediyorum.
35. Geçmişte yaptığım hatalardan dolayı yoğun suçluluk duygusu yaşıyorum.
36. Serbest zamanlarımda zevkle vakit geçirecek bir uğraşı bulurum.
37. Yaşamım başarısızlıklarla dolu.
38. Güçlükler karşısında çabuk pes ederim.
39. Çevremde ihtiyaç duyduğumda destek alabileceğim insanlar var.
40. Sıklıkla ümitsiz ve çökkün hissediyorum.
41. Okumak ve çalışmak benim için zevkli uğraşılardır.
42. İsteklerime ve değerlerime uygun bir hayat sürüyorum.
43. Ailemle olan ilişkilerimde sorunlar yaşıyorum.
44. Yaşama iyimser bir açıyla bakabilme yönümden memnunum.
45. Arkadaşlarıma kendimi istediğim gibi ifade edemiyorum.
46. Başkalarına yardım edebilme ve onlara destek olma becerimden hoşnutum.

Tez Onay(Kabul) Tutanağı



T.C.
HALIÇ ÜNİVERSİTESİ
GİRİŞİMSSEL OLMAYAN KLİNİK ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU

Tarih: 30.11.2022

Sayı: 237

Konu: Etik Kurulu İzni

Sayın Işıl Lisa Çelikel,

Yapmış olduğunuz başvuru Haliç Üniversitesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu tarafından incelenmiş olup Dr. Öğr. Üyesi Fatma Kayım danışmanlığında planladığınız **“Psikostimülan Bağımlısı Bireylerde Affediciliğin ve Öz-şefkatin Öznel İyi Oluş Üzerine Yordayıcı Etkisi”** başlıklı çalışmanız kurulumuzun 30.11.2022 tarihli toplantısında etik yönden uygun bulunmuştur.

Bilgilerinize sunarım.

Prof. Dr. Melék Güneş Yavuzer
Haliç Üniversitesi Girişimsel Olmayan
Klinik Araştırmalar Etik Kurulu Başkanı

Ek: Etik Kurulu Kararı

Güzeltepe Mahallesi, 15 Temmuz Şehitler Caddesi, No:14/12 34060 Eyüpsultan – İSTANBUL
Tel: (0 212)-924-24-44 | Faks: (0 212)-999-78-52
e-mail: etikkurul@halic.edu.tr www.halic.edu.tr

ÖZGEÇMİŞ

Lisans eğitimini Bahçeşehir Üniversitesi Sosyoloji bölümünde %100 burslu olarak okurken, Torino Üniversitesi'nde ESA ile birlikte ziyaretçi öğrenci olarak bulunmuş, Viyana Üniversitesi'nde lisansüstü çalışma yapmak için 2013 yılında Viyana'ya taşınmıştır. Kültürlerarası iletişim lisansüstü çalışmasına ek olarak, Sigmund Freud Üniversitesi'nde Psikoterapi lisansına başlamıştır.

Klinik Psikoloji Yüksek lisansı ile Yakın Doğu Üniversitesi'nde %100 burs ile onur öğrencisi olarak, Uygulamalı Psikoloji Yüksek lisansı ile Haliç Üniversitesi'nde %100 başarı bursu ile yüksek onur öğrencisi olarak eğitimine devam etmiştir.

2013 yılında başladığı kültürlerarası endüstri psikolojisi danışmanlığı onuncu yılında olmakla birlikte DACH bölgesinde aktif olarak faaliyet göstermektedir. Merkezi Viyana'da olan bu kurumun, Türkiye'de temsilciliğini üstlenmiştir.

2016 yılından itibaren, ILC bünyesinin kurucusu olarak, kişi ve kurumlara İstanbul-Kıbrıs ve Viyana'da olmak üzere, klinik ve endüstriyel danışmanlık alanlarında yüzyüze ve online hizmet vermeye başlamıştır. 2016-2021 yılları arasında süren ve sanat terapisi alanında gerçekleştirdiği ilk bütünleşik doktora çalışmasını IPAC akreditasyonu ile Brüksel Üniversitesi'nde tamamlamıştır.

2018-2021 yılları arasında, İstanbul European Training Center bünyesinde görev alarak; Yakın Doğu Üniversitesi, Uluslararası Vizyon Üniversitesi ve Sigmund Freud Üniversitesi bünyesinde devam eden lisans üstü programlarda çevirmenlik ve koordinatörlük görevlerini üstlenmiştir.

2016-2022 yılları arasında 13-18 yaş grubu ile, Türkiye'nin eğitim sektöründe, uluslararası lise düzeyinde eğitim veren kurumlarda proje bazlı olarak Erasmus çalışmalarını, IB Psikoloji derslerini ve müdür yardımcılığı görevlerini edinmiştir.

WAPP Wiesbaden bünyesinde Pozitif Psikoterapi Temel Danışmanlık Eğitimini tamamlamış ve Uluslararası Sertifikalı Pozitif Psikoterapist uzmanlık seviyesinde intervizyon ve süpervizyon çalışmalarına devam etmektedir.

Lisanslı binici olmakla birlikte hippoterapi lisansını da bulundurmaktadır. Sanat terapisi ve psikanaliz çalışmaları ile birlikte bağımlılık alanında danışan görmeye devam etmekte, ileri düzeyde ingilizce ve almanca bilmektedir.