

T.C.
İZMİR DEMOKRASİ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ



**YAKIN PARTNER ŞİDDETİ VE YAŞAM DOYUMU ARASINDAKİ İLİŞKİDE
KENDİNİ AFFETME VE ÖZ-ŞEFKATİN ARACI ROLÜ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

BURCU BAYRAKTAR

1918115002

**Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans Programı**

Dr. Öğr. Üyesi Mine MUYAN YILIK

TEMMUZ/2022

T.C.
İZMİR DEMOKRASİ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK TEZLİ YÜKSEK LİSANS
PROGRAMI

YAKIN PARTNER ŞİDDETİ VE YAŞAM DOYUMU ARASINDAKİ İLİŞKİDE
KENDİNİ AFFETME VE ÖZ-ŞEFKATİN ARACI ROLÜ

BURCU BAYRAKTAR

Danışman
Dr. Öğr. Üyesi Mine Muyan Yılık

İzmir 2022

ONAY SAYFASI



YEMİN METNİ

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “**Yakın Partner Şiddeti ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkide Kendini Affetme ve Öz-Şefkatin Aracı Rolü**” adlı çalışmanın, tarafımdan, akademik kurallara ve etik değerlere uygun olarak yazıldığını ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu, bunları atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir ve bunu onurumla beyan ederim.

Burcu BAYRAKTAR



TEŞEKKÜR

Tüm dünya için çok zor bir zamanda başladım bu tez yolculuğuma. Bazen heyecanla dolup taşarak bazen de çok yorgun yazdım her bir satırı. Her şeye rağmen bu dalgalı denizde öyle güzel limanlarım vardı ki, hep yüreklendirip yoluma devam etmemi sağladılar. Canım annem Nergiz Bayraktar, canım babam Cengiz Bayraktar ve canım abim Cenk Bayraktar hep söylüyorum bir de yazılı kayıtlara geçsin. Dünyaya bir daha gelsem ve seçme şansım olsa ailem olarak yine sizi seçerdim. Tüm emekleriniz için, her zaman omzumda elinizi, arkamda varlığınızı hissettirdiğiniz için sonsuz teşekkür ederim. Canım annem, canım babam iyi ki sizin çocuğunuz olarak dünyaya gelmişim.

Tez danışmanım Sayın Dr. Öğretim Üyesi Mine Muyan Yılık, tezimi her yeniden açtığım gün yeniden minnet duyduğum hocam, sizinle çalışma fırsatı bulduğum için çok ama çok şanslıyım. Emeğiniz, üretkenliğiniz, yolumu nazikçe, sabırla ve şefkatle aydınlatışınız, bilgilerinizi bana aktarışınızdaki bilgeliğiniz, hayata bakış açınız, motivasyonumu arttıran mizah anlayışınız bana her gün o kadar güç verdi ki siz olmasanız bu tez ve benim geçen bu iki yılım çok eksik olurdu. Sonsuz teşekkürler...

Sayın Prof. Dr. Fatma Ebru İkiz hocam, alanımızda her zaman kendime örnek aldığım biri olarak tez komitemde yer aldığınız ve değerli katkılarınızla destek olduğunuz için sonsuz teşekkürlerimi sunarım, kendimi bu anlamda çok şanslı ve gururlu hissediyorum. Sayın Doç. Dr. Orkide Bakalım bilgilerinizle, insana huzur veren sakinliğinizle, bizleri her halimizle kabul edişinizdeki nazikliğinizle, destekleyici önerilerinizle, şefkatinizle bu yol çok daha kolay yürünür oldu bana, tez komitemde karşımda olmanız ayrı bir gururdu benim için. Sayın Doç. Dr. Ümüt Arslan hem arkadaş hem meslektaş hem de harika bir yol gösterici oldunuz bana. Sizin desteğinizle yazdığım her satır bana kendime dair inanç, sabır ve güç kattı bu alanda. İyi ki hayatlarımız kesişmiş. Kapılarınızı her çalışımda ve her telefonunuzu çaldırıışında orada olduğunuzu bilmek çok güzeldi. Akademik, manevi desteğiniz ve emekleriniz için sonsuz teşekkürler.

Sayın Dr. Öğretim Üyesi Serkan Denizli, yüksek lisans yolculuğumun en başından en sonuna kadar, zor bir zamandan geçerken, güzel bir günü kutlarken hep arkamda olduğunuzu biliyordum. Varlığınız ve desteğiniz için çok ama çok teşekkür ederim.

Handem, minikkuşum, bu yola birlikte başladık, benimki biraz rötarlı olsa da birlikte tamamladık. Sen bilirsin içimi, kelimelerle anlatmam çok zor. Varlığın en büyük şanslarımdan biri. Yanımda olduğun için çok şanslıydım, çok şanslıyım.

İlkokuldan beri en zor zamanlarımda ve en güzel günlerimde hep yanımda olan benimle benden çok gururlanan canım arkadaşlarım, Simay Gülcü ve Seray Çapa Biler'e, bana tıpkı eşleri gibi birer kardeş olan Rıfat Gülcü ve Berk Biler'e; hayatıma hep güzellikler katan, başarılarımla kendi başarısı gibi övünen, ağız dolusu kahkahalarımı eşlik eden canım Sema Usta Taşkın ve sevgili eşi Alper Taşkın'a, Hande'min hayatıma kattığı en güzel arkadaşlıklar, en değerli destekçilerim Elif Gizem Celep ve Reyhan Şen'e tez sürecimde ve hayatımın her alanında verdikleri destekler için çok teşekkür ederim.

Tezime başladığım günden bugüne, hayatımdan gelip geçen, bana deneyim ve bilgi katan, varlığıyla ya da yokluğuyla bu teze katkı sağlayan, yaşattıkları ve yaşatmadıklarıyla bu tezin her bir satırında farkındalıklarımı arttıran, beni bugünkü ben yapan, kendime şefkat duymayı öğrenmek için bana fırsat yaratan herkese teşekkürler.

İnsanın sokakta gördüğü bir kediye, yolda gözüne ilişen bir çiçeğe ya da sevdiği bir kişiye gösterdiği şefkati kendine gösterememesi ne acı... Bu konuda merakı ve deneyimi olan tüm insanlara, bu alanda araştırma yapacak araştırmacılara ve kendime, şefkatle dokunabilmenin heyecanı ve gururuyla tezimi noktalıyorum.

Tüm insanların çevrelerindeki tüm canlıları ve en önemlisi kendini şefkatle iyileştirebilmesi temennilerimle...

Burcu BAYRAKTAR

ÖZET

YAKIN PARTNER ŞİDDETİ VE YAŞAM DOYUMU ARASINDAKİ İLİŞKİDE KENDİNİ AFFETME VE ÖZ-ŞEFKATİN ARACI ROLÜ

Bu araştırmanın amacı, Türkiye’deki üniversite öğrencilerinin deneyimlediği yakın partner şiddeti ile yaşam doyumu ilişkisinde kendini affetme ve öz-şefkatın aracı rollerinin incelenmesidir. Katılımcılar, İzmir Demokrasi Üniversitesi’nde 2021-2022 eğitim öğretim yılının güz döneminde öğrenimine devam eden 437 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Araştırmaya katılan öğrencilerin %68,2’si ($N = 298$) kadın, %31,8’i ($N = 139$) erkektir. Araştırmanın verileri toplanırken Kişisel Bilgi Formu, Yaşam Doyumu Ölçeği, Çatışma Taktikleri Ölçeği-2, Öz-Şefkat Ölçeği-Kısa Form ve Heartland Affetme Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmanın değişkenleri arasındaki ilişkiler Pearson Momentler Çarpımı Korelasyonu, aracılık modeli ise Bootstrap Çoklu Aracı Analizi uygulanarak test edilmiştir. Araştırmanın bulgularına göre yakın partner şiddeti, yaşam doyumu, kendini affetme ve öz-şefkat değişkenleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Yakın partner şiddeti, kendini affetme ve öz-şefkati içeren modelin üniversite öğrencilerinin yaşam doyumlarını anlamlı düzeyde yordadığı bulgusuna erişilmiştir. Ek olarak, üniversite öğrencilerinde yakın partner şiddeti ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide kendini affetme ve öz-şefkatın anlamlı aracılar olduğu tespit edilmiştir. Araştırmanın sonuçları, yakın partner şiddeti deneyimlerinin üniversite öğrencileri örneklemindeki sıklığına ve bu konudaki farkındalığın arttırılmasına duyulan ihtiyaca işaret etmiştir. Ek olarak çalışmanın bulguları, yakın partner şiddeti deneyimi olan üniversite öğrencilerinin yaşam doyumlarının desteklenmesinde kendini affetme ve öz-şefkat temelli bireysel ve grup uygulamalarının koruyucu rollerinin önemini ortaya koymuştur. Son olarak araştırmacılar ve uygulayıcılar için öneriler sunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Üniversite öğrencileri, yakın partner şiddeti, yaşam doyumu, kendini affetme, öz-şefkat

ABSTRACT

THE MEDIATING ROLE OF SELF-FORGIVENESS AND SELF-COMPASSION IN THE RELATIONSHIP BETWEEN INTIMATE PARTNER VIOLENCE AND LIFE SATISFACTION

The purpose of this research was to investigate the mediating roles of self-forgiveness and self-compassion in the relationship between intimate partner violence and life satisfaction experienced by university students in Turkey. Participants were 437 students who continued their education in Izmir Democracy University on the 2021-2022 fall term. Among participants, 68.2% ($N = 298$) of the students were female and 31.8% ($N = 139$) of them were male. A Personal Information Form, the Satisfaction with Life Scale, the Revised Conflict Tactics Scale-2, the Self-Compassion Scale-Short Form and the Heartland Forgiveness Scale were used while collecting the data of the study. The relationships between the variables of the study were tested by using Pearson Product Moments Correlation, and the mediation model was tested by conducting Bootstrap Multiple Mediation Analysis. According to the findings of the study, statistically significant relationships were revealed between the variables of intimate partner violence, life satisfaction, self-forgiveness and self-compassion. It was found that the model including intimate partner violence, self-forgiveness and self-compassion significantly predicted life satisfaction of university students. In addition, self-forgiveness and self-compassion were found to be significant mediators in the relationship between intimate partner violence and life satisfaction in university students. The findings of the study pointed to the frequency of intimate partner violence experiences in the sample of university students and the need for raising awareness on this issue. In addition, findings of the study revealed the importance of the protective roles of self-forgiveness-based and self-compassion-based individual and group practices in supporting the life satisfaction of university students who have experienced intimate partner violence. Finally, recommendations for researchers and practitioners were presented.

Keywords: University students, intimate partner violence, life satisfaction, self-forgiveness, self-compassion

**Yakın Partner Şiddeti ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkide Kendini Affetme ve Öz-Şefkatin
Aracı Rolü**

İÇİNDEKİLER

ONAY SAYFASI.....	iii
YEMİN METNİ.....	iv
TEŞEKKÜR.....	v
ÖZET.....	vii
ABSTRACT.....	viii
İÇİNDEKİLER.....	ix
KISALTMALAR.....	xi
BİRİNCİ BÖLÜM.....	1
1. GİRİŞ.....	1
1.1. Problem Durumu.....	1
1.2. Araştırmanın Amacı.....	6
1.3. Araştırmanın Önemi.....	6
1.4. Tanımlar.....	8
İKİNCİ BÖLÜM.....	9
2. ALANYAZIN TARAMASI.....	9
2.1. Kuramsal Çerçeve: Pozitif Psikoloji.....	9
2.2. Kavramsallaştırma.....	11
2.2.1. Yakın Partner Şiddeti.....	11
2.2.2. Yaşam Doyumu.....	14
2.2.3. Kendini Affetme.....	16
2.2.4. Öz-Şefkat.....	18
2.3. Yakın Partner Şiddeti, Yaşam Doyumu, Kendini Affetme ve Öz-Şefkat Arasındaki İlişki ile İlgili Bazı Araştırmalar.....	20
2.3.1. Yakın Partner Şiddeti ve Yaşam Doyumu ile İlgili Araştırmalar.....	20
2.3.2. Yakın Partner Şiddeti ve Kendini Affetme ile İlgili Araştırmalar.....	21
2.3.3. Yakın Partner Şiddeti ve Öz-Şefkat ile İlgili Araştırmalar.....	22
2.3.4. Kendini Affetme ve Yaşam Doyumu ile İlgili Araştırmalar.....	23
2.3.5. Öz-Şefkat ve Yaşam Doyumu ile İlgili Araştırmalar.....	24
2.4. Alanyazın Taramasının Özeti.....	25
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM.....	27
3. YÖNTEM.....	27
3.1. Araştırma Modeli.....	27
3.2. Evren ve Örneklem.....	28

3.2.1. Araştırmanın Örneklem Yöntemi ve Katılımcıları.....	28
3.3. Veri Toplama Araçları.....	30
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu.....	30
3.3.2. Çatışma Taktikleri Ölçeği-2.....	30
3.3.3. Yaşam Doyumu Ölçeği.....	31
3.3.4. Heartland Affetme Ölçeği.....	31
3.3.5. Öz-Şefkat Ölçeği- Kısa Form.....	32
3.4. İşlem.....	33
3.5. Verilerin Analizi.....	33
3.6. Araştırmanın Sayıtları ve Sınırlılıkları.....	34
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM.....	35
4. BULGULAR	35
4.1. Öncül Analizlerin Bulguları.....	35
4.2. Betimsel Analiz Bulguları.....	37
4.2.1. Korelasyon Analizi Bulguları.....	37
4.2.2. Grup Farklılıkları Analizlerinin Bulguları.....	38
4.3. Bootstrap Çoklu Aracı Analizi Bulguları.....	38
BEŞİNCİ BÖLÜM.....	41
5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER	41
5.1. Tartışma.....	41
5.1.1. Betimsel Analiz Bulgularının Tartışılması.....	41
5.1.1.1. Korelasyon İlişkilerinin Tartışılması.....	41
5.1.1.2. Grup Farklılıklarının Tartışılması.....	42
5.1.2. Aracı Analizi Bulgularının Tartışılması.....	43
5.1.2.1. Doğrudan İlişkilerin Tartışılması.....	43
5.1.2.2. Dolaylı İlişkilerin Tartışılması.....	45
5.2. Sonuç ve Öneriler.....	47
5.2.1. Araştırmacılara Yönelik Öneriler.....	48
5.2.2. Uygulayıcılara Yönelik Öneriler.....	50
KAYNAKÇA.....	51
EKLER.....	70
İNTİHAL RAPORU.....	72
ÖZGEÇMİŞ.....	73

KISALTMALAR

WHO	: World Health Organization (Dünya Sağlık Örgütü)
SPSS	: Statistical Package For The Social Sciences (Sosyal Bilimler için İstatistik Programı)
PP	: Pozitif Psikoloji
MEB	: Milli Eğitim Bakanlığı
T.C.	: Türkiye Cumhuriyeti
The AIM	: Attention, Interpretation and Memory
YPŞ	: Yakın Partner Şiddeti
Ö-Ş	: Öz-şefkat
KA	: Kendini Affetme

BÖLÜM I

1. GİRİŞ

1.1. Problem Durumu

İnsanlar, çevrelerindeki diğer insanlarla ilişkiler ve bağlar kurmaya ihtiyaç duyan canlılardır (Hazan ve Shaver, 1987). Bu bağlı olma ve ait hissetme ihtiyaçlarını gidermek için, çeşitli ilişkiler kurmaktadır, yakın partner ilişkileri de bu ilişki türlerinden biridir (Atak ve Taştan, 2012). Yakın partner ilişkilerinde bireyler, onlara keyif veren olumlu deneyimler yaşayabildikleri gibi zaman zaman kendileri için yıkıcı sonuçlar doğurabilecek olumsuz yaşam olaylarına da maruz kalabilmektedirler (Kılınçer ve Dost, 2015; Straus, 1979). Yakın partner ilişkilerinde yaşanan olumsuzlukların en önemlilerinden biri de yakın partner şiddetidir (Koçak ve Can, 2019). Dünya Sağlık Örgütü'ne göre resmi ve resmi olmayan yakın partner ilişkilerini kapsayan bir terim olarak “yakın partner şiddeti” hem bir insan hakları ihlali hem de dünya üzerindeki en önemli sağlık problemlerinden biridir. Dünya genelinde yapılan çalışmalar, şiddetin fiziksel sağlık ve ruh sağlığı üzerinde olumsuz etkilerinin olduğuna işaret etmektedir (WHO, 2013). Dünya Sağlık Örgütü, yakın partner şiddetini, bireylerin şimdiki ya da geçmişteki partnerlerinden (flört ya da eş ilişkisi) gördükleri fiziksel, cinsel ya da psikolojik zarar olarak açıklamaktadır (WHO, 2013).

Dünya Sağlık Örgütü, yakın partner şiddeti üzerine yapılan bir araştırmada katılımcıların hayatlarının herhangi bir bölümünde partnerlerinden psikolojik şiddet görme oranlarının %20 ve %75 arasında, fiziksel şiddet görme oranlarının %13 ve %61 arasında, cinsel şiddet görme oranlarının ise %6 ve %59 arasında değiştiğini bildirmiştir (WHO, 2012). Avrupa ülkelerinde yapılan araştırmaların derlendiği yakın partner şiddetini konu alan bir çalışmada ise kadına yönelik şiddetin %10 ve %26 arasında olduğu ortaya koyulmuştur (Alhabib, Nur ve Jones, 2010). Yakın partner şiddeti için en riskli yaş grubu üniversite yıllarını da kapsayan 17-29 yaşları olarak belirtilmektedir (Kılınçer ve Dost, 2015). 32 farklı milletten 13.061 üniversite öğrencisi katılımcı ile gerçekleştirilen bir araştırmaya göre kadınların %31,6'sının, erkeklerin de %24,4'ünün fiziksel şiddete uğradığı görülürken (Straus, 2008), Amerika'da yapılan başka bir araştırmaya göre her 5 kız öğrenciden 1'i ve her 10 erkek öğrenciden 1'i de yakın partner şiddetine maruz kalmaktadır (Vagi, Olsen, Basile ve Vivolo-Kantor, 2015). Meksika'da yaşları 13-24 arasında değişen 3495 katılımcının katıldığı bir araştırmada da katılımcıların %88'inin partnerleri tarafından istismar edilmediklerini belirttiği ancak %15,2'sinin korkutulduğu ve %27'sinin de ilişkisindeki bir noktada kapana kısılmış gibi hissettiği ve buna bağlı olarak da

bireylerin farkında olarak ya da olmayarak yakın partner şiddetine maruz kaldıkları ortaya koyulmuştur (Ayala ve ark., 2014).

Türkiye’de bireylerin yakın partner şiddeti deneyimleme oranlarının da dünyada raporlanan yüksek yakın partner şiddeti deneyimleme oranlarına benzer olduğu görülmektedir (García-Moreno, Jansen, Ellsberg, Heise ve Watts, 2005; Koçak ve Can, 2019). Yakın zamanda gerçekleştirdikleri derleme çalışmasında Koçak ve Can (2019), Türkiye’de deneyimlenen yakın partner şiddetine ilişkin oranların %11 ile %45,8 arasında değiştiğini belirtmiştir. Yurt çapında yapılan bir başka çalışmada ise Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı (2014), 15.072 katılımcıyla gerçekleştirdiği araştırma sonucunda hayatının herhangi bir bölümünde partneri veya eşi tarafından fiziksel şiddete maruz kalan kadın nüfusunun %35,5 olduğunu ortaya koymuştur. Bu veriye göre her 10 kadından 4’ü partneri veya eşinden şiddet görmüştür. (Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı, 2014). Üniversite öğrencileri arasında deneyimlenen yakın partner şiddetini inceleyen araştırmalarında Toplu-Demirtaş, Hatipoğlu-Sümer ve White (2013) ise Türkiye’deki kadın üniversite öğrencilerinin yakın partner şiddetine maruz kalma oranını %79,5 olarak tespit etmiştir. Üniversite öğrencileriyle yapılan bir başka araştırmada da öğrencilerin romantik ilişkilerinde maruz kaldıkları istismar davranışları araştırılmış ve katılımcıların %25’inin ceza verme, %23,41’inin yargılama, %22,02’sinin önemsiz görme, %10,12’sinin yönetme, %6,55’inin tehdit etme, %6,55’inin şiddet uygulama, %3,57’sinin sömürme, %2,38’inin ise denetleme davranışlarına maruz kaldığı ortaya koyulmuştur (Seçim, 2019). Üniversite öğrencileriyle yapılan daha güncel bir araştırmada ise Selçuk, Avcı ve Mercan (2018) flört ilişkisi olan katılımcıların %39,5’inin psikolojik, %8,5’inin fiziksel ve %3,9’unun cinsel şiddete maruz kaldığını tespit etmiştir. Bu oranlar yakın partner şiddetinin yalnızca Türkiye’deki sıklığını ortaya koymakla kalmayıp bu deneyimin üniversite öğrencilerindeki sıklığına da işaret etmektedir.

Ülkemizde her yıl birçok kişi şiddete bağlı olarak yaralanmakta, fiziksel ve psikolojik birçok rahatsızlık yaşamakta ve hatta hayatını kaybetmektedir (Avşar-Baldan ve Akış, 2017). 2016-2018 yıllarındaki kadın cinayetlerini inceleyen bir rapora göre Türkiye’de bu yıllar arasında toplam 932 kadın cinayeti işlenmiş ve bu cinayetlerden %63,5’i eş ya da yakın partner tarafından gerçekleştirilmiştir (Taştan ve Yıldız, 2019). Benzer şekilde üniversite öğrencilerinde de sıklıkla deneyimlenen yakın partner şiddetinin bireylerin yaşamına birçok olumsuz etkisi bulunmaktadır (Jennings ve ark., 2017). Yakın partner şiddetinin kendini suçlama gibi hafif ya da yaşam doyumunun düşmesi ve intihar gibi daha ağır sonuçlara yol açabilecek değişkenlerle ilişkisi vardır (Capaldi, Knoble, Shortt ve Kim, 2012; Koçak ve Can, 2019). Hem ülkemizde hem de Dünya’da oldukça yüksek oranlarda deneyimlenen yakın partner

şiddeti ile sıklıkla çalışılan değişkenlerden biri de yaşam doyumdur (Fidan ve Yeşil, 2018; Santos, 2013).

Yaşam doyumu bireylerin, seçtiği kriterlere göre yaşamlarını değerlendirdikleri bilişsel bir yargı sürecidir (Diener, Emmons, Larsen ve Griffin, 1985). Düşük yaşam doyumuna sahip bireyler, keyif veren deneyimleri çok düşük düzeyde yaşarken, olumsuz duyguları daha fazla hissetmektedirler (Diener, Suh ve Oishi, 1997). Yapılan araştırmalar fiziksel, sözel, duygusal, cinsel ya da ekonomik şiddet deneyimlerinin düşük yaşam doyumu ile ilişkili olduğunu ortaya koymuştur (Aslan, Vefikuluçay, Zeyneloğlu, Erdost ve Temel, 2008; Callahan, Tolman ve Saunders, 2003; Capaldi ve ark., 2012; Coker ve ark., 2000; Jennings ve ark., 2017; Özdere ve Kürtül, 2018; Valois, Zullig, Huebner, Kammermann ve Drane, 2002). Yaşam doyumu ve yakın partner şiddeti arasındaki ilişkinin incelendiği yaşları 18-87 arasında değişen 13.017 kadının katıldığı bir araştırmada yakın partner şiddeti deneyimleyen katılımcıların deneyimlemeyenlere göre daha düşük yaşam doyumuna sahip olduğu görülmüştür (Zlotnick, Johnson ve Kohn, 2006). Yaşları 16 ve 59 arasında değişen toplam 1048 katılımcıdan oluşan bir başka araştırmada ise kadın katılımcılar için yakın partner şiddeti ile düşük yaşam doyumu arasında ilişki saptanırken, erkek katılımcılar için anlamlı bir ilişki saptanamamıştır (Santos, 2013). Yakın partner şiddetine maruz kalan 18 yaş üstü kadınlarla yapılan bir başka araştırmada fiziksel, sözel, cinsel, duygusal ya da ekonomik şiddete maruz kalan katılımcıların yaşam doyumları demografik değişkenlere göre incelenmiştir ve şiddete uğrayan katılımcıların yaşam doyumlarının yaşları arttıkça düştüğü görülmüş, yaşam doyumları ile eğitim durumları ve gelire sahip olup olmama durumları arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır (Çağlak, 2017).

Alanyazında sıklıkla araştırılan yakın partner şiddeti ve yaşam doyumu arasındaki bu ilişkide rol oynayabilecek değişkenlerden birinin kendini affetme olabileceği düşünülmektedir. Affetme, bireylerin onları haksız yere incitmiş olan kişilere karşı olan haklarından ve olumsuz duygularından gönüllü ve bilinçli bir şekilde vazgeçmesi (Enright, 1996), duygularının nötrleşmesi ve bazı durumlarda da olumlu tepkiler vermesi şeklinde tanımlanmaktadır (Rye ve Pargament, 2002). Affetmenin başka bir tanımı da bazı anlaşmazlıklar sonucu birbirlerinden uzaklaşmış olan bireylerin iyileşmesinde yardımcı olan psikolojik ve ilişkisel bir beceri, şeklinde yapılmaktadır (Hill, 2001). Affetme alanyazında çok boyutlu olarak ele alınmaktadır. Thompson ve ark. (2005), affetmenin üç boyutlu bir yapısının olduğunu ve bu boyutların kendini affetme, başkalarını affetme ve durumu affetme olduğunu öne sürmüşlerdir. Bu boyutlardan kendini affetme diğer affetme alt boyutlarına kıyasla alanyazında daha az incelenmiştir ve bu çalışmada ele alınan affetme türüdür. Kendini affetme, bireylerin kendilerine karşı objektif bir bakış açısına sahip olarak, hatalarına daha ılımlı yaklaşması ve

hata yapmasına rağmen kendini değerli görmeye devam etmesi olarak tanımlanmaktadır (Enright, 1996).

Affetme ve yakın partner şiddeti ilişkisinin üniversite öğrencileri örnekleminde incelendiği araştırmalar alanyazında sıklıkla yer almaktadır (örn., Gilbert, 2011; Tsang ve Stanford, 2007). Davidson, Lozano, Cole ve Gervias (2015), 502 kadın üniversite öğrencisi katılımcı ile gerçekleştirdikleri araştırmalarında yakın partner şiddetinin affetmenin alt boyutları olan kendini affetme, diğerlerini affetme ve durumu affetme ile anlamlı düzeyde olumsuz bir ilişki içinde olduğunu ortaya koymuştur. Montgomery ve arkadaşlarının (2017) daha yakın tarihli bir araştırmasında ise benzer şekilde yakın partner şiddeti ve affetme arasında anlamlı düzeyde olumsuz bir ilişki tespit edilmiştir. Ek olarak alanyazında yakın partner şiddetine maruz kalan bireylerin, kendilerine karşı sert ve yargılayıcı bir biçimde davrandıkları (Macaskill, Maltby ve Day, 2002) ve onları inciten bir partner seçmiş olmaları sebebiyle kendilerini suçladıkları ortaya koyulmuştur (Bui, 2003).

Affetme ve kendini affetmenin, yakın partner şiddetinin yanında yaşam doyumu ile ilişkisi de hem uluslararası hem de ulusal çalışmalarda sıklıkla araştırılmıştır. Örneğin, Thompson ve arkadaşları (2005), üniversite öğrencileriyle yaptıkları araştırmalarında kendini affetme ile yaşam doyumu arasında anlamlı düzeyde olumlu bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Yao, Chen, Yu ve Sang (2017) üniversite öğrencileriyle gerçekleştirdikleri daha güncel araştırmalarında ise affetme ve yaşam doyumu arasında önceki çalışmalara benzer şekilde anlamlı düzeyde olumlu bir ilişki tespit etmiştir. Ulusal alanyazında da çalışmalar, benzer bulguları ortaya koymuştur (örn., Cuğ, 2015; Yaşar, 2015). Yaşar (2015), üniversite öğrencileriyle yaptığı araştırmada affetme ve yaşam doyumu arasında olumlu bir ilişki olduğunu belirtmiştir. Cuğ (2015) ise 18-33 yaş arasındaki üniversite öğrencileriyle gerçekleştirdiği araştırmada katılımcıların kendini affetmeleri ile yaşam doyumları arasında anlamlı düzeyde olumlu bir ilişki bulmuştur. Alanyazındaki araştırmalar, kendini affetmenin yakın partner şiddeti ve yaşam doyumuna ilişkin bağıntıyı ortaya koymakla birlikte alanyazında kendini affetmenin yakın partner şiddeti ve yaşam doyumu ilişkisindeki rolünü ortaya koyacak bir araştırmaya rastlanılmamıştır.

Yakın partner şiddeti ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide kendini affetmeye ek olarak anlamlı rol oynayabilecek bir başka değişkenin de öz-şefkat olabileceği düşünülmektedir. Neff (2003a)'e göre öz-şefkat öz-sevecenlik (self-kindness), paylaşımların bilincinde olma (common humanity) ve bilinçli farkındalık (mindfulness) olmak üzere üç alt boyuttan oluşmaktadır. Öz-sevecenlik, kişinin kendini yetersiz hissettiği anlarda kendine aşağılayıcı, kırıcı ya da acımasız olmak yerine yardımsever ve cesaretlendirici bir biçimde yaklaşması; paylaşımların bilincinde

olma, kişilerin olumsuz durumlarda kendini diğer insanlardan çok farklı ve ayrılmış görmeyip tüm insanların benzer durumları yaşayabileceğinin bilincinde olması; bilinçli farkındalık ise bireylerin onlara acı veren durumlardan kaçmak ve o durumları yok saymak yerine yaşanan deneyimin gerçekliğini yakalaması, yaşadığı durumu net bir şekilde görebilmesi, acısını fark edip kabul etmesi olarak tanımlanmaktadır (Neff 2003a; Neff 2003b; Neff ve Tirsch, 2013).

Yakın partner şiddeti ve öz-şefkat arasındaki ilişki alanyazında birçok araştırmaya konu olmuştur. Örneğin, Samios, Raatjes, Ash, Lade ve Langdon, (2020), psikolojik şiddete maruz kalan ve yaş ortalamaları 26 olan 253 katılımcıyla yaptıkları araştırmalarında öz-şefkat ve yakın partner şiddeti arasında istatistiksel olarak anlamlı ve olumsuz bir ilişki bulmuştur. Ek olarak alanyazında yapılan bazı çalışmalarda yakın partner şiddeti deneyimleyen bireylere yönelik öz-şefkat temelli uygulamaların etkileri test edilmiştir. Araştırma sonuçlarına göre öz-şefkat temelli uygulamalar, bireylerin iyi oluş halini arttırmakta, (Arata, 1999; Crowder, 2012; Littleton ve Bretkopf 2006; Meyer ve Taylor 1986) yaşadıkları bu olumsuz deneyim sonucunda hissettikleri suçluluk duygularıyla baş etmede daha başarılı olmalarını sağlamakta (Littleton ve Bretkopf 2006; Tesh, Learman ve Pulliam, 2013) ve bu deneyime bağlı olarak yaşanan stresin azaltılmasına yardımcı olmaktadır (Dutton, Bermudez, Matás, Majid ve Myers, 2013).

Öz-şefkatin yaşam doyumu ile ilişkisi de benzer şekilde birçok uluslararası ve ulusal çalışmada ortaya koyulmuştur (Barnard ve Curry, 2011; Kurtoğlu ve Başgöl, 2019; Neff, 2011a). Deniz, Arslan, Özyeşil ve İzmirli (2012) yürüttükleri çok uluslu araştırmalarında Türkiye'deki üniversite öğrencilerinde öz-şefkat ve yaşam doyumu düzeyleri arasında anlamlı ve olumlu bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Üniversite öğrencileriyle yapılan daha güncel bir araştırmada da Cuğ (2015) yaşam doyumu ve öz-şefkat arasında anlamlı düzeyde olumlu bir ilişki bulunduğunu belirtmiştir. Benzer şekilde Booker ve Dunsmore (2019)' da üniversite öğrencileriyle yaptıkları araştırmalarında öz-şefkat ve yaşam doyumu arasında anlamlı düzeyde yüksek olumlu bir ilişki bulmuşlardır. Ek olarak Neff ve Germer (2013) ise geliştirdikleri 8 haftalık farkındalık temelli öz-şefkat programının katılımcıların yaşam doyumu düzeyini anlamlı bir düzeyde arttırdığını ortaya koymuştur. Çalışmalar öz-şefkatin ayrı ayrı yakın partner şiddeti ve yaşam doyumu ile ilişkisini sunsa da alanyazında öz-şefkatin yakın partner şiddeti deneyimleyen bireylerin yaşam doyumları üzerindeki rollerini inceleyen bir araştırma bulunmamaktadır.

Yukarıdaki çalışmalarda belirtildiği üzere, yakın partner şiddeti ve yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Özellikle üniversite öğrencilerinde sıklıkla deneyimlenen yakın partner şiddeti, düşük yaşam doyumu ile ilişkilendirilmiştir. Ek olarak, ulusal ve uluslararası alanyazındaki çalışmalar yakın partner şiddeti ve yaşam doyumu ilişkisinde kendini

affetmenin ve öz-şefkatin olası anlamlı rolüne ilişkin ipuçları vermektedir. Ancak alanyazında yakın partner şiddeti ve yaşam doyumu ilişkisinde bu iki değişkenin (kendini affetme ve öz-şefkat) rollerini inceleyen ne ulusal ne uluslararası bir araştırmaya rastlanılmamıştır.

1.2. Araştırmanın Amacı

Alanyazında üniversite öğrencileri arasındaki yüksek yakın partner şiddeti oranları ve yakın partner şiddeti ile yaşam doyumu ilişkisi düşünüldüğünde, bu ilişkinin ve bu ilişkide rol oynayabilecek olası değişkenlerin araştırılması önem taşımaktadır. Kendini affetme ve öz-şefkate ait alanyazın bulguları, bu değişkenlerin yakın partner şiddeti ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide anlamlı olabileceğine ilişkin ipucu sunmaktadır. Bu araştırmanın amacı, Türkiye'deki üniversite öğrencilerinin deneyimlediği yakın partner şiddeti ile yaşam doyumu ilişkisinde kendini affetme ve öz-şefkatin aracı rolünün incelenmesidir.

1.3. Araştırmanın Önemi

Uluslararası ve ulusal araştırmalar yakın partner şiddetinin çoğunlukla 17 ve 29 yaş arasında denk gelen üniversite öğrencileri örneklemindeki sıklığına işaret etmektedir (WHO, 2002; Merrill, Crouch, Thomsen, Guimond ve Milner, 2005; Kılınçer ve Dost, 2015). Ek olarak, yapılan çalışmalar yakın partner şiddeti deneyimleyen üniversite öğrencilerinin birçok olumsuz deneyime (örn., uyku, kaygı, depresyon, düşük yaşam doyumu) daha açık hale geldiğini ortaya koymuştur (Öngün ve Ünsal, 2018; Stover, Meadows ve Kaufman, 2009). Bu deneyimler arasında en sıklıkla rastlanılana birisi düşük yaşam doyumudur (örn., Callahan ve ark., 2003; Coker ve ark., 2000). Bu doğrultuda, üniversite öğrencileri örnekleminde yakın partner şiddeti ile bu değişkenin yordadığı olası değişkenlerin (örn., yaşam doyumu) çalışılması önem taşımaktadır.

Yakın partner şiddetinin, yaşam doyumu (Santos, 2013), kendini affetme (Cuğ, 2015) ve öz-şefkatle (Samios ve ark., 2020); yaşam doyumunun da kendini affetme (Kaleta ve Mróz, 2018) ve öz-şefkat (Yang, Zhang ve Kou, 2016) ile ilişkili olduğu araştırmalarla ortaya koyulduğundan yakın partner şiddeti ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide kendini affetme ve öz-şefkatin aracı rolü oynayabileceği beklenmektedir. Bu araştırmanın bu yöndeki olası bulguları, yakın partner şiddeti deneyimleyen bireylerin yaşamlarından daha fazla doyum almaları için gerekli bazı bilgileri açığa çıkaracak hem yakın partner şiddeti hem yaşam doyumu alanyazına katkı sağlayabilecektir.

Alanyazındaki araştırmalarda üniversitede psikolojik danışma merkezine başvuran öğrencilerin başvurma nedenleri incelendiğinde, bu öğrencilerin %22'sinin yakın ilişkide

oldukları partnerleri ile sorun yaşadığı ve %7,4'ünün de cinsel şiddete maruz kaldığı görülmektedir (Aluede, Imhonde ve Eguavoen, 2006). Benzer bir çalışmada da psikolojik yardıma başvuran üniversite öğrencilerinin %4,3'ünün cinsel şiddete maruz kaldığı belirtilmiştir (Schweitzer, 1996). Bu bulgular üniversitede hizmet veren psikolojik danışma birimlerinin yakın partner şiddeti deneyimleyen üniversite öğrencilerine sunacağı hizmetlerin önemine işaret etmektedir. Bu çalışmanın olası bulguları bu birimlerde hizmet sunan psikolojik danışmanların yakın partner şiddeti ve yaşam doyumu ilişkisi ile bu ilişkide koruyucu rol oynayabilecek olası değişkenlere ilişkin bilgi sahibi olmalarına katkıda bulunabilir. Psikolojik danışmanlar bu bilgilerini üniversite öğrencileri ile paylaşabilirler. Ek olarak yakın partner şiddeti ile ilgili bilgi ve farkındalık kazanmanın, yakın ilişkilerde yıkıcı davranışların azaltılmasında gerekli adımlardan biri olduğu alanyazında belirtilmiştir (örn., Selvi ve Karanfil, 2016). Psikolojik danışmanların üniversitedeki öğrencileri bu konuda bilgilendirmeleri, öğrencilerinin yakın ilişkilerinde davranışlarını gözden geçirmelerine yardımcı olabilir. Ek olarak, bu çalışmanın kendini affetme ve öz-şefkatin olası aracı rolüne ilişkin bulguları, psikolojik danışmanlara yakın partner şiddeti deneyimleyen danışanlarıyla nasıl çalışacakları konusunda yol gösterici olabilir. Yakın partner şiddeti deneyimleyen danışanlarının yaşam doyumlarını korumak amacıyla kendini affetme ve öz-şefkate ilişkin bireysel ve grup müdahalelerini hizmetleri arasına ekleyebilirler.

Sonraki bölümlerde aktarılacağı gibi bu çalışmanın kuramsal çerçevesi pozitif psikolojidir. Pozitif psikoloji, patoloji odaklı çalışmaların aksine, odağı bireylerin yaşamlarındaki olumlu noktalara çekmeyi amaçlayan, önleyici ve gelişimsel çalışmaların önemini ortaya koyan, bireylerin yaşamlarını daha olumlu bir noktaya taşımalarına destek olan bir psikoloji akımıdır (Linley, Joseph, Harrington ve Wood, 2006; Peterson, 2000; Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Bu akımı temel alan araştırmalarda ele alınan birçok kavramın bireylere ve kültürlere göre değişiklik gösterdiği bilinmektedir (Diener, Suh, Lucas ve Smith, 1999). Pozitif psikoloji kavramlarını konu alan birçok araştırma Batı kültürüne bağlı gelişmiş ülkelerde gerçekleştirilmiştir; bu nedenle farklı ülke ve kültürlerden bireylerin dâhil edildiği popülasyonlarla yapılan araştırmalar pozitif psikoloji alanyazınına önemli bir katkı sağlayacaktır (Rao ve Donaldson, 2015). Bu sebeple Türkiye'deki üniversite öğrencileriyle yapılan bu araştırmanın pozitif psikoloji alanyazının desteklediği şekilde, farklı bir kültürde yapılmış olması önem taşımaktadır.

Pozitif psikoloji odaklı psikolojik danışma yaklaşımında bireylerin kendilerini gerçekleştirmeleri, önleyici ve gelişimsel yaklaşıma dayalı psikolojik danışma ve rehberlik hizmetleri alabilmeleri gibi hedefler bulunmaktadır (Eryılmaz, 2013). Ülkemizdeki psikolojik

danışman eğitiminde ise günümüzdeki odağın ana-akım psikoloji kuramları olduğu görülmektedir ve patolojiyi iyileştirme hedefinin yanında danışanı destekleyen, önleyici ve geliştirici pozitif psikoloji odaklı stratejilerin psikolojik danışman eğitime dâhil edilmesi gerekmektedir. (Muyan-Yılık ve Demir, 2019). Bu amaçla kendini affetme ve öz-şefkat gibi pozitif psikoloji kavramlarını içeren bu araştırmanın bulguları ve bu bulgulara bağlı olarak geliştirilecek olan eğitim programlarının psikolojik danışman eğitime adapte edilmesiyle, psikolojik danışman adayları danışanlarına daha güncel bilgileri içeren müdahaleleri uygulama fırsatı edinebilirler.

1.4. Tanımlar

Yakın Partner Şiddeti: Bireylerin şimdiki ya da geçmişteki partnerlerinden (flört ya da eş ilişkisi) gördükleri fiziksel, cinsel ya da psikolojik zarar olarak açıklanmaktadır (WHO, 2013).

Yaşam Doyumu: Yaşam doyumu bireylerin, seçtiği kriterlere göre yaşamlarını değerlendirdikleri bilişsel bir yargı sürecidir (Diener ve ark., 1985).

Kendini Affetme: Bireylerin kendilerine karşı objektif bir bakış açısına sahip olarak, hatalarına daha ılımlı yaklaşması ve hata yapmasına rağmen kendini değerli görmeye devam etmesi olarak tanımlanabilmektedir (Enright, 1996).

Öz-Şefkat: “Bireyin kendi acısına karşı açık olması ve ondan duygusal olarak etkilenmesi, ondan kaçınmaması ve onunla olan bağlantısını koparmaması; kendi acısını yatıştırma isteği üretmesi ve kendisini şefkatle iyileştirmesidir” (Neff, 2003a, s. 86).

BÖLÜM II

2. ALANYAZIN TARAMASI

Bu bölümde araştırmanın değişkenleri olan yakın partner şiddeti, yaşam doyumu, kendini affetme ve öz-şefkat ile ilgili alanyazın incelenmiştir. İlk olarak, araştırmanın kuramsal çerçevesinden bahsedilmiş ardından tüm değişkenler tanıtılıp açıklanmıştır. Değişkenler, yakın partner şiddeti, yaşam doyumu, kendini affetme ve öz-şefkat olmak üzere sırasıyla ele alınmıştır. Değişkenlerin kavramsallaştırılmasından sonra değişkenler arasındaki ilişkileri konu alan araştırmalara yer verilmiştir.

2.1. Kuramsal Çerçeve: Pozitif Psikoloji

II. Dünya Savaşı'ndan önce bireylerin sorunlarına çözüm bulma konusunda onlara yardım etmeye, üstün yetenekli bireylerle ilgilenmeye ve insanların iyilik halini arttırmaya yönelik çalışmalar yapılan psikoloji alanı II. Dünya Savaşı ile tamamen problem çözme odaklı bir bakış açısına sahip olmuştur (Linley, 2009). II. Dünya Savaşı sonrasında insanın güçlü yönlerini görmezden gelen bakış açısına karşıt bir görüş olarak ilk kez Seligman (1999) tarafından pozitif psikoloji kavramı ortaya atılmıştır. Ancak kavramın bu isimle anılmasından önce de insanların güçlü yönlerine odaklanan birçok bakış açısının var olduğu bilinmektedir (Demir ve Türk, 2020). Pozitif psikoloji bakış açısının temellerinin Antik Yunan felsefesine dayandığı ve hatta Aristoteles'in insanların hayatın anlamını aramaları ve mutluluk kavramına dair görüşlerinin bu alana dair ilk izler olduğu öne sürülmektedir (Snyder ve Lopez, 2001). Aristoteles, birey ve toplum refahına giden yolun bireysel mutluluktan geçtiğini, iyi bir yaşam için erdem, ahlak, öz-denetim, gibi kavramların varlığının önemli olduğunu savunmuştur ve bu düşünceler temelde bireylerin olumlu yönlerine ve güçlerine vurgu yapan pozitif psikoloji bakış açısına paralellik göstermektedir (Hefferon ve Boniwell, 2014). Pozitif psikoloji akımı Seligman (1999) tarafından öne sürülmeden önce bireylerin güçlü taraflarını vurgulayan araştırmacılar olsa da (örn., Rogers 1957) bu kavramlar belirli bir sistematik içinde ele alınmamış ve araştırma sonuçları ile desteklenen bütüncül bir bakış açısı oluşturulamamıştır (Moore, 2012). Pozitif psikoloji, ortaya çıkış tarihine kadar onunla aynı görüşü paylaşan birçok bakış açısını tek çatı altında toplamış ve bireylerin olumlu yanlarının desteklenmesi anlayışının bilimsel yöntemlerle ele alınmasını sağlamıştır (Seligman, 1999).

Pozitif psikoloji, bireylerin olumlu bir yaşam tecrübesi edinmesi için gerekli olan, yaşamı değerli kılan ve güçlü yönlerini temsil eden tüm bireysel özelliklerinin yaşanan problemlere

karşı bir çözüm yolu olarak kullanılmasını savunan pozitif bir bilimdir (Seligman ve Csikszentmihaly, 2000). Başka bir tanıma göre ise bireylerin, toplulukların ya da kurumların olumlu yönde gelişimini destekleyen değişkenlerin ve durumların incelendiği (Gable ve Haidt, 2005); yaşamdaki yanlışların değil doğruların vurgulandığı mutluluğu sağlamanın yollarının araştırıldığı bir araştırma alanıdır (Kutanis ve Yıldız, 2014). Seligman (2002), psikoloji alanının tamamen sorunlara odaklandığında deforme olduğunu, uygun yardımın sadece yanlış olanı tedavi etmekle değil ek olarak doğru olanı inşa etmekle mümkün olduğunu söylemiştir. Bu açıklama temel alındığında pozitif psikolojinin sadece bireylerin iyilik halini arttırılmasını hedeflediği düşünülebilir ancak pozitif psikoloji, bu müdahaleye ek olarak kişilerin sorunlarının azalmasına ya da ortadan kalkmasına da yardımcı olmaktadır (Sin ve Lyubomirsky, 2009). Pozitif psikoloji çatısı altında öznel iyi oluş, psikolojik iyi oluş, psikolojik dayanıklılık, mutluluk, şefkat, sorumluluk, erdem, sevgi, umut ve affetme gibi kavramlar ele alınmaktadır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Ele alınan bu kavramların yaşamlarına dâhil olmasıyla bireylerin, hayatı her açıdan anlamlı ve mutlu bir biçimde algılayabilecekleri öne sürülmektedir (Akin-Little ve Little, 2004).

Pozitif psikoloji hem çok fazla ilgi gören ve birçok araştırmaya konu olan hem de ciddi eleştiriler alan bir alan olarak görülmektedir (Demir ve Türk, 2020). Bu alana yapılan en yaygın eleştiriler, yapılan bir derleme çalışmasında kendinden önceki bilgi birikimini göz ardı etmesi ve olumluya odaklanan bir bakış açısına sahip olması olarak belirtilmektedir (Cowen ve Kilmer, 2002). Seligman (2002), bu eleştirilere cevap olarak pozitif psikoloji bakış açısının yeni bir fikir olarak ortaya atılmadığını savunmuş ve kendinden önce benzer kavramları ele alan insancıl kuramlara atıflarda bulunmuştur (Ergüner- Tekinalp, 2016). Wong (2019) ise “İkinci Dalga Pozitif Psikoloji (PP 2.0)” adını verdiği bakış açısıyla pozitif psikolojinin her zaman olumluya odaklanan bakış açısını eleştirmiş ve yaşamın acıyla dolu yanlarını da dahil ettiği bir bakış açısını pozitif psikolojiye kazandırmak için çalışmalar ortaya koymuştur. Bu akımla bireylerin kişisel, kişilerarası ve toplumsal alanda yaralar aldığını, inançları ve içinde bulundukları toplumsal düzen tarafından çokça acıya maruz bırakıldığını belirtmiş, pozitif psikolojinin acıyı ve olumsuz yaşantıları görmezden geldiğini açıklayarak, PP 2.0’ın pozitif psikoloji alanındaki bu eksikliği giderdiğini öne sürmüştür (Wong, 2019). Wong (2019), Pozitif Psikoloji 2.0’ın en umut verici yanının insanın ve yaşamın karanlık tarafıyla yüzleşmek olduğunu belirtmiş, özetle bu bakış açısının pozitif psikolojinin devamı olan daha dengeli bir şemsiye terim olduğunu öne sürmüştür.

Pozitif psikoloji alanı PP 2.0’ın katkılarıyla hem olumlu hem de olumsuz deneyimleri kapsayan bir hal almıştır (Wong, 2019). Bu kapsam göz önünde bulundurularak yapılan bu

araştırmada, tüm dünyada ve özellikle üniversite öğrencileri arasında sıklıkla deneyimlenen yakın partner şiddetinin (WHO, 2013), pozitif psikolojinin en temel kavramlarından olan öznel iyi oluşun bilişsel parçası olarak tanımlanan yaşam doyumu (Diener ve ark., 1985) ile ilişkisi ve yakın partner şiddeti deneyimleyenlerin yaşadıkları bu olumsuz deneyime rağmen daha yüksek yaşam doyumlarına erişmesinde onlara yardımcı olabileceği düşünülen ve yine bireylerin güçlü yanları olarak kabul edilen kendini affetme ve öz-şefkat kavramlarının rolleri incelenmiştir. Bu destekleyici değişkenler aracılığıyla bireylerin olumsuz yaşam deneyimlerine sahip olmalarına rağmen yüksek yaşam doyumu deneyimlemelerinin mümkün olabileceği düşünülmektedir. Bu çalışmanın amacı ile pozitif psikolojinin bireylerin daha mutlu ve doyum verici yaşamlara erişmelerinde bireylerin güçlü yanlarını desteklemeyi temel alan bakış açısı (Seligman, 1999) tutarlılık gösterdiği için bu araştırmanın kuramsal çerçevesi pozitif psikoloji olarak seçilmiştir.

2.2. Kavramsallaştırma

Bu bölümde araştırmanın değişkenleri sırayla açıklanmıştır. Öncelikle yakın partner şiddeti kavramı açıklanmış ve Dünya’da ve Türkiye’deki görülme sıklığı ele alınmıştır. Daha sonra yaşam doyumu açıklanmıştır. Son olarak ise araştırmanın aracı değişkenleri olan kendini affetme ve öz-şefkat sırasıyla incelenmiştir.

2.2.1. Yakın Partner Şiddeti

Şiddet kavramı, farklı terimlerle (örn., saldırganlık, taciz, ihmal, vurmak) karıştırılması sebebiyle tanımlanması güç olan kavramlardan biridir (Adak, 2013). Ancak tüm Dünya tarafından kabul gören bir tanıma göre şiddet, bireylerin kendilerine, başka bireylere ya da belirli topluluklara karşı o kişilerde fiziksel, ruhsal veya cinsel açıdan zarara ya da gelişimsel bir bozukluğa yol açacak şekilde; amaçlı ve bilinçli olarak fiziksel zorlama, güç ya da tehdit uygulamasıdır (WHO, 2002). Şiddet kelimesi latinedeki “violentia” kelimesinden gelmekte ve güç kullanımıyla birlikte vurma ve kötü davranışlarda bulunma olarak açıklanmaktadır (Aslan ve ark., 2008). Şiddet kavramının insanlığın tarihi kadar uzun süreli bir tarihi olduğu düşünülmektedir. Yapılan bir derleme çalışmasına göre 2000-3000 yıllık arkeolojik araştırmalardan elde edilen erkek mumya kemiklerinde %9 ve %20, kadın mumya kemiklerinde ise %30 ve %50 arasında değişen oranlarda kırıklar görüldüğü belirtilmektedir (Bulut, Arslan ve Arslantaş, 2020). Eski Roma’ya ait olduğu bilinen bazı tarihi yazıtlarda da erkeklerin çeşitli gerekçelerle cezalandırma, kadınlardan ayrılma ve onları öldürebilme haklarına sahip olduğu bilgileri de elde edilmektedir (Arslan, 1998).

Farklı kaynaklarda şiddet türleri farklı biçimlerde sıralanmaktadır (MEB, 2008; T.C. Başbakanlık Kadının Statüsü Genel Müdürlüğü, 2008). Aile İçi Şiddetle Mücadele El Kitabı'nda şiddet türleri fiziksel şiddet, psikolojik şiddet, ekonomik şiddet ve cinsel şiddet olarak belirtilirken (T.C. Başbakanlık Kadının Statüsü Genel Müdürlüğü, 2008); başka bir araştırmada da kişinin kendisine yöneltilmiş şiddet, kişilerarası şiddet ve kolektif şiddet olarak belirtilmektedir (MEB, 2008). Kişinin kendisine yöneltilen şiddet, bireylerin intihar davranışları ve kendilerine zarar vermeyi içeren tüm tutumlar; kişilerarası şiddet bireylerin birbirlerine uyguladıkları sözel, psikolojik ve cinsel şiddet, kolektif şiddet ise sosyal, ekonomik ve politik şiddet olarak açıklanmaktadır (MEB, 2008). Kişilerarası şiddet kendi içinde aile/eş/yakın partner şiddeti ve toplumsal şiddet olmak üzere ikiye ayrılırken aile/eş/partner şiddeti de kendi arasında çocuğa yönelik şiddet, yaşlıya yönelik şiddet ve eş ya da yakın partner şiddeti olarak üçe ayrılmaktadır (Koçak ve Can, 2019).

Kişilerarası şiddet türlerinden biri olan yakın partner şiddeti, Dünya üzerindeki en önemli sağlık problemlerinden biri olarak kabul görmektedir (Ayyıldız ve Taylan, 2018). Yakın partner şiddeti, Dünya Sağlık Örgütü (WHO, 2013) tarafından bireylerin şimdiki ya da geçmişteki partnerlerinden (flört ya da eş ilişkisi) gördükleri fiziksel, cinsel ya da psikolojik zarar olarak açıklanmaktadır. Aynı zamanda WHO (2013), yakın partner şiddetinin bir insan hakları ihlali olduğunu da belirtmektedir. Yakın partner şiddeti hem Dünya'da hem de Türkiye'de ciddi bir halk sağlığı sorunu olarak adlandırılmakta ve bireylerin hem ilişkilerinde hem de kendi yaşamlarında oldukça ciddi problemlere sebep olmaktadır (Sarıkaya ve İkican, 2019).

Yakın partner şiddeti türleri, fiziksel şiddet, psikolojik şiddet, cinsel şiddet ve ekonomik şiddet olmak üzere dört başlık altında sınıflandırılmaktadır (WHO, 2013). Fiziksel şiddet, bireylerin birbirlerine karşı gösterdikleri bedenlerine yönelik kasti zarar verici davranışlardır ve vurmak, itirmek, bir cisim fırlatmak, boğmak, ısırarak, sert davranmak, hırpalamak, kesici ya da delici aletlerle yaralamak, sağlıklı olmayan koşullarda yaşamaya zorlamak, kolunu bükme, bağlamak, tekmelemek, tokat atmak gibi davranışları içerir (Fidan ve Yeşil, 2018). Hemen hemen her bireyin karşılaştığı ancak çoğunlukla şiddet olarak adlandırılması zor olabilen, bireylerin psikolojik iyi oluş hallerini olumsuz etkileyen ve birçok ruhsal bozukluğa yol açabilen bir diğer şiddet türü de psikolojik şiddettir (Öngün ve Ünsal, 2019). Psikolojik şiddet, yakın ilişki içinde olan partnerlerden birinin diğerine karşı korkutucu, kendine olan güvenini ve saygısını zedeleyici davranışlarda bulunması ve bu tarzda konuşması olarak tanımlanabilir (Fidan ve Yeşil, 2018). Cinsel şiddet ise bireylerin yakın ilişkide oldukları partnerleri tarafından istemediği zamanda veya biçimde cinsel ilişkiye zorlanması, cinsel organlarına zarar verilmesi, çocuk sahibi olmaya ya da olmamaya zorlanması, çeşitli şekillerde cinsel içerikli davranış ya

da sözlere maruz bırakılması olarak tanımlanmaktadır (T.C. Başbakanlık Kadının Statüsü Genel Müdürlüğü, 2008). Bir diğer yakın partner şiddeti türü olan ekonomik şiddet ise kişinin yakın ilişkide olduğu partneri tarafından çalışmaya ya da çalışmamaya zorlanması, kişiye ortak gelir ve giderler konusunda bilgi verilmemesi, çalışmayan kişiye kısıtlı harçlık verilmesi, kişinin mallarının ya da parasının zorla elinden alınması ya da evin zaman zaman terk edilmesi gibi davranışları içermektedir (Polat, 2016). Tüm şiddet türleri, bireylerin benlik bütünlüğüne zarar vermekte ve ciddi psikolojik sorunlar yaşanmasına zemin hazırlamaktadır (Fidan ve Yeşil, 2018).

Gerçekleştirilen uluslararası araştırmalar yakın partner şiddeti deneyimlenme oranlarının tüm dünyada yüksek düzeyde olduğuna işaret etmektedir (WHO, 2012; 2013). Dünya Sağlık Örgütü (WHO), 2012 ve 2013 yılında gerçekleştirdikleri araştırmalarında bireylerin yakın partner şiddeti deneyimleme oranlarının psikolojik şiddet için %20 ve %75 oranları arasında, fiziksel şiddet için %13 ve %61 oranları arasında ve cinsel şiddet için ise %6 ve %59 oranları arasında görüldüğünü ortaya koymuştur. Tüm dünyadaki şiddet deneyimlerinin ciddiyetini ortaya koymayı hedefleyen ve 32 farklı milletten 13.061 katılımcı ile gerçekleştirilen bir araştırmada kadın üniversite öğrencilerinin yakın partner şiddeti deneyimleme oranlarının %31,6, erkek üniversite öğrencilerinin yakın partner şiddeti deneyimleme oranının ise %24,4 olduğu görülmektedir (Straus, 2008). Yüksek düzeyde katılımın olduğu bir başka araştırmada ise 10 farklı ülkeden 24.000 kadın katılımcının yakın partner şiddeti deneyimleme oranının %29 ile %62 arasında değiştiği belirtilmektedir (Garcia-Moreno ve ark., 2006).

Ülkemizde de yakın partner şiddetinin deneyimlenme oranları dünyaya paralel bir şekilde yüksek seyretmekle birlikte yapılan bir araştırmada psikolojik şiddet oranı %39,5; fiziksel şiddet oranı %8,5 ve cinsel şiddet oranı ise %3,9 olarak belirtilmektedir (Selçuk ve ark., 2018). Üniversite öğrencilerinde yakın partner şiddetinin araştırıldığı bir başka çalışmada yakın partner şiddeti deneyimlenme oranının %85,5 gibi ciddi bir oran olduğu görülmekte, aynı araştırmadaki katılımcıların %84,3'ünün de yakın ilişkilerinde şiddet uyguladığı belirtilmektedir (Sarıkaya ve İkican, 2019). Toplu-Demirtaş ve arkadaşları (2013) ise araştırmalarında kadın üniversite öğrencilerinin yakın partner şiddeti deneyimleme oranlarının %79,5 olduğunu ortaya koymaktadır. Koçak ve Can (2019) ise çalışmalarında Türkiye'deki yakın partner şiddeti oranının %11 ile %45,8 arasında değiştiğini belirtmiş; Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı ise 15,072 kadının katılımıyla gerçekleştirdiği araştırmalarında yakın partner şiddeti deneyimlenme oranını %35,5 olarak açıklamış ve her 10 kadından 4'ünün yakın partner şiddetine maruz kaldığını belirtilmiştir (T.C. Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı, 2014).

2.2.2. Yaşam Doyumu

Bireylerin yaşamlarını hem bilişsel hem de duygusal açıdan değerlendirmeleri (Diener, 2000) ve pozitif duyguları daha çok, negatif duyguları daha az deneyimlemesi ve yaşamdan daha yüksek düzeyde doyum almaları (Myers ve Diener, 1995) olarak tanımlanan öznel iyi oluş, pozitif psikolojinin en temel kavramlarından biridir. Bu çalışmada öznel iyi oluş kavramının bilişsel boyutu olan yaşam doyumu (Diener, 2000) ele alınmaktadır. Bireylerin hayatlarında mutlu hissetmeleri ve hayata dair bir anlam edinmeleri için yaşam doyumu olmazsa olmazlardan biridir (Dağlı ve Baysal, 2016). İlk kez Neugarten, Havighurst ve Tobin (1961) tarafından kullanılan yaşam doyumu kavramı, uzun yıllardır birçok araştırmacı tarafından çeşitli şekillerde tanımlanmıştır (Bradley ve Crown, 2004; Diener ve ark., 1984; Dikmen, 1995). Diener (1984)'e göre yaşam doyumu, bireylerin yaşama dair beklentilerini ve gerçek yaşamlarını karşılaştırmasıyla elde ettiği sonuçtur. Shin ve Johnson (1978) ise yaşam doyumunu, bireylerin yaşamlarını kendi belirledikleri kıstaslara göre değerlendirmesi olarak tanımlamıştır.

Yaşam doyumu yüksek olan bireyler, yaşamlarını kendi değerler sistemi içinde olumlu olarak değerlendirirler ve bu doyumunu sağladıkları etkenler iş yaşamları, aile ilişkileri, sosyal hayatları, sağlıkları, gelir düzeyleri olabilir (Boes ve Winkelmann, 2010). Çünkü yaşam doyumu kavramı, belirli bir alana özgü olmaktan ziyade hayatın çok farklı boyutlarını kapsayan bir çatı niteliğindedir (Balat ve Akman, 2006). Bir başka tanımda ise yaşam doyumunun bireyin yalnızca şimdiki yaşamının değerlendirmesine bağlı olmadığı, geçmiş ve gelecek yaşamının da yaşam doyumu düzeyini etkileyebileceği belirtilmiştir. Bu tanıma göre ise yaşam doyumu, bireylerin şimdiki anda sahip oldukları, geçmiş kazanımları ve gelecekteki olası kazanımlarının karşılaştırılması sonucunda elde ettiği farktır (Campbell, Converse ve Rodgers, 1976).

Yapılan araştırmalar yaşam doyumu yüksek olan bireylerin yaşamlarının iyi yanlarını kıstas olarak değerlendirme yaptıklarını ortaya koymuştur (Diener, Lucas ve Oishi, 2002). Bireylerin belirttiği yaşam doyumu düzeylerini etkileyen birçok faktör bulunmaktadır ve bu faktörler kişilik özellikleri, demografik değişkenler ve durumsal faktörler olarak sınıflandırılabilir (Diener ve ark., 1999). Örneğin Dost (2007), üniversite öğrencilerinde demografik değişkenlerin yaşam doyumu ile ilişkisini incelemek amacıyla gerçekleştirdiği araştırma sonucunda kızların erkeklerden, algılanan akademik başarısı yüksek olanların düşük olanlardan, algılanan ekonomik durumu yüksek olanların düşük olanlardan, yalnızlık düzeyi düşük olanların ise yüksek olanlardan daha fazla yaşam doyumuna sahip olduğunu ortaya koymuştur. Aynı zamanda bireylerin gelir düzeylerinin, mesleklerinin ve bulundukları sosyal

statünün, sahip olduğu yaşam standartlarının ve imkanlarının, var olan devlet politikalarının da yaşam doyumu düzeyini etkilediği araştırmacılar tarafından belirtilmiştir (Appleton ve Song, 2008). Bireylerin yaşamlarına dair yaptıkları değerlendirmede hangi durumları göz önünde bulundurdıkları ve bu değerlendirme sonucu ortaya koydukları yaşam doyumu düzeyi, öznel iyi oluşu açıklayan kuramlarda detaylıca ele alınmaktadır (Biçener, 2020).

Öznel iyi oluşu açıklayan kuramlardan ilki “Aşağıdan Yukarı (Bottom-Up)” ve “Yukarıdan Aşağı (Top-Down)” kuramları olarak adlandırılmaktadır (Diener, 1984). Bu kuramlar temelde insanların temel ihtiyaçlarının, demografik değişkenlerin ve durumsal faktörlerin mutluluk düzeyini nasıl etkilediği sorusuna cevap aramaktadır (Diener ve ark., 1999). Bu kuramlara göre bireylerin ihtiyaçlarının karşılanma düzeyi (March, Parker, Sullivan, Stallings ve Connors, 1997), yaş, medeni durum, eğitim ve gelir düzeyi gibi demografik özellikleri (Campbell ve ark., 1976), öznel iyi oluş düzeylerini arttırmakta ya da azaltmaktadır. Günlük yaşamda ihtiyaçların karşılandığı yaşam olayları bireylerin mutlu hissetmesine neden olurken; karşılanmayan istekler ise öznel iyi oluş düzeylerinde düşüşe sebep olmaktadır (Stallings ve ark., 1997). Öznel iyi oluşu açıklayan kuramlardan diğeri ise Erek (Amaç) Teorisi’dir (Telic Theories) (Diener ve Ryan, 2009). Bu kurama göre bireylerin öznel iyi oluş halini ve mutluluk düzeyini belirleyen en önemli faktör varılmak istenen son nokta, ulaşılmak istenen bir hedef ya da amaçtır (Emmons, 1986). Bu teorinin temeli “Hedefe giden yolda harcanan çaba mı yoksa hedefe varmanın verdiği haz mı mutluluğu doğuruyor?”, “Kısa vadeli bir arzuyu tatmin etmek mi daha fazla mutluluk verir yoksa uzun vadeli sonuçlara ulaşmak mı?” sorularına cevap arayan felsefi tartışmalara kadar dayanmaktadır (Diener ve Ryan, 2009). Benzer bakış açısını destekleyen “Öz-Belirleme Kuramı” ise mutluluğun, insanların doğuştan getirdiği bazı ihtiyaçlara ulaşmak için gösterdiği çaba ve bu çabanın sonunda amaca ulaşmayla geleceğini öne sürmektedir (Ryan ve Deci, 2000). Tüm bu bilgilere dayanarak amaç kuramlarının, doğuştan gelen ya da sonradan kazanılan ihtiyaçların ve hedeflerin öznel iyi oluş düzeyini belirlediği söylenebilmektedir (Diener ve Ryan, 2009). Öznel iyi oluşu açıklayan daha güncel bir bakış açısında ise bilişsel süreçleri temel alan ve The AIM (Attention, Interpretation and Memory) Modeli olarak adlandırılan bir kuram yer almaktadır (Diener ve Biswas-Diener, 2008). Bu model, adını içerdiği bilişsel süreçlerin baş harflerinden almakla birlikte bireylerin yaşam olaylarından olumlu olanlara dikkat etmesi, olayları olumlu olarak yorumlaması ve anılarının olumlu biçimde hatırlanmasının öznel iyi oluş düzeylerini belirlediğini öne sürmektedir (Diener ve Ryan, 2009).

2.2.3. Kendini Affetme

Affetme, bireylerin ve toplumların refahı için gerekli görülen, zıttı davranışların gösterilmesinin kişilerin iyilik hallerini olumsuz etkilediği belirtilen, pozitif psikoloji alanında kendine önemli bir yer edinmiş kavramlardan biridir (Diener, 2000; Macaskill, 2004; Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Enright (1996)'a göre affetme, bireylerin, kendilerini haksız yere inciten kişilere karşı yargılama, ilgisizlik ve kızgınlık gibi duygularını bilinçli ve istemli bir biçimde terk ederek, haketmese bile affettiği kişiye karşı sevgi, merhamet ve cömertlik gibi duygular beslemesidir. Benzer bir başka tanıma göre ise affetme, bireylerin onları haksız yere incitmiş olan kişilere karşı olan haklarından ve olumsuz duygularından gönüllü ve bilinçli bir şekilde vazgeçmesi, duygularının nötrleşmesi ve bazı durumlarda da olumlu tepkiler vermesidir (Rye ve Pargament, 2002).

Affetme, çok boyutlu yapıda ele alınan bir kavramdır ve bu boyutlar kendini affetme, başkalarını affetme ve durumu affetmedir (Thompson ve ark., 2005). Kendini affetme, bireylerin kendine zarar vermektan ve kendini cezalandırmaktan kaçınması, kendine ilişkin olumsuz duygular beslemekten uzak durması ve kendine karşı merhamet ve şefkat duymasısıdır (Hall ve Fincham, 2005). Affetmenin alt boyutlarından ikincisi olan başkalarını affetme, bireylerin onlara haksız şekilde davranan ve onları inciten kişiye karşı olumsuz duygu, davranış ve düşüncelerden kendi isteğiyle vazgeçip, affettiği kişiyi karşı merhamet, sevgi ve cömertlik gibi olumlu duygular beslemesi olarak tanımlanmaktadır (Enright, 1996). Kendini affetmede duygu ve düşünceler sürece dâhil olurken, başkalarını affetme sırasında davranışsal eylemler devrededir (Keleş, 2018). Affetmenin son alt boyutu olan durumu affetme, bireylerin yaşamlarındaki bazı durumlara karşı geliştirdikleri olumsuz tepkilerini, olumlu ya da nötr duygulara dönüştürmesi, istenmeyen veya beklenmedik şekilde gelişen durumları kabullenmesi olarak tanımlanmaktadır (Thompson ve ark., 2005). Bu çalışmada affetmenin alt boyutlarından olan kendini affetmeye odaklanılmıştır.

Bireylerin kendilerine karşı merhamet ve şefkat göstermesini içeren kendini affetmeyle kişi, objektif bir bakış açısına sahip olarak, hatalarına daha ılımlı yaklaşır ve hata yapmasına rağmen kendini değerli görmeye devam eder (Enright, 1996). Kendini affetme süreci, bireylerin kendilerine ve çevrelerine verdikleri zararı fark ettikleri ve öfkeleriyle yüzleştikleri keşfetme, kendini affetmenin yararı ve anlamı üzerine düşündükleri karar, hatalarını sahiplenip kabullenerek sorumluluk almaya başladıkları çalışma ve kendilerine karşı geliştirdikleri ve sahiplendikleri olumsuz duyguları nötre ve hatta olumlu duygulara dönüştürerek merhamet hissetmeye başladıkları derinleşme olarak adlandırılan ve başkasını affetme ya da başkaları

tarafından affedilme süreçlerinde de benzer olarak görülen dört farklı aşamadan oluşmaktadır (Enright ve Human Development Study Group, 1991).

Affetme, kavram olarak ele alınmanın yanı sıra birçok araştırmacı tarafından çeşitli modellerle de açıklanmaya çalışılmıştır. Bu modeller, “Hargrave Affetme Modeli” (Hargrave, 1994), “Enright’ın Affetme Süreç Modeli” (Enright, 1996), “Worthington’un Affetme Piramit Modeli” (Worthington, 1998), “Hall ve Fincham’ın Kendini Affetme Modeli” (Hall ve Fincham, 2005)’dir. Tüm modellerin ortak noktası ise affetmenin bireylerin psikolojik olarak sağlıklı olmaları için gerekli olduğunu savunmasıdır (Bugay ve Demir, 2012; Enright, 1996; McCullough, Worthington ve Rachal, 1997; Worthington, 1998).

Hargrave (1994), geliştirdiği affetme modelini aile içi ilişkilerdeki affetme sürecini temel olarak ortaya koymaktadır. Affetme süreci aklama ve affetme olmak üzere iki farklı aşamadan oluşmakta ve affetme sonrasında kaybedilen güvenin onarılması ve sevginin güçlenmesi ile son bulan olumlu yönde bir etkileşim gerçekleşmektedir (Hargrave ve Sells, 1997). Affetmeyi gerektirecek herhangi bir hatalı davranışın aile içinde psikolojik, fiziksel ya da ahlak sınırlarının aşılmasından meydana geldiğini belirten Worthington (1998), affetme modelini aile için ilişkiler çerçevesiyle ilişkisel etkileşimleri temel olarak ortaya koymaktadır. Alanyazında piramit modeli olarak da ele alınan model empati, alçakgönüllülük, affetmenin ifade edilmesi olmak üzere üç farklı ögeden oluşur (Worthington, 1998). Hall ve Fincham (2005) ise kişilerarası ilişkilerde yaşanan incitici yaşantılar sonrasında bireylerin kendilerini affetmelerini açıklayan bir model ortaya koymuştur. Bu modele göre, bireylerin kendini affetme süreçleri duygusal, bilişsel ve davranışsal belirleyicileri içerir. Kişilerin bir başkası tarafından affedilme düzeyi, hatayı yapan kişinin affedilmek için harcadığı çaba kişilerin kendilerini affetme düzeylerini etkilemekte ve bireyin kendine karşı yapıcı ya yıkıcı davranışlar göstermesine zemin hazırlamaktadır (Hall ve Fincham, 2005). Gordon, Baucom ve Snyder (2005), da affetmeyi yakın ilişkiler bağlamında ele almış ve bireylerin birbirlerini, yaşanan olumsuz olayı ve bu olayın içinde var oluşları ile kendilerini affetmelerinin hayatın anlamını arttıran bir kavram olduğunu öne sürmüştür. Yakın ilişki içinde olan bireylerin aldatılma gibi travmatik yaşantılara maruz kalması sonrasında affetmeyi gerçekleştirebilmeleri için zaman, bilişsel süreçlerde değişim ve duygusal boyutta çalışmaların önemli rol oynadığını ortaya koymuştur (Gordon ve ark., 2005).

Enright (1996) ise affetmeyi açığa çıkma, karar verme, çalışma ve sonuç olarak adlandırılan dört aşamadan oluşan bir modelle açıklamaktadır. Bu model başkasını affetmenin bireylerin yaşadığı kızgınlık, öfke, incinme ve intikam duygularını azaltmaya ve kendilerini daha iyi hissetmeye yönelik bir davranış olduğunu öne sürmektedir (Enright ve Human

Development Study Group, 1991). “Affetme Süreç Modeli” olarak adlandırılan bu affetme modeli bir hatadan sonra affetmenin gerçekleşmesi için bir müdahale modeli olarak önerilmektedir ve affetme, bu modelde çok boyutlu bir yapı olarak ele alınmaktadır (Enright, 1996). Çok boyutlu bu yapı her biri dört farklı evre ve kendi içinde farklı basamaklar içeren kendini affetme, diğerlerini affetme ve durumu affetme olarak adlandırılan üç alt boyutu içerir (Enright ve Human Development Study Group, 1991). Kendini affetme, bireylerine kendilerine karşı olumsuz duygular beslemekten vazgeçip, merhamet ve şefkat duyması olarak tanımlanmaktayken, başkalarını affetme, bireylerin onlara haksız şekilde davranan ve onları inciten kişilere karşı olumsuz duygu, davranış ve düşüncelerden kendi isteğiyle vazgeçip, merhamet, sevgi ve cömertlik gibi olumlu duygular beslemesi olarak tanımlanmaktadır (Enright, 1996). Çok boyutlu bu yapının son parçası olan durumu affetme ise, bireylerin yaşamlarındaki bazı durumlara karşı geliştirdikleri olumsuz tepkilerini, olumlu ya da nötr duygulara dönüştürmesi, istenmeyen veya beklenmedik şekilde gelişen durumları kabullenmesi olarak tanımlanmaktadır (Thompson ve ark., 2005). Heartland Affetme Ölçeği’nin geliştirilmesinden önceki dönemde kendini affetme ve diğerlerini affetme boyutları ölçülebilen (Mauger ve ark., 1992), bu ölçeğin geliştirilmesiyle affetmenin üç alt boyutunun tamamı da ölçülebilir bir yapı olarak ele alınmıştır (Thompson ve ark., 2005).

2.2.4. Öz-Şefkat

Öz-şefkat kavramı, Neff (2003a) tarafından alanyazına kazandırılan ve Doğu felsefelerinde tarafından çok uzun zamandır bilinen ancak Batıdaki yaklaşımlar için daha yeni olan bir kavramdır. Batıya özgü bakış açısında şefkat, daha çok başka insanlar için kullanılan bir kavram olarak karşımıza çıkarken Doğu’da bu kavram bireylerin kendilerine karşı da sahip olmaları gereken duygulardan biri olarak görülmektedir (Neff, 2003a). Öz-şefkat kavramının temelleri, 2000 yıllık Budist felsefeye dayanmaktadır (Akın, Akın ve Abacı, 2007) ancak Batı’da da hümanistik psikoloji akımına bağlı kuramsal çalışmalarda öz-şefkat kavramına benzer kavramların ele alındığı ve bahsedilen kavramların öz-şefkat ile örtüştüğü bilinmektedir (Rogers, 1961; Neff, 2003a; Neff, 2003b). Örneğin Rogers (1961) öz-şefkati, bireylerin kendilerine karşı koşulsuz biçimde kabul geliştirmeleri, kendilerine ilgili, nezaketli, destekleyici ve şefkatli bir tutum göstermeleri olarak tanımlamıştır (akt. Neff, 2003b). Benzer şekilde Maslow (1968), kişilerin hem acılarını hem de başarısızlıklarını kabullenmesinin kişisel olarak gelişim göstermeleri için gerekli olduğunu belirtmiş; Ellis (1973) ise bireylerin kendilerini koşulsuz ve yargısız bir biçimde olduğu gibi kabul etmelerinin iyi oluşlarını etkilediğini ve benliğin ölçülmeden ve değerlendirilmeye alınmadan değer görmesi gereken bir

yapı olduğunu ortaya koymuştur (Neff, 2003b). Tüm bu kavramlar aslında belirli açılardan öz-şefkat ile benzerlik göstermekte ve Batı’da da birçok akımda öz-şefkat kavramının isimlendirilmeden kullanıldığını ortaya koymaktadır (Neff, 2003a; Neff, 2003b).

Bu araştırmada bahsi geçen “self-compassion” kavramı, Türkçe’ye birçok farklı şekilde çevrilmiştir ve bu kavramlar alanyazında öz-duyarlılık (Akın ve ark., 2007), öz-anlayış (Deniz, Kesici ve Sümer, 2008) ve öz-şefkat (Kantaş, 2013) olarak ele alınmıştır. Bu araştırmada temel alınan öz-şefkat kavramı Neff (2003a)’e göre “Bireyin kendi acısına açık olması, acıdan duygusal olarak etkilenecek ondan kaçınmaması ve onunla bağını koparmaması; kendi acısına karşı yatıştırma hissi üretmesi ve kendini şefkatle iyileştirmesi.” (s. 86) olarak tanımlanmaktadır. Şefkat kelimesinin bu araştırmada ele alınan kavramı daha iyi yansıttığı düşünüldüğünden “self-compassion” kavramına karşılık olarak “öz-şefkat” kavramı kullanılmıştır.

Neff (2003a; 2003b)’e göre öz-şefkatin kendi içinde iki zıt kutbu ele alan üç alt boyutu bulunmaktadır: öz-sevecenliğe karşı öz-yargılama, paylaşımların bilincinde olmaya karşı izolasyon ve bilinçli farkındalığa karşı aşırı-özdeşleşme. Bahsi geçen alt boyutlar birbirlerinden kesin çizgilerle ayrılmış değildir, her bir boyut bir diğeri ile etkileşim halindedir ve her biri diğer boyutun oluşumuna katkı sağlayabilir veya düzeyini yükseltebilir (Neff, 2003a; Neff, 2003b). Öz-sevecenlik, kişinin kendini yetersiz hissettiği anlarda kendine aşağılayıcı, kırıncı ya da acımasız olmak yerine yardımsever ve cesaretlendirici bir biçimde yaklaşması; paylaşımların bilincinde olma, kişilerin olumsuz durumlarda kendini diğer insanlardan çok farklı ve ayrılmış görmeyip tüm insanların benzer durumları yaşayabileceğinin bilincinde olması; bilinçlilik ise bireylerin onlara acı veren durumlardan kaçmak ve o durumları yok saymak yerine yaşanan deneyimin gerçekliğini yakalaması, yaşadığı durumu net bir şekilde görebilmesi, acısını fark edip kabul etmesi olarak tanımlanabilir (Neff 2003a; Neff 2003b; Neff ve Tirsch, 2013). Bu alt boyutlardan ilkinin zıt kutbunu temsil eden öz-yargılama, kişilerin kendilerini acımasızca eleştirdiğini ve kendine yapıcı ve destekleyici bir tutum göstermemesi; izolasyon, insanların paylaştığı bazı ortak deneyimleri farkına varmadan hataları ve eksiklerini olması gerekenden çok daha fazla büyütür ve bu hatalarla ilgili yalnız hissederek kendini diğer insanlardan izole etmesi ve aşırı-özdeşleşme ise kişilerin acıları ve hataları ile kendilerini yargılayarak, acılarını bastırmaları ve kendilerini tüm bu hatalardan meydana gelen, hislerini içinde bulunduğu anda yargısızca ve kabulle yaşamaması olarak tanımlanmaktadır (Neff 2003a; Neff 2003b).

Öz-şefkat bireylerin acı ve zorluk içeren duygularına karşı açık olması, kendine karşı sevecen ve anlayışlı tutumlarla yaklaşması, olumsuz deneyimleri insanlığın bir parçası olarak

görmesi ve yaralarını şefkatle iyileştirmesi olarak tanımlanmaktadır (Neff, 2003a). Öz-şefkatli bireyler acı çekmenin ya da hata yapmanın her insan için mümkün olduğunu bilir, kendi hatalarına karşı daha anlayışlı olur, olumsuz durumlarda kendilerine daha merhametli ve sevgi dolu yaklaşırlar; kendilerini acımasızca eleştirmeyi bırakıp, kibar, nazik ve anlayışlı davranırlar (Neff, 2003b). Öz-şefkat sahibi olan kişiler zorluklarla ya da yetersizlikleriyle karşılaştıklarında, kendilerine yargısız ve anlayışlı yaklaştıklarından bu olumsuz yönleriyle daha yapıcı bir şekilde yüzleşir ve bu yanlarını geliştirmek için çabalarlar (Breines ve Chen, 2012). Böylece öz-şefkat, bireyler ve yaşadıkları olumsuzluklar arasında bir tampon görevi görerek, bireylerin problemlerle karşılaştığında kendine karşı olumlu duygular besleyebilmesine yardımcı olur (Leary, Adams, Allen ve Hancock, 2007). Öz-şefkat, bu özellikleri sebebiyle kişinin kendini diğerlerinden çok daha fazla düşündüğü bir tür bencillik olarak algılanmamalıdır; bunun aksine öz-şefkat, bireyin şefkat duygusunu daha derinden hissetmesini ve diğerlerine karşı daha özenli olmasını sağlamaktadır (Neff, 2003a; Rubin, 1975).

2.3.Yakın Partner Şiddeti, Yaşam Doyumu, Kendini Affetme ve Öz-Şefkat Arasındaki İlişkiler ile İlgili Bazı Araştırmalar

Bu bölümde yakın partner şiddeti, yaşam doyumu, kendini affetme ve öz-şefkat arasındaki ilişkilerin açıklandığı uluslararası ve ulusal araştırmalara yer verilecektir. Alanyazın incelendiğinde yakın partner şiddetinin belirtilen değişkenlerle ilişkisinin incelendiği araştırmalara rastlanılmasına rağmen (örn., kendini affetme: Davidson ve ark., 2015; Gervais ve Davidson, 2013, öz-şefkat: Samios ve ark., 2020, yaşam doyumu: Mihçioğur ve Akın, 2015) bu değişkenlerin tümünü barındıran ve yakın partner şiddeti ile yaşam doyumu arasında, araştırmada seçilen aracı değişkenlerin rolünü araştıran bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Bu nedenle değişkenler arasındaki ilişkiler gruplar halinde verilmiştir.

2.3.1. Yakın Partner Şiddeti ve Yaşam Doyumu ile İlgili Araştırmalar

Alanyazında yakın partner şiddeti ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin farklı popülasyonlarda sıklıkla incelendiği görülmüş (örn., lise öğrencileri: Coker ve ark., 2000; üniversite öğrencileri: Howard, Potter, Guedj ve Moynihan, 2019; yetişkiler: Zlotnick ve ark., 2006) ve yakın partner şiddeti deneyimleyen bireylerin deneyimlemeyenlere oranla daha düşük yaşam doyumuna sahip oldukları ortaya koyulmuştur (örn., Callahan ve ark., 2003; Santos, 2013). Zhang, Wong, Fan ve Yip (2016), yaşam doyumu ve yakın partner şiddeti ilişkisini üniversite öğrencileri örnekleminde incelemiş, araştırma sonucunda yakın partner şiddeti

deneyimi olan katılımcıların deneyimlemeyenlere oranla daha düşük yaşam doyumuna sahip olduğunu belirtmiştir (Zhang ve ark., 2016). Aynı örnekleme gerçekleştirilen başka bir araştırmada Howard ve arkadaşları (2019) da yakın partner şiddeti ve yaşam doyumunu arasında istatistiksel açıdan anlamlı ve olumsuz ilişkiler ortaya koymuştur. Benzer şekilde Ponce-Diaz, Tello ve Heros (2019) daha güncel tarihli araştırmalarında sadece kadın üniversite öğrencileri ile benzer bir araştırma yürütmüş ve yakın partner şiddeti deneyimleyen kadın katılımcıların deneyimlemeyenlere oranla daha düşük yaşam doyumunu düzeyine sahip olduklarını ortaya koymuştur. Blanden, Butts, Reid ve Keen (2018), üniversite öğrencileri örnekleminde yaşam doyumunu, öz-şefkat ve yakın partner şiddeti ilişkisini inceledikleri araştırmalarında diğer araştırma bulgularını destekleyen sonuçlar elde etmiştir. Bu bulguya ek olarak aynı araştırmada öz-şefkat ve şiddet deneyimlerinin yaşam doyumunu düzeyini yordadığı belirtilmiştir (Blanden ve ark., 2018).

Yaşam doyumunu ve yakın partner şiddeti arasındaki ilişki farklı örneklemlerde de sıklıkla incelenmiştir ve bu araştırmalarda da önceki araştırmalara paralel olarak belirtilen iki değişken arasında olumsuz yönlü ilişkiler ortaya koyulmuştur (örn., yetişkinler: Farhat, Berbiche ve Vasiliadis, 2020; Hassan ve Malik, 2012; Santos, 2013; Vo ve Lee, 2021; Zlotnick ve ark., 2006; lise öğrencileri: Callahan ve ark., 2003; Coker ve ark., 2000; Gover, 2004). İlişkisel araştırmalara ek olarak uluslararası alanyazında aynı zamanda şiddet deneyimlerinin yaşam doyumunun olumsuz yönlü bir yordayıcısı olduğu da belirtilmiştir. (örn., Hassan ve Malik, 2012; Vo ve Lee, 2021).

2.3.2. Yakın Partner Şiddeti ve Kendini Affetme ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Alanyazında yakın partner şiddeti ve kendini affetme arasındaki ilişkinin farklı popülasyonlarda incelendiği sınırlı sayıda araştırmaya ulaşılmıştır (örn., üniversite öğrencileri: Davidson ve ark., 2015; kadınlar: Gilbert, 2011; Gilbert ve Gordon, 2017; yetişkinler: Cuğ, 2015). Bu nedenle bu bölümde yakın partner şiddeti ile ilişkili olan affetmenin diğer alt boyutlarına ilişkin araştırmaların bulguları da sunulacaktır.

Davidson ve arkadaşları (2015), üniversite öğrencileriyle gerçekleştirdikleri araştırmalarında yakın partner şiddeti deneyimleyen katılımcıların deneyimlemeyenlere göre daha düşük kendini affetme düzeyine sahip olduklarını ortaya koymuştur. Benzer biçimde Gilbert (2011), kadın katılımcılarla yaptığı araştırmada yakın partner şiddetine maruz kalanların kalmayanlara oranla daha düşük kendini affetme düzeyine sahip olduğunu belirtmiştir. Cuğ (2015) da 18-33 yaş arasındaki üniversite öğrencileriyle gerçekleştirdiği araştırmasında

katılımcıların yakın partner şiddeti deneyimleri ile kendini affetme düzeyleri arasında diğer araştırmalara paralel bir biçimde anlamlı düzeyde olumsuz yönlü bir ilişki bulunmuştur.

Affetme ve yakın partner şiddeti arasındaki ilişkinin üniversite öğrencileri örnekleminde incelendiği bir araştırmada, yakın partner şiddetinin ve affetmenin alt boyutlarının birbirleriyle ilişkileri incelenmiştir (Garthe ve ark., 2017). Araştırma sonuçlarına göre affetmenin alt boyutlarından olan diğerlerini affetme ile duygusal/sözel yakın partner şiddeti arasında olumsuz yönlü ve istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki ($r = -.29$) tespit edilmiştir (Garthe ve ark., 2017). Davidson ve arkadaşları (2015) ise aynı örnekleminde gerçekleştirdikleri araştırmalarında yakın partner şiddeti deneyimleyen öğrencilerin deneyimlemeyenlere göre daha düşük affetme düzeyine sahip olduklarını ortaya koymuştur.

Affetme ve yakın partner şiddeti arasındaki ilişki yetişkin örneklem gruplarında da incelenmiştir ve üniversite öğrencilerinde gerçekleştirilen araştırmaların bulgularına paralel sonuçlar elde edilmiştir (Gilbert, 2011; Gilbert ve Gordon, 2017; Montgomery ve ark., 2017). İlişkisel araştırmalara ek olarak uluslararası alanyazında bu iki değişken arasında yordama araştırmalarının da gerçekleştirildiği görülmüş, araştırma bulgularına göre yakın partner şiddeti deneyimlerinin affetmenin istatistiksel olarak anlamlı bir yordayıcısı olduğu ortaya konulmuştur (Davidson ve ark., 2015; Gilbert ve Gordon, 2017; Montgomery ve ark., 2017).

2.3.3. Yakın Partner Şiddeti ve Öz-Şefkat ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Yakın partner şiddeti ve öz-şefkat arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmalar uluslararası alanyazında sınırlı sayıda bulunmaktadır (Blanden ve ark., 2018; Dutton ve ark., 2013; Samios ve ark., 2020). Yakın partner şiddeti ve öz-şefkat değişkenlerinin incelendiği bir araştırmaya ulusal alanyazında rastlanılmamıştır. Yapılan araştırmalarda örneklem olarak sıklıkla yakın partner şiddetine maruz kalan katılımcılar seçilmiştir (örn., Erb, 2016; McLean, Steindl ve Bambling, 2018), bu nedenle uluslararası alanyazında da öz-şefkat ve yakın partner şiddeti konulu sınırlı sayıda ilişkisel araştırmaya ulaşılabilmektedir (örn., Blanden ve ark., 2018; Samios ve ark., 2020).

Blanden ve arkadaşları (2018), üniversite öğrencileri ile gerçekleştirdikleri araştırmalarında öz-şefkatin alt boyutları ve yakın partner şiddeti deneyimleri arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Araştırma bulgularına göre yakın partner şiddetine maruz kalma deneyimi ile öz-şefkatin alt boyutlarından olan öz-yargılama, izolasyon ve aşırı-özdeşleşme arasında istatistiksel açıdan anlamlı ve olumsuz yönlü korelasyonlar bulunmaktadır. Samios ve arkadaşları (2020) ise daha güncel tarihli araştırmalarını yetişkin katılımcılarla gerçekleştirmiş, yakın partner şiddeti ve öz-şefkat arasında istatistiksel açıdan anlamlı ve olumsuz yönlü bir ilişki

ortaya koymuştur. Araştırma bulgularına göre yakın partner şiddetine maruz kalan bireyler, deneyimlemeyenlere oranla daha düşük öz-şefkat düzeyine sahip olmaktadır (Samios ve ark., 2020).

Hem uluslararası hem de ulusal alanyazında yakın partner şiddeti deneyimleri ve öz-şefkat arasında gerçekleştirilen bir yordama araştırmasına rastlanılmamıştır ancak uluslararası alanyazında gerçekleştirilen bazı deneysel araştırmalarda öz-şefkat temelli uygulamaların yakın partner şiddeti deneyimi olan bireylere etkileri incelenmiştir (Dutton ve ark., 2013; Littleton ve Breitkopf, 2006; Tesh ve ark., 2013). Araştırma sonuçları bu uygulamaların bireylerin kendini suçlama ve suçluluk duygularıyla baş etmede daha başarılı olmalarını sağladığı (Littleton ve Breitkopf, 2006), iyi oluş hallerini arttırdığı (Dutton ve ark., 2013), yaşadıkları bu olumsuz deneyim sonucunda olumlu duygusal tepkiler geliştirmelerine yardımcı olduğu bulgularını ortaya koymuştur (Tesh ve ark., 2013).

2.3.4. Kendini Affetme ve Yaşam Doyumu ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Kendini affetme ve yaşam doyumu arasındaki ilişki hem uluslararası hem de ulusal alanyazında farklı örneklerde gerçekleştirilen birçok araştırmaya konu olmuştur (rn., Kaleta ve Mrz, 2018; Yao ve ark., 2017). Araştırma sonuçlarına göre farklı örneklerde kendini affetme düzeyi düşük olan tüm bireylerin daha düşük yaşam doyumuna sahip olduğu ortaya koyulmuştur (rn., niversite ğrencileri: Cuğ, 2015; Thompson ve ark., 2005; yetişkinler: Kaleta ve Mrz, 2018).

Üniversite ğrencilerinde yaşam doyumu ve kendini affetme arasındaki ilişkinin incelendiği bir araştırmada Thompson ve arkadaşları (2005), yaşam doyumu ve kendini affetme düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı ve olumlu ilişkiler ortaya koymuştur (Thompson ve ark., 2005). Aynı örneklemde gerçekleştirilen bir başka araştırmada Yao ve arkadaşları (2017) tarafından kendini affetme ve yaşam doyumu arasında istatistiksel olarak anlamlı ve olumlu bir korelasyon ortaya koyulmuştur. Cuğ (2015) da aynı örneklemde gerçekleştirdiği araştırmada kendini affetme ile yaşam doyumu arasında yapılan diğer araştırmalara paralel şekilde istatistiksel olarak pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki ortaya koymuştur. Aslan (2016)'ın niversite öğrencileri örnekleminde gerçekleştirdiği bir araştırmaya göre ise kendini affetme ve yaşam doyumu arasında düşük düzeyde bir ilişki tespit edilmiştir. Korelasyon ilişkilerine ek olarak kendini affetmenin benlik saygısı ve öznel iyi oluşun bilişsel parçası olan yaşam doyumu arasındaki ilişkide aracı rolü üstlendiği belirlenmiştir (Yao ve ark., 2017).

Yaşar (2015)'ın niversite öğrencileri ile yaptığı araştırmada affetme ve yaşam doyumu arasında istatistiksel olarak çok güçlü olmayan ancak pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu ortaya

koyulmuştur. Aslan (2016) da aynı örnekleme yaptığı araştırmada katılımcıların affetme davranışları ve yaşam doyumu arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre genel affetme ve tüm alt boyutları ile yaşam doyumu arasında pozitif yönlü ve istatistiksel açıdan anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Genel affetme ve yaşam doyumu arasında orta düzeyde; durumu affetme ile yaşam doyumu arasında ise orta düzeyde pozitif yönlü ilişkiler ortaya koyulmuştur (Aslan, 2016). Küçüker (2016)'ın araştırmasında ise diğer araştırma bulgularına benzer biçimde affetme ve yaşam doyumu arasında istatistiksel olarak anlamlı ve olumlu bir ilişki olduğu belirtilmiştir. Yao ve arkadaşları (2017)'nin araştırmasında ise diğerlerini affetme ve yaşam doyumu arasında istatistiksel olarak anlamlı ve olumlu korelasyonlar ortaya koyulmuştur (Yao ve ark., 2017). Kaya ve Orçan (2019), üniversite öğrencilerinin katılımı ile gerçekleştirdikleri daha güncel tarihli araştırmalarında bahsedilen diğer araştırmaların bulgularına paralel olarak affetme düzeyleri ve yaşam doyumu düzeyleri arasında olumlu ve istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki olduğu sonucunu elde etmişlerdir.

Affetme ve yaşam doyumu arasında ilişkiler farklı popülasyonlarda da incelenmiş ve üniversite öğrencileri örnekleminde gerçekleştirilen araştırmalara paralel olarak yaşam doyumu ve affetme arasında olumsuz yönlü ilişkiler tespit edilmiştir (örn., yetişkinler: Ezerçe, 2016; Kaleta ve Mróz, 2018). İlişkisel araştırmalara ek olarak yapılan bazı araştırmalarda ise affetmenin yaşam doyumunun istatistiksel açıdan anlamlı bir yordayıcısı olduğu da belirtilmiştir (Altan ve Çivitci, 2017; Ayten ve Ferhan, 2016; Eldeleklioğlu, 2015; Macaskill, 2012). Topbaşoğlu (2016) da üniversite öğrencilerinde affetmenin sürekli öfke ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide düzenleyici (moderatör) bir rol oynadığını ortaya koymuştur. Farklı bir örneklem grubu ile çalışan Ertürk (2019) ise lise öğrencilerinin katıldığı bir araştırma yürütmüştür. Bu araştırmada affetme becerisi geliştirmeye yönelik bir psikoeğitim programının katılımcıların affetme ve yaşam doyumu düzeylerine olan etkisini incelemiştir. Psikoeğitim çalışmasının sonunda affetme becerisi geliştirmeye yönelik programın, öğrencilerin affetme becerilerinin yanı sıra yaşam doyumu düzeylerini de arttırdığını ortaya koymuştur (Ertürk, 2019).

2.3.5. Öz-Şefkat ve Yaşam Doyumu ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Öz-şefkat ve yaşam doyumu ilişkisi farklı örneklerde hem uluslararası hem de ulusal alanyazında araştırmalara konu olmuştur (örn., üniversite öğrencileri: Booker ve Dunsmore, 2019; Cuğ, 2015; yetişkinler: Yang ve ark., 2016). Araştırmalar, öz-şefkat düzeyi yüksek olan bireylerin yaşam doyumu düzeylerinin de yüksek olduğunu ortaya koymuştur (Neff, 2011a). Wei, Liao, Ku ve Shaffer (2011), üniversite öğrencileri ile gerçekleştirdikleri araştırmalarında

öz-şefkat ile yaşam doyumu arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki belirtmiştir. Booker ve Dunsmore (2019) ise daha güncel tarihli bir araştırmada, üniversite öğrencilerinde öz-şefkat ve yaşam doyumu arasında orta düzeyde pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunduğunu tespit etmiştir. Aynı örnekleme gerçekleştirilen başka bir araştırmada ise Blanden ve arkadaşları (2018) yaşam doyumu ve öz-şefkatin alt boyutları öz-sevecenlik, öz-yargılama, izolasyon, bilinçli farkındalık ve aşırı-özdeşleşme arasında istatistiksel açıdan anlamlı ve pozitif yönlü ilişkiler ortaya koymuştur. Araştırmanın bir diğer önemli bulgusuna göre ise daha yüksek düzeyde öz-sevecenliğe sahip olan bireylerin düşük düzeyde öz-sevecenlik düzeyine sahip olanlara oranla nerdeyse iki kat daha yüksek yaşam doyumuna sahip olmasıdır (Blanden ve ark., 2018). Deniz ve arkadaşları (2012) araştırmalarında öğrencilerin öz-şefkat düzeyleri ve yaşam doyumu düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki olduğunu belirtmiştir. Aynı örnekleme gerçekleştirilen diğer araştırmalarda da yaşam doyumu ve öz-şefkat arasındaki pozitif ilişki doğrulanmıştır (Alibekiroğlu, Akbaş, Ateş ve Kırdök, 2018; Cuğ, 2015; Şendir, 2019). Korelasyon araştırmalarına ek olarak Cuğ (2015) aynı örnekleme gerçekleştirdiği araştırmasında affetme ve öz-şefkatin yaşam doyumunun yordayıcıları olduğunu da belirtmiş ve kendini affetme ile öz-şefkatin yaşam doyumu üzerinde direkt etkileri olduğunu ortaya koymuştur.

Yaşam doyumu ve öz-şefkat arasındaki ilişki farklı örneklem gruplarında da incelenmiş ve üniversite öğrencilerinde gerçekleştirilen araştırmalara paralel olarak iki değişken arasında istatistiksel açıdan anlamlı ve olumlu ilişkiler tespit edilmiştir (örn., yetişkinler: Kalemtaş, 2020; Şahin, 2014; Yhang ve ark., 2016). Ek olarak Şahin (2014)'in araştırma bulgularına göre yaşam doyumu puanları öz-şefkat puanlarının anlamlı bir yordayıcısıdır. Öz-şefkat ve yaşam doyumu arasındaki pozitif ilişkinin temel alındığı bir başka araştırmada ise Neff ve Germer (2013), 22 yetişkine öz-şefkat geliştirme programı uygulamışlardır. Uygulamanın sonucunda katılımcıların öz-şefkat düzeylerinin yanı sıra yapılan öz-şefkat temelli uygulamalarla yaşam doyumu düzeylerinin de yükseldiği ortaya koyulmuştur.

2.4. Alanyazın Taramasının Özeti

Bu bölümde öncelikle araştırmanın kuramsal çerçevesi açıklanmıştır. Ardından değişkenlerin kavramsallaştırılması yakın partner şiddeti, yaşam doyumu (Aşağıdan Yukarı ve Yukarıdan Aşağı Kuramları, Erek (Amaç) Teorisi, Öz-Belirleme Kuramı, The AIM Modeli), affetme (Hargrave Affetme Modeli, Enright'ın Affetme Süreç Modeli, Worthington'un Affetme Piramit Model, Hall ve Fincham'ın Kendini Affetme Modeli) ve öz-şefkat (Neff, 2003) olmak üzere sırasıyla yapılmıştır. Kavramsallaştırmanın ardından yakın partner şiddeti, yaşam

doyumunu, kendini affetme ve öz-şefkat değişkenleri ile ilgili uluslararası ve ulusal araştırmalar sırasıyla belirtilmiştir. Alanyazın temel alınarak yakın partner şiddetinin yaşam doyumunun önemli bir yordayıcısı olduğu ortaya koyulmuş, yakın partner şiddeti deneyimleyen bireylerin daha düşük yaşam doyumuna sahip olduğu uluslararası alanyazından araştırmalarla sıkça belirtilmiştir (örn., Coker ve ark., 2000; Ponce-Diaz ve ark., 2019; Zlotnick ve ark., 2006). Ek olarak, yakın partner şiddetine maruz kalan bireylerin kendini affetme düzeyinin düşük olduğu uluslararası araştırmalarla farklı örneklerde ortaya koyulmuştur (örn., Davidson ve ark., 2015; Gilbert, 2011; Montgomery ve ark., 2017). Benzer şekilde kendini affetme düzeyi düşük olan bireylerin ise düşük yaşam doyumuna sahip olduğu farklı örneklerde hem uluslararası hem de ulusal alanyazından araştırmalarda belirtilmiştir (örn., Aslan, 2016; Cuğ, 2015; Kaleta ve Mróz, 2018; Yao ve ark., 2017). Ayrıca yakın partner şiddeti deneyimleyen bireylerin daha düşük öz-şefkat düzeyine sahip olduğu da (Blanden ve ark., 2018; Dutton ve ark., 2013; Samios ve ark., 2020) uluslararası alanyazından araştırmalarla ortaya koyulmuştur. Öz-şefkat düzeyi düşük olan bireylerin de daha düşük yaşam doyumuna sahip olduğu (Alibekiroğlu ve ark., 2018; Wei ve ark., 2011) çeşitli araştırmalarla belirtilmiştir.

BÖLÜM III

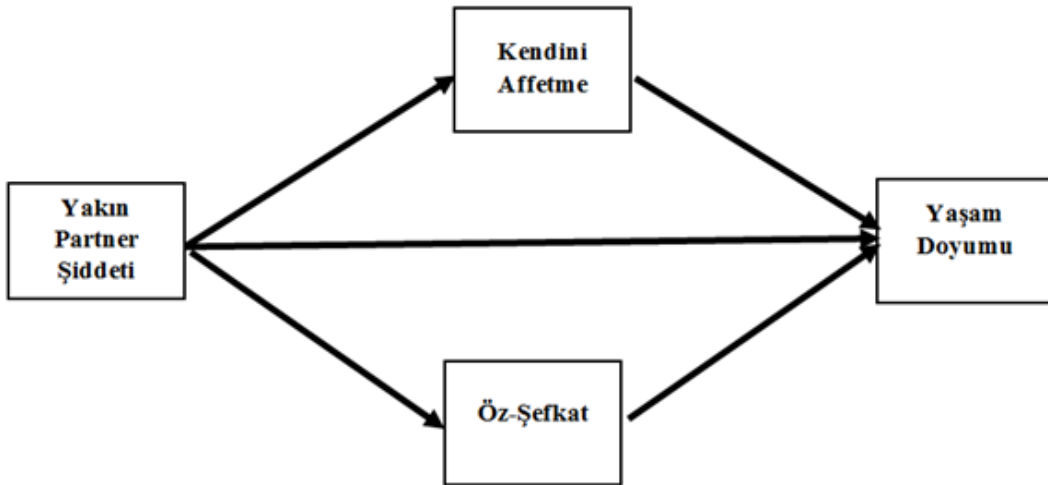
3. YÖNTEM

Bu bölümde, araştırmanın yöntemi açıklanmıştır. İlk olarak araştırmanın modeli ile ilgili bilgi verilmiş, ardından araştırmanın katılımcıları, örnekleme yöntemi, veri toplama araçları belirtilmiştir. Veri toplama araçları her bir araç için geçerlik ve güvenirlik bilgileri, madde sayıları, orijinal ve çeviri metinlerin yazarları, puanlama yöntemleri belirtilerek açıklanmıştır. Son olarak araştırmanın sayıltıları ve sınırlılıkları tartışılmıştır.

3.1. Araştırma Modeli

Bu araştırma, ilişkisel tarama modeli olarak adlandırılan bir betimsel araştırmadır. Tarama araştırmaları, var olan bir durumu ortaya koyarak betimlemeyi amaçlayan çalışmalardır (Büyüköztürk, Akgün, Demirel, Karadeniz ve Çakmak, 2019). İlişkisel tarama modeli, iki ya da daha fazla değişkenin birlikte değişimini ortaya koymayı, değişimin derecesini açıklamayı ve değişkenlerden birinde gözlenen değişimin bir kısmının diğer değişkenden kaynaklanabileceğini ortaya koymayı sağlamaktadır (Crano ve Brewer, 2002).

Bu araştırmada yakın partner şiddeti ile yaşam doyumu ilişkisinde kendini affetme ve öz-şefkatin aracı rolü incelenmiştir. Değişkenler arası korelasyon ilişkileri “Pearson Momentler Çarpımı Korelasyonu” ile incelenmiştir. Araştırmanın asıl amacını oluşturan yakın partner şiddeti ile yaşam doyumu ilişkisinde kendini affetme ve öz-şefkatin aracı rolünü incelemek için “Bootstrap Çoklu Aracılık Analizi” yapılmıştır. Araştırmada incelenmesi hedeflenen model Şekil 1’de sunulmaktadır.



Şekil 1. Araştırmada incelenen değişkenler arası aracı rolü modeli

3.2. Evren ve Örneklem

3.2.1. Araştırmanın Örneklem Yöntemi ve Katılımcıları

Bu çalışmadaki hedef evren, Türkiye’de devlet üniversitelerine 2021-2022 eğitim öğretim yılında öğrenimine devam eden öğrenciler; ulaşılabilir evren, İzmir’de devlet üniversitelerinde 2021-2022 eğitim öğretim yılında öğrenimine devam eden öğrencilerdir. Araştırmanın örneklemini ise İzmir Demokrasi Üniversitesi’nde 2021-2022 eğitim öğretim yılında Fen-Edebiyat, Mühendislik, Mimarlık, İktisadi ve İdari Bilimler, Eğitim ve Hukuk fakültelerinde öğrenimine devam eden öğrencilerden oluşmaktadır.

Araştırmanın örneklemini uygun örneklem yoluyla belirlenmiştir. Uygun örneklem, seçkisiz olmayan örneklem yöntemlerinden biridir ve araştırmacının kolayca ulaşabileceği bir örneklemden verilerin toplanması şeklinde tanımlanmaktadır (Büyüköztürk ve ark., 2011). Örneklem sayısı belirlenirken, kullanılan ölçeklerde yer alan madde sayısının 6 katı olması şartı aranmaktadır (Tabachnick ve Fidel, 2013). Bu çalışmada kullanılacak olan toplam ölçek maddesi sayısı 62, ölçeklerin uygulanması gereken katılımcı sayısı ise 372’dir ($62 \times 6 = 372$). Bu çalışmada 437 öğrenciden veri toplanmıştır.

Araştırmaya katılan öğrencilerin %68,2’si ($N = 298$) kadın, %31,8’i ($N = 139$) erkektir. Katılımcıların %37,8 ’i ($N = 165$) 1. Sınıf, %19,7’si ($N = 86$) 2. Sınıf, %21,5’i ($N = 94$) 3. Sınıf, %21,1’i ($N = 92$) 4. Sınıfa devam etmektedir. Katılımcıların %44,4’ünün ($N = 194$) şu anda duygusal bir ilişkisi olduğu bilinmektedir. Ailelerinde partner şiddetine şahit olmuş olan katılımcıların oranı %29,3 ($N = 128$), yakın partner şiddeti deneyimlediğini aktaran öğrencilerin oranı ise %15,8 ($N = 69$) olarak belirlenmiştir. Araştırmaya katılan 44 öğrenci (%10,1) partneri şiddeti sebebiyle önceki bir yakın ilişkisini sonlandırdığını belirtirken, 13 öğrenci (%3) yakın partner şiddeti sebebiyle psikolojik yardım aldığını ve 2 öğrenci (%0,5) de partner şiddeti sebebiyle tıbbi müdahaleye ihtiyaç duyduğunu belirtmiştir. Tüm katılımcıların betimsel istatistikleri Tablo 1’de verilmiştir.

Tablo 1.

Betimsel İstatistikler Tablosu

	N	%
Cinsiyet		
Kadın	298	%68.2
Erkek	139	%31.8
Yaş		
18-21 Yaş	329	%75.3
22-25 Yaş	101	%23.2
26 Yaş ve Üzeri	7	%1.6
Fakülte	325	%74.4
Eğitim	28	%6.4
Fen-Edebiyat	50	%11.4
Mühendislik	2	%0.5
Hukuk	32	%7.3
İİBF		
Sınıf		
1. Sınıf	165	%37.8
2. Sınıf	86	%19.7
3. Sınıf	94	%21.5
4. Sınıf	92	%21.1
İlişki Durumu		
İlişkisi Var	194	%44.4
İlişkisi Yok	243	%55.6
Aile İçi Şiddete Şahit Olma Durumu		
Evet	128	%29.3
Hayır	309	%70.7
Partner Şiddeti Deneyimi		
Evet	69	%15.8
Hayır	368	%84.2
Partner Şiddeti Sebebiyle Sağlık Kuruluşuna Başvuru Durumu		
Evet	2	%0.5
Hayır	435	%99.5
Partner Şiddeti Sebebiyle Psikolojik Danışmaya Başvuru Durumu		
Evet	13	%3
Hayır	424	%97
Partner Şiddeti Sebebiyle İlişki Sonlandırma Durumu		
Evet	44	%10.1
Hayır	393	%89.9

3.3. Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada Kişisel Bilgi Formu, Çatışma Taktikleri Ölçeği-2 (Turhan, Guraksın ve İnandı, 2006), Yaşam Doyumu Ölçeği (Yetim, 1993), Heartland Affetme Ölçeği (Bugay ve Demir, 2010) ve Öz-Şefkat Ölçeği-Kısa Form (Yıldırım ve Sarı, 2018) kullanılmıştır. Bu bölümde kullanılan veri toplama araçları hakkında bilgi verilmiştir.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından katılımcıların araştırmanın değişkenleri ile ilişkili olabileceği öngörülen demografik bilgilerinin toplanması amacıyla oluşturulmuştur. Kişisel Bilgi Formu toplam 11 sorudan oluşmaktadır. Form ile katılımcılara cinsiyeti, yaşı, bölümü, sınıfı, ilişki durumu, kiminle yaşadığı, ailesinde yakın partner şiddeti yaşantılarına şahit olma durumu, yakın partner şiddetine geçmiş ya da şimdiki ilişkilerinde maruz kalma durumu, yakın partner şiddeti nedeniyle tıbbi bir müdahaleye ya da psikolojik desteğe ihtiyaç duyma durumu ve partner şiddeti sebebiyle bir ilişkiyi sonlandırma durumu gibi bilgiler sorulmuştur.

3.3.2. Çatışma Taktikleri Ölçeği- 2

Çatışma Taktikleri Ölçeği-2, Straus, Hamby, Boney-McCoy ve Sugarman (1996) tarafından romantik ilişki içinde olan partnerlerin birbirlerine karşı gösterdiği psikolojik, fiziksel ve cinsel şiddeti ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçek toplam 78 maddeden oluşmakta ve bunların 39'u şiddete maruz kalma, 39'u ise şiddeti uygulama düzeyine yönelik sorulardan oluşmaktadır (Straus ve ark., 1996). Ölçek, 8'li (0 = Bu asla olmadı, 1= Son bir yılda 1 kez oldu, 2 = Son bir yılda 2 kez oldu, 3 = Son bir yılda 3-5 kez oldu, 4 = Son bir yılda 6-10 kez oldu, 5 = Son bir yılda 11-20 kez oldu, 6 = Son bir yılda 20 kezden fazla oldu, 7 = Son bir yılda olmadı fakat daha önce oldu) derecelendirmeye sahiptir. Ölçek, fiziksel şiddet, yaralanma, cinsel şiddet, psikolojik şiddet ve uzlaşma olmak üzere 5 alt boyuttan oluşup hem boyutlara ilişkin hem de toplam puan vermektedir (Straus ve ark., 1996). Bu çalışmada kullanılacak olan ölçekten örnek madde olarak "Partnerim beni itti veya dirsek attı." verilebilir. Ölçekten alınan yüksek puanlar yüksek düzeyde yakın partner şiddetinin varlığına işaret eder (Straus ve ark., 1996). Ölçeğin orijinal versiyonunun Cronbach Alfa katsayıları, uzlaşma, psikolojik şiddet, fiziksel şiddet, cinsel şiddet ve yaralanma alt boyutları için sırasıyla .86, .79, .86, .87, .95 ve toplam skor için ise .89 olarak bulunmuştur (Straus ve ark., 1996). Ayrıca orijinal formun geçerliliğine ilişkin olarak yapı geçerliliği ve ayırt edici geçerlilik kanıtları sunulmuştur (Straus ve ark., 1996).

Çatışma Taktikleri Ölçeği-2, Turhan ve arkadaşları (2006) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Orjinaliyle tutarlı olarak toplamda 78 maddenin, 39'u maruz bırakma formu,

39'u ise maruz kalma formu şeklinde belirlenmiştir. Ölçeğin güvenilirliğine ilişkin olarak Cronbach Alfa katsayıları uzlaşma, psikolojik şiddet, fiziksel şiddet, cinsel şiddet ve yaralanma alt boyutları için sırasıyla .85, .80, .83, .78,.67 ve toplam skor için ise .82 olarak bulunmuştur (Turhan ve ark., 2006). Ölçeğin yapı geçerliliği için açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi kullanılmış ve faktör yapısı doğrulanmıştır. Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin yakın partner şiddetine maruz kalma deneyimleri inceleneceği için ölçeğin 39 maddelik 'Maruz Kalma Formu' kullanılmıştır. Ölçekten alınan toplam puana göre yakın partner şiddeti düzeyi değerlendirilecektir. Bu çalışmada ölçeğin içgüvenirlik katsayısı .76 olarak bulunmuştur.

3.3.3. Yaşam Doyumu Ölçeği

Yaşam Doyumu Ölçeği, Diener ve arkadaşları (1985) tarafından geliştirilen ve bireylerin yaşamdan aldıkları doyumunu ölçen bir ölçeğe aracıdır. Ölçek 5 maddeden oluşup 7'li Likert tipinde derecelendirmeye (1 = Kesinlikle katılmıyorum, 2 = Katılmıyorum, 3 = Kısmen katılmıyorum, 4 = Kararsızım, 5 = Kısmen katılıyorum, 6 = Katılıyorum, 7 = Kesinlikle katılıyorum) sahiptir (Yetim, 1993). Ölçekten alınan puanın yüksekliği yüksek yaşam doyumuna işaret etmektedir (Diener ve ark., 1985). Orijinal çalışmanın Cronbach Alfa katsayısı .87 ölçüt bağımlı geçerliliği .82 olarak hesaplanmıştır (Diener ve ark., 1985).

Yaşam Doyumu Ölçeği, Yetim (1993) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Ölçeğin uyarlanmış formu orijinaliyle paralel olmak üzere 5 maddeden oluşmaktadır. Uyarlanmış formun Cronbach Alfa katsayısı .86, test-tekrar-test güvenirliği ise .73 olarak hesaplanmıştır (Yetim, 1993). Ayrıca uyarlanmış formun tek faktörlü yapısı hem açımlayıcı hem de doğrulayıcı faktör analiziyle doğrulanmış; dil geçerliliği .92 olarak hesaplanmıştır (Dağlı ve Baysal, 2016). Bu çalışmada ise ölçeğin içgüvenirlik katsayısı .84 olarak bulunmuştur.

3.3.4. Heartland Affetme Ölçeği

Heartland Affetme Ölçeği, Thompson ve ark., (2005) tarafından geliştirilen ve bireylerin affetme düzeylerini ölçen bir ölçeğe aracıdır. 18 maddeden oluşan ölçeğin derecelendirme sistemi, 5'li likert (1 = Her Zaman, 2 = Sık Sık, 3 = Ara Sıra, 4 = Nadiren, 5 = Hiçbir Zaman) tipindedir (Thompson ve ark., 2005). Kendini affetme, diğerlerini affetme ve durumu affetme olmak üzere üç farklı alt boyutu bulunan ölçek hem alt boyutlara ilişkin hem de affetmeye ilişkin toplam puan sunmaktadır (Bugay ve Demir, 2010). Bu çalışmada ölçeğin sadece kendini affetme alt boyutuna ilişkin puanlar kullanılmıştır. Ölçeğin orijinal formunun Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayıları her boyut için sırasıyla .75, .79, .79 ve toplam puan için ise .87'dir. Test-

tekrar test güvenilirliği puanları ise yine sırasıyla .72, .73, .77 ve toplam puan için .83 olarak bulunmuştur (Thompson ve ark., 2005).

Heartland Affetme Ölçeği, Bugay ve Demir (2010) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Bugay ve Demir (2010)'in uyarlama çalışmasını yaptığı ve bu araştırmada kullanılacak olan form, orijinaline benzer şekilde 18 maddeden oluşmaktadır. Uyarlanmış formun Cronbach Alfa güvenilirlik katsayıları kendini affetme, başkalarını affetme ve durumu affetme boyutları için sırasıyla .71, .82, .79 ve toplam puan için ise .80'dir (Bugay, Delevi ve Demir, 2012). Ölçeğin uyarlanmış formunun yapı geçerliliği açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi ile doğrulanmış, benzer ölçek geçerliliği ise .32 olarak hesaplanmıştır (Bugay ve Demir, 2010). Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin kendini affetme düzeylerini incelemek için "Kendini Affetme" alt ölçeğinden yararlanılmıştır. Bu çalışmada ise ölçeğin genel içgüvenirlik katsayısı .85, kendini affetme boyutunun ise .75 olarak bulunmuştur.

3.3.5. Öz-Şefkat Ölçeği- Kısa Form

Öz-Şefkat Ölçeği-Kısa Form, Raes, Pommier, Neff ve Van Gucht (2011) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek 12 maddeden oluşmaktadır ve 5'li likert tipinde (1 = Hiçbir zaman, 2 = Nadiren, 3 = Sık sık, 4 = Genellikle, 5 = Her zaman) bir ölçektir (Raes ve ark., 2011). Ölçek, öz-şefkate ilişkin toplam puan sunmaktadır (Raes ve ark., 2011). Ölçekten alınan puanların yüksekliği yüksek öz-şefkat düzeylerine işaret etmektedir (Raes ve ark., 2011). Ölçeğin kısa formu, uzun formuna benzer biçimde altı alt boyuttan oluşmaktadır ve her alt boyuta ait 2 madde bulunmaktadır (Raes ve ark., 2011). Ölçeğin toplamı ve alt boyutlarının her biri için iç tutarlılık katsayıları sırasıyla (öz-sevecenlik, öz-yargılama, ortak insanlık bilinci, izolasyon, bilinçli farkındalık ve aşırı özdeşleşme) .86, .54, .63, .62, .68, .69, ve .75'tir (Raes ve ark., 2011).

Kısa formun geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları da farklı örneklemelerde birçok araştırmacı tarafından yinelenmiştir (ergenler: Yıldırım ve Sarı, 2018; üniversite öğrencileri: Mameghani, Taşan ve Saylan, 2020; Solmazer, 2018; yetişkinler: Yalap ve Baygın, 2020). Türkçe'ye uyarlama çalışmasında ölçeğin olumlu ve olumsuz boyutları içeren iki faktörden oluştuğu görülmüştür (Yıldırım ve Sarı, 2018). Öz-Şefkat Ölçeği-Kısa Form'un iç tutarlılık katsayısı, .75 olarak hesaplanırken, test-tekrar test güvenilirliği ise .84 olarak belirtilmiştir (Yıldırım ve Sarı, 2018). Üniversite öğrencileri örnekleminde yapılan uyarlama çalışmalarında da Solmazer (2018), iç tutarlılık katsayısını .88, Mameghani ve arkadaşları (2020) ise .75 olarak hesaplamıştır. Bu çalışmada ise ölçeğin içgüvenirlik katsayısı .88 olarak bulunmuştur.

3.4. İşlem

Araştırmada kullanılan Çatışma Taktikleri Ölçeği-2 (Turhan ve ark., 2006), Yaşam Doyumu Ölçeği (Yetim, 1993), Heartland Affetme Ölçeği (Bugay ve Demir, 2010) ve Öz-Şefkat Ölçeği-Kısa Form'un (Yıldırım ve Sarı, 2018) izinleri her bir araştırmacıya e-posta yoluyla tez konusu bildirilerek alınmıştır. Araştırma önerisinin üniversite tarafından kabul edilmesinin ardından İzmir Demokrasi Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu'na başvurulmuştur. Etik Kurul'dan alınan izin sonrasında pandemi sebebiyle veriler hem yüzyüze hem de online olarak toplanmaya başlanmıştır.

Veri toplama işlemi için, öğretim üyelerinden gerekli izinler alınmış ve ölçeğin online formu öğretim üyeleri tarafından sınıfları ile paylaşılmıştır. Online formun ilk sayfasına 'Gönüllü Onam Formu' eklenmiştir. Gönüllü Onam Formu'nda katılımcılara, çalışmanın amacı, gizlilik ve gönüllülük esasları, istedikleri zaman uygulamayı bırakabilecekleri ve psikolojik yardım alabilecekleri psikolojik danışma merkezleri hakkında bilgi verilmiştir. Sınıflarda yapılan yüz yüze uygulamalarda ise benzer şekilde uygulamanın amacı, süresi, katılımın gönüllülük esasını dayalı olduğu konularında uygulayıcı tarafından bilgi verilmiştir ve uygulama yapılmıştır. Uygulama ortalama 15-20 dakika kadar sürmektedir. Ölçekler, 2021-2022 eğitim öğretim yılında üniversitenin Fen-Edebiyat, Mühendislik, Mimarlık, İktisadi ve İdari Bilimler, Eğitim ve Hukuk fakültelerine devam eden öğrencilere uygulanmıştır.

Bu çalışmada önerilen modeli sınamak ve yakın partner şiddeti, kendini affetme ve öz-şefkatin yaşam doyumunu ne ölçüde yordadığını belirlemek amacıyla elde edilen verilere, SPSS makro eklentisi kullanılarak "Bootstrap Çoklu Aracı Analizi" uygulanmıştır.

3.5. Verilerin Analizi

Bu araştırmanın amacı, yakın partner şiddeti ile yaşam doyumunu ilişkisindeki kendini affetme ve öz-şefkatin aracı rolünü üniversite öğrencileri örnekleminde incelemektir. Bu ilişkiler "Bootstrap Çoklu Aracı Analizi" ile incelenmiştir. Aracı analizi yapılmadan önce gerekli varsayımların sağlanıp sağlanmadığı, eksik ya da hatalı veriler olup olmadığı kontrol edilmiştir. Sonrasında 437 katılımcı ile analiz sürecine geçilmiştir. Ardından araştırmadaki değişkenler arası korelasyon ilişkileri Pearson Momentler Çarpımı Korelasyonu ile hesaplanmıştır. Aracı analizlerinin öncesinde katılımcıların belli özelliklerine göre çalışma değişkenlerinde grup farklılıkları olup olmadığı bağımsız örneklem t-test analizleri ile test edilmiştir. Yakın partner şiddeti ve yaşam doyumunu ilişkisinde kendini affetme ve öz-şefkatin aracı rolleri ise Bootstrap Çoklu Aracı Analizi ile analiz edilmiştir. Bu analizler IBM SPSS 23 programında gerçekleştirilmiştir.

3.6. Araştırmanın Sayıltıları ve Sınırlılıkları

Bu araştırmanın sayıltıları ve sınırlılıkları şunlardır:

1. Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin, “Çatışma Taktikleri Ölçeği-2”, “Yaşam Doyumu Ölçeği”, “Heartland Affetme Ölçeği”, “Öz-Şefkat Ölçeği”nde yer alan maddeleri içtenlikle ve kendi durumlarını yansıtacak şekilde yanıtladıkları varsayılmıştır.
2. Bu araştırmanın sonuçları “Çatışma Taktikleri Ölçeği-2, “Yaşam Doyumu Ölçeği”, “Heartland Affetme Ölçeği” ve “Öz-Şefkat Ölçeği- Kısa Form”un ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.
3. Bu araştırmanın bulguları İzmir Demokrasi Üniversitesi’nin farklı fakültelerinde öğrenim gören lisans öğrencileri ile sınırlıdır.
4. Bu araştırma ilişkisel bir araştırma modeline sahip olduğu için değişkenler arasındaki ilişkileri ortaya koymakla sınırlı olmakta; ancak değişkenler arası neden-sonuç ilişkilerine dair bilgi verememektedir.
5. Bu araştırma kesitsel nitelikte bir araştırma olduğundan verilerin elde edilme süreci 2021-2022 eğitim-öğretim yılının güz dönemi ile sınırlıdır. Kesitsel bir araştırma olduğundan değişkenlerin zaman içindeki değişimi ise gözlemlenemez (Creswell, 2014).
6. Bu araştırmada rastgele örnekleme yöntemlerinden biri yerine uygun örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Uygun örnekleme, veri toplama sırasında kolaylık sağlayan bir yöntem olsa da bulguların genellenmesini sınırlayan ve dış geçerliliği etkileyebilen bir örnekleme yöntemidir (Fraenkel, Wallen ve Hyun, 2012).

BÖLÜM IV

4. BULGULAR

Bu bölümde araştırmanın bulgularına yer verilmiştir. İlk olarak varsayımların test edilmesini içeren öncül analizlerin bulguları sunulmuştur. Ardından grup farklılıklarına ilişkin analizlerin ve korelasyon analizlerinin bulgularını içeren betimsel analizlerin bulguları verilmiştir. Son olarak da aracı analizi bulguları sunulmuştur.

4.1. Öncül Analizlerin Bulguları

Aracı analizine geçilmeden önce toplanan verilerin analiz için uygunluğu gözden geçirilmiştir. Kayıp değerler, uç değerler, örneklem büyüklüğünün yeterliliği ve analizin varsayımları test edilmiştir. Araştırmada çevrim içi olarak elde edilenler Google Formlar üzerinden SPSS 23 programına aktarıldıktan ve yüzyüze toplanan veriler de uygulayıcı tarafından SPSS programına girildikten sonra veri seti kayıp değerlerin tespit edilmesi için incelenmiştir. Tüm katılımcıların tüm soruları yanıtlamış olması sebebiyle araştırmada kayıp veri bulunmamaktadır. Aracılık analizi yapılabilmesi için en az 200 kişiden veri toplanması (Kline, 2005) ve doğru örneklem büyüklüğünün elde edilmesi için araştırmada kullanılan madde sayısının 6 katı kadar katılımcıya ulaşılması gerekmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Bu araştırmada 62 ölçek maddesi bulunduğu için 437 katılımcıdan oluşan bu çalışmanın örneklem büyüklüğü açısından yeterli olduğu görülmüştür.

Öncül analizlere başlanmadan önce veri setindeki uç değerlerin analizi (influential outliers) gerçekleştirilmiştir. Veri setinde bulunan uç değerlerin tespiti, madde puanlarının Z puanlarına dönüştürülmesi, bu dönüşüm sonrası elde edilen standart puanların da +4 ve -4 arasında olmasıyla sağlanmaktadır (Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk, 2012). Ek olarak çok yönlü uç değerlerin tespiti için de Mahalanobis uzaklığı değerinin $p < .001$ düzeyinde olup olmadığının ve Ki- kare değerlerinin incelenmesi gerekmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Bu çalışma için yapılan kontroller sonucunda veri setinden çıkarılması gereken bir uç değer saptanmamış, doğrulanması gereken diğer varsayımların kontrolüne geçilmiştir.

Aracılık analizi yapılmadan önce doğrulanması gereken varsayımlardan biri normal dağılım varsayımdır. Normal dağılım varsayımının (normality) kontrolü için Kolmogrov-Smirnov ve Shapiro-Wilk testleri, Skewness (çarpıklık) ve Kurtosis (basıklık) değerleri, histogramlar ve Q-Q grafikleri incelenmiştir. Normal dağılım için Kolmogrov-Smirnov ve Shapiro-Wilk testlerine ilişkin değerlerin, istatistiksel olarak anlamsız olması ($p > .05$)

önerilmektedir ancak büyük örneklerde normal dağılımdan en ufak sapmayı bile belirlemede çok hassas oldukları için bu testlerin Skewness – Kurtosis değerleri, histogramlar ve Q-Q grafiklerinin bulguları ile yorumlanmasının uygun olduğu belirtilmektedir (Field, 2009). Benzer şekilde Kolmogrov-Smirnov ve Shapiro-Wilk testlerine ilişkin değerleri bu çalışmada da anlamlı bulunduğu için önerilen diğer değerler incelenmiştir. Normal dağılımın sağlanması için Skewness ve Kurtosis değerlerinin ± 3 arasında olması gerekmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Bu çalışmadaki, yakın partner şiddeti seviyesine ilişkin maddeler hariç, tüm Skewness ve Kurtosis değerleri istenen aralıktadır. Histogramlar ve Q-Q grafiklerinde de benzer şekilde bazı değişkenler (yakın partner şiddeti maddeleri) için normal dağılımdan sapma görülmüştür. Yakın partner şiddetine ilişkin verilen yanıtların sağa çarpık dağılım göstermesi beklendik bir bulgudur. Tüm bu bulgular düşünüldüğünde, West, Finch ve Curran'ın (1995)'in de belirttiği gibi olası normal olmayan dağılımın etkilerini düşürmek ve modelin kararlılığını sağlamak için bu çalışmada bootstrap işlemi uygulanmıştır.

Normal dağılım varsayımının ardından veriler doğrusallık (linearity) ve çoklu doğrusal bağlantı (multicollinearity) varsayımları için sınanmıştır. Doğrusallık, çalışmada yer alan değişkenlerin arasında doğrusal ilişkiler olduğu varsayımı olarak açıklanmaktadır (Tabachnick ve Fidell, 2013). Doğrusallık varsayımının doğrulanması için değişkenlerin dağılım ve kısmi regresyon grafikleri incelenmiştir. Allison (1999)'a göre bir araştırmancının verilerinin çoklu doğrusallık varsayımını karşılaması için ise yapılan analizde VIF değerinin 2,50 ve altında olması gerekmektedir. Ek olarak çalışma değişkenleri arasındaki korelasyon değerinin .20 ve .90 arasında olması beklenmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Bu çalışmadaki veri setinin çok değişkenli doğrusallık varsayımını da karşıladığı yapılan hesaplamalarla doğrulanmıştır.

Değişkenlerin doğrusallığı ve çoklu doğrusallık varsayımlarının ardından araştırmancının verileri, eş varyanslılık (homoscedasticity) varsayımı açısından da değerlendirilmiştir. Eş varyanslılık, değişkenlere ait grafiklerde görülebilen, değişkenlerdeki değişimlerin paralel biçimde gerçekleşmesi durumudur ve değişkenlere ait grafiğin dağılımının sıfır değerinin çevresinde bulunuyor ve simetrik bir görünüm veriyor olması gerekmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Bu araştırmada da yapılan analizler sonucunda veri setinin bu varsayımı karşıladığını ortaya koymaktadır.

İncelenmesi gereken bir diğer varsayım da bağımsız gözlem varsayımıdır (Büyüköztürk, 2004). Bu varsayımın karşılanması için Durbin-Watson testi değeri 1,5 ve 3,5 arasında olmalıdır (Tabachnick ve Fidell, 2013). Bu araştırmada hesaplanan bu değer 1,5 ve 3,5 arasındadır ve varsayım karşılanmaktadır. Tüm bu öncül analizler dikkate alındığında aracı analizini gerçekleştirmek için veri seti uygun kabul edilmiştir.

4.2. Betimsel Analiz Bulguları

4.2.1. Korelasyon Analizi Bulguları

Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon katsayısı analiziyle araştırmanın değişkenleri olan yakın partner şiddeti, yaşam doyumu, kendini affetme ve öz-şefkat arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Korelasyonlar hesaplanmadan önce değişkenlerin ortalamaları ve standart sapmaları da belirtilmiştir. Araştırmanın değişkenleri arasında anlamlı bir aracılık bulunabilmesi için öncelikle tüm değişkenler arasında anlamlı bir ilişkinin var olması gerekmektedir (Baron ve Kenny, 1986). Değişkenlerin ortalamaları, standart sapma değerleri, değişkenler arasındaki ilişkiler ve Pearson Korelasyon Analizine ilişkin sonuçlar Tablo 2’de belirtilmiştir.

Tablo 2.

Değişkenler Arası Korelasyonlar

	Yakın Partner Şiddeti	Yaşam Doyumu	Kendini Affetme	Öz-Şefkat
Yakın Partner Şiddeti	-			
Yaşam Doyumu	-.20*	-		
Kendini Affetme	-.16*	.35*	-	
Öz- Şefkat	-.15*	.35*	.76*	-
Ortalama	14.68	18.17	28.17	39.10
Standart Sapma	29.75	6.24	6.47	8.89

* $p < 0.01$

Tablo 2’deki değerler incelendiğinde yakın partner şiddeti ve yaşam doyumu arasında ($r = -.20$) olumsuz yönlü, yakın partner şiddeti ve kendini affetme arasında ($r = -.16$) olumsuz yönlü ve yakın partner şiddeti ve öz-şefkat arasında da ($r = -.15$) olumsuz yönlü bir ilişki olduğu görülmektedir. Yaşam doyumu ve kendini affetme arasında ($r = .35$) pozitif yönlü, yaşam doyumu ve öz-şefkat arasında ($r = .35$) pozitif yönlü, kendini affetme ve öz-şefkat arasında da ($r = .76$) pozitif yönlü ilişki olduğu görülmektedir. Belirtilen analiz sonuçlarına göre tüm değişkenler arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

4.2.2. Grup Farklılıkları Analizlerinin Bulguları

Katılımcıların cinsiyet ve romantik ilişki durumu özelliklerinin yarattığı grup farklılıklarının araştırmanın sonuç değişkeni olan yaşam doyumuna olası etkilerini gözlemlemek amacıyla bağımsız örneklem t-test analizi yapılmıştır. Tip 1 hata riskini artırmamak için, anlamlılık düzeyi olan .05 alpha değeri karşılaştırma sayısına bölünmüş ve yeni anlamlılık düzeyi .025 olarak belirlenmiştir. Bulguların anlamlılık düzeyi belirlenen bu yeni değere göre incelenmiştir.

Cinsiyet değişkenine ilişkin grup farklılıkları analizi bulgularına göre yaşam doyumunu değişkeni için anlamlı cinsiyet farklılıkları bulgusuna erişilememiştir [$t(435) = 2.08, p > .025$]. Benzer şekilde katılımcıların romantik ilişki durumuna ilişkin grup farklılıkları analizi bulgularına göre de yaşam doyumunu değişkeni için anlamlı grup farklılıkları bulgusuna erişilememiştir [$t(435) = -.60, p > .025$]. Cinsiyet ve romantik ilişki durumuna ilişkin istatistiksel açıdan anlamsız olan grup farklılıkları göz önüne alınarak sonraki analizlerde bu grup farklılıkları analizlere dahil edilmemiştir.

4.3. Bootstrap Çoklu Aracı Analizi Bulguları

Yakın partner şiddeti ve yaşam doyumunu arasında kendini affetme ve öz-şefkatin aracı rolleri Preacher ve Hayes'in "Bootstrap Çoklu Aracı Analizi" ile test edilmiştir. (Preacher ve Hayes 2008). Toplam ve spesifik dolaylı etkilere ulaşmak için bootstrap yöntemi ile 10.000 yeniden örnekleme başvrulmuştur. Preacher ve Hayes'in (2008) önerisiyle tutarlı olarak, dolaylı etkinin istatistiksel açıdan önemi, %95 güven aralığında sıfır değerinin yer almaması ölçütü ile belirlenmiştir.

Yakın partner şiddeti ve yaşam doyumunu ilişkisinde kendini affetme ve öz-şefkatin potansiyel aracı değişkenler olarak ele alan aracı analizinin bulguları Tablo 3'te sunulmaktadır. Tablo 3'te görüldüğü gibi kendini affetme ve öz-şefkatin hem toplam hem spesifik dolaylı ilişkileri istatistiksel açıdan anlamlı olarak bulunmuştur ($p < .05$).

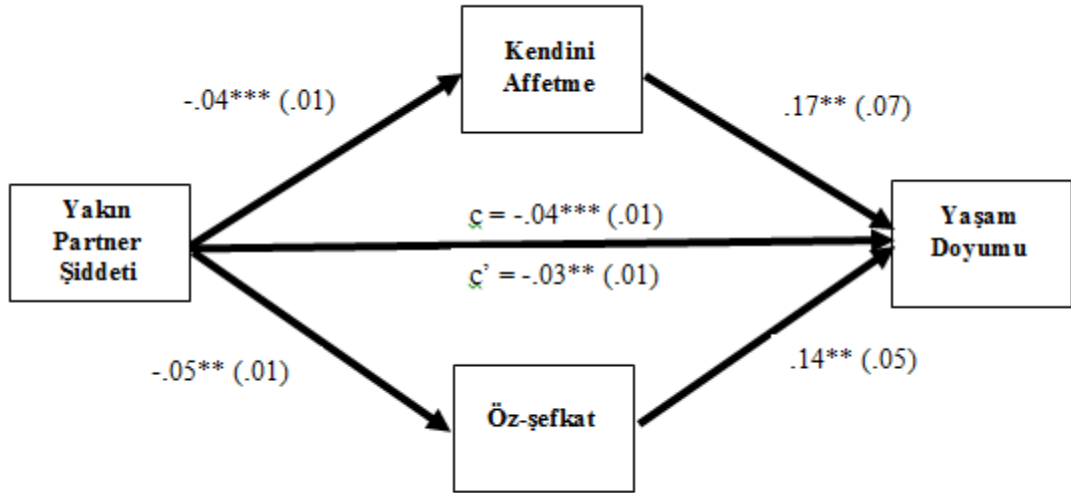
Tablo 3.

Yakın Partner Şiddetin Kendini Affetme ve Öz-Şefkat Aracılığıyla Yaşam Doyumu Üzerindeki Dolaylı İlişkisi

Aracı	Parametre Tahmini	SH	%95 BC Güven Aralığı	
			Düşük	Yüksek
Yaşam Doyumu				
Toplam	-.012	.01	-.026	-.005
Kendini affetme	-.006	.00	-.016	-.002*
Öz-şefkat	-.006	.00	-.017	-.002*

Notlar. $N = 437$. BC = Yanlılık hatasından arındırılmış ve düzeltilmiş. * $p < .05$.

Aracı analizine dayalı regresyon katsayıları Şekil 2’de sunulmuştur. Şekilde de görüldüğü gibi, kendini affetme ve öz-şefkat anlamlı araçlar olarak bulunmuştur. Yakın partner şiddetinin kendini affetme ile olumsuz yönde ilişkili olduğu ($B = -.04, p < .001$), kendini affetmenin de yaşam doyumu ile olumlu yönde ilişkili olduğu ($B = .17, p < .01$) bulgusuna erişilmiştir. Benzer şekilde, yakın partner şiddetinin öz-şefkat ile olumsuz yönde ilişkili olduğu ($B = -.05, p < .01$), bu durumun da yaşam doyumu ile olumlu yönde ilişkili olduğu ($B = .14, p < .01$) bulgusuna erişilmiştir. Ek olarak, yakın partner şiddeti, kendini affetme ve öz-şefkati içeren modelin, yaşam doyumunun içerisindeki toplam varyansın %16’sını açıkladığı bulunmuştur $F(3, 433) = 28.15, p < .001$. Birlikte düşünüldüğünde, bu bulgular yalnızca yakın partner şiddetinin yaşam doyumuyla doğrudan ilişkili olduğunu göstermekle kalmayıp aynı zamanda Türkiye’deki üniversite öğrencileri arasında kendini affetme ve öz-şefkatin yakın partner şiddetine maruz kalma ve yaşam doyumu arasındaki ilişkideki aracılık rollerini ortaya çıkarmıştır.



Şekil 2. Türkiye’deki üniversite öğrencilerinde yakın partner şiddetini kendini affetme ve öz-şefkat yoluyla yaşam doyumu ile ilişkilendiren tahmini aracı modeli ($N = 437$). Tüm değerler standardize edilmemiş regresyon katsayıları ve bunların standart hatalarıdır.

*** $p < .001$.

BÖLÜM V

5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde araştırmanın bulguları alanyazın bulguları ışığında tartışılmıştır. Öncelikle araştırmanın değişkenleri arasındaki korelasyon ilişkileri ile grup farklılıklarına ilişkin analizleri içeren betimsel analizlerin bulguları tartışılmıştır. Ardından uygulanan aracı analizinin bulgularının tartışılmasına geçilmiştir. Aracı analizinin değişkenler arası doğrudan ilişkileri gösteren bulgularının tartışılması öncelikle ele alınmış, ardından kendini affetme ve öz-şefkatin aracı rollerini ortaya koyan dolaylı ilişkilerin tartışılmasına geçilmiştir. Son olarak da çalışmadan çıkan sonuçlar ve araştırmacılara ve uygulayıcılara yönelik öneriler sunulmuştur.

5.1. Tartışma

Bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinde yakın partner şiddeti ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide kendini affetme ve öz-şefkatin aracı rolünün incelenmesidir. Bu amaç doğrultusunda önce değişkenler arası korelasyon ilişkileri ile grup farklılıklarına ilişkin betimsel analizler, sonrasında da gerçekleştirilen aracı analizi ile değişkenler arası doğrudan ve dolaylı ilişkiler incelenmiştir. Araştırmada elde edilen bulgular ilgili alanyazın aracılığıyla tartışılmıştır.

5.1.1. Betimsel Analiz Bulgularının Tartışılması

5.1.1.1. Korelasyon İlişkilerinin Tartışılması

Araştırma sonuçlarına göre yakın partner şiddeti ve yaşam doyumu arasında negatif bir korelasyon ilişkisi bulunmaktadır. Katılımcıların yakın partner şiddeti deneyimleri artarken yaşam doyumu düzeylerinin düştüğü bulgusu alanyazındaki araştırma sonuçlarını destekler niteliktedir (ergenler: Callahan ve ark., 2003; lise öğrencileri: Coker ve ark., 2009; üniversite öğrencileri: Blanden ve ark., 2018; Howard ve ark., 2019; Ponce-Diaz ve ark., 2019; yetişkinler: Hassan ve Malik, 2012; Vo ve Lee, 2021). Bu bulguya göre yakın partner şiddeti deneyiminin bireylerin psikolojik ve fiziksel sağlıklarını ciddi anlamda tehdit etmesi ve yakın ilişkilerinin de zarar görmesiyle bireyler kendi yaşamlarından daha az memnuniyet duyar hale geliyor olabilirler.

Aynı zamanda araştırma sonuçlarına göre yakın partner şiddetinin kendini affetme (üniversite öğrencileri: Davidson ve ark., 2015; kadınlar: Gilbert, 2011; Gilbert ve Gordon, 2017; yetişkinler: Montgomery ve ark., 2017) ve öz-şefkat (Blanden ve ark., 2018; Dutton ve

ark., 2013; Samios ve ark., 2020) ile negatif korelasyon ilişkileri olduğu alanyazına paralel bir şekilde ortaya koyulmuştur. Araştırma bulgularına göre yakın partner şiddeti deneyimleri artarken bireylerin kendini affetme ve öz-şefkat düzeylerinin düştüğü görülmektedir. Ek olarak yaşam doyumunun kendini affetme (üniversite öğrencileri: Cuğ, 2015; Thompson ve ark., 2005; lise öğrencileri: Ertürk, 2019; yetişkinler: Kaleta ve Mróz, 2018) ve öz-şefkat (üniversite öğrencileri: Booker ve Dunsmore, 2019; Cuğ, 2015; yetişkinler: Yang ve ark., 2016) ile olumlu korelasyon ilişkileri içinde olması da alanyazındaki araştırmalarla tutarlılık göstermektedir. Yakın partner şiddeti deneyimi artan bireylerin kendilerini affetmede daha çok güçlük çekmesi ile kendilerine şefkat göstermede daha çok zorlanmaları, bu deneyime ilişkin hem kendi kendilerini suçlamaları hem de böyle bir ilişkide bulunma nedenleri ve davranış biçimleri için sosyal çevrelerinden aldıkları eleştiriler ve tepkilerle ilişkili olabilir.

5.1.1.2. Grup Farklılıklarının Tartışılması

Araştırmanın sonuç değişkeni olan yaşam doyumuna ilişkin katılımcıların cinsiyet ve romantik ilişki durumu özelliklerinin yarattığı grup farklılıkları incelenmiştir. Analiz sonuçlarına göre yaşam doyumu değişkeni için cinsiyetler arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Yakın partner şiddetinin incelendiği araştırmalarda cinsiyete ilişkin çelişkili bulgular bulunmaktadır. Bazı araştırmalar yakın partner şiddeti deneyimi olan kadınların (örn., Chow, 2005; Kaplan ve Erdem, 2022), bazıları da yakın partner şiddeti deneyimi olan erkeklerin daha düşük yaşam doyumuna sahip olduğunu belirtmektedir (örn., Callahan ve ark., 2003; Kabasakal ve Girli, 2012). Ek olarak bazı çalışmalar da bu çalışmayla tutarlı olarak anlamsız cinsiyet farklılıklarına işaret etmektedir (örn., Zhang ve ark., 2015; Zhang ve ark., 2019). Yakın ilişkilerde partner şiddeti deneyimleyen kadın ve erkekler benzer tepkiler göstermekle beraber farklı tepkiler de gösterebilmektedirler (Kabasakal ve Girli, 2012). Bu farklılığı oluşturan olası nedenlerden birinin toplumsal cinsiyet rolleri olduğu düşünülmektedir. Toplumsal cinsiyet rolleri kadınların, şiddet deneyimlerinde kendi suçlarının altını çizmekte ve bu durumda onların yaşam doyumlarını olumsuz etkileyebilmektedir (Davidson ve ark., 2015; Gilbert, 2011). Bu çalışmada, anlamlı cinsiyet farkına erişilememesinin bir nedeni verilerin pandemi döneminde toplanması ve bu dönemde sosyalleşmenin azalmasıyla toplumsal cinsiyet rollerinin etkisinin hafiflenmesinden kaynaklanıyor olabilir. Ek olarak yakın partner şiddeti araştırmalarında çoğunlukla kadın katılımcıların deneyimlerine odaklanılmıştır (örn., Zlotnick ve ark., 2006), ancak bu araştırmanın bulguları, kadın ve erkeklerin yaşam doyumları adına bu deneyimden etkilenme düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığını ortaya koymuştur. Bu nedenle Türkiye’de üniversite öğrencilerinde yakın partner şiddetinin olumsuz etkilerini

yönetmek ve yaşam doyumunu arttırmak açısından her iki cinsiyet için de çalışmalar yapılmasının faydalı olabileceği düşünülmektedir.

Benzer şekilde katılımcıların romantik ilişki durumuna ilişkin grup farklılıkları analiz edilmiş ve bu analiz bulgularına göre de yaşam doyumu değişkeni için romantik ilişkisi olan ve olmayan katılımcılar arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Bu bulgu alanyazındaki bazı araştırmalarla tutarlılık göstermekte (örn., Kaplan ve Erdem, 2022) bazı araştırmalarla çelişmektedir (örn., Adamczyk ve Segrin, 2015; Işık, 2020). Bu çalışmanın bulguları yakın partner şiddeti deneyimi olan üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu düzeylerinin şu anda romantik ilişkileri olup olmamasına göre farklılık göstermemektedir. Bu nedenle Türkiye’de üniversite öğrencilerinde yakın partner şiddetini önleme ve bu deneyimlerden sonra gerekli desteği sunma amacıyla gerçekleştirilecek çalışmaların hem romantik ilişkisi olan hem de olmayan bireylere yönelik yapılmasının önemli olduğu düşünülmektedir.

5.1.2. Aracı Analizi Bulgularının Tartışılması

5.1.2.1. Doğrudan İlişkilerin Tartışılması

Bu çalışmada yakın partner şiddetinin yaşam doyumunu istatistiksel açıdan anlamlı ve olumsuz yönde yordadığı bulunmuştur. Alanyazındaki araştırmalar incelendiğinde, araştırmanın bu bulgusunu destekler nitelikte bulgular olduğu ve yakın partner şiddeti deneyimlerinin yaşam doyumunun olumsuz yönlü ve istatistiksel açıdan anlamlı bir yordayıcısı olduğu tespit edilmiştir (Hassan ve Malik, 2012; Vo ve Lee, 2021). Bu bulgular ışığında yakın partner şiddeti deneyimlerinin varlığı ya da sıklığının artması durumlarında yaşam doyumunun daha düşük düzeyde deneyimlendiği ortaya koyulmuştur. Uluslararası alanyazında bu iki değişkenin arasındaki ilişki farklı popülasyonlarda sıkça incelenmiştir (ergenler: Callahan ve ark., 2003; lise öğrencileri: Coker ve ark., 2009; üniversite öğrencileri: Blanden ve ark., 2018; Howard ve ark., 2019; Ponce-Diaz ve ark., 2019; yetişkinler: Hassan ve Malik, 2012; Vo ve Lee, 2021). Yakın partner şiddetinin yaşam doyumu düzeyini olumsuz yönde yordaması bireylerin bu yaşantıyla birlikte olumsuz deneyimler edinmiş olmalarıyla açıklanabilir. Yakın partner şiddeti, bireylerin partnerleri üzerinde güç kullanması ve onları istismar etmesi olarak tanımlandığından, bu şiddet ister psikolojik ister cinsel ister fiziksel olsun bireylerin hem fiziksel hem de ruhsal bütünlüğünü tehdit etmektedir (Fidan ve Yeşil, 2018). Bireyleri fiziksel ve psikolojik açıdan bu denli yaralayan, travmatik etkiler yaşamalarına sebep olan ve çeşitli psikolojik problemlere yol açabilen bu şiddet türünün varlığı, kişilerin yaşamlarını belirledikleri kriterlerle karşılaştırmaları ve bu karşılaştırmayla bilişsel açıdan olumsuz sonuçlara varmaları

olarak açıklanabilen düşük yaşam doyumu (Diener, 2000) deneyimlemelerinde rol oynuyor olabilir.

Araştırmanın bir başka bulgusu da yakın partner şiddetinin kendini affetmenin olumsuz yönlü ve anlamlı bir yordayıcısı olarak tespit edilmesidir. Bu bulguya göre yakın partner şiddeti deneyimleyen bireyler kendilerini affetme konusunda güçlükler çekmekte ve bu bireylerin kendini affetme düzeylerinin daha düşük olduğu görülmektedir. Bu bulgu alanyazınla tutarlılık göstermektedir (Davidson ve ark., 2015; Gilbert, 2011; Gilbert ve Gordon, 2017; Montgomery ve ark., 2017). Mevcut araştırmalarda da benzer şekilde yakın partner şiddeti deneyimleyen bireylerin kendini, yaşadıkları durumları ve şiddet gördükleri partnerlerini affetme düzeylerinin düşük olduğu ortaya koyulmaktadır (Bui, 2003; Davidson ve ark., 2015; Weisz, 2002).

Bu çalışmada erişilen bir başka bulgu, yakın partner şiddetinin öz-şefkati anlamlı düzeyde ve olumsuz yönde yordamasıdır. Yakın partner şiddetine maruz kalan bireyler kendilerine karşı sert ve acımasızca davranmakta (Macaskill ve ark., 2002), olumsuz deneyimlerin sadece kendi başlarına geldiğini düşünmekte (Valdez ve Lilly, 2016) ve içinde bulundukları ana odaklanmakta güçlük çekmektedirler (Tollefson, Webb, Shumway, Block ve Nakamura, 2009). Kendilerine karşı daha sert ve acımasız davranan, kendilerini bu deneyimi yaşamaktan ve onlara şiddet gösteren bir partner seçmiş olmaktan ötürü suçluyor olan (Macaskill ve ark., 2002) ve içinde bulundukları ana odaklanmakta güçlük çeken (Tollefson ve ark., 2009) bireylerin öz-şefkat düzeylerinin yakın partner şiddeti deneyimleri tarafından olumsuz yönde yordanması anlaşılabilir bir bulgudur.

Bu araştırmada elde edilen başka bir bulgu da kendini affetmenin yaşam doyumunun anlamlı ve olumlu yönde bir yordayıcısı olduğudur. Alanyazındaki araştırmalar kendini affetmenin, bireylerin ya da toplumların refahını ve kişilerin iyilik hallerini desteklediğini ortaya koymaktadır (Macaskill, 2004). Bireylerin kendilerini yargılamaktan, kendilerine zarar vermekten ve cezalandırmaktan uzak durup, kendilerine karşı şefkat duymasını sağlayan kendini affetmenin (Hall ve Fincham, 2005), bireylerin iyilik hallerini arttırması (Diener, 2000) ve buna bağlı olarak da yaşamdan daha yüksek düzeyde doyum almasını sağlaması beklenen bir sonuçtur. Affetmenin geliştirilebilen ve öğrenebilen bir beceri olduğu göz önünde bulundurulduğunda (Bugay ve Demir, 2012), bu becerinin geliştirilmesine yönelik atılacak adımların önemi dikkat çekmektedir. Bireyler atılacak bu adımlar aracılığıyla hem affetme düzeylerini geliştirebilir hem de daha yüksek yaşam doyumu düzeylerine erişebilirler. Bu araştırmada elde edilen kendini affetmenin yaşam doyumunun anlamlı ve olumlu yönde bir yordayıcısı olduğu bulgusuyla tutarlı olarak, Ertürk (2019)'ün lise öğrencileriyle gerçekleştirdiği affetmenin arttırılmasına yönelik psikoeğitim çalışmasının öğrencilerin yaşam

doyumlarını da yükselttiği gözlemlenmiştir. Asıcı (2018) ise benzer şekilde ergenlerde affetme odaklı bir çalışma gerçekleştirerek, öznel iyi oluşun ve dolayısıyla bilişsel parçası olan yaşam doyumunun olumlu etkilendiğini ortaya koymuştur. Ek olarak Bugay ve Demir (2012)'in üniversite öğrencilerine yönelik geliştirdiği affetme psiko-eğitim programının katılımcıların iyi oluş halini desteklediği ortaya koyulmuştur. Bu doğrultuda üniversite öğrencileri örnekleminde geliştirilecek, adapte edilecek ve uygulanacak affetme programlarının bu örneklemin yaşam doyumunu desteklemede önemli olacağı düşünülmektedir.

Araştırma bulguları öz-şefkatin de yaşam doyumunun istatistiksel açıdan anlamlı ve olumlu yönde bir yordayıcısı olduğunu ortaya koymaktadır. Bu bulgu alanyazınla tutarlılık göstermektedir (Cuğ, 2015; Neff ve Germer, 2013). Öz-şefkat, bireylerin geçmiş yaşantılarının travmatik etkilerinden kurtulup içinde bulundukları ana odaklanma becerilerini arttırmakta, kendi acılarını şefkatle iyileştirmek için çaba göstermelerini sağlamakta, yaşanan olumsuz deneyimlerin ve hissedilen acıların insan olmanın bir parçası olduğu bilincini edinmelerine yardımcı olmaktadır (Macaskill ve ark., 2002; Valdez ve Lilly, 2016). Sağladığı bu katkılar aracılığıyla öz-şefkat, bireylerin yaşamlarına dair memnuniyet düzeylerini yansıtan yaşam doyumlarını arttırmada kritik bir rol oynuyor olabilir. Öz-şefkatin bu kritik rolü düşünülerek alanyazında öz-şefkat geliştirici programlar geliştirilip test edilmiştir (örn., Yıldırım, 2018). Yıldırım (2018), ergenlere yönelik bir öz-şefkat geliştirme programı geliştirmiş ve bu programın ergenlerin öznel iyi oluş düzeylerini arttırmada etkili olduğunu ortaya koymuştur. Yaşlılara uygulanan öz-şefkat programlarının iyi oluş üzerine etkilerini inceleyen araştırmaları derleyen çalışmalarında ise Yüzbaşı ve Künüroğlu (2020) bu programların yaşlıların iyi oluş düzeyini arttırdığını aktarmışlardır. Varolan bilgiler ışığında üniversite öğrencilerine ilişkin geliştirilecek öz-şefkat temelli uygulamaların yaşam doyumlarını desteklemede önemli bir rol oynayacağı düşünülmektedir.

5.1.2.2. Dolaylı İlişkilerin Tartışılması

Bu çalışmada yakın partner şiddeti ve yaşam doyumunda kendini affetme ve öz-şefkatin aracı rolleri incelenmiştir. Araştırma sonucunda kendini affetmenin yakın partner şiddeti ve yaşam doyumunda arasındaki ilişkide anlamlı bir aracı rolü olduğu ortaya koyulmuştur. Yakın partner şiddeti deneyimi düşük olan katılımcıların aynı zamanda yüksek kendini affetme düzeylerine sahip oldukları ve bu durumun da katılımcıların daha yüksek düzeyde yaşam doyumunda deneyimleme olasılıklarıyla ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Kendini affetmenin bitirilmemiş işlerin tamamlanması, hataların kabul edilmesi ve olumsuz duyguların daha kolay kontrol edilerek nötr duygulara dönüştürülebilmesi için önemli becerilerden biri olduğu göz

önünde bulundurulduğunda, partner ilişkilerinde yaşanan olumsuz şiddet deneyimlerinden bireyin kendini sorumlu tutmaktan vazgeçmesiyle olumlu duygulanımının artacağı, yaşamını daha yüksek doyumla sürdüreceği düşünülmektedir (Kılıç ve Tunç, 2019). Bu nedenle aracı değişkenlerden biri olan kendini affetme düzeyinin yüksek olmasıyla yakın partner şiddeti deneyimleyen bireylerin yaşam doyumlarının da benzer şekilde yükseldiği görülmüştür. Alanyazındaki mevcut çalışmalarda affetmenin geliştirilmesi için bazı uygulamalar gerçekleştirilmiş ve katılımcıların yaşam doyumlarının da bu uygulamalarla yükseldiği ortaya koyulmuştur (Asıcı, 2018; Bugay ve Demir, 2012; Ertürk, 2019). Ancak ulusal alanyazında yakın partner deneyimine sahip üniversite öğrencilerine yönelik geliştirilmiş bireysel ya da grup uygulamasına rastlanılmamıştır. Bu noktada yakın partner şiddeti deneyimleyen ya da deneyimleme riski yüksek olan üniversite öğrencilerine yönelik olarak affetme ve kendini affetme üzerine bireysel ve grup etkinliklerinin, programlarının geliştirilmesi, varolan programların bu gruplara uygun olacak şekilde adapte edilmesi ve uygulanması, yaşadıkları bu zorlu şiddet deneyimi ile baş ederken yaşam doyumlarını koruma ve desteklemede kritik rol oynayabilir.

Araştırmanın bir diğer bulgusu da öz-şefkatin yakın partner şiddeti ve yaşam doymu arasındaki ilişkide anlamlı bir aracı rol üstlendiğidir. Başka bir deyişle, yakın partner şiddeti deneyimi düşük olan katılımcıların aynı zamanda yüksek düzeyde öz-şefkate sahip oldukları ve bu durumun da katılımcıların daha yüksek düzeyde yaşam doymu deneyimleme olasılıklarıyla ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu bulgu, öz-şefkatin yakın partner şiddetine maruz kalan bireylerin yaşam doymuları için koruyucu ve önleyici bir rolü olduğunu göstermektedir. Alanyazındaki çalışmalar da öz-şefkatin iyi oluşun bilişsel parçası olan yaşam doymuna olumlu yönde katkıda bulunduğunu ortaya koymaktadır (Neff, Kirkpatrick ve Rude, 2007). Yakın partner şiddeti deneyimleyen bireylerin öz-şefkat düzeylerinin yükselmesiyle daha yüksek yaşam doymu deneyimlemeleri, kendilerine karşı olan suçluluk duygularıyla daha kolay baş etmeleri (Littleton ve Breitkopf, 2006; Tesh, Learman ve Pulliam, 2013), bu deneyime bağlı yaşanan streslerinin azalması (Dutton ve ark., 2013) ve bireylerin iyi oluş hallerinin artmasıyla (Neff ve ark., 2007) açıklanabilir. Öz-şefkat düzeyi yüksek bireyler kendine değer veren, yaşadığı acı verici deneyimlerde tek başına olmadığı bilincini taşıyan ve şiddet deneyimlerine bağlı olarak yaşadığı acıları azaltmak için kendini şefkatle iyileştirmeyi seçen bireylerdir (Littleton ve Breitkopf, 2006). Buna paralel olarak uluslararası alanyazında yakın partner şiddeti deneyimi olan bireyler için öz-şefkat temelli uygulamalar geliştirilmiş ve bu uygulamaların bireylerin üzerindeki etkileri araştırılmıştır (Dutton ve ark., 2013; Littleton ve Breitkopf, 2006; Tesh, Learman ve Pulliam, 2013). Araştırmalar sonucunda bireylerin

kendini suçlama ve suçluluk duygularıyla baş etmede daha başarılı oldukları (Littleton ve Breitkopf, 2006) ve iyi oluş hallerinin arttığı (Dutton ve ark., 2013) ortaya koyulmuştur. Geliştirilen öz-şefkat temelli bu uygulamaların Türkiye örneklemine de uyarlanması ve uygulanmasının bireylerin yakın partner ilişkilerindeki şiddet deneyimleriyle daha sağlıklı biçimde baş edebilmelerine yardımcı olabileceği düşünülmektedir.

5.2. Sonuç ve Öneriler

Bu araştırmada üniversite öğrencileri örnekleminde yakın partner şiddeti ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide kendini affetme ve öz-şefkatin aracı rollerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, yakın partner şiddeti, yaşam doyumu, kendini affetme ve öz-şefkat arasında anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Buna göre, yakın partner şiddeti ile yaşam doyumu, kendini affetme ve öz-şefkat arasında anlamlı düzeyde olumsuz yönde; yaşam doyumu ile kendini affetme ve öz-şefkat arasında anlamlı düzeyde olumlu yönde; kendini affetme ve öz-şefkat arasında anlamlı düzeyde olumlu yönde ilişkiler bulunmuştur. Ek olarak, yaşam doyumu değişkenine göre cinsiyet ve romantik ilişki durumu adına anlamsız grup farklılıkları ortaya koyulmuştur. Aracı rolü analizi bulgularına göre doğrudan ilişkiler düşünüldüğünde, yakın partner şiddeti, kendini affetme ve öz-şefkat, yaşam doyumunun anlamlı yordayıcıları olarak bulunmuştur. Yakın partner şiddeti, yaşam doyumunun anlamlı ve olumsuz yönde bir yordayıcısı olarak bulunmuşken, kendini affetme ve öz-şefkat, yaşam doyumunun anlamlı ve olumlu yönde yordayıcıları olarak bulunmuştur. Üniversite öğrencilerinin yakın partner şiddeti deneyimleri arttıkça, yaşam doyumu düzeyleri azalmakta ve kendini affetme ve öz-şefkat düzeyleri arttıkça, yaşam doyumu düzeyleri artmaktadır. Aracı rolü analizi bulgularına göre dolaylı ilişkiler düşünüldüğünde ise, kendini affetme ve öz-şefkat yakın partner şiddeti ve yaşam doyumu ilişkisinde anlamlı aracılar olarak bulunmuştur. Buna göre, üniversite öğrencilerinde yakın partner şiddeti deneyimlerinin artmasıyla kendini affetme ve öz-şefkat düzeylerinin düştüğü ve buna bağlı olarak da yaşam doyumu düzeylerinin azaldığı gözlemlenmiştir. Bu doğrultuda yakın partner şiddeti deneyimleyen üniversite öğrencilerinin yaşam doyumlarının korunmasında ve desteklenmesinde kendini affetme ve öz-şefkatin kritik bir rol oynadığı söylenebilir. Bu nedenle birbiri ile ilişkileri bu araştırmada ortaya koyulan bu değişkenlerin yakın partner şiddeti deneyimlerinin en sık gözlemlendiği 17-29 yaş arasına denk gelen üniversite öğrencileri örnekleminde (WHO, 2002) incelenmesinin hem ilgili alanyazın hem de risk grubuna ilişkin gerçekleştirilecek araştırmalar ve uygulamalar açısından önemli sonuçlar doğurduğu düşünülmektedir.

Araştırmanın bulguları yakın partner şiddetine ilişkin farkındalığın artırılmasına ilişkin atılacak adımların önemi ortaya çıkarmıştır. Araştırmada kullanılan Kişisel Bilgi Formu'ndan elde edilen bilgilere göre araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin %15,8'inin yakın partner şiddetine maruz kaldığı ortaya koyulmuştur. Ancak katılımcıların CTS-2 ölçeğine verdiği cevaplar, araştırma sırasındaki soruları ve geribildirimleri göz önünde bulundurulduğunda yakın partner şiddetine maruz kalan öğrencilerin oranının daha yüksek olduğu ancak bu davranışları şiddet olarak adlandırmadığı ortaya çıkmıştır. Katılımcıların CTS-2 ölçeğinden aldıkları puanların ortalaması 14 olarak hesaplanmıştır ve bu sonuç göz önünde bulundurulduğunda katılımcıların orta düzeyde yakın partner şiddetine maruz kaldıkları söylenebilmektedir ancak %84,2'si yakın partner şiddetine maruz kalmadıklarını belirtmektedir. Bu sonuç ışığında üniversite öğrencilerinin yakın partner şiddetine dair farkındalıklarının oldukça düşük olduğu söylenebilir. Ek olarak araştırma sonuçlarına göre yakın partner şiddeti deneyimi sebebiyle ilişkisini sonlandırdığını belirten katılımcıların oranının %10 olduğu görülmektedir. Bu bulguyla birlikte öğrencilerin bir kısmının şiddete maruz kalmalarına rağmen ilişkilerini sonlandırmadıkları tespit edilmiştir. Bu noktada üniversite öğrencilerinin yakın partner şiddeti deneyimlerine ilişkin farkındalıklarının düşük olduğu gözlemlenmiştir. Farkındalığın artırılmasına yönelik atılacak adımlar hem öğrencilerin bu ilişkilerden korunmaları hem varolan şiddet içeren ilişkilerini sağlıklı şekilde sonlandırmaları hem de bu ilişkilerden sonra ihtiyaç duyacakları desteklerin farkına varmaları adına oldukça önemli olabilir.

Sonuç olarak bu çalışma, üniversite öğrencileri örnekleminde incelenen değişkenler arası doğrudan ve dolaylı ilişkileri saptaması açısından önem taşımaktadır. Yakın partner şiddeti ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide kendini affetme ve öz-şefkatin anlamlı aracı rollerine ilişkin bulgusu ile bu çalışma, kendini affetme ve öz-şefkat değişkenlerinin bu örnekleimde yaşadıkları ya da yaşayabilecekleri olumsuz deneyimler karşısında bireylerin güçlenmeleri ve yaşam doyumlarını geliştirmeleri adına oldukça kritik roller oynadığı sonucunu ortaya çıkarmaktadır. Bu noktada, çalışmanın pozitif psikoloji alanyazını, gelecek araştırmalar ve alandaki uygulayıcılar için önemli sonuçlar ortaya koyduğu düşünülmektedir. Ek olarak aşağıda gelecek araştırmalara ve bu alanda çalışan uygulayıcılara yardımcı olabilecek bazı öneriler sunulmuştur:

5.2.1. Araştırmacılara Yönelik Öneriler

1. Yakın partner şiddetinin özellikle bu araştırmanın örneklemini oluşturan üniversite öğrencilerinde sıklıkla deneyimlendiğinin ortaya konmasına rağmen ulusal alanyazında yakın

partner şiddetinin çeşitli değişkenlerle ilişkilerinin incelendiği sınırlı sayıda araştırmaya ulaşılabilmektedir. Bu alandaki araştırmalar arttırılabilir.

2. Bu araştırma İzmir'deki bir devlet üniversitesinden toplanan verilerle gerçekleştirilmiştir. Sonuçların genellenebilirliğinin arttırılması adına farklı şehirler ve farklı üniversite türlerinde (devlet ve vakıf üniversiteleri) eğitimlerine devam eden üniversite öğrencilerinden veriler toplanarak gelecek araştırmaların daha geniş örneklemlemlerle gerçekleştirilmesinin önemli olduğu düşünülmektedir.

3. Bu araştırmada kullanılan ölçekler birer öz-bildirim ölçeğidir, bu nedenle elde edilen bilgiler bireylerin kendilerine dair algılarıyla sınırlıdır. Gelecek araştırmalarda daha detaylı bilgilere ulaşılabilmesi adına farklı veri toplama stratejileri de araştırmaya dahil edilebilir.

4. Bu araştırma kesitsel bir araştırma desenine sahip olduğundan belirli bir zaman dilimindeki bulguları tespit etme imkânı sağlamakta, değişkenlerin zaman içindeki değişimlerinin gözlemlenmesine izin vermemektedir. Bu nedenle gelecek araştırmalarda boylamsal bir araştırma yöntemiyle yeniden incelemeler yapılabilir.

5. Bu araştırma, neden-sonuç bağı vermeyen bir ilişkisel araştırmadır. Değişkenler arasındaki neden-sonuç bağları gerçekleştirilebilecek deneysel araştırmalarla ortaya koyulabilir.

6. Bu araştırma, veri toplamanın kolaylığı nedeniyle uygun örnekleme yoluyla gerçekleştirilmiştir ancak bulguların daha genellenebilir olması ve dış geçerliliğin sağlanması adına gelecek araştırmalarda rastgele örnekleme yöntemlerinden biri kullanılabilir.

7. Gelecek araştırmalarda, bu araştırmada incelenen yakın partner şiddeti ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide aracı rolü oynayan kendini affetme ve öz-şefkat değişkenlerine ek olarak bu ilişkide rol oynayabilecek farklı olası değişkenlere yer verilebilir.

8. Uluslararası alanyazında geliştirilen öz-şefkat temelli uygulamaların Türkiye örnekleme de geliştirilmesi ve uyarlanması bireylerin yakın partner ilişkilerindeki şiddet deneyimleriyle daha sağlıklı biçimde baş edebilmelerine yardımcı olabileceği düşünülmektedir. Ek olarak bu uygulamalar, Türkiye'deki farklı örneklem gruplarına yönelik müdahalelerde kullanılmak üzere de uyarlanabilir.

9. Üniversite öğrencileri örnekleminde kendini affetmenin yakın partner şiddeti ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide üstlendiği aracı rol göz önüne alındığında, kendini affetme temelli bireysel ve grup çalışmalarının hem üniversite öğrencileri hem de farklı örneklemlemler için geliştirilerek veya uyarlanarak bireylerin yakın partner şiddeti gibi olumsuz deneyimlerle baş etme becerilerini ve yaşam doyumları desteklenebilir.

5.2.2. Uygulayıcılara Yönelik Öneriler

1. Bu araştırma üniversite öğrencilerinin yakın partner şiddeti deneyimlerine dair farkındalıklarının düşük olduğunu ortaya koymaktadır. Bu nedenle yakın partner şiddeti deneyimleri hakkında bilgilendirme ve farkındalık kazandırma amaçlı broşürler, kitapçıklar ve seminerler hazırlanabilir. Hazırlanan bu içerik öğrencilere hem yüz yüze hem çevrim içi yollarla ulaştırılabilir. Bu şekilde öğrencilerin ilişkilerinde yaşadıkları olumsuz deneyimlerini doğru tanımlanmasına destek olunabilir.

2. Kendini affetme değişkeninin bu araştırmayla ortaya koyulan aracı rolü göz önüne alındığında, bu becerilerin psikolojik danışma hizmetleriyle üniversite öğrencilerine kazandırılması ve geliştirilmesinin olumsuz şiddet deneyimlerine karşı önleyici ve koruyucu bir rol oynayacağı düşünülmektedir. Hem üniversite öğrencilerinde hem de farklı örneklem gruplarında bu becerilerin artırılması adına çeşitli bireysel ve grup çalışmaları (rehberlik etkinlikleri, psikolojik danışma, psikoeğitim grupları vb.) yapılabilir, okullardaki rehberlik hizmetlerine, lise ve üniversitelerdeki uygun derslere affetme becerilerinin artırılmasına yönelik çalışmaların adapte edilebilir.

3. Öz-şefkatin yakın partner şiddeti ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide üstlendiği aracı rolü düşünüldüğünde üniversite öğrencilerine öz-şefkat geliştirmelerini ve var olan öz-şefkat düzeylerini desteklemelerini sağlayacak becerilerin kazandırılmasının, olumsuz yaşam olayları karşısında daha sağlıklı baş etme becerileri geliştirebilmeleri adına faydalı olacağı düşünülmektedir. Bu doğrultuda hem üniversite öğrencileri örneğinde hem de farklı örneklem gruplarında öz-şefkat temelli bireysel ve grup çalışmaları uygulanabilir.

4. Pozitif psikoloji ve ilgili değişkenlerin bireylerin olumsuz yaşam olayları karşısında sağlıklı baş etme becerileri geliştirmelerindeki kritik rolü düşünüldüğünde psikolojik danışman adaylarının bu alanda daha yetkin yetiştirilebilmesi için üniversitelerin rehberlik ve psikolojik danışmanlık lisans programlarının gözden geçirilmesi, pozitif psikoloji kuram ve uygulamalarının eğitim programlarına entegre edilmesi konusunda çalışmaların yapılması önerilmektedir.

KAYNAKÇA

- Adak, N. (2013). Madalyonun öteki yüzü: Erkeğe yönelik şiddet. *Sosyoloji Araştırmaları Dergisi*, 16(2), 2-28.
- Adamczyk, K., & Segrin, C. (2015). Direct and indirect effects of young adults' relationship status on life satisfaction through loneliness and perceived social support. *Psychologica Belgica*, 55(4), 196-211.
- Akın, Ü., Akın, A., & Abacı, R. (2007). Öz-duyarlık Ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33(33), 1-10.
- Akin-Little, K. A., & Little, S. G. (2004). A preventative model of school consultation: Incorporating perspectives from positive psychology. *Psychology in the Schools*, 41(1), 155-162.
- Alhabib, S., Nur, U., & Jones, R. (2010). Domestic violence against women: Systematic review of prevalence studies. *Journal of Family Violence*, 25(4), 369-382.
- Alibekiroğlu, P. B., Akbaş, T., Ateş, F. B., & Kırdök, O. (2018). Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumu ile psikolojik sağlık arasındaki ilişkide öz anlayışın aracı etkisi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 27(2), 1-17.
- Allison, P. D. (1999). *Multiple regression: A primer*. Pine Forge Press.
- Altan, T. T., & Çivitci, A. (2017). Öfke ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide affetmenin düzenleyici rolü. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9(18), 308-327.
- Aluede, O., Imhonde, H., & Eguavoen, A. (2006). Academic, career and personal needs of Nigerian university students. *Journal of Instructional Psychology*, 33(1), 50-57.
- Appleton, S., & Song, L. (2008). Life satisfaction in urban China: Components and determinants. *World Development*, 36(11), 2325-2340.
- Arata, C. M. (1999). Coping with rape: The roles of prior sexual abuse and attributions of blame. *Journal of Interpersonal Violence*, 14(1), 62-78.
- Arslan, D. (1998). *Aile içinde kadına yönelen şiddet ve istanbul kadın misafirhanesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Asıcı, E. (2018). *Affetme odaklı grup rehberliğinin ergenlerin saldırganlık ve öznel iyi oluşları üzerindeki etkisi* (Yayınlanmamış doktora tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Aslan, D., Vefikuluçay, D., Zeyneloğlu, S., Erdost, T., & Temel, F. (2008). Ankara'daki iki hemşirelik yüksekokulunun birinci ve dördüncü sınıflarında okuyan öğrencilerinin flört

- şiddetine maruz kalma, flört ilişkilerinde şiddet uygulama durumlarının ve bu konudaki görüşlerinin saptanması araştırması. Hacettepe Üniversitesi Kadın Sorunları Araştırma ve Uygulama Merkezi Teknik Rapor, Ankara.
- Aslan, G. A. (2016). *Üniversite öğrencilerinin affetme davranışları, yaşam doyumları ve sürekli öfke düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Atak, H., & Taştan, N. (2012). Romantik ilişkiler ve aşk. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 4(4), 520-546.
- Avşar-Baldan, G., & Akış, N. (2017). Flört şiddeti. *Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 43(1), 41-44.
- Ayala, M. D. L. C., Molleda, C. B., Rodríguez-Franco, L., Galaz, M. F., Ramiro-Sánchez, T., & Díaz, F. J. R. (2014). Unperceived dating violence among Mexican students. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 14(1), 39-47.
- Ayyıldız, A. B. & Taylan, H. H. (2018). Üniversite öğrencilerinde flört şiddeti tutumları: Sakarya Üniversitesi örneği. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 6(86), 413-427.
- Ayyıldız, A. B. (2019). *Üniversite öğrencilerinin flört şiddetine yönelik tutumları: Sakarya Üniversitesi örneği*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Balat, G. U., & Akman, B. (2006). Lise öğrencilerinin psikolojik durumlarının sosyo-demografik özelliklerine göre incelenmesi. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 13(1), 3-12.
- Barnard, L. K. & Curry, J. F. (2011). Self-compassion: Conceptualizations, correlates, & interventions. *Review of General Psychology*, 15(4), 289-303.
- Biçener, E. (2020). *Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumu, kişilik ve temel psikolojik ihtiyaçlar*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Blanden, G., Butts, C., Reid, M., & Keen, L. II. (2018). Self-reported life time violence exposure and self-compassion associated with satisfaction of life in historically Black college and university students. *Journal of Interpersonal Violence*, 36(10), 4717-4734.
- Boes, S., & Winkelmann, R., (2010). The effect of income on general life satisfaction and dissatisfaction. *Social Indicators Research*, 95(1), 111-128.
- 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.

- Bradley, R. H., & Corwyn, R. F. (2004). Life satisfaction among European, American, African, American, Chinese-American, Mexican-American, and Dominican-American adolescents. *International Journal of Behavioral Development*, 28(5), 385-400.
- Breines, J. G., & Chen, S. (2012). Self-compassion increases self-improvement motivation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 38(9), 1133-1143.
- Bugay, A., & Demir, A. (2010). A Turkish version of Heartland Forgiveness Scale. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 5, 1927-1931.
- Bugay, A., & Demir A. (2012). Affetme arttırılabilir mi? : Affetmeyi geliştirme grubu. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(35), 8-17.
- Bui, H. N. (2003). Help-seeking behavior among abused immigrant women: A case of Vietnamese American women. *Violence Against Women*, 9(2), 207-239.
- Bulut, M., Aslan, R., & Arslantaş, H. (2020). Kabul edilmemesi gereken toplumsal bir gerçek: Yakın partner şiddeti. *Sakarya Tıp Dergisi*, 10(2), 334-347.
- Büyüköztürk, Ş. (2004). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. Ankara: Pegem A Yayıncılık.
- Büyüköztürk, Ş., Akgün, Ö. E., Demirel, F., Karadeniz, Ş., & Çakmak, E. K. (2019). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem.
- Callahan, M. R., Tolman, R. M., & Saunders, D. G. (2003). Adolescent dating violence victimization and psychological well-being. *Journal of Adolescent Research*, 18(6), 664-681.
- Campbell, A., Converse, P. E., & Rodgers, W. (1976). *The quality of American life: Perceptions, evaluations, and satisfactions*. New York: Russell Sage Foundation.
- Capaldi, D. M., Knoble, N. B., Shortt, J. W., & Kim, H. K. (2012). A systematic review of risk factors for intimate partner violence. *Partner Abuse*, 3(2), 231-280.
- Chow, H. P. (2005). Life satisfaction among university students in a Canadian prairie city: A multivariate analysis. *Social Indicators Research*, 70(2), 139-150.
- Coker, A. L., McKeown, R. E., Sanderson, M., Davis, K. E., Valois, R. F., & Huebner, E. S. (2000). Severe dating violence and quality of life among South Carolina high school students. *American Journal of Preventive Medicine*, 19(4), 220-227.
- Cowen, E. L., & Kilmer, R. P. (2002). "Positive psychology": Some plusses and some open issues. *Journal of Community Psychology*, 30(4), 449-460.
- Crano, W. D., & Brewer, M. B. (2002). *Principles and methods of social research*. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Creswell, J. W. (2014). *A concise introduction to mixed methods research*. SAGE Publications.

- Crowder, R. (2012). *Healing the self: The role of self-compassion and empathy in a mindfulness based modality for women survivors of interpersonal violence*. (Unpublished doctoral dissertation). Corleton University, Ottawa.
- Cuğ, F. D. (2015). *Self-forgiveness, self-compassion, subjective vitality, and orientation to happiness as predictors of subjective well-being*. (Unpublished doctoral dissertation). Middle East Technical University, Ankara.
- Çağlak, D. B. (2017). *Fiziksel şiddet mağduru kadınlarda sosyal destek algısı, psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumu*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Mersin Üniversitesi, Mersin.
- Çokluk, Ö., Şekercioglu, G. & Büyüköztürk, Ş. (2010). *Sosyal bilimler için çok değişkenli istatistik*. Ankara: Pegem Akademi.
- Dağlı, A., & Baysal, N. (2016). Yaşam Doyumu Ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Electronic Journal of Social Sciences*, 15(59) 1250-1262.
- Davidson, M. M., Lozano, N. M., Cole, B. P., & Gervais, S. J. (2015). Relations between intimate partner violence and forgiveness among college women. *Journal of Interpersonal Violence*, 30(18), 3217-3243.
- Demir, R., & Türk, F. (2020). Pozitif psikoloji: Tarihçe, temel kavramlar, terapötik süreç, eleştiriler ve katkılar. *Humanistic Perspective*, 2(2), 108-125.
- Deniz, M. E., Arslan, C., Özyeşil, Z., & 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*, 1(23), 428-446.
- 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.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being. *The Science of Happiness and Proposal for a National Index*, 55(1), 34-43.
- Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75.
- Diener, E., & Biswas-Diener, R. (2008). *Happiness: Unlocking the mysteries of psychological wealth*. Malden, MA: Blackwell Publishing.
- Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2002). *Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction*. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *The handbook of positive psychology* (pp. 63–73). Oxford, England: Oxford University Press.

- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276.
- Diener, E., Suh, E., & Oishi, S. (1997). Recent findings on subjective well-being. *Indian Journal of Clinical Psychology*, 24, 25-41.
- Dost, M. T. (2007). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunun bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(22), 132-143.
- Dutton, M. A., Bermudez, D., Matas, A., Majid, H., & Myers, N. L. (2013). Mindfulness-based stress reduction for low-income, predominantly African American women with PTSD and a history of intimate partner violence. *Cognitive and Behavioral Practice*, 20(1), 23-32.
- Eldeleklioğlu, J. (2015). Predictive effects of subjective happiness, forgiveness, and rumination on life satisfaction. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 43(9), 1563-1574.
- Enright, R. D. (1996). Counseling within the forgiveness triad: On forgiving, receiving forgiveness, and self-forgiveness. *Counseling and Values*, 40(2), 107-126.
- Enright, R. D., & The Human Development Study Group (1991). The moral development of forgiveness. In W. Kurtines & J. Gewirtz (Eds.), *Handbook of moral behavior and development*. (pp. 123-152). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Erb, S. R. (2016). *Investigation of self-compassion, shame, and self-blame in survivors of intimate partner violence*. (Unpublished master's dissertation). The University of Guelph, Canada.
- Ertürk, K. (2019). *Lise öğrencilerinde affetme becerisi geliştireye yönelik psikoeğitim programının affetme ve yaşam doyumu üzerindeki etkisi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Eryılmaz, A. (2013). Pozitif psikolojinin psikolojik danışmanlık ve rehberlik alanında gelişimsel ve önleyici hizmetler bağlamında kullanılması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 1(1), 1-22.
- Ezerçe, E. (2016). *Eşlerin suçu affetmesi ile yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Farhat, S. M. M., Berbiche, D., & Vasiliadis, H. M. (2022). Family violence associated with self-rated health, satisfaction with life, and health service use in primary care older adults. *Journal of Interpersonal Violence*, 37(5-6), 2487-2509.

- Fidan F., & Yeşil, Y. (2018). Nedenleri ve sonuçları itibarıyla flört şiddeti. *Balkanlar ve Yakın Doğu Sosyal Bilimler Dergisi* 4(1), 16-24.
- Field, A. (2009). *Discovering statistics using SPSS* (3rd ed.). London: Sage.
- Fraenkel, J., Wallen, N., & Hyun, H. H. (2012). *How to design and evaluate research in education* (8th ed.). Boston: McGrawHill.
- Gable, S. L., & Haidt, J. (2005). What (and why) is positive psychology?. *Review of General Psychology*, 9(2), 103-110.
- García-Moreno, C., Jansen, H. A. F. M., Ellsberg, M., Heise, L., & Watts, C. (2005). WHO multi-country study on women's health and domestic violence against women. Geneva: *World Health Organization*, 204, 1-18.
- Garthe, R. C., Griffin, B. J., Worthington Jr, E. L., Goncy, E. A., Sullivan, T. N., Coleman, J. A., ... & Anakwah, N. (2018). Negative interpersonal interactions and dating abuse perpetration: The mediating role of dispositional forgiveness. *Journal of Interpersonal Violence*, 33(15), 2311-2334.
- Gilbert, S. E. (2011). *Predicting forgiveness in women experiencing intimate partner violence*. (Unpublished master's dissertation). The University of Tennessee, Knoxville.
- Gilbert, S. E., & Gordon, K. C. (2017). Predicting forgiveness in women experiencing intimate partner violence. *Violence Against Women*, 23(4), 452-468.
- Gordon, K. C., Baucom, D. H., & Snyder, D. K. (2005). Treating couples recovering from infidelity: An integrative approach. *Journal of Clinical Psychology*, 61(11), 1393-1405.
- Hall, J. H., & Fincham, F. D. (2005). Self-forgiveness: The step child of forgiveness research. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24(5), 621-637.
- Hargrave, T. D. (1994). Families and forgiveness: A theoretical and therapeutic framework. *The Family Journal*, 2(4), 339-348.
- Hargrave, T. D., & Sells, J. N. (1997). The development of a Forgiveness Scale. *Journal of Marital and Family Therapy*, 23(1), 41-62.
- Hassan, S., & Malik, A. A. (2012). Psycho-social correlates of intimate partner violence. *Pakistan Journal of Psychological Research*, 27(2) 279-295.
- Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511.
- Hefferon, K., & Boniwell, I., (2014). *Pozitif psikoloji kuram, araştırma ve uygulamalar* (T. Doğan, Çev. Ed.), Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Hill, E. W. (2001). Understanding forgiveness as discovery: Implications for marital and family therapy. *Contemporary Family Therapy. Sayı 23(4)* ,363- 384.

- Howard, R. M., Potter, S. J., Guedj, C. E., & Moynihan, M. M. (2019). Sexual violence victimization among community college students. *Journal of American College Health*, 67(7), 674-687.
- Işık, K. Y. (2020). *Erişkinlerde romantik ilişki durumu ile bağlanma, kişilik özellikleri ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Jennings, W. G., Okeem, C., Piquero, A. R., Sellers, C. S., Theobald, D., & Farrington, D. P. (2017). Dating and intimate partner violence among young persons ages 15–30: Evidence from a systematic review. *Aggression and Violent Behavior*, 33(2017), 107-125.
- Kabasakal, Z. & Girli, A. (2012). Üniversite öğrencilerinin kadına yönelik şiddet hakkındaki görüşlerinin, deneyimlerinin bazı değişkenler ve yaşam doyumu ile ilişkisi: DEÜ Buca Eğitim Fakültesi örneği). *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 14(2), 105-123.
- Kaletka, K., & Mróz, J. (2018). Forgiveness and life satisfaction across different age groups in adults. *Personality and Individual Differences*, 120, 17-23. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.08.008>.
- Kantaş, Ö. (2013). *Impact of relational and individuational self-orientations on the well-being of academicians: the roles of ego-oreco-system motivations, self-transcendence, self-compassion and burnout*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Kaplan, İ., & Erdem, A. (2022). Yaşam doyumu ile romantik ilişki doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi: Bir z kuşağı çalışması. *Sosyal Araştırmalar ve Davranış Bilimleri Dergisi* 8(5), 77-96.
- Kaya, Ö. S., & Orçan, F. (2019). Mutluluğun empati, affetme ve yaşam doyumu arasındaki aracı rolü: Bir yol analizi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19(2), 540-554.
- Keleş, A. (2018). *Evlilik kalitesi ile affetme, ikili ilişkilerde güven ve mizah tarzları arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Burdur.
- Kılıç, D., & Tunç, E. (2020). Genç yetişkinlerde akılcı olmayan inanç ile öz-anlayış arasındaki ilişkide affetmenin aracı rolü. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 10(16), 127-151.
- Kılınçer, A. S., & Dost, M. T. (2015). Üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerinde algıladıkları istismar. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(42), 160-172.

- Kline, R. B. (2005). *Principles and practice of structural equation modeling*. (3rd ed.). NY: The Guilford Press.
- Koçak, Y. Ç., & Can, H. Ö. (2019). Flört şiddeti: Tanımı, sınıflaması ve değerlendirmesi. *Türkiye Klinikleri Obstetric-Women's Health and Diseases Nursing-Special Topics*, 5(3), 43-53.
- Kurtoğlu, M., & Başgöl, Ş. S. (2021). Koruyucu faktör olarak öz-şefkat üzerine bir derleme çalışması. *Journal of Cognitive-Behavioral Psychotherapy and Research*, 10(1), 56-65.
- Kutanis, R. Ö., & Yıldız, E. (2014). Pozitif psikoloji ile pozitif örgütsel davranış ilişkisi ve pozitif örgütsel davranış boyutları üzerine bir değerlendirme. *Süleyman Demirel Üniversitesi Vizyoner Dergisi*, 5(11), 135-154.
- Küçük, D. (2016). *Affetme, affetmeme, bilişsel esneklik, duygu düzenleme ve yaşam doyumu arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Pamukkale Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Denizli.
- Leary, M. R., Adams, C. E., Allen, A. B., & Hancock, J. (2007). Self-compassion and reaction to unpleasant self-relevant events: The implications of treating one self kindly. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(5), 887-904.
- Linley, A. (2009). *Positive psychology (history)*. S. Lopez (Ed.), In *The Encyclopedia of Positive Psychology*. (pp. 742–746). Chichester: Wiley-Blackwell.
- Linley, P. A., Joseph, S., Harrington, S., & Wood, A. M. (2006). Positive psychology: Past, present, and future. *The Journal of Positive Psychology*, 1(1), 3-16.
- Littleton, H. L., & Bretkopf, C. R. (2006). Coping with the experience of rape. *Psychology of Women Quarterly*, 30(1), 106–116.
- Macaskill, A. (2004). The treatment of forgiveness in counselling and therapy. *Counselling Psychology Review*, 20(1), 26-33.
- Macaskill, A. (2012). Differentiating dispositional self-forgiveness from other-forgiveness: Associations with mental health and life satisfaction. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 31(1), 28-50.
- Macaskill, A., Maltby, J., & Day, L. (2002). Forgiveness of self and others and emotional empathy. *The Journal of Social Psychology*, 142(5), 663-665.
- Mameghani, S. S., Taşan, D., & Saylan, E. (2020). Üniversite öğrencilerinin öz-şefkat, hasbiklik ve affetme düzeylerinin incelenmesi. *Sosyal ve Beşeri Bilimler Dergisi*, 12(2), 220-244.
- March, J. S., Parker, J. D., Sullivan, K., Stallings, P., & Conners, C. K. (1997). The Multidimensional Anxiety Scale for Children (MASC): Factor structure, reliability,

- and validity. *Journal of The American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 36(4), 554-565.
- Maslow, A. (1968). Some educational implications of the humanistic psychologies. *Harvard Educational Review*, 38(4), 685-696.
- Mauger, P. A., Perry, J. E., Freeman, T., Grove, D. C., McBride, A. G., & McKinney, K. E. (1992). Themeasurement of forgiveness: Preliminary research. *Journal of Psychology and Christianity*, 11(2), 170–180.
- McCullough, M. E., Worthington, E. L., & Rachal, K. C. (1997). Interpersonal forgiving in close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(2), 321–336.
- McLean, L., Steindl, S. R., & Bambling, M. (2018). Compassion-focused therapy as an intervention for adult survivors of sexual abuse. *Journal of Child Sexual Abuse*, 27(2), 161-175.
- MEB, Eğitimi Araştırma ve Geliştirme Dairesi Başkanlığı. (2008). *Öğrencilerin şiddet algısı*. Ankara.
- Merrill, L. L., Crouch, J. L., Thomsen, C. J., Guimond, J., & Milner, J. S. (2005). Perpetration of severe intimate partner violence: Premilitary and second year of service rates. *Military Medicine*, 170(8), 705-709.
- Meyer, C. B., & Taylor, S. E. (1986). Adjustment to rape. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(6), 1226–1234.
- Mihçioğur, S., & Akın, A. (2015). Flört şiddeti “şiddet’li sevgi.” *Sağlık ve Toplum*. 25(2), 9-15.
- Montgomery, M., Turner, A., McKinney, J., Kaniuka, A., Brooks, B., Webb, J. R., & Hirsch, J. K. (2017). Intimate partner violence and suicidal behavior: Mediating roles of forgiveness and depression. *Innovation in Psychology: An Undergraduate Journal of Psychology*. 4-29. Retrieved from <https://dc.etsu.edu/etsu-works/867/>
- Moore, B. A. (2012). *The progress of mankind*. J. Carlson, M. P. Maniacci, (Ed.). In Alfred Adler Revisited. (pp. 35-41). New York, NY: Routledge/Taylor & Francis Group
- Muyan-Yılık, M., & Demir, A. (2020). A pathway towards subjective well-being for Turkish university students: The roles of dispositional hope, cognitive flexibility, and coping strategies. *Journal of Happiness Studies*, 21(6), 1945-1963.
- Myers, D. G., & Diener, E. (1995). Who is happy?. *Psychological Science*, 6(1), 10-19.
- Neff, K. D. (2003a). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85–101.

- Neff, K. D. (2003b). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250.
- Neff, K. D. (2011a). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 1-12.
- Neff, K. D. (2011b). *Self-compassion: The proven power of being kind to yourself*. New York: Harper Collins Publishers.
- Neff, K. D., & Germer, C. K. (2013). A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program. *Journal of Clinical Psychology*, 69(1), 28-44.
- 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., & Tirsch, D. (2013). Self-compassion and ACT. In T.B. Kashdan & J. Ciarrochi (Eds.), *Mindfulness, acceptance, and positive psychology: The seven foundations of well-being* (pp. 78–106). Oakland, CA: ContextPress/New Harbinger Publications.
- Neugarten, B. L., Havighurst, R. J., & Tobin, S. S. (1961). The measurement of life satisfaction. *Journal of Gerontology*, 16(2), 134–143.
- Öngün, E., & Ünsal, G. (2018). Üniversite yaşamında yakın ilişkiler ve istismar. *GOP Taksim EAH JAREN*, 4(1), 52-58.
- Özdere, M., & Kürtül, N. (2019). Flört şiddeti eğitiminin, üniversite öğrencilerinin flört şiddetine ilişkin tutumlarına etkisi. *Social Science Development Journal*, 3(9), 123-136.
- Peterson, C. (2000). The future of optimism. *American Psychologist*, 55(1), 44-55.
- Polat, O. (2016). Şiddet. *Marmara Üniversitesi Hukuk Fakültesi Hukuk Araştırmaları Dergisi*, 22(1), 15-34.
- Ponce-Diaz, C., Tello, J. A., & Heros, M. A. (2019). Emotional dependence, satisfaction with life and partner violence in university students. *Propósitos y Representaciones*, 7(SPE), e351. <http://dx.doi.org/10.20511/pyr2019.v7nSPE.351>
- Preacher, K. J., & Hayes, A. F. (2008). Asymptotic and resampling strategies for assessing and comparing indirect effects in multiple mediator models. *Behavior Research Methods*, 40(3), 879-891.
- Raes, F., Pommier, E., Neff, K. D., & Van Gucht, D. (2011). Construction and factorial validation of a short form of the Self-Compassion Scale. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 18(3), 250-255.
- Rao, M. A., & Donaldson, S. I. (2015). Expanding opportunities for diversity in positive psychology: An examination of gender, race, and ethnicity. *Canadian Psychology / Psychologie Canadienne*, 56(3), 271–282.

- Rogers, C. R. (1957). The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. *Journal of Consulting Psychology*, 21(2), 95-103.
- Rogers, C. R. (1961). The process equation of psychotherapy. *American Journal of Psychotherapy*, 15(1), 27-45.
- Rubin, T. I. (1975). *Compassion and self-hate: An alternative to despair*. New York: D. McKay.
- Rye, M. S., & Pargament, K. I. (2002). Evaluation of a secular and religiously integrated forgiveness group therapy program for college students who have been wronged by a romantic partner. *Journal of Clinical Psychology*, 58(4), 419-441.
- Samios, C., Raatjes, B., Ash, J., Lade, S. L., & Langdon, T. (2020). Meaning in life following intimate partner psychological aggression: The roles of self-kindness, positive reframing and growth. *Journal of Interpersonal Violence*, 35(7-8), 1567-1586.
- Santos, C. (2013). Costs of domestic violence: A life satisfaction approach. *Fiscal Studies*, 34(3), 391-409.
- Sarıkaya, N. A., & İkcian, T. Ç. (2019). Hemşirelik fakültesi öğrencilerinin romantik yakın ilişki şiddetini kabul etme düzeyleri ve etkileyen faktörler. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 22(2), 114-120.
- Schweitzer, R.D. (1996). Problems and awareness of support services among students at an urban Australian university. *Journal of American College Health*, 45(2), 73-77.
- Seçim, G. (2019). Üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerinde maruz kaldığı istismar davranışları. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 39(1), 527-543.
- Selçuk, K. T., Avcı, D., & Mercan, Y. (2018). Üniversite öğrencilerinde flört şiddetine maruziyet: Flört şiddetine yönelik tutumların ve toplumsal cinsiyet algısının şiddete maruziyet ile ilişkisi. *ACU Sağlık Bil Derg*, 9(3), 302-308.
- Seligman, M. E. (1999). Positive social science. *Journal of Positive Behavior Interventions*, 1(3), 181-182.
- Seligman, M., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.
- Selvi, Ü. Y., & Karanfil, D. (2016). Kadına yönelik yakın partner şiddeti: Güç mesafesi, bireycilik ve ekonominin etkisi. *Journal of Human Sciences*, 13(1), 60-71.
- Shin, D. C., & Johnson, D. M. (1978). Avowed happiness as an overall assessment of the quality of life. *Social Indicators Research*, 5(1), 475-492.

- Sin, N. L., & Lyubomirsky, S. (2009). Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: A practice-friendly meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 65(5), 467-487.
- Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (Eds.). (2001). *Handbook of positive psychology*. Oxford University Press.
- Solmazer, G. (2018). *Self-compassion and construal level theory: The role of self-compassion in decreasing the effect of social distance*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Stover, C. S., Meadows, A. L., & Kaufman, J. (2009). Interventions for intimate partner violence: Review and implications for evidence-based practice. *Professional Psychology: Research and Practice*, 40(3), 223-233.
- Straus, M. A. (1979). Measuring intrafamily conflict and violence: The Conflict Tactics (CTS) Scales. *Journal of Marriage and the Family*, 41(1), 75-88.
- Straus, M. A. (2008). Dominance and symmetry in partner violence by male and female university students in 32 nations. *Children and Youth Services Review*, 30(3), 252-275.
- Straus, M. A., Hamby, S. L., Boney-McCoy, S., & Sugarman, D. B. (1996). The Revised Conflict Tactics Scales (CTS2) development and preliminary psychometric data. *Journal of Family Issues*, 17(3), 283-316.
- Şendir, N. T. (2019). *Üniversite öğrencilerinde öz şefkatin yordayıcıları olarak ana babaya bağlanma ve yaşam doyumu*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- T.C. Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı Kadının Statüsü Genel Müdürlüğü. (2014). *Türkiye 'de kadına yönelik aile içi şiddet araştırması*. Retrieved from: <http://www.hips.hacettepe.edu.tr/KKSA-TRAnaRaporKitap26Mart.pdf>.
- T.C. Başbakanlık kadının statüsü genel müdürlüğü aile içi şiddetle mücadele el kitabı. (2008). 2-30. Retrieved from: <http://www.kucukcekmece.bel.tr/Content/dosya/1949/aileicisiddetlemucadelekitabi-62616-4141879.pdf>.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics* (6th ed.). Boston: Pearson.
- Taştan, C., & Yıldız, A. K. (2019). *Kadına yönelik ölümcül şiddet*. 1. Baskı. Ankara: Polis Akademisi Yayınları.
- Tesh, M., Learman, J., & Pulliam, R. M. (2015). Mindful self-compassion strategies for survivors of intimate partner abuse. *Mindfulness*, 6(2), 192-201.

- Thompson, L. Y., Snyder, C. R., Hoffman, L., Michael, S. T., Rasmussen, H. N., & Billings, L. S. (2005). Dispositional forgiveness of self, others, and situations. *Journal of Personality*, 73(2), 313-359.
- Tollefson, D. R., Webb, K., Shumway, D., Block, S. H., & Nakamura, Y. (2009). A mind-body approach to domestic violence perpetrator treatment: Program overview and preliminary outcomes. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*, 18(1), 17-45.
- Topbaşoğlu, T. (2016). *Yaşam doyumunun yordayıcısı olarak öfke ve affetme: Affetmenin düzenleyici rolü*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Pamukkale Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Denizli.
- Toplu-Demirtaş, E., Hatipoğlu-Sümer, Z., & White, J. W. (2013). The relation between dating violence victimization and commitment among Turkish college women: Does the Investment Model matter? *International Journal of Conflict and Violence*, 7(2), 203-215.
- Tsang, J. A., & Stanford, M. S. (2007). Forgiveness for intimate partner violence: The influence of victim and offender variables. *Personality and Individual Differences*, 42(4), 653-664.
- Turhan, E., Guraksın, A., & İnandi, T. (2006). Validity and reliability of the Turkish version of the Revised Conflict Tactics Scales. *Turkish Journal of Public Health* 4(1), 1-13.
- Vagi, K. J., Olsen, E. O. M., Basile, K. C., & Vivolo-Kantor, A. M. (2015). Teen dating violence (physical and sexual) among US high school students: Findings from the 2013 National Youth Risk Behavior Survey. *JAMA Pediatrics*, 169(5), 474-482.
- Valdez, C. E., & Lilly, M. M. (2016). Self-compassion and trauma processing outcomes among victims of violence. *Mindfulness*, 7(2), 329-339.
- Valois, R. F., Zullig, K. J., Huebner, E. S., Kammermann, S. K., & Drane, J. W. (2002). Association between life satisfaction and sexual risk-taking behaviors among adolescents. *Journal of Child and Family Studies*, 11(4), 427-440.
- Vo, N. H., & Lee, S. M. (2021). Acculturative stress and life satisfaction of immigrant vietnamese wives living in South Korea: The moderating role of intimate partner violence. *Journal of Interpersonal Violence*, 37(11-12), 1-16.
- 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.
- Weisz, A. N. (2002). Prosecution of batterers: Views of African American battered women. *Violence and Victims*, 17(1), 19-34.

- West, S. G., Finch, J. F., & Curran, P. J. (1995). Structural equation models with non-normal variables: Problems and remedies. In R. H. Hoyle (Ed.), *Structural equation modeling: Concepts, issues, and applications* (pp. 56–75). Thousand Oaks, CA: Sage.
- WHO. (2002). *World report on violence and health*. Retrieved from: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/42495/9241545615_eng.pdf?sequence=1
- WHO. (2012). *Understanding and addressing violence against women: Intimate partner violence*. Retrieved from: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/77432/WHO_RHR_12.36_eng.pdf;jsessionid=8B93E29764B8DEB4BB0AA4059964D10F?sequence=1.
- WHO. (2013). Global and regional estimates of violence against women. Retrieved from: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/85239/9789241564625_eng.pdf?sequence=1
- Wong, P. T. (2019). Second wave positive psychology's (PP 2.0) contribution to counselling psychology. *Counselling Psychology Quarterly*, 32(3-4), 275-284.
- Worthington, E. L. (1998). An empathy humility commitment model of forgiveness applied with in family dyads. *Journal of Family Therapy*, 20(1), 59-76.
- Yalap, O., & Baygın, E. (2020). Psikolojik sermaye ve örgütsel bağlılık etkileşimi: öz-şefkatin aracı rolü. *Journal of Organizational Behavior Review*, 2(1), 49-67.
- Yang, Y., Zhang, M., & Kou, Y. (2016). Self-compassion and life satisfaction: The mediating role of hope. *Personality and Individual Differences*, 98, 91-95.
- Yao, S., Chen, J., Yu, X., & Sang, J. (2017). Mediator roles of interpersonal forgiveness and self-forgiveness between self-esteem and subjective well-being. *Current Psychology*, 36(3), 585-592.
- Yaşar, K. (2015). *Eğitim fakültesi öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile psikolojik sağlamlık ve affetme düzeyleri arasındaki ilişki*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Uludağ Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bursa.
- Yetim, Ü. (1993). Life satisfaction: A study based on the organization of personal projects. *Social Indicators Research*, 29(3), 277-289.
- Yıldırım, M. (2018). *Ergenlere yönelik öz-şefkat geliştirme programının öz-şefkat, kendine şefkat vermekten korkma ve öznel iyi oluş üzerindeki etkililiğinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bolu.

- Yıldırım, M., & Sarı, T. (2018). Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu'nun Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18(4), 2502-2517.
- Yüzbaşı, D., V., & Künüroğlu, F. (2020). Öz-şefkat, sağlıklı yaşlanma ve öz-şefkate ilişkin müdahale programları. *Nesne*, 8(16), 143-157.
- Zhang, H., Wong, W. C., Ip, P., Fan, S., & Yip, P. S. (2015). Intimate partner violence among Hong Kong young adults: Prevalence, risk factors, and associated health problems. *Journal of Interpersonal Violence*, 30(13), 2258-2277.
- Zhang, H., Wong, W., Fan, S., & Yip, P. S. (2019). Intimate partner violence perpetration and victimization among Chinese young adults: profiles and associated health problems. *Violence and Victims*, 34(5), 838-849.
- Zlotnick, C., Johnson, D. M., & Kohn, R. (2006). Intimate partner violence and long-term psycho-social functioning in a national sample of American women. *Journal of Interpersonal Violence*, 21(2), 262-275.

EKLER

EK-1 ETİK KURUL ONAYI



EK-2 KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Değerli katılımcı,

Bu çalışmada amaç, üniversite öğrencilerinde yakın partner şiddeti ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide affetme ve öz-şefkatin aracı rollerinin incelenmesidir. Okuduğunuz ifadelerin doğru veya yanlış cevapları yoktur, önemli olan sizin kişisel görüşünüzdür. Sizden istenen ifadeleri dikkatlice okumanız, içtenlikle ve eksiksiz bir biçimde kendinize en yakın gelen ifadeyi seçmenizdir. Bu çalışmada elde edilecek bilgiler gruplar halinde inceleneceğinden kimliğinizi belirtmenize gerek bulunmamaktadır. Tüm soruların yanıtlanması yaklaşık olarak 20 dakika almaktadır. Uygulama sırasında sizi rahatsız edecek bir durum olduğunda çalışmaya katılmaktan vazgeçebilirsiniz. Katkılarınız için şimdiden teşekkür ederim.

Burcu Bayraktar

Dr. Öğr. Üyesi Mine Muyan-Yılık

İzmir Demokrasi Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı

Kişisel Bilgiler

Cinsiyetiniz: K () E () Yaşınız:.....

Bölümünüz:.....Sınıfınız:.....

Tahmini genel akademik ortalamanız:.....

İlişki durumunuz nedir? () Duygusal ilişkide olduğum biri yok.

() Duygusal ilişkide olduğum biri var.

Kimlerle yaşamaktasınız?() Yalnız başıma () Aile üyelerimle

() Yurtta – oda arkadaşlarımla () Arkadaşlarımla

() Partnerimle

Ailenizde ebeveynlerinizin yakın partner şiddeti yaşantılarına şahit oldunuz mu?

() Evet () Hayır

Şu anki ya da daha önceki duygusal ilişkilerinizde partner şiddetine maruz kaldınız mı?

() Evet () Hayır

Partner şiddeti nedeniyle hiçbir sağlık kuruluşuna başvurduğunuz mu?

() Evet () Hayır

Partner şiddeti nedeniyle psikolojik danışma hizmetine başvurduğunuz mu?

() Evet () Hayır

Şiddet nedeniyle sonlandırdığınız partner ilişkiniz oldu mu?

() Evet () Hayır

EK-3 YAŞAM DOYUMU ÖLÇEĞİ- ÖRNEK MADDELER

Lütfen her maddeyi okuduktan sonra sizin için en uygun olan kutucuğu (X) işareti ile belirtiniz.

1	2	3	4	5	6	7
<i>Kesinlikle Katılmıyorum</i>	<i>Katılmıyorum</i>	<i>Bir Miktar Katılmıyorum</i>	<i>Kararsızım</i>	<i>Biraz Katılıyorum</i>	<i>Katılıyorum</i>	<i>Kesinlikle Katılıyorum</i>

1. Hayatım birçok yönden idealimdekine yakın.	1	2	3	4	5	6	7
3. Hayatımdan memnunuz.	1	2	3	4	5	6	7
4. Hayattan şimdiye kadar istediğim önemli şeyleri elde ettim.	1	2	3	4	5	6	7



EK- 4 ÇATIŞMA TAKTİKLERİ ÖLÇEĞİ- 2- ÖRNEK MADDELER

Lütfen şu an yaşadığınız partner ilişkinizi düşünerek sizin için en uygun olan kutucuğu “X” ile işaretleyiniz. Eğer şu anda bir ilişkiniz yoksa bir önceki ilişkinizi düşünebilirsiniz.

	Son bir yılda kaç kez oldu?						Son 1 yılda olmadı, fakat daha önce oldu	Bu asla olmadı
	1	2	3-5	6-10	11-20	>20		
1. Fikrimizin uyuşmadığı zamanlarda bile partnerim bana ilgisiz kalmadı								
3. Partnerim bana hakaret veya küfür etti								
16. Partnerimle olan kavgadan ötürü doktora göründüm								
18. Partnerim bana sesini yükselterek bağırdı								
21. Partnerimle kavgamız yüzünden doktora gitmem gerektiği halde gitmedim.								
31. Partnerim beni kaynar su vb. şeylerle yaktı								
32. Partnerim kaba kuvvet kullanmadan normal dışı cinsel ilişkiye girmek için ısrar etti								
34. Partnerim beni kızdıracak kasıtlı bir şey yaptı								
35. Partnerim bana vurmakla ya da bir şey atmakla tehdit etti.								

EK- 5 ÖZ-ŞEFKAT ÖLÇEĞİ- KISA FORM- ÖRNEK MADDELER

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

	Neredeyse hiçbir zaman	Nadiren	Ara sıra	Çoğu zaman	Neredeyse her zaman
1.Kişiliğimin beğenmediğim yanlarına karşı anlayışlı ve sabırlı olmaya çalışırım.					
2.Kendimi bir şekilde yetersiz hissettiğimde, çoğu insanın da böylesi yetersizlik duyguları yaşayabileceğini kendime hatırlatmaya çalışırım.					
6.Benim için önemli olan bir şeyde başarısız olduğumda, yetersizlik hisleriyle kendimi tüketirim.					
7.Benim için önemli bir şeyde başarısız olduğumda, bu başarısızlığın yalnız benim başıma geldiğini hissetme eğiliminde olurum.					
8.Hatalarıma ve yetersizliklerime karşı kınayıcı ve yargılayıcıyım.					
11.Başarısızlıklarımı insanlık halinin bir parçası olarak görmeye çalışırım.					



EK- 6 HEARTLAND AFFETME ÖLÇEĞİ- KENDİNİ AFFETME ALT BOYUTU

ÖRNEK MADDELER

Değerli katılımcı,

Lütfen aşağıda yer alan olumsuz durumlarda nasıl davrandığınızı gösteren seçeneği belirtiniz.

Örneğin; ifadede yer alan durum size tamamen uyuyorsa, “Her Zaman” seçeneğini; ifadedeki durum size hiç uygun değilse, “Hiçbir Zaman” seçeneğini “X” ile işaretleyiniz.

	Her Zaman	Sık Sık	Ara Sıra	Nadiren	Hiçbir Zaman
2. Yaptığım kötü şeyler için kendime kin duyarım.					
4. Bir kere işleri berbat ettiğimde kendimi kolay kolay affedemem.					
5. Zamanla yaptığım hataları kabullenirim.					

EK- 7- İNTİHAL RAPORU

FINAL_-_FOR_TURNITIN_-_BB_-_THESIS.docx			
ORIGINALITY REPORT			
8%	7%	2%	3%
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS
PRIMARY SOURCES			
1	acikbilim.yok.gov.tr Internet Source	1	1 %
2	Dergipark.Org.Tr Internet Source	1	1 %
3	dergipark.org.tr Internet Source	1	1 %
4	hdl.handle.net Internet Source	<1	<1 %
5	acikerisim.sakarya.edu.tr Internet Source	<1	<1 %
6	etd.lib.metu.edu.tr Internet Source	<1	<1 %
7	iaud.aydin.edu.tr Internet Source	<1	<1 %
8	www.openaccess.hacettepe.edu.tr:8080 Internet Source	<1	<1 %
9	www.hegemvakfi.org.tr Internet Source	<1	<1 %

EK- 8 ÖZGEÇMİŞ

