



T.C.
DOKUZ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ



EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK PROGRAMI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

ÖZ ŞEFKAT İLE AFFETME ARASINDAKİ İLİŞKİDE
PSİKOLOJİK ESNEKLİĞİN DÜZENLEYİCİ ROLÜ

RATİBE ÖZDEMİR

İzmir
2024

DOKUZ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK PROGRAMI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

ÖZ ŞEFKAT İLE AFFETME ARASINDAKİ İLİŞKİDE
PSİKOLOJİK ESNEKLİĞİN DÜZENLEYİCİ ROLÜ

RATİBE ÖZDEMİR

DANIŞMAN
PROF. DR. FATMA SELDA ÖZ SOYSAL

İzmir

2024

ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK BEYANNAMESİ

Yüksek lisans tezi olarak sunduğum “Öz Şefkat ile Affetme Arasındaki İlişkide Psikolojik Esnekliğin Düzenleyici Rolü” adlı çalışmanın içerdiği fikri izinsiz başka bir yerden almadığımı; çalışmamın hazırlık, veri toplama, analiz ve bilgilerin sunumu olmak üzere tüm aşamalarında ve bölümlerinin yazımında bilimsel etik ilke ve kurallara uygun davrandığımı, tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada kullanılan her türlü kaynağa eksiksiz atıf yaptığımı ve bu kaynaklara kaynakçada yer verdiğimi, ayrıca bu çalışmanın Dokuz Eylül Üniversitesi tarafından kullanılan bilimsel intihal tespit programıyla tarandığını ve *intihal içermediğini* beyan ederim. Herhangi bir zamanda aksinin ortaya çıkması durumunda her türlü yasal sonuca razı olduğumu bildiririm.

30/01/2024

Ratibe ÖZDEMİR

TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU



DOKUZ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ YÜKSEK LİSANS/DOKTORA TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU



Tarih:02/02/2024

Tez Başlığı:

“Öz Şefkat ile Affetme Arasındaki İlişkide Psikolojik Esnekliğin Düzenleyici Rolü”

Yukarıda başlığı belirtilen tez çalışmamın a) Kapak sayfası, b) Giriş, c) Ana bölümler ve d) Sonuç kısımlarından oluşan toplam **122** sayfalık kısmına ilişkin, **02/02/2024** tarihinde **tez danışmanım tarafından** Dokuz Eylül Üniversitesi Kütüphane ve Dokümantasyon Daire Başkanlığı'nın sağladığı İntihal Tespit Programından (**Turnitin-Tez İntihal Analiz Programı**) aşağıda belirtilen **filtreleme tiplerinden biri** (uygun olanı işaretleyiniz) uygulanarak alınmış olan orijinallik raporuna göre, tezimin **benzerlik oranı % 15_dir**

- <http://www.kutuphane.deu.edu.tr/tr/turnitin-tez-intihal-analiz-programi/> adresindeki Tez İntihal Analiz

Programı Kullanım Kılavuzunu okudum ☒

Filtreleme Tipi 1(Maksimum %15) ☒

Filtreleme Tipi 2(Maksimum %30)

☐ Kabul/Onay ve Bildirim sayfaları hariç, ☐ Kaynakça hariç, ☐ Alıntılar dâhil, ☐ Altı (6) kelimeden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç.	☐ Kabul/Onay ve Bildirim sayfaları hariç, ☐ Kaynakça dâhil, ☐ Alıntılar dâhil.
EK 1- İntihal Tespit Programı Raporu İLK SAYFA Çıktısı. ☒ EK 2- İntihal Tespit Programı Raporu (Tümü) Cd İçinde. ☐	

Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Tez Çalışması Orijinallik Raporu Uygulama Esasları'nı inceledim ve yukarıda belirtilen azami benzerlik oranlarına göre tez çalışmasının herhangi bir intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

Gereğini saygılarımla arz ederim.

Adı Soyadı : Ratibe ÖZDEMİR
Öğrenci No : 20200100000000000000
Anabilim Dalı : Eğitim Bilimleri
Programı : Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık
Statüsü : Yüksek Lisans ☒ Doktora ☐

ÖĞRENCİ

DANIŞMAN

Ratibe ÖZDEMİR
02/02/2024

Prof. Dr. Fatma Selda ÖZ SOYSAL
02/02/2024

TEŞEKKÜR

Yüksek lisans yolculuğum sona ererken bu süreçte her yorulduğumda ve zorlandığımda benim için “güvenli liman” olan insanlara teşekkür etmek istiyorum.

İlk olarak, bu sürecin her aşamasında elini omzumda hissettiğim, şefkatle ve bilgelikle yolumu aydınlatan, çalışkanlığını ve üretkenliğini hayranlıkla izlediğim ve yollarımız kesiştiği için kendimi hep çok şanslı hissettiğim sevgili tez danışmanım Sayın Prof. Dr. Fatma Selda ÖZ SOYSAL’a çok teşekkür ederim. Bana kattığınız her şey için minnettarım.

Canım annem Neziha ÖZDEMİR, canım babam Mustafa ÖZDEMİR ve canım ablam Esra ÖZDEMİR, sizler bu sürecimin ve benim görünmez kahramanlarısınız. Hayat boyu aldığım her kararda, attığım her adımda yanımda olduğunuz, güven dolu gözlerle ve koşulsuzca beni desteklediğiniz çok teşekkür ederim. Varlığınız bana her zaman en büyük armağan oldu. İyi ki benim ailem sizlersiniz. Sizi çok seviyorum.

Hem ders döneminde öğrendiklerimle hem de tez jürimde yer alarak tezimi ayrıntılı bir şekilde değerlendiren, değerli görüş ve önerileri ile tezimin gelişmesine katkıda bulunan Sayın Prof. Dr. Aslı UZ BAŞ’a ve tez jürimde bulunarak kıymetli bilgi ve önerilerini sunan Dr. Öğr. Üyesi Mine MUYAN YILIK’a katkılarından dolayı çok teşekkür ederim.

Dostluklarıyla her zaman yanımda olan, bana benden daha fazla inanan ve samimiyetleriyle kalbimi ferahlatan değerli arkadaşlarım Dilvin YENİPAZARLI, Ceyda GÖZEN ve Yıldız BAYDEDE’ye teşekkür ederim. Uzakta olsak da varlığınızı kalbimde hep hissediyorum. İyi ki varsınız.

Lisans eğitimim boyunca hem akademik hem de kişisel gelişimime katkıda bulunan Pamukkale Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bölümündeki hocalarıma ve yine yüksek lisans eğitimim boyunca öğrendiğim tüm bilgiler için Dokuz Eylül Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bölümündeki hocalarıma çok teşekkür ediyorum.

Ve son olarak hayatımdaki tüm teşekkür sebeplerini benim için var eden Allah’a sonsuz teşekkür ile...

İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	viii
ABSTRACT.....	ix
BÖLÜM I.....	1
GİRİŞ	1
1.1. Problem Durumu.....	1
1.2. Amaç ve Önem	3
1.3. Problem Cümlesi / Alt Problem Cümleleri.....	5
1.4. Sınırlılıklar	5
1.5. Varsayımlar.....	5
1.6. Tanımlar.....	6
BÖLÜM II.....	7
KURAMSAL ÇERÇEVE / KAVRAMSAL ÇERÇEVE / İLGİLİ ARAŞTIRMALAR	7
2.1. Affetme	7
2.1.1. Affetme Türleri	10
2.1.1.1. Kendini Affetme.....	10
2.1.1.2. Başkalarını/Kişilerarası Affetme.....	12
2.1.1.3. Durumu/Olayı Affetme	13
2.1.2. Affetme Modelleri.....	14
2.1.2.1. Enright Affetme Süreç Modeli.....	14
2.1.2.2. Affetme Piramit Modeli /Worthington REACH Modeli	15
2.1.2.3. Hargrave Modeli.....	16
2.1.2.4. Affetmenin Sosyal Psikolojik Belirleyicileri Modeli.....	17

2.1.2.5. Bütünleştirilmiş Affetme Modeli	18
2.1.3. Affetmede Kişilik Özellikleri.....	18
2.1.4. Affetmenin Faydaları	20
2.1.5. Affetme İle İlgili Araştırmalar	21
2.1.5.1. Affetme İle İlgili Yurt İçi Araştırmalar.....	21
2.1.5.2. Affetme İle İlgili Yurt Dışı Araştırmalar	22
2.2 Öz Şefkat.....	23
2.2.1. Öz Şefkatin Alt Boyutları.....	26
2.2.1.1. Öz Nezaket.....	27
2.2.1.2. Ortak İnsanlık Deneyimi	27
2.2.1.3. Bilinçli Farkındalık	28
2.2.2. Öz Şefkat ile İlgili Araştırmalar.....	29
2.2.2.1. Öz Şefkat ile İlgili Yurt İçi Araştırmalar	29
2.3.Psikolojik Esneklik	31
2.3.1. Psikolojik Esneklik Alt Boyutları	33
2.3.1.1. An ile Esnek Temas	33
2.3.1.2.Kabul.....	34
2.3.1.3.Bilişsel Ayrışma (Defüzyon)	34
2.3.1.4.Bağlamsal Benlik	35
2.3.1.5.Değerlerle Temas	36
2.3.1.6.Değer Odaklı Davranışlarda Kararlılık (Adanmış Eylem).....	37
2.3.2. Kabul ve Kararlılık Terapisi	39
2.3.3. Psikolojik Esneklik ile İlgili Araştırmalar	42
2.3.3.1. Psikolojik Esneklik ile İlgili Yurt İçi Araştırmalar.....	42
2.3.3.2. Psikolojik Esneklik ile İlgili Yurt Dışı Araştırmalar	44
BÖLÜM III	46

YÖNTEM.....	46
3.1. Araştırmanın Modeli / Deseni.....	46
3.2. Evren / Örneklem / Çalışma Grubu / Katılımcılar	46
3.3. Veri Toplama Süreci ve Araçları	47
3.3.1. Heartland Affetme Ölçeği.....	48
3.3.2. Öz Anlayış Ölçeği	49
3.3.3. Psikolojik Esneklik Ölçeği.....	50
3.3.4. Kişisel Bilgi Formu	50
3.4. Verilerin Toplanması	50
3.5. Verilerin Analizi.....	51
BÖLÜM IV	52
BULGULAR.....	52
4.1.Tanımlayıcı İstatistik.....	52
4.2. Betimsel İstatistik.....	53
4.3. Affetme, Öz Şefkat ve Psikolojik Esneklik Arasındaki İlişkiye Ait Bulgular	53
4.4. Üniversite Öğrencilerinin Affetme, Öz Şefkat ve Psikolojik Esneklik Düzeylerinin Cinsiyete Göre Farklılaşmasına İlişkin Bağımsız Örneklem t Testi Sonuçları	57
BÖLÜM V	59
TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER.....	59
5.1. Tartışma.....	59
5.1.1. Üniversite Öğrencilerinin Affetme, Öz Şefkat ve Psikolojik Esneklik Düzeyleri Arasındaki İlişkiye Dair Tartışma	59
5.1.2. Üniversite Öğrencilerinde Affetme ile Öz Şefkat Arasındaki İlişkide Psikolojik Esnekliğin Düzenleyici Rolüne İlişkin Tartışma	64
5.1.3. Üniversite Öğrencilerinin Affetme, Öz Şefkat ve Psikolojik Esneklik Düzeylerinin Cinsiyete Göre Farklılaşmasına İlişkin Tartışma	66

5.2. Sonuç ve Öneriler.....	69
5.2.1.Uygulayıcı ve Uzmanlara Yönelik Öneriler	70
5.2.2.Araştırmacılara Yönelik Öneriler.....	70
KAYNAKÇA.....	72
EK 1. ÖĞRENCİNİN AKADEMİK ÖZGEÇMİŞİ.....	99
EK 2. UYGULAMA İZİNLERİ	100
EK 3. ETİK İZİN	102
EK 4. ÖLÇME ARAÇLARININ UYGULANMA İZİNLERİ.....	105
EK.5. ÖRNEK ÖLÇEK MADDELERİ.....	107

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 1. Çalışma Grubunu Oluşturan Üniversite Öğrencilerinin Demografik Özellikleri	47
Tablo 2. Araştırmaya Katılan Üniversite Öğrencilerinin Tanımlayıcı Özelliklerine Göre Dağılımı	52
Tablo 3. Ölçeklerden Alınan Puanlara İlişkin Betimsel İstatistikler	53
Tablo 4. Bağımlı ve Bağımsız Değişkenler Arası Pearson Korelasyon Analizi Bulguları	54
Tablo 5. Çoklu Doğrusal Bağlantılılık İstatistiği.....	54
Tablo 6. Affetme ile Öz Şefkat Arasındaki İlişkide Psikolojik Esnekliğin Düzenleyici Rolüne İlişkin Process Makrosu Bulguları	54
Tablo 7. Affetme İle Öz Şefkat Arasındaki İlişkide Psikolojik Esnekliğin Düzenleyici Rolüne İlişkin Process Makrosu Sonuçları	55
Tablo 8. Psikolojik Esneklik Düzeyine Göre Etkileşim Etkisi (Düzenleyici) Sonuçları	56
Tablo 9. Heartland Affetme Ölçeği, Öz Anlayış Ölçeği ve Psikolojik Esneklik Ölçeklerinin Toplam Puanlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılmasına İlişkin T-Testi Sonuçları	57

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Psikolojik Esneklik Modeli (Harris, 2018).....	33
Şekil 2. Psikolojik Esnekliğin Ana Sütunları (Luoma vd., 2007).	38
Şekil 3. Psikolojik Katılık (Psikopatoloji) Modeli (Hayes vd., 2006).....	39
Şekil 4. Hayes Makronu Model 1 (Hayes, 2013)	46
Şekil 5. Psikolojik Esnekliğin Düzenleyici Değişken Etkisi.....	55
Şekil 6. Psikolojik Esneklik Düzeyine Göre Etkileşim Etkisi Grafiği	57



ÖZET

ÖZ ŞEFKAT İLE AFFETME ARASINDAKİ İLİŞKİDE PSİKOLOJİK ESNEKLİĞİN DÜZENLEYİCİ ROLÜ

Bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinin öz şefkat ile affetme düzeyleri arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin düzenleyici rolünün incelenmesidir. Bu amaç doğrultusunda üniversite öğrencilerinin affetme, öz şefkat ve psikolojik esneklik düzeyleri arasındaki ilişki ve bu kavramların cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği ele alınmıştır.

Araştırma ilişkisel tarama modeli ile desenlenmiştir. Çalışma grubunu 2022-2023 eğitim öğretim yılında Dokuz Eylül Üniversitesi ve Afyon Kocatepe Üniversitesi'nde öğrenim gören 205'i kadın ve 193'ü erkek toplam 398 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmada; araştırmacı tarafından hazırlanan “Kişisel Bilgi Formu”, “Heartland Affetme Ölçeği” “Öz Anlayış Ölçeği”, “Psikolojik Esneklik Ölçeği” veri toplama araçları kullanılmıştır. Verilerin analizinde, SPSS 24.0 paket programından yararlanılarak t testi, Pearson korelasyon analizi ve SPSS programına uzantı olarak eklenen Process v3.5 modeli ile düzenleyici (Model 1) regresyon analizi teknikleri kullanılmıştır.

Araştırma sonucunda öz şefkat, psikolojik esneklik ve “öz şefkat X psikolojik esneklik etkileşimi (moderatör)” değişkenlerinin birlikte affetme toplam puanındaki varyansın %41'ini açıkladığı sonucuna ulaşılmıştır. Düzenleyici değişkenin açıklanan varyansa %1.2'lik bir katkısı vardır. Ayrıca üniversite öğrencilerinin affetme, öz şefkat ve psikolojik esneklik düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermediği bulgulanmıştır. Araştırma kapsamında elde edilen bulgular ilgili alan yazın ışığında tartışılmış, araştırmaya ve uygulamaya yönelik öneriler sunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Öz şefkat, affetme, psikolojik esneklik.

ABSTRACT

THE MODERATING ROLE OF PSYCHOLOGICAL FLEXIBILITY ON THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-COMPASSION AND FORGIVENESS

The aim of this study is to examine the moderating role of psychological flexibility in the relationship between university students' self-compassion and forgiveness levels. In line with this purpose, the relationship between university students' forgiveness, self-compassion and psychological flexibility levels and whether these concepts show a significant difference according to the gender variable were discussed.

The study was designed with relational screening model. The study group consisted of 398 university students, 205 female and 193 male, studying at Dokuz Eylül University and Afyon Kocatepe University in 2022-2023 academic year. In the study; "Personal Information Form", "Heartland Forgiveness Scale", "Self Compassion Scale", "Psychological Flexibility Scale" prepared by the researcher were used as data collection tools. In the analysis of the data, t-test, Pearson correlation analysis, Process v3.5 model and moderator (Model 1) variable analysis techniques were used using SPSS 24.0 package program.

As a result of the research, it was concluded that the variables of self-compassion, psychological flexibility and "self-compassion X psychological flexibility interaction (moderator)" together explained 41% of the total in the variance score of forgiveness. The moderator variable contributes 1.2% to the explained variance. In addition, it was found that university students' forgiveness, self-compassion and psychological flexibility levels did not differ significantly according to gender variable. The findings obtained within the scope of the study were discussed in the light of the relevant literature and suggestions for research and practice were presented.

Keywords: Self compassion, forgiveness, psychological flexibility.

BÖLÜM I

GİRİŞ

1.1. Problem Durumu

İnsanoğlu, hayat boyu birçok gelişim döneminden ve buna bağlı olarak da değişimden geçmektedir. Bu değişim ve gelişim aşamalarından biri de üniversite dönemidir. Üniversite dönemi birçok birey için yaşamındaki en önemli evrelerden biridir. Gelişimsel olarak bakıldığında 18-25 yaş dönemini kapsayan bu evre gelişim psikoloğu Arnett tarafından beliren yetişkinlik (emerging adulthood) olarak isimlendirilmektedir (Arnett, 2000; 2004; 2007). Bu dönemde bireyler kendilerini ergen olarak görmemekte fakat tamamen de yetişkin olduklarını düşünmemektedir. Bundan dolayı bu dönem belki de bireyler için yaşamlarındaki en heterojen dönemlerden biridir (Arnett, 2007). Beliren yetişkinlik döneminin özelliklerine bakıldığında bu dönem yoğun kimlik arayışları, sonsuz olanaklar, daha çok kendine odaklanma, istikrarsızlık ve arada kalmışlık ile ilişkilendirilir (Arnett, 2000; 2004; 2007). Tüm bu özellikler de pek çok bilişsel, duygusal ve sosyal değişimi beraberinde getirmektedir (Arnett, 2000). Aile ortamından ayrılma, bağımsızlaşma bu dönemde sıklıkla görülmektedir. Beliren yetişkinler, önceki mezun oldukları okullara göre üniversite kampüsünün nüfusunun fazla olması ve kültürel, etnik, dini gruplar açısından etkileşime açık olması bakımından diğer insanlarla yoğun bir şekilde iletişim kurmaya başlar (Akpınar ve Dünder, 2015). Üniversite ortamı, aile ve arkadaşlık, romantik ilişkilerinin yanı sıra farklı ortamlarda farklı kişilerarası ilişki deneyimi yaşama fırsatı vermektedir (öğretim üyeleriyle, stajlarda işverenlerle, okul kulüp ve dernekler üyeleriyle vb.). Bu yoğun kişilerarası etkileşim sürecinin bir sonucu olarak çatışma, incitme ve incinme yaşamaları oldukça doğaldır. İncinen bireyin verdiği (öfke, küskünlük, intikam vb.) olumsuz tepkilerin neler olduğunu ve bu tepkilerin nasıl değerlendirildiği ile ilgili çok sayıda bilgi varken benzer durumda verilen ve verilebilecek olumlu tepkilerle ilgili çalışmaların sayısı bir hayli azdır (Bono ve McCullough, 2006). Yirminci yüzyılın sonuna kadar uzmanlar araştırmalarının çoğunda olumlu duygulara yer vermemiş; daha çok depresyon, kaygı gibi olumsuz duygu durumlar hakkında araştırmalar yapılmıştır. Fakat 1980'li yıllarda pozitif psikolojisi çalışmalarının hız kazanmasıyla birlikte olumlu duygulara, karakter güçlerine yönelik çalışmaların sayısı artmaya başlamıştır. Affetme kavramı da bu bağlamda son otuz yıldır psikoloji alan yazınında yer almaktadır (Enright ve The Human Development Study Group, 1996; Thompson, Snyder, Hoffman, Michael, Rasmussen ve Billings, 2005).

Affetme kavramı psikolojiden önce din ve felsefe alanında ele alınmıştır ve 1980’li yıllara kadar psikoloji alanında bu konuda sistematik bir çalışma bulunmamaktadır (Davis, Worthington, Hook ve Hill, 2013). Psikoloji alanında affetme kavramının tanımına bakıldığında ilk yıllarda affetmenin başkasını affetme olarak kavramsallaştırıldığı görülmektedir (Bugay, 2010). Daha sonraki yıllarda ilk en geniş tanımı yapan Enright vd., (1996) affetmeyi, bireyin, onu inciten kişiye yönelik, öfke, intikam gibi olumsuz duygu ve yargıları, bilinçli ve isteyerek terk edip sevgi, iyilik, merhamet ve cömertlik gibi olumlu duygularla yaklaşması olarak tanımlamaktadır. Kısacası Enright vd., (1996) göre affetme negatif duygu, düşünce ve duygudan vazgeçip pozitif duygu, düşünce ve davranışlara yönelmektir.

Bu tanıma bakıldığında her ne kadar inciten kişiyi affetmeye vurgu yapılsa da affetmenin kendini, başkalarını ve durumu affetme olarak üç boyutu vardır (Thompson vd., 2005). Kendini affetme bireyin; hatasının fakına varması, hatasını ve kendisini olduğu gibi kabul edip kendine karşı küskünlük, kızgınlık duygularını azaltarak olumlu davranışları arttırması durumudur. (Hall ve Fincham, 2005). Başkalarını affetme, incinen kişinin inciten kişiye yönelik hissettiği öfkeden, küskünlükten ve olumsuz yargılamadan kendisini bilinçli ve isteyerek uzaklaştırdığı olumlu duygulara yönlendirdiği süreç olarak tanımlanmaktadır (Enright vd., 1996). Durumu affetme ise kişinin kontrolünde olmayan durumlarda (hastalıklar, kazalar, afetler vs.) olumsuz duygularını olumlu ya da nötr duygulara dönüştürmesi ve yaşadıklarını affetmesidir (Thompson vd., 2005).

Affetme kavramı, bireyin kendine zarar veren olumsuz duygulardan vazgeçmesi ile bağlantılıdır. Bireyin kendine zarar vermeden olumsuz duygulardan vazgeçebilmesi kendine karşı öz şefkat düzeyinin yüksek olması ile mümkündür. Öz şefkat bireyin affetme düzeyine etkileyebilecek tıpkı affetme gibi bir pozitif psikoloji kavramıdır. Öz şefkat (self compassion) ilk defa 2500 yıl önce Budist felsefede yer almıştır ve alan yazındaki haliyle ise ilk defa Neff tarafından tanımlanmıştır (Neff, 2003a). “Self compassion” kavramının Türkçe alan yazınına üç farklı şekilde çevrildiği görülmektedir: Öz anlayış, öz duyarlılık ve öz şefkat. Bu çalışmada “self compassion” kavramı öz şefkat olarak ele alınmaktadır. Öz şefkat, kişinin yaşadığı acı, ıstırap gibi zorlu deneyimler deneyimlerden kaçmadan, acıya karşı nezaketle yargılayıcı olmadan onun bir ortak insanlık deneyimi olduğunu bilerek davranması olarak tanımlanmaktadır (Neff, 2003a). Öz şefkatin üç temel bileşeni vardır. Bu bileşenler öz nezakete karşı öz yargılama, ortak insanlık deneyimine karşı izolasyon ve bilinçli farkındalığa karşı aşırı özdeşleşmedir (Neff, 2003a). Öz nezakete karşı öz yargılama, kişinin hataları karşısında kendine karşı anlayışlı ve sevecen bir yaklaşımda bulunmasıdır. Ortak

insanlık deneyimine karşı izolasyon, kişinin yaşadığı zorlu deneyimi ortak insanlık deneyiminin bir parçası görmesidir. Bilinçli farkındalığa karşı aşırı özdeşleşme ise bireyin yaşadığı acılarla aşırı özdeşleşmesi yerine onları fark edip şimdiki anda kalmasıdır (Neff, 2003a; Neff, 2003b). Affetme ile öz şefkat arasındaki ilişkiyi ele alan çalışmalara bakıldığında iki değişken arasında pozitif yönde bir kolerasyon olduğu saptanmıştır (Chung, 2016; Mistler, 2010; Onaylı, 2019). Bireyin acıdan kaçmadan ona şefkatle yaklaşması hem kendini hem başkasını hem de durumu affederken de kullanabileceği ve bu süreçleri kolaylaştırıcı bir yaklaşımdır (Neff, Kirkpatrick, ve Rude, 2007).

Affetme kavramının bağlantılı olduğu bir diğer kavram ise psikolojik esnekliktir. Psikolojik esneklik, bireyin şimdiki anla esnek şekilde temas ederek, duygularını düzenlemesi, tüm deneyimlere açık olması ve değerleriyle uyumlu bir hayat sürmesi demektir (Harris, 2018; Luoma, Hayes ve Walser, 2007). Psikolojik esnekliğin altı boyutu vardır. Bunlar: Şimdiki anla esnek temas, kabul, bilişsel ayrışma, bağlamsal benlik, değerlerle temas ve değerler doğrultusunda yaşantı olarak sıralanmıştır (Hayes, Luoma, Bond, Masuda ve Lillis, 2006; Wilson ve DuFrene 2009). Psikolojik esnekliği yüksek kişiler geçmiş ve geleceğe takılı kalmadan şimdiki anı yaşayan, deneyimlerini kabul eden ve onlara dışardan bakabilen, değerleriyle uyumlu bir hayat yaşayan kişilerdir (Hayes vd., 2006). Psikolojik esneklik düzeyi yükseldikçe bireyin olaylarla kendini ayırttırmasının ve kabul etmesinin kendine karşı öz şefkatli olmasını ve kişilerarası ilişkilerinde uyum sağlayabilmesini kolaylaştırdığı söylenebilir (Neff ve Tirsch, 2013).

Tüm bu bilgiler ışığında affetme, öz şefkat ve psikolojik esneklik kavramları, bireyin hem kendisi hem de başkalarıyla olan ilişkisinde kullanabileceği etkili içsel mekanizmalardır. Bundan dolayı affetmenin öz şefkat ve psikolojik esneklik kavramları ile arasındaki ilişkinin araştırılmasına ihtiyaç olduğu düşünülmektedir.

1.2. Amaç ve Önem

Bu araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinin öz şefkat ile affetme düzeyleri arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin düzenleyici rolünün incelenmesidir. Ayrıca affetme, öz şefkat ve psikolojik esneklik kavramlarının arasındaki ilişkinin ve bu kavramların cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğinin incelenmesidir.

Son yıllarda bireylerin olumsuz özelliklerini iyileştirmeye odaklanan yaklaşım yerine kişilerin olumlu ve güçlü yanlarının altını çizen ve bunlara odaklanılmasını hedefleyen pozitif psikoloji yaklaşımı kendini göstermeye başlamıştır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Bu “Güçlü olanı geliştir” yaklaşımının geleneksel “Yanlış olanı düzelt” yaklaşımına karşı bireyin mutluluk, iyi oluş düzeylerinde ve kişilerarası ilişkilerinde

daha faydalı olduğu ileri sürölmüş ve önemli görölmüştür. Pozitif psikoloji konularına bakıldığında umut, iyimserlik, mutluluk, psikolojik sağlamlık, affetme, öz şefkat gibi konular dikkat çekmektedir (Carr, 2016; Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Bu çalışmada da pozitif psikolojinin gelişmesiyle ele alınan kavramlar ve kavramların birbirleriyle ilişkisine yer verilmiştir.

Pozitif psikoloji yalnızca bireyin kendi ile olan ilişkisini değil onun sosyal ilişkilerini, bu ilişkilerde hissettiğı olumu ve olumsuz duyguları da inceler (Carr, 2016; Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Birey yaşam boyu arkadaşlık, iş, romantik ilişki gibi birçok ilişki içerisinde yer alır. Özellikle üniversite döneminin içinde yer aldığı beliren yetişkinlik döneminde bireylerin kişilerarası etkileşim örüntüleri çeşitlenmekte ve önceki dönemlere göre genişlemektedir (Akpınar ve Dündar, 2015). Bu çeşitlenen ve genişleyen örüntüde beliren yetişkin olumlu duyguların yanında incinme, incitme, kırılma ve öfke gibi duyguları da yaşamaktadır. Bireyin bu duygulardan zarar görmemesi ve bu duyguları nefret, öç almaya dönüştürmeden psikolojik iyi oluşu güçlendirmek adına vazgeçebilmesi için affetme önemli bir kavramdır. Alan yazınına bakıldığında affetme ile ilgili yapılan çalışmaların sayısı son yıllarda artmıştır. Ancak Türkiye’de affetme ilgili yapılan çalışma sayısı oldukça sınırlıdır (Arslan ve Ayas, 2018; Asıcı, 2018; Bugay ve Demir, 2012; Çapan ve Arıcıoğlu, 2014; Demirtaş 2021; Kaya ve Orçan, 2019). Affetme, alan yazınında pek çok değişkenle çalışılmıştır (Çelik ve Serter, 2017; Davis vd., 2013; Demirtaş, 2021; Freedman ve Enright, 1996; Hebl ve Enright, 1993; Gökmen ve Çakır, 2019; Ostendorf, 2000) fakat alan yazın taraması sonucu öz şefkat ve psikolojik esneklik ile birlikte ele alındığı çalışmalara rastlanılmamıştır. Bu araştırmanın özgünlüğünün ilgili alan yazındaki boşluğu doldurması, bu alan ve bu alanla bağlantılı konularda çalışma yapacaklara yol göstermesi ve alan yazına katkı sağlaması açısından önemli olacağı düşünülmektedir.

Üniversite döneminde öğrenciler birçok zorlayıcı yeni görev ve sorumlulukla karşılaşır. Bireyin bu dönemi sağlıklı bir şekilde atlatabilmesi ve zorlukların üstesinden kolaylıkla gelebilmesi için affetme gibi psikolojik esneklik ve öz şefkat kavramları da önem teşkil etmektedir (Neff ve Tirsch, 2013). Bu yüzden bu kavramların birlikte incelendiğı mevcut çalışmadan ulaşılacak sonuçların bu alandaki araştırmacılara ve uygulayıcılara rehberlik edeceği düşünülmektedir. Özellikle üniversite bünyesinde bulunan psikolojik danışma ve rehberlik merkezlerinde yürütölen bireysel ve grupla psikolojik danışma hizmetleri ile psikoeğitim programı çalışmalarına bu araştırma sonuçlarının ışık tutacağı öngörülmektedir. Böylelikle hem iyileştirici hem de önleyici rehberlik çalışmalarına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Ayrıca Türk üniversite öğrencilerinden edinilen bulgular uluslararası çalışmalara da ışık tutabilir ve kültürlerarası çalışmalara temel oluşturabilir.

1.3. Problem Cümlesi / Alt Problem Cümleleri

Bu araştırmada “Üniversite öğrencilerinde öz şefkat ile affetme arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin düzenleyici rolü (moderatör) nedir ?” sorusuna cevap aranmıştır.

Alt Problem Cümleleri

1. Öz şefkat ile affetme arasında ilişki var mıdır?
2. Öz şefkat ve psikolojik esneklik arasında ilişki var mıdır?
3. Affetme ile psikolojik esneklik arasında ilişki var mıdır?
4. Affetme ile öz şefkat arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin düzenleyici rolü var mıdır?
5. Üniversite öğrencilerinin affetme düzeyi cinsiyete göre farklılaşmakta mıdır?
6. Üniversite öğrencilerinin öz şefkat düzeyleri cinsiyete göre farklılaşmakta mıdır?
7. Üniversite öğrencilerinin psikolojik esneklik düzeyleri cinsiyete göre farklılaşmakta mıdır?

1.4. Sınırlılıklar

1. Bu araştırmanın verileri, Dokuz Eylül Üniversitesi ve Afyon Kocatepe Üniversitesi’nin çeşitli fakültelerinde, 2022-2023 eğitim-öğretim yılında öğrenim gören ve araştırmaya gönüllü olarak katılan 398 üniversite öğrencisi ile sınırlıdır. Bundan dolayı elde edilen bulgular yalnızca araştırmaya katılım gösteren üniversite öğrencileriyle benzer özelliklere sahip olan bireylere genellenebilir.

2. Veriler, araştırmaya katılım gösteren örneklemin, veri toplama araçlarına verdikleri yanıtlarla sınırlıdır.

3. Araştırma bulguları, araştırmanın değişkenlerini ölçen ölçme araçlarından ulaşılabilecek verilerle sınırlıdır.

1.5. Varsayımlar

1. Mevcut araştırmaya katılım gösteren üniversite öğrencilerinin, kendilerine uygulanan ölçme araçlarındaki soruları objektif ve içten bir şekilde yanıt verdiği varsayılmaktadır.

2. Araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formunun açık, net ve anlaşılır olduğu varsayılmaktadır.

3. Mevcut araştırmada kullanılan verri toplama araçlarının, geçerli, güvenilir ve araştırmanın amacına uygun ölçekler olduğu varsayılmaktadır.

4.Mevcut araştırmanın örnekleminin, evreni temsil ettiği varsayılmaktadır.

1.6. Tanımlar

Affetme: Kişinin bir hatadan, yanlıştan dolayı kendisine, başkasına ve duruma karşı geliştirdiği öfke, kızgınlık duygularını nötr ya da olumlu duygulara dönüştürdüğü yeniden anlamlandırılma süreci olarak tanımlanmaktadır (Enright vd., 1996).

Öz Şefkat: Kişinin acı, ıstırap ve başarısızlık yaşadığı zamanlarda duygularının farkına varıp hissettiklerini yargılamadan nezaketle yaklaşarak yaşadıklarının tüm insanların başına gelebileceğini fark etmesidir (Neff, 2003a).

Psikolojik Esneklik: Kişinin içinde bulunduğu şimdiki anla temas etmesi, zorlayıcı deneyimlerin içinde kaybolmadan benliğini ayırıştırabilmesi ve değerlerini fark ederek değerleriyle uyumlu bir hayat yaşaması olarak tanımlanmaktadır (Hayes vd., 2006).

BÖLÜM II

KURAMSAL ÇERÇEVE / KAVRAMSAL ÇERÇEVE / İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde; affetme, öz şefkat ve psikolojik esneklik değişkenlerinin tanımına, kuramsal ve kavramsal çerçevesine yer verilmiştir. Ayrıca affetme, öz şefkat ve psikolojik esneklik kavramları ile ilgili yurt içi ve yurt dışı araştırmalara da değinilmiştir.

2.1. Affetme

Affetme sözcüğü, Arapça “afv” kökeninden türemiş ve dilimize yerleşmiştir. Türk Dil Kurumu (TDK) affetmeyi “bağışlamak”, “hoşgörü ile karşılamak, mazur görmek” olarak tanımlamıştır (Türk Dil Kurumu, 2023). İngilizce karşılığı “forgiveness” olan affetme, eski İngilizce’de “kızgınlığı sonlandırma ve şikâyetleri bırakma” anlamına gelmektedir (Droll, 1984).

Affetme kavramı, teolojik bir kavram olarak görüldüğü için psikoloji alanında yer almadan önce din ve felsefe alanında incelenmiştir (Davis vd., 2013). 1980’li yıllara kadar psikoloji alanında affetme kavramıyla ilgili yapılan sistematik bir çalışma bulunmamaktadır. Affetme kavramıyla psikoloji alanında bu kadar geç ilgilenilmesinin sebepleri arasında pozitif psikoloji alanına yönelik araştırmalara önem verilmemesi, affetmenin teolojik bir kavram olarak görülmesi ve bu nedenle içsel bir deneyim, süreç olarak düşünülmesi örnek verilebilir. (Gordon, Baucom ve Snyder, 2000; Scobie ve Scobie, 1998; McCullough, Pargement ve Thoresen, 2000). Affetmeye ilişkin ilk bilimsel çalışma Lewis Smedes’ in “Forgive and Forget: Healing the Hurts We Don’t Deserve” adlı kitabını 1984 yılında yayınlamasıyla yapılmıştır. Smedes ilahiyatçı olmasına rağmen affetmenin, bireylerin ruh sağlığına katkı sunacağını düşünerek terapide affetmenin kullanılmasını savunmuştur. Bu düşünceler ışığında da terapistler, terapide bir iyileştirme yöntemi olarak affetmenin etkisini ve önemini araştırmaya başlamışlardır (Worthington, 2007). 1990’lı yıllardan sonra pozitif psikoloji alanında yapılan çalışmaların artmasıyla birlikte araştırmacılar affetme kavramı üzerine iyice yoğunlaşmıştır. Pozitif psikolojinin alana kazandırdığı önemli kavramlardan biri olan affetme, olumlu bir karakter gücü olarak belirtilmektedir (Seligman, 2002).

Affetmenin tanımına bakıldığında hâlâ ortak, uzlaşılmış ve net bir tanımla bulunmamaktadır. Bunun sebeplerinden biri affetmenin disiplinler arası (hukuk, din, felsefe vb.) çalışılıyor olması ve her uzmanın affetme tanımı yaparken farklı yöntemlere başvurması sayılabilir. Bir diğeri ise affetmenin bireyin içsel dünyasında meydana gelmesidir.

Affetmenin ilk kabul gören tanımı yapan North'a (1987) göre affetme, bireyin karşıdaki kişiye yönelik kızgınlık, öfke gibi duygularını yok saymadan bunların üstesinden gelerek suçlu kişiye yönelik şefkat, merhamet ve yardımseverlik duyguları beslemesidir. Daha sonra Enright vd., (1996) North'un bu tanımına eklemeler yapmış ve affetme sürecindeki duygular boyutuna biliş ve davranışı da ekleyerek affetmeyi; bireyin olumsuz duygu, düşünce ve davranışlarının yerini olumlu duygu, davranış ve düşünce alması olarak tanımlamıştır. Affetme bu üçleminin (duygu, düşünce ve davranış) bütününden oluşan karmaşık bir süreç olarak görülmektedir (Freedman, Enright ve Knutson, 2005).

Affetme ile ilgili bir diğer tanımı McCullough (2008) yapmıştır. Ona göre affetme, aile ya da gruba sağladığı faydalardan dolayı kişilerarası bir süreç olarak ele alınır. Affetmede birey intikam, düşmanlık ve kin gibi duygulardan vazgeçerek ailenin ve grubun yaşamsal olarak devam etmesine katkı sağlar. Affetme içsel bir durum olup kişilerarası iletişimde bireyin sergilediği bir tutumdur (Baumeister, Exline ve Sommer, 1998). İlgili alan yazınına bakıldığında, affetmenin içsel ve kişilerarası boyutlarıyla kombinasyonlar oluşturularak dört türünden söz edilmektedir. Kişilerarası eylem ve içsel durumun olması *tam affetme* anlamına gelmektedir (Baumeister vd., 1998). İncinen bireyin, olumsuz hisleri içsel olarak olumluya dönmüş ve birey bunu inciten kişiye de iletmiştir. Kişiler arası eylemin olmaması fakat içsel durumun olması *sessiz affetmeyi* tanımlanmaktadır (Baumeister vd., 1998). Bu kombinasyonda incinen birey, inciten bireyi affeder fakat bunu ona iletmez. Bundan dolayı inciten birey suçluluk duymaya devam eder. İlişki tam anlamıyla düzelmez. Kişilerarası eylemin oluşu fakat içsel durumun olmaması *sahte affetmeyi* ifade eder (Baumeister vd., 1998). İncinen birey karşıdaki kişiyi içsel olarak affetmez ama söylem olarak affettiğini dile getirir. İncinen bireyin öfke ve kızgınlık gibi olumsuz duyguları olumluya dönmemiştir. Kişilerarası eylem ve içsel durumun olmaması ise *affetmeme* anlamına gelmektedir (Baumeister vd., 1998). İncinen bireyin öfke, kin gibi olumsuz duyguları hala durmaktadır. İnciten bireyin de suçluluk duygusu devam etmektedir. Aralarında sağlıklı iletişim kurulması pek mümkün olmamaktadır (Baumeister vd., 1998).

Rye ve Pargement (2002) göre affetme, bireyin adaletsizliğe karşı tepki göstererek olumsuz davranış, duygu ve bilişi terk edip yanlış yapan kişiye karşı olumlu yanıt verme süreci olarak açıklanır. Jones (1995), affetmeyi kişinin ona yapılan haksızlıklar ve yanlışlar sonucu kendini tekrar değerli hissederek sevgi devrimi yapması olarak belirtmiştir. Wade ve Worthington (2005) ise affetmeyi, düşmanlık, öfke, kin ve intikam gibi olumsuz duyguları içeren affetmeme durumunun azaltılarak bunun yerine hata yapan kişiye karşı sevgi, şefkat, merhamet ya da sadece empati gibi olumlu duyguların artmasını içeren bir süreç olarak

belirtilmiştir. McCullough ve Witvliet (2002), affetmenin birden fazla anlamının olduğunu ve bu anlamlar arasında bir ayrım yapmanın gerekli olmadığını savunmuştur.

Affetmenin tanımlardaki ortak özelliklerine bakıldığında, incinen kişideki olumsuz duyguların olumluya döndüğü, incinen bireyin affetme konusunda bilinçli, isteyerek ve bireysel hareket ettiği, affetmenin ilk önce içsel olarak gerçekleştiği ve incinen kişinin yanlış yapan kişiye karşı empati düzeyinin arttığı bir süreç olduğu ifade edilmiştir (Harris ve Thoresen, 2007).

Affetmenin ne olduğu kadar ne olmadığına da açıklık getirilmesinin, kavramın daha iyi anlaşılmasında yararlı olacağı düşünülmektedir (Enright ve North, 1998). Affetme; *göz yumma* değildir. Çünkü göz yummada incinen kişi olaya göz yumarak herhangi bir zarar uğramadığını düşünür (Taysi, 2007). Olay kapatılır, duygular bastırılır. Oysaki affetmede kişi haksızlığa uğradığının ve duygularının farkındadır (Enright, 2001). Yine affetme ile ilgili karıştırılan bir diğer kavram *mazur görmedir*. Mazur görmede incinen birey haksızlığa maruz kaldığının farkındadır ancak incinen bireyin suçunun olmadığını düşünmektedir. Affetmede incinen kişi ortada bir suç olduğunun farkındadır. (Çolak, 2014). *Haklı çıkarma* ile affetme kavramı yine karıştırılan kavramlar arasında yer almaktadır. Haklı çıkarmada incinen kişi olayın başında haksızlığa uğradığını düşünse de sonradan bu düşüncesini değiştirmektedir. İncinen kişinin en doğru davranışı yaptığını düşünür. *Unutma* affetme kavramı ile karıştırılsa da aslında birbirine pek benzememektedir. Unutmada incinen kişi olayı çözmek istemez, pasiftir. Oysa affetme de birey süreç boyunca aktif şekilde rol alır. Unutmada birey olayı bastırarak bilincinden uzaklaştırmaya çalışılmaktadır (Fincham ve Beach, 2001; Smedes, 1984) fakat anılar hiçbir zaman tamamıyla unutulmamaktadır (Adam Karduz 2019). Affetmeye benzeyen ve karıştırılan bir diğer kavram da *uzlaşmadır*. Uzlaşmada her iki taraf da yapılan haksızlık konusunda anlamıştır ve sorunu çözmeye gönüllüdür. Fakat affetmede iki tarafın anlaşmış olması beklenmez. Uzlaşmaya varılmaksızın da affetme gerçekleşebilir (Worthington ve Wade 1999). Affetme, hukuksal olarak kastedilen afftan da farklıdır (Lyubomirsky, 2008). Affetme, tüm bunların dışında bireyin bilinçli ve özgür bir şekilde tepki verdiği içsel bir süreçtir (Enright ve North, 1998; Fincham, 2000; Hall ve Fincham, 2005; McCullough, Worthington ve Rachal, 1997; Scobie ve Scobie, 1998).

Affetme ile ilgili alan yazınına bakıldığında araştırmacılar, affetmenin incinen kişinin kendisini inciten kişiye karşı duygu, düşünce ve davranışta olumsuzdan olumluya doğru dönmesi olarak tanımlamaktadır. Bu olumsuzdan olumluya doğru dönme sürecinde affetme için asıl belirleyici faktörünün ne olduğu konusunda ise görüş ayrılıkları mevcuttur.

Bir grup araştırmacı, affetmede belirleyici unsurun düşünce olduğunu savunurken (Thompson vd., 2005), bir diğer grup duyguyu olduğu belirtmiş (Malcolm, Warwar ve Greenberg, 2005; Worthington ve Scherer, 2004) bazı araştırmacılar ise de davranış (McCullough ve Worthington, 1999) olduğunu ifade etmektedir. Tüm bunların yanında hem duygu hem düşünce hem de davranışın affetme sürecinde rol aldığını savunan ve bu üç unsuru da inceleyen araştırmacılar da mevcuttur (Enright ve Fitzgibbons, 2000).

Affetme sonucunda birey geçmişin yükünden, bireylerin ve olayların kontrolünden kurtulmakta ve daha az ruminasyon eğilimi göstermektedir (Toussaint ve Webb, 2005). İlişkilerinde yoğun öfkenin yanlış yönlendirmesiyle oluşan şiddet dürtülerinden arınmakta ve ilişkilerde daha uzlaşmacı bir rol oynamaktadır. Böylelikle birey sağlıklı kişilerarası ilişkiler kurar ve kendi sağlıklı sosyal destek sistemi oluşurmaktadır (Toussaint ve Webb, 2005). Bağışlamayla inciten kişileri de suçluluk hissinden kurtararak sosyal çevresiyle bağını güçlendirmektedir. Kendisini daha az depresif ve kaygılı; daha çok ise mutlu, iyimser ve zinde hissetmektedir (Eldeleklioğlu, 2015; Fitzgibbons 1986; Lee, 2011). Fitzgibbons'a (1986) göre affetme bu yüzden etkili bir terapötik müdahaledir. Ayrıca affeden bireyler fiziksel olarak da daha az hastalık belirtisi göstermektedir (Toussaint, Williams, Musick ve Everson, 2001).

2.1.1. Affetme Türleri

Thompson vd., (2005) affetmenin üç boyutu olduğunu belirtmişlerdir. Bunlar: Kendini affetme, başkasını affetme ve durumu affetmedir.

2.1.1.1. Kendini Affetme

Affetme kavramının daha çok kişilerarası süreci yansıttığı düşünöldüğü için kendini affetmeyle alakalı yapılan çalışmalar kısıtlıdır (Arslan, 2019) Kendini affetme ile ilgili farklı tanımlar bulunmaktadır. Hall ve Fincham (2005) göre kendini affetme, bireyin hatasının farkına vararak olaydan uzaklaşıp pozitif duygular için kendini motive etmesi ve kendine yardımda bulunmasıdır. Worthington (2007), kendini affetmeyi kişinin yaptığı bir hata sonucunda kendini huzursuz hissedip kendine yönelik olumsuz duygu ve düşüncelerini dönüştürme süreci olarak tanımlamaktadır. Enright (1996) göre ise kendini affetme kişinin yaptığı yanlış fark edip hissettiği kızgınlık ve öfkenin yanında kendine şefkat de gösterebilmesidir.

Kendini affetmenin iki türü vardır. Birincisi bireyin kendine yönelik yaptığı yanlışları affetmesidir. Diğerisi ise kişinin başkalarında oluşturduğu üzme, incitme hisleri nedeniyle kendisini affetmesidir (Besim, 2017). Kendini affetmenin özellikleri incelenirken

dikkat edilmesi gereken iki kavram vardır: Gerçek affetme ve sahte ‘yanlış’ affetmedir. Gerçek affetmede kişi yaptığı hatanın farkındadır ve bunun sorumluluğunu alır. Sahte affetmede ise kişi sorumluluğu başkasına atar, karşısındaki kişiyi suçlar, olayı önemsizleştirir ve olayın sonuçlarından kaçmaya çalışır (Tangney vd., 2005). Gerçek affetme sürecinde birey yaptığı hataları hem bilişsel hem de duygusal olarak değerlendirmektedir. Birey olayları düşünüp değerlendirmezse bu inkâr ya da bastırma durumu sahte affetmeye örnek olacaktır. Gerçek affetmede kişinin kendisiyle yüzleşmesi, yanlış ve hatalarını anlaması söz konusudur. Bu durum birey için zor ve uzun bir süreç olabilmektedir (Hall ve Fincham, 2005). Bireyin kendini affetmesi, davranışlarını hoş gördüğü ve onayladığı anlamına gelmemektedir. Kişi suçluluk ve pişmanlık hisseder, yaptığı yanlışın farkındadır. Bu yanlışın sorumluluğunu alır ve kendine darılmak ya da ceza vermek yerine kendine karşı daha fazla merhametli ve anlayışlı davranır. (Hall ve Fincham, 2005; Sandage ve Williamson, 2005). Kişinin kendini sevmesi yani kendine öz şefkat göstermesi ve sorumluluk almaya yanaşmasıyla başlayan kendini affetme süreci aslında kişinin kendiyi uzlaşması olarak da tanımlanabilir (Enright, 1991; Hall ve Fincham, 2005)

Araştırmacılara göre, kendini affetme farklı aşamalardan oluşmaktadır. Enright’e (1991) göre kendini affetme dört aşamadan geçmektedir. Bu aşmalar: Keşfetme, karar verme, çalışma ve derinleşmedir. Keşfetme aşamasında kişi, yaptığı yanlışlardan dolayı hissettiği suçluluk ve utanç duygularıyla yüzleşmektedir. Bu durum birey için bir yandan öz eleştiri ve yargılamaya sebep olurken bir yandan da mükemmel olmadığının farkına vardığı için rahatlama sağlar. İkinci aşamada kişi kendini affetmenin ne olduğunu, yararlarının ne olduğunu araştırır. Çalışma aşamasında birey hatalarıyla yüzleşir ve sorumluluğu alır. Utanç ve suçluluk duyguları sebebiyle ortaya çıkan acısını kabul eder aynı zamanda kendine de değer verir. Son aşama olan derinleşme evresinde ise birey onda olumsuz etkilere sebep olan utanç, suçluluk ve pişmanlık duygularından kendisi bilinçli ve gönüllü şekilde vazgeçer; kendine merhamet ve şefkat gösterir. Holmgren’e göre (1998) kendini affetme üç evreden oluşmaktadır. İlk evrede birey hatasının farkına varır. İkinci evre ise kişi hatası sebebiyle hissettiği olumsuz hisleriyle baş etmeye çalışır ve son evre de ise birey kendisine nazik bir şekilde yaklaşır ve kabul eder.

Alan yazında kendini affetme ile ilgili yapılan çalışmalara bakıldığında, kendini affeden kişilerin diğer kişilerle daha iyi kurduğu, daha az suçluluk ve utanç duyguları yaşadığı ayrıca yaşam doyumu ve iyilik halinin arttığı sonucuna ulaşılmıştır (Jacinto, 2007; Thompson, vd., 2005; Zechmeister ve Romero, 2002). Ayrıca kendini affetmenin fiziksel

sağlığa olumlu yönde katkı sağladığı, yeme bozuklukları ve alkol bağımlılığı gibi problemlerde etkili olduğu görülmüştür (Wang, 2006; Watson, 2007; Wilson vd., 2008;).

2.1.1.2. Başkalarını/Kişilerarası Affetme

Affetme için yapılan tanımların birçoğu kişilerarası affetme üzerinedir (Arslan, 2019). Kişilerarası affetmenin tanımına bakıldığında, Enright vd., (1996); başkalarını affetmeyi; şefkat, cömertlik ve hatta sevgi gibi hislerin eşliğinde, bireyin kendisin inciten kişiye karşı öfke, kin, negatif değerlendirme ve umursamama gibi durumlardan kendi isteği ile vazgeçmesi şeklinde tanımlamaktadır. Hall ve Fincham (2005) ise kişilerarası affetmeyi, incinen kişinin kendisini inciten kişiye karşı ortaya çıkan, öfke, hayal kırıklığı, öç alma gibi olumsuz duyguları hissetmemeye gayret göstermesi olarak tanımlamıştır.

Kişilerarası affetme ve kendini affetme kavramları arasında benzerlikler olduğu yapılan çalışmalarca ortaya koyulmuştur. Bu iki affetme biçimi de bilinçli ve isteyerek ortaya çıkmaktadır. Unutma ve göz yummadan farklı bir durumdur. Bireysel ve içten gelmektedir (Hall ve Fincham, 2005; Konstam vd., 2001). Bu benzerliklerin yanı sıra kendini affetme ve başkalarını affetme arasında farklılıklar da vardır. Başkalarını affetmede incinen kişi daha çok hata yapmaktan kaçınır. Kendini affetmede ise incitilen bireye ya da olaya ilişkin duygu, düşünce ve durumdan kaçma isteği ile ilgilidir (Hall ve Fincham, 2008). Yine kendini affetmede mağdur ile uzlaşma gereklidir ama başkasını affetmede mağdurla uzlaşma gerekli değildir. Empati gibi bazı duygular, kendini affetmede affetmeyi zorlaştırırken başkalarını affetme için kolaylaştırıcı bir etmen olmaktadır. Kişinin kendini affetmemesi oldukça olumsuz sonuçlara sebep olurken başkalarını affetmemesinin olumsuz sonuçları daha orta seviyededir (Hall ve Fincham, 2005)

Exline, Worthington, Hill ve McCullough'a (2003) göre kişilerarası affetme sürecinde birbiriyle hem ilişkilidir hem de bazı noktalarda birbirinden farklılaşan iki boyutu bulunmaktadır. Bu boyutlardan ilki kararsal affetme; incinen kişinin, inciten kişiye ilişkin olumsuz duygu, düşünce ve davranışlarını terk edip olumlu duygu, düşünce ve davranışlara doğru yönelmesidir. İkincisi ise duygusal affetmedir. Duygusal affetmede, inciten kişiye yönelik olan öç alma, kızgınlık, öfke gibi duygular empati, şefkat gibi olumlu hislere evirilerek içsel affetme meydana gelir.

McCullough, Worthington ve Rachal'a (1997) göre kişilerarası affetme; incinen kişinin, inciten kişiye yönelik giderek azalan bir zarar verici eylemde bulunma isteğidir. Affetmede bir değişim süreci yaşanmaktadır ve bu değişiklikler; (a) hata yapan bireye karşı öç alma hislerinde zayıflama, (b) bireyin kendisini inciten kişiden uzaklaşma hissinde zayıflama ve (c) incinen bireyin incitici davranışlara rağmen, uzlaşma için gönüllü olmasıdır.

Kişilerarası affetme sürecini etkileyen birçok etmen vardır. Hatalı davranışta bulunan kişinin özellikleri, incinen ve inciten kişi arasındaki ilişkinin niteliği, yapılan yanlışın büyüklüğü, inciten kişinin pişmanlık ve suçluluk hissetmesi gibi etmenler kişilerarası affetme sürecinde önemli bir rol oynamaktadır (Besim, 2017).

Worthington (1998) bireylerin başkalarının yanlış ve hatasını affetmesinin sosyal ilişkilere olumlu yansıdığına altını çizmiş; olumsuz duygu ve düşüncelerle mücadele etmede, kişilerin iyilik haline katkı sağlamada ve kişilerarası ilişkilerini güçlendirilmesinde başkalarını affetmenin önemli olduğuna dikkat çekmiştir.

2.1.1.3. Durumu/Olayı Affetme

Alan yazınında kişilerarası affetme ve kendini affetme ile ilgili çalışmalara daha çok rastlanmaktayken, son zamanlarda durumu affetmeyle ilgili çalışmaların sayısında da bir artış gözlenmektedir. Thompson vd. (2005), kendini, başkalarını ve durumu affetme olarak Heartland Affetme ölçeğini üç boyutta oluşturmuş ve durumu affetmeyi affetmenin üçüncü bir boyutu olarak ele almışlardır. Durumu affetme, bireyin kontrolü dışında gerçekleşen deprem, sel, yangın vb. doğal afetleri, hastalıkları ve kazaları affetmesi olarak tanımlanmaktadır (Thompson vd., 2005). Bu kontrol dışı olaylar bireyin olumlu duygu ve düşüncelerden uzaklaşmasına ve kızgınlık, öfke, çaresizlik gibi olumsuz duygu ve düşüncelere sahip olmasına sebep olabilir. Örneğin; kişi geçirdiği bir trafik kazası sonrasında “Bu durum benim yaşamımı mahvetti!” “Neden bu olay benim başıma geldi?” gibi olumsuz düşüncelere kapılıp yaşamı sorgulayarak insanın sağlam oluşuna dair inandığı sağlamlık algısı zedelenebilir. Oluşan bu olumsuz duygu ve düşünceler bireye zarar verir. Bu nedenle istenmeyen yöne doğru giden bu duygu ve düşünceleri nötr hâle ya da eskiden olduğu gibi olumluya döndürüp olayları affetmek bireyin psikolojik iyilik haline katkı sağlayacaktır (Thompson vd., 2005).

Durumu affetme, kendini ve başkalarını affetme ile bağlantılıdır fakat bu iki affetme türünden farklı ayrı olarak affetme kavramının önemli bir boyutudur. Bir olay yaşandığında kişi önce kendini ya da başkasını suçlayabilir. Affetme söz konusu olduğunda da yine kendini ve başkasını affetme eğilimindedir. Birey, genetik hastalığından dolayı ailesini suçlayabilir ve sonrasında affedebilir ya da kendi hatasını arayarak kendini suçlayabilir ve affedebilir. Üçüncü bir seçenek olarak birey durumu affetmeye çalışabilir. Böylece, birey meydana gelen durumun herhangi birinin kontrolüne bağlı olmaksızın duruma yönelik olumsuz hislerinden vazgeçebilmektedir. Bireylerin diğer insanları affetmede zorlanmazken doğal afet, kaza, hastalık gibi kontrol edilemeyen durumları affetmede zorlandıklarını araştırmacılar tarafından saptanmıştır (Thompson vd., 2005). Bu durum kültürden kültüre

farklılık gösterebilmektedir. Örneğin, Türk kültüründe durumu affetmeyi kolaylaştırmak için “Allah’tan geldi, “Kaderimiz böyleymiş” gibi söylemlere rastlamak mümkündür (Besim, 2017).

Durumu affetme eğilimi yüksek olan kişilerin daha düşük düzeyde depresyon ve kaygı belirtilerinin var olduğu ve daha sağlıklı bir ruh hali ile birlikte daha yüksek düzeyde bir psikolojik iyi oluş sergiledikleri bulunmuştur (Lawler vd., 2005; McCullough, Bellah, Kilpatrick ve Johnson, 2001). Yine benzer şekilde; Thompson vd., (2005) ortaya koyduğu bir araştırmada, durumu affetme ve psikolojik iyi oluş arasında anlamlı düzeyde bir ilişki saptanmış ve bu anlamlılık düzeyinin kendini, başkalarını affetme gibi affetmenin diğer türlerinden daha yüksek düzeyde anlamlı olduğu bulgulanmıştır. Yapılan bir diğer araştırmada ise çocukluk çağında cinsel istismar yaşayan bireylerin travma sonrası stres bozukluğu belirtileri ile durumu affetme arasında ters bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Snyder ve Heinze, 2005).

2.1.2. Affetme Modelleri

2.1.2.1. Enright Affetme Süreç Modeli

1996 yılında Enright ve Human Development adlı çalışma grubu tarafından on farklı çalışma yapılarak geliştirilen süreç modeli en çok kullanılan müdahale yöntemlerinden biridir (Enright vd., 1996). Süreç modeline göre affetme; bilişsel, duygusal ve davranışsal etmenlerin birleşiminden oluşan çok boyutlu bir yapıdır (Baskin ve Enright, 2004). Bu modelde affetme, kendini affetme ve başkalarını affetme şeklinde iki boyutlu olarak incelenmiştir ve bu durum bir süreçtir. Bu süreç dört evre ve yirmi basamak olacak şekilde tanımlanmıştır (Enright vd., 1998). Bu evrelerde bir üst basamağa doğru adım adım çıkılmamakta geribildirim ve ilerlemeler dikkate alınarak esnek şekilde geçişler sağlanmaktadır. Çünkü her bireyin geçmiş deneyim ve yaşantısına göre affetmeye yönelik tutum ve yaklaşımları değişik göstermektedir (Baskin ve Enright, 2004). Süreç modeli bundan dolayı her bireyin affetme sürecini tam olarak açıklayamaz ama affetme sürecinin karmaşık yapısını ve geniş tanım aralığını açıklayabilmektedir (Freedman, Enright ve Knutson, 2005). Bu modeldeki dört evre ve yirmi basamak şu şekilde açıklanmıştır:

1. Keşfetme Evresi: Bu evre açığa çıkma ya da ortaya çıkma şeklinde de isimlendirilmektedir. Keşfetme evresi farkındalığın olduğu evredir. Birey yaşadığı olayın ya da durumun hem kendisini hem de başkalarını nasıl etkilediği ile ilgili farkındalık geliştirir. Keşfetme evresini ilk sekiz basamak oluşturmaktadır. Sekiz basamakta genel olarak incinen kişinin acısı, kederi ve utancıyla yüzleşmesi ele alınır (Adam Karduz, 2019). Bu yüzleşme, kişiyi mevcut baş etme yollarının artık

işlevsel olmadığını ve yeni yollar keşfetmesi gerektiğini düşündürebilir. Ayrıca bu evrede birey ruminatif davranışlar göstermekte ve dünyayı adaletsiz bir şekilde algılamaktadır (Asıcı, 2019).

2. Karar Verme Evresi: Bu evre affetme aşamasındaki en kritik evredir ve 9-11 arasındaki basamakları kapsamaktadır. Karar verme evresinde birey affetme sürecini anlamaya başlar. Eskiden kullandığı baş etme becerilerinin artık işlevsel olmadığını fark eder ve yeni yollar arar. Affetme tam anlamıyla gerçekleşmese bile birey iç gözü kazanır ve zihinsel olarak provasını yapar (Freedman ve Enright, 1996).
3. Çalışma Evresi: Bu evrede karar verme evresinde meydana gelen bilişsel süreç duygusal süreç de eklenir. İncinen kişi, kendisini inciten kişiye karşı empati, şefkat vb. hislerle ile yaklaşmaya başlar ve olayı yeniden değerlendirir. Birey, hem kendisi hem de başkası için hata yapmanın insani olduğunu kavrar, öç alma duygularından vazgeçerek inciten kişiye ahlaki bir hediye verir (Freedman, Enright ve Knutson, 2005). 12-15 basamakları arası çalışma evresini tanımlamaktadır.
4. Derinleştirme Evresi: Bu evre sonuç verme evresi şeklinde de adlandırılmaktadır. 16-20 arasındaki basamaklar derinleştirme evresini tanımlamaktadır. Bu evrede birey yaşadığı olumsuz olay ve durumla ilgili yeni anlamlar bulur. Affetme ve affedilmeyle ilgili; geçmiş yaşantılarını hatırlar, yalnız olmadığını düşünür ve durumların ihtiyaç olduğunu fark eder. Öfke, intikam gibi duygularından bilinçli ve isteyerek vazgeçer bunu davranışlarıyla da gösterir. Tüm bu süreçlerin sonunda birey psikolojik olarak rahatlama ve iyileşme gösterebilir (Enright, Freedman ve Rique, 1998)

2.1.2.2. Affetme Piramit Modeli /Worthington REACH Modeli

Bu model, affetmenin gerçekleşmesi için bir müdahale yöntemi olarak geliştirilmiştir. Modele göre affetme, korku koşulmasına bağlı olarak ifade edilmiş ve üç temel unsura dayandırılmıştır: Empati, alçak gönüllük ve affetmenin ifade edilmesi. Empati, affetmeyi kolaylaştıran bir unsurdur. Birey kendisini inciten kişiye karşı empati yapabilir fakat affetmenin gerçekleşebilmesi için empati tek başına yeterli değildir. Birey kendisini inciten kişiye karşı yumuşak ve alçakgönüllü olması da gerekir. Alçak gönüllülük, kişinin kızgınlığından vazgeçerek kendisini inciten bireye karşı affedici bir tutum sergilemesidir. Son olarak affetmenin tam ve gerçek manada gerçekleşebilmesi için kişinin bunu kendisini inciten bireye söylemesi gerekmektedir (Worthington, 2007). Worthington affetme sürecini ilk olarak üç adımda açıklamış (REA) daha sonra beş adıma genişletmiştir. Bu beş adım:

R - (Recall) “Hatırlama / duyguları uyandırma” : İncinme yaşantısına dair hüznün ve acı veren duyguların hatırlanması.

E - (Empathize) “Empati” Bireyin kendisini inciten bireyin bakış açısını anlamaya çaba göstermek.

A- (Altruism) “Özgecilik / diğer kişileri düşünme: İnciten kişiye özgeci bir armağan verilmesi.

C - (Committing) “Söz Verme” : Affetmeye dair söz verme/ ifade etme.

H-(Holding On) “Sözünde Durmak ” : Kişinin affetme davranışını sürdürmesi ve bunu devamı için çaba göstermesi.

İlk adım, kişinin incinme yaşantısını dair ona üzüntü ve acı veren durumları hatırlamasıdır. Bu hatırlama, duyguların ve yaşantının kabul edilmesi süreç için elzemdir. Bu aşamada bireyi yargılamama, cesaretlendirme ve destekleme becerileri önemli bir yer tutmaktadır. İkinci adım ve Worthington’a (1998) göre en önemli adımdır. Çünkü empati olmadan affetmenin gerçekleşmeyeceğini ifade eder. Birey, kendisini inciten kişiyle empati kurar ve bununla birlikte olumsuz duyguları olumlu duygularıyla yer değiştirir (Musekura, 2010). Üçüncü adım özgeciliktir. Birey kendisinin hata yaptığı ve affedilme ihtiyacı hissettiği zamanları düşünür ve kimsenin mükemmel olmadığını fark eder (Gordon vd., 2009). Dördüncü adım, bireyin kendisini inciten kişiyi affettiğini sözlü ya da yazılı olarak açıkça ona ifade etmesidir (Townsend, 2012). Son olarak beşinci adımda ise birey affetmeyi devam ettirebilmesi için olumsuz duygu, düşünce ve davranışlarından uzak durması ve bunun için çaba göstermesi gerekir (Worthington, 2007).

Piramit modelinde affetme iki boyutta incelenmiştir. İlk boyut olan kararsal affetmede birey, kendisini inciten kişiye yönelik intikam ve öç alma gibi duygularından zihinsel olarak vazgeçer ve aralarındaki ilişkiyi onarmaya çalışır (Worthington, 2007). İkinci boyut olan duygusal affetmede ise birey kendisini inciten kişiye karşı hissettiği olumsuz duyguları empati alçakgönüllülük, özgecilik gibi olumlu duygular ile yer değiştirir. Duygusal affetme, affetmenin merkezidir (Musekura, 2010; Worthington, 2007).

Worthington vd., (1998) gerçek affetmenin gelişip gelişmemesinin çeşitli faktörlere ilişkili olduğunu belirtmiştir. Bu faktörleri incinen bireyin kişiliği, incinen kişi ile inciten kişi arasındaki ilişkinin niteliği, incitici, zarar verici yaşantı inciten bireyin kendini affettirmeye yönelik davranışları ve empati olarak sıralamıştır.

2.1.2.3. Hgrave Modeli

Bu modelin temeli bağlamsal aile terapisi modeline dayanmaktadır. Modelde affetme, aile ve aile ilişkileri bağlamında ele alınmıştır. Ailede bireyler arası ilişkinin sağlıklı

olabilmesi için affetme önemli bir kavramdır. Çünkü aile ilişkilerinde yaşanan tutarsızlık ve adaletsizlikler öfke ve kine sebep olabilmektedir. Ayrıca birey güven kaybı yaşayarak kendisinin sağlıklı bir ilişki hak etmediğini düşünerek, suçluluk ve utanç duyguları yaşamaktadır. İşte bu olumsuz yaşantıların telafi edilebilmesi ve ailede ilişkinin sağlıklı şekilde sürdürülebilmesi için affetme kavramı önemli görülmektedir (Hargrave ve Sells, 1997).

Hargrave modeline göre affetme iki basamak ve dört istasyondan oluşmaktadır. İlk basamak aklama basamağıdır (Hargrave ve Sells, 1997). Aklama basamağı iç görü ve anlayışlı olma istasyonlarından oluşmaktadır. Bu basamağa göre birey iç görü sayesinde kendisini inciten kişiye karşı olumsuz duyguları fark eder ve değiştirir. İç görüşü yüksek kişiler yaşadığı keder ve acıyı hemen fark ederek kendi içlerinde bu duyguyu olumluya doğru dönüştürmeye çalışırlar. Bireylerde iç görü arttıkça yaşanan sorunlar daha hızlı çözülmektedir (Hargrave, 1994). Anlayış istasyonunda ise birey, inciten kişinin yaptıklarını göz ardı etmeden niyetini, durumunu ve çabasını anlamaya çalışır. Bu anlayış sayesinde birey hata yapmanın kabul edilebilir olduğunu kavrar ve suçlamalardan vazgeçer (Hargrave ve Sells 1997). İkinci basamak affetme basamağıdır. Bu basamak da telafi fırsatı verme ve açık affetme olmak üzere iki istasyondan oluşmaktadır. Telafi fırsatı verme, istasyonunda incinen kişi kendisini inciten kişiye karşı ilişkiyi onarması için fırsat vermektedir. Inciten kişi bu fırsatı değerlendirmek için güvenilir yollara başvurmalıdır. Açık affetmede ise taraflar incitici yaşantıyı karşılıklı konuşup tartışır ve birlikte gelecek için sağlıklı ilişki kurmanın yollarını düşünür (Hargrave ve Sells, 1997). Affetme basamağında aklama basamağına göre daha aktif, amaca yönelik eylemlerde bulunma vardır.

Bu model aile ilişkileri baz alınarak oluşturulmuştur fakat tüm ilişkiler için de genellenebileceği düşünülmektedir. Ayrıca modeldeki basamaklar hiyerarşik olarak ayrılmamıştır, basamaklar arası etkileşim vardır ve geçişler mümkündür (Hargrave ve Sells, 1997).

2.1.2.4. Affetmenin Sosyal Psikolojik Belirleyicileri Modeli

McCullough vd., (1998) tarafından ortaya koyulan bu modelde affetmeyi etkileyen motivasyonlardan bahsedilmiştir. Model temel olarak iki duyguyu ele almıştır. İlki duygu incinme duygusudur. Incinme duygusu, kişinin incitici yaşantıyı kendisine yönelik saldırı olarak algılamasına ve inciten kişiden uzaklaşmasına sebep olmaktadır. İkinci duygusu ise incinmenin sonucu olarak ortaya çıkan öfke duygusudur. Bu duygu da inciten kişiye yönelik intikam alma ve zarar verme isteği uyandırmaktadır (McCullough, Exline ve Baumeister,

1998). Bu duyguların azalması affetmenin gerçekleşmesini sağlayacaktır. Bunun sonucunda da bireyin sosyal ilişkileri olumlu yönde gelişecektir.

Sosyal psikolojik belirleyicileri modeli affetmeyi etkileyen bazı psikolojik faktörlerin olduğunu belirtilmiştir. İnciten bireye duyulan empatinin affetme için önemli bir yeri vardır. Bunun yanında incinen kişinin, kendisini inciten kişiye ve incitici olaya karşı değerlendirmeleri, olay üzerinde inciten kişinin niyeti ve kasıtlı yapıp yapmaması da affetme sürecinde önemli bir rol oynamaktadır (Musekura, 2010; Anderson, 2006). Diğer önemli değişken ise olayla ilgili yapılan ruminasyondur. Ruminasyon, affetme sürecinin yaşanmasına ket vurmakta ve devamlı olarak kaçınma ve öç alma duygularını hissetmesine sebep olmaktadır (McCullough vd., 1998).

2.1.2.5. Bütünleştirilmiş Affetme Modeli

Scobie ve Scobie (1998) tarafından oluşturulan bu model dört aşamadan oluşmaktadır. Birinci aşama, otomatik özür olarak belirtilmiştir. Birey yanlışlıkla, anlık olarak istemeden bir hata yapar ve otomatik olarak özür diler. Bu özürler çoğu zaman kendiliğinden dilenir ve incinme yaşanmaz. Önemsenmeyecek kadar küçük olaylar ve sözler bu aşamaya dâhildir. İkinci aşama bağımlı özür olarak isimlendirilmektedir. Bu aşamada yaşanan olay birinci aşamaya göre daha ciddidir. İncinen kişi, kendisini inciten kişinin niyetine ve sonrasındaki özrün samimiyetine göre kararını verir. Üçüncü ve dördüncü aşamalar affetme olarak isimlendirilmektedir. Üçüncü düzey affetmede olayın ciddiyeti artmıştır ve psikolojik şiddet yaşanır. İncinen kişi kendini değersiz hisseder ve savunma halindedir. Dördüncü aşama affetmede ise yaşanan psikolojik şiddet iyice artmıştır ve birey psikolojik destek alma ihtiyacı duyar. Kendine olan saygı ve güveni azalmıştır (Scobie ve Scobie, 1998). İlk aşamada şiddetin düzeyi azken son aşamada şiddetin boyutu fazlaca artmıştır.

Bütünleştirilmiş affetme modelindeki aşamalar değerlendirilirken dikkate alınması gereken en temel kavramlardan biri niyettir. Yaşanan olayın kasıtlı yapıp yapılmadığına göre affetme değişebilmektedir. İlk iki aşamada olayın kasıtsız olduğu ve olumlu niyetle yapıldığı fakat üçüncü ve dördüncü aşamada kasten ve olumsuz bir niyetle yapıldığı söylenebilir (Scobie ve Scobie, 1998).

2.1.3. Affetmede Kişilik Özellikleri

Affetmeyi etkileyen faktörlerden biri de kişilik özellikleridir. Alan yazında affetme ve kişilik özellikleri genel olarak beş faktör kişilik kuramına dayalı olarak incelenmiştir. Bu kurama göre yüksek nevrozizm özelliği gösteren kişilerde affetme eğilimi düşükken uyumlu

olma özelliği gösteren bireylerde affetme eğilimi yüksektir (McCullough vd., 2001). Yine yapılan bir diğer çalışmada nevrotik savunma stillerine sahip bireylerin affetme eğiliminin daha düşük olarak belirtilmiştir (Maltby ve Day, 2004). Ayrıca affetmenin tam tersi olan intikamcılık ile nevrotizm arasında pozitif bir ilişki bulunurken; intikamcılık ile uyumlu olma arasında negatif bir ilişki olduğu saptanmıştır (McCullough vd., 2001). Beş faktör kişilik kuramının diğer boyutları olan dışadönüklük, öz disiplin, deneyime açıklık ile affetme arasında yapılan çalışmalarda bir ilişki olduğu bulunsu da bazı araştırmalarda da ilişkisiz olduğu sonucuna ulaşılmış ve bu konuda tam bir anlaşma sağlanamamıştır (Berry vd., 2005; Brown, 2003; Walker ve Gorsuch, 2002).

Araştırmacılar, narsisizm ile affetme arasında negatif bir ilişki tespit etmişlerdir. Narsisist kişilik özelliği gösteren kişinin intikam alma isteği yüksek, affetme eğilimi düşük olarak saptanmıştır (Brown, 2003). Narsisist kişilerin kendilerini ve durumu affetme eğilimleri yüksekken başkalarını affetme eğilimi düşüktür (Strelan, 2007). Ayrıca paranoid kişilik bozukluğu olan kişilerde intikam alma isteği ile affetme isteksizliği arasındaki ilişkinin yüksek düzeyde olduğu belirlenmiştir (Sastre vd., 2005)

Rye vd., (2000) affetme ile dindarlık arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Buna göre dindarlığı ya da manevi duyguları yüksek kişilerin uzun süren kızgınlık ve öfke yerine affetmeyi daha çok ve kolay tercih ettikleri sonuca ulaşmışlardır. McCullough ve Worthington (1999) da maneviyat ve affetme arasında olumlu bir ilişki olduğunu belirtmiştir.

Empatik kişilik özelliği gösteren bireylerde de affetme eğilimi yüksek olarak belirtilmiştir. Yine Worthington (1998) affetme ile bağlantılı üç özelliğin olduğunu belirtmiştir ve bir model (Worthington Modeli) ortaya koymuştur. Bu modelde empati, alçak gönüllülük ve affetmeyi ifade etme olmak üzere üç saç ayağı bulunmaktadır. Modelin temelini empati oluşturmaktadır fakat empatik kişilik özelliği kendini affetme için zorlayıcı bir özellik olarak da görülmektedir (Macaskill, Maltby ve Day, 2002; Worthington, 2007).

Ayrıca sürekli öfke (Berry vd., 2001; 2005; Brown, 2003), öz şefkat (Asıcı, 2013), ruminasyon eğilimi (Barber, Maltby ve Macaskill, 2005; McCullough vd., 2001) de affetme ile bağlantılı kişilik özellikleri arasında görülmektedir.

Kişilik özelliklerinin affetme üzerinde gösterdiği etki hem teorik hem de pratik sebeplerden ötürü dikkate alınmaya değerdir çünkü yaşadığımız olaylara tepki verirken kişilik faktörleri oldukça önemli bir role sahip olmaktadır (Mullet vd., 2005). Ayrıca psikolojik danışmanlar, psikologlar ve diğer ruh sağlığı çalışanları için affetme odaklı terapilerde, danışanın kişilik özelliklerinin nasıl ve ne düzeyde terapiyi etkileceğini bilmek

terapi süreci için oldukça kıymetlidir (Enright ve Fitzgibbons, 2000). Danışanın kişilik özellikleri hakkında bilgi, psikolojik danışmana öfkenin düzeyi, affetme eğilimi veya intikam alma isteği hakkında yol gösterici olacaktır. Psikolojik danışman tarafından kullanılan yöntem ve teknikler danışanın kişilik özelliklerine entegre edilmektedir. Bu nedenle, aynı yöntem hem nevrotik bir danışan için hem de uyumlu bir danışan için kullanılmamaktadır (Mullet vd., 2005).

2.1.4. Affetmenin Faydaları

Affetmenin fiziksel, psikolojik sağlık üzerinde ve kişilerarası ilişkilerin düzenlenmesinde etkisi vardır. Affetmenin fiziksel sağlık üzerindeki etkisine bakıldığında; psikofizyoloji alanında yapılan çalışmalar sonucunda yüksek affetme düzeyine sahip kişilerin daha az hastalık belirtisi gösterdikleri sonucuna ulaşılmıştır (Toussaint, vd., 2001). Yapılan bir diğer araştırma sonucuna göre affedicilik ile düşük kolesterol arasında anlamlı düzeyde pozitif bir ilişki saptanmıştır (Friedberg, Suchday ve Srinivas, 2009). Yine yapılan bir diğer çalışmaya göre Witvliet vd. (2001) affetmede güçlük çeken bireylerin negatif duygular nedeniyle stresli bir hayat yaşadığını ve bu durumun da fizyolojik sağlığı negatif yönde etkilediğini belirtmişlerdir. Affetmemek vücutta stres meydana getirir (Oyen-Witvliet, Ludwig ve Laan, 2001). Stres, bağışıklık sistemini zayıflatarak bireylerin fiziksel hastalıklara yakalanmalarına sebep olabilmekte ve var olan hastalıkların şiddetini artırabilmektedir. Yapılan bir diğer çalışmaya göre affetmede, olumsuz duygular yerini olumlu duygulara bıraktığı için; olumlu duygular, bireyin sağlığının artmasında önemli bir parametre olarak kendini göstermektedir (Lawler, vd., 2005).

Affetme fiziksel sağlığın yanı sıra psikolojik sağlığı da olumlu yönde etkilemektedir. Başkalarını affetme ile yaşam doyumu ve iyi oluş (Karremans, Van Lange, Ouwerkerk ve Kluwer, 2003) arasında pozitif, depresyon (Brown, 2003), madde kullanımı gibi zararlı alışkanlıklar (Kendler vd., 2003) ve anksiyete (Subkoviak vd., 1995) arasında negatif ilişki bulunmuştur. Kişinin kendisini affetmemesi sonucunda oluşan pişmanlık, utanç ve suçluluk duygularının sağlığı olumsuz yönde etkilediği görülmüş ve kendini affetmemek depresyon (Brown, 2003), TSSB (Exline vd., 2003; Witvliet vd., 2004), anksiyete (Seybold vd., 2001) ve düşük özsaygı (Mauger, Perry, Freeman, Grove vd., 1992) ile pozitif ilişkili bulunmuştur. Krause ve Ellison (2003) kendini affetme, depresyon ve ölüm korkusu arasında negatif, yaşam doyumu ve iyi oluş arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu belirtmiştir.

Affetmenin kişilerarası ilişkileri de etkilediği görülmektedir. Affetme düzeyi yüksek bireyler, kişiler arası ilişkilerde daha başarılıdır ve sosyal destek kaynakları geniş olduğu için daha sağlıklı olurlar (Toussaint ve Webb, 2005). Yine affetme düzeyi yüksek olan kişiler

kendini olumlu bir şekilde ifade edebilmektedir ve durum sosyal ilişkilerden daha fazla doyum almalarını sağlamaktadır (Gürbüz, 2016; Tüccar, 2015). Kişilerarası affetme ile ilgili yapılan araştırmaların çoğu çiftlere odaklanmıştır (Battle ve Miller, 2015). Çiftlerle yapılan çalışma sonucunda affetmenin, yaşam kalitesini ve evlilik uyumunu arttırdığı sonucuna ulaşılmıştır (Burchard vd., 2003; Karremans vd., 2003)

2.1.5. Affetme İle İlgili Araştırmalar

2.1.5.1. Affetme İle İlgili Yurt İçi Araştırmalar

Taysi (2007) ülkemizde affetme ile ilgili ilk çalışmayı yapan araştırmacıdır. Bu çalışmada evli çiftlerin evlilik uyumunun ve yüklemelerinin evlilikteki affetmeyi ne güçte yordadığı incelenmiştir. Araştırma sonucunda, evlilik uyumu yüksek olan çiftlerin affetme düzeyinin de yüksek olduğu bulunmuştur. Ayrıca evli kadınların evli erkeklere göre eşinin verdiği zararı daha incitici bulduğu ortaya koyulmuştur.

Bugay ve Demir (2012) üniversite öğrencilerinin kendilerini ve başkalarını affetmelerini geliştirmeye yönelik olarak oluşturulan grupla psikolojik danışma programının etkililiğini incelemişlerdir. Araştırma; 8'i deney, 8'i kontrol grubunda olmak üzere toplam 16 öğrenciyle yürütülmüştür. Deney grubunda bulunan üniversite öğrencilerine haftada bir kez, 90 dakikalık oturumlarla 5 hafta boyunca Enright'ın (1996) Affetme Süreç Modeli temel alınarak hazırlanmış "Affetmeyi Geliştirme Programı" uygulanmıştır. Elde edilen verilere göre; deney ve kontrol grubunun kendini affetme son test puanları karşılaştırıldığında iki grup arasında anlamlı düzeyde bir fark olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca, araştırma sonucunda öğrencilerin başkalarını ve genel affetmelerini düzeylerinde de pozitif yönde anlamlı bir artış olduğu saptanmıştır.

Asıcı (2013) tarafından 400 öğretmen adayı ile gerçekleştirilen çalışmada, affetme, öz-şefkat ve benlik saygısının birbiri ile ilişkisi ve sosyo-demografik değişkenlere göre değişip değişmediği incelenmiştir. Araştırma sonucunda affetme ile öz-şefkat ve benlik saygısı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bununla birlikte yaş, ebeveyn tutumu, eğitim durumu, psikolojik sorun yaşayıp yaşamama gibi değişkenler genel affetme toplam puan ortalamasını etkilerken, cinsiyet, algılanan ekonomik durum, kardeş sayısı, anne baba eğitim düzeyi gibi değişkenlerin genel affetme toplam puan ortalamasını etkilemediği sonucuna ulaşılmıştır.

Eraslan Çapan ve Arıcıoğlu (2014), üniversite öğrencilerinin affedicilik ve psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmaya 368 öğrenci katılmıştır. Öğrencilerin affedicilik ile psikolojik sağlamlık düzeyleri arasında pozitif yönde bir ilişki

olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Psikolojik sağlamlığın, durumsal, kendine ve başkalarına yönelik affediciliğin alt boyutları tarafından yordandığı saptanmıştır.

Mameghani (2017) tarafından İran ve Türkiye'deki toplam 1234 üniversite öğrencisinin katılımıyla gerçekleştirilen karşılaştırmalı bir çalışma yapılmıştır. Bu çalışmada öğrencilerin, affetme, tolerans ve mutluluk düzeyleri incelenmiştir. Öğrencilerin affetme düzeylerinin cinsiyet, medeni durum, yaş ve öğrenim durumu değişkenlerine göre farklılaşmadığı saptanmıştır.

Topbaşoğlu Altan ve Çivitci (2017), 1083 üniversite öğrencisinin katıldığı çalışmada, sürekli öfke ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide affetmenin düzenleyici rolünü araştırmışlardır. Araştırma sonucunda, toplam affetme ve başkasını affetmenin, sürekli öfkenin yaşam doyumu üzerindeki etkisini azaltmada düzenleyici bir rol üstlendiği fakat kendini affetme ve durumu affetmenin yaşam doyumu ve sürekli öfke arasındaki ilişkide düzenleyici bir rolü olmadığı bulgulanmıştır.

Vural Batık'ın (2020) ruh sağlığı çalışanları ve adaylarında affetmeyi incelediği çalışmaya 522 kişi katılmıştır. Araştırma sonucunda ulaşılan verilere göre cinsiyet ve affetme arasında anlamlı düzeyde bir ilişki bulunamamıştır. Ayrıca mesleki tecrübe arttıkça affetme düzeyinin arttığı sonucu elde edilmiştir.

Demirkıran ve Şahin (2023) tarafından yaşamın son evresindeki hastaların yakınlarına verilen affetme psikoeğitim programına, deney grubunda 28 kontrol grubunda 28 olmak üzere toplam 56 kişi katılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre yaşamın son evresindeki hastaların yakınlarına uygulanan affetme psikoeğitiminin, hasta yakınlarının affetme eğilimlerini artırdığı, ölüm kaygısı ve bakım yüklerini azalttığı saptanmıştır.

2.1.5.2. Affetme İle İlgili Yurt Dışı Araştırmalar

Konstam, Chernoff ve Deveney (2001) utanç, kızgınlık, suçluluk ve empatinin affetme üzerinde gösterdiği etkiyi araştırmışlardır. Araştırma sonuçlarına göre; uyum sağlayıcı suçluluk eğilimi ile affetme arasında anlamlı düzeyde ilişki varken affetme ile utanma eğilimi arasında anlamlı bir ilişki olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Affetme puanı yüksek olan bireylerin, yüksek empatik puanı ve bakış açısı ile düşük öfke puanına sahip olduğu görülmüştür.

Toussaint, Williams, Musick ve Everson (2001) 18 yaşından büyük üniversite öğrencilerinin affetme eğilimlerini araştırdıkları çalışmada, yaş değişkenine göre üniversite öğrencilerinin affetme düzeyi arasında anlamlı bir fark olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Buna göre yaşça büyük olan öğrencilerin küçük olanlara göre affetme eğilimlerinin daha yüksek olduğu görülmüştür.

Bono ve McCullough (2007) iki ayrı boylamsal araştırma gerçekleştirerek affetme, inciten kişiye hissedilen yakınlık ve bağlılık, inciten kişinin özür dilemesi ve telafi edici davranışları ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelenmiştir. Her iki araştırmada da katılımcılar, son bir hafta içerisinde önemli sosyal ilişkilerinde problem yaşamış olan kişilerden seçilmiştir. Araştırma bulgularına göre, affetme ve psikolojik iyi oluş arasında anlamlı pozitif bir ilişki olduğu saptanmıştır. İnciten kişinin özür dilemesi, hatasını telafi edici davranışlarda bulunması ve yaşanan problem öncesinde inciten kişiye duyulan yakınlık bu ilişkiyi kuvvetlendirmektedir.

Thompson vd., (2005), affetme türleri ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi ele almışlardır. Araştırmanın çalışma grubunda 499 üniversite öğrencisi yer almaktadır. Araştırma sonuçlarına göre kendini affetme psikolojik iyi oluşun öfke hariç tüm düzeylerini yordarken başkalarını ve durumu affetme psikolojik iyi oluşun tüm düzeylerini yordamaktadır.

Toussaint ve Webb (2005) tarafından ortaya koyulan araştırmada empati ve affetme ilişkisinin cinsiyete göre ne düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Çalışma grubu 45 erkek ve 82 kadın olmak üzere 127 katılımcıdan oluşmaktadır. Araştırma neticesinde erkeklerin kadınlara göre daha az empatik olduğu ancak affetme konusunda iki cinsiyet arasında bir fark olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Braithwaite ve diğerleri (2016), ortaya koydukları çalışmalarında affetme, sürekli kırılganlık ve ilişki doyumu arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırma bulgularına göre affetme düzeyi arttıkça ilişki doyumu da artmaktadır.

Barcaccia, Schneider, Pallini ve Baiocco (2017) çalışmalarında, zorbalığa uğrayan ergenler üzerindeki olumsuz yansımalarına aracılık eden bir değişken olarak affetmeyi incelemişlerdir. Araştırma sonuçlarına göre; affetme, mağdurun zorbadan öç almaya ya da kaçmaya yönelik olumsuz güdülerinin azalmasına ve psikolojik iyi oluş düzeyinin artmasına etki etmektedir.

Akhtar ve Barlow (2018) yaptıkları meta-analiz çalışmasında, süreç modeline dayalı affetme terapilerinin, mental iyi oluşa katkı sağladığı ve travmatik deneyim sebebiyle farklı psikolojik sorunlar yaşayan kişi ve grupların genel psikolojik iyi oluşunu arttırdığı sonucuna ulaşılmıştır.

2.2. Öz Şefkat

Pozitif psikoloji yaklaşımının ortaya çıkmasıyla beraber bireylerin zorlu yaşam deneyimlerine karşı adeta bir kalkan görevi üstlenen koruyucu faktörlerin neler olabileceği üzerine çalışmalar yoğunlaşmıştır (Bolier vd., 013). Bu koruyucu faktörlerden biri de

özellikle batı kültüründe son zamanlarda sıklıkla vurgulanan ve kişinin psikolojik olarak iyi oluşuna hizmet eden öz şefkattir (self compassion). Öz şefkat kavramını incelemeyen önce şefkat kavramından bahsetmek gerekir. Şefkat kavramı ilk olarak Budizm’de “Karuna” sözcüğü ile tanımlanmış ve uzun süredir Doğu medeniyetinde varlığını devam ettirmektedir. Şefkat kavramı, Latince’de com (ile) sözcüğü ve pati (acı çekmek) sözcüklerinin birleşimiyle oluşmakta ve ‘beraber acı çekmek’ anlamında ifade edilmektedir. Şefkat, Türkçe’de ise birisini koruyup kollama, yardım etme ve merhamet gösterme amacıyla sevecen yaklaşma hali olarak tanımlanmaktadır (Türk Dil Kurumu, 2023). Dalai Lama (2002) şefkati, bireyin kendisinin veya başkalarının acısını yargılamadan, şeffaf ve açık bir şekilde yaklaşabilmesi olarak tanımlamıştır. Germer’e (2009) göre ise şefkat, kalbin, bir başkasının yaşadığı acıyı hissetmesi ve onun acısını azaltma için istekli olmasıdır.

Şefkat odaklı terapinin öncü isimlerinden biri olan Paul Gilbert, şefkati empati gösterme, acıyı kabul etme ve azaltmaya çalışma, bakım verme olarak tanımlamaktadır (Gilbert, 2015). Üç çeşit şefkat vardır; bizim diğer insanlara gösterdiğimiz şefkat, başkalarının bize gösterdiği şefkat ve üçüncü olarak kendimize gösterdiğimiz öz şefkattir (Kolts, Bell, Bennett-Levy ve Irons, 2018). Öz şefkat, bireyin direkt olarak kendisine şefkat duyması olarak ilk defa Neff tarafından tanımlanmıştır. Neff’e göre (2003a) öz-şefkat; bireyin kendi acılarının farkında olması, acılarını yargılamaması; acılarını ve başarısızlıklarını ortak insanlık deneyiminin bir parçası olarak görmesi ve tüm bunları nazik bir şekilde dindirmek istemesi olarak tanımlanmaktadır. Birey öz şefkati deneyimlerken rahatsız edici duyguları yok saymadan, bastırmadan olduğu gibi kabul eder (Gilbert, 2015; Neff, 2003a; Germer, 2009). Alan yazın incelendiğinde self compassion kavramının, dilimize üç farklı şekilde çevrilmiştir: Öz-anlayış, öz-duyarlık ve öz-şefkat. Bu araştırmada self compassion kavramı öz şefkat olarak ele alınmıştır.

Öz şefkat, hiç kimsenin mükemmel olmadığı ve herkesin hata yapabileceğini içermektedir. Öz şefkat sayesinde kişi yanlışlarının ve başarısızlıklarının farkına varır, bu olumsuz yaşantılarından utanmaz, anlayışla kabul eder ve kendine gösterdiği şefkat ile destekleyici ve geliştirici duygular besler (Neff, 2003a; 2003b). Öz şefkat, kabul etmenin bir formudur (Germer, 2009). Her birey, hayatın akışı içerisinde dönem dönem başarısızlıklar yaşar, hata yapar ve acı tecrübelerle karşılaşır. Öz şefkat, bireyin bu deneyimlerini fark ederek yargısızca bakabilmesi ve onları insan olmanın parçası olarak görmesidir. Böylelikle kişi yaşanan olumsuzlukları insan olmanın gereği olarak görecektir ve bu durumun sadece

kendine özgü olmadığını fark ederek kendini yaşamdan soyutlamayacaktır (Germer ve Neff, 2009; Neff, 2003a).

Öz şefkat, bireyin zorlu yaşam deneyimleri karşısında kendisine yardım etme gayretidir (Germer, 2009). Nasıl elimiz kesildiğinde hemen temizler ve yara bandı takarsak tıpkı günlük hayatta da yaşadığımız zorluklarda (başarısızlık, yetersizlik ve acı) kendimizin yardımına ihtiyaç duyarız. Öz şefkat bu noktada kişinin kendine öz bakım verebilmesine yardımcı olur (Germer, 2009).

Öz-şefkat, kendine acımanın panzehridir. Kendine acıyan kişiler, yaşadıkları deneyimlerin yalnızca kendi başlarına geldiklerini düşünür ve kendilerini yaşamdan izole ederler. Kendine acımada” Zavallı Ben” düşüncesi vardır (Neff, 2009). Oysa öz-şefkatin ortak insanlık deneyimini anlamak, kişinin kendini yalnız hissetmesinin önüne geçer. Kişi bu sayede yaşadığının sadece kendi başına gelmediğini fark ederek bu yaşananın insan olmanın bir parçası olduğunu bilir ve kendine acıma davranışından vazgeçer. Ayrıca hem deneyiminden hem de sosyal çevresinden ayrılmış ve farklı hissetmeden o yaşantı içinde kalabilir (Neff, 2009).

Öz şefkat, pasif bir şekilde durup beklemek değildir. Başarısızlık veya bir hata karşısında kişinin ihtiyacı olan anlayış ve nezaketi kendine gösterebilmesidir. İnsanlar, kendilerini acımasızca eleştirmeden gelişemeyeceğini düşünür (Neff, 2009). Oysaki bireyi harekete geçiren, motivasyon sağlayan asıl unsur, kendini yargılamadan, yaşadığı deneyimi objektif şekilde artı ve eksilerine göre değerlendirmektir. Bu yüzden bireyi pasif yapan öz şefkat değil, acımasız eleştiridir. Kişi kendini acımasızca eleştirdiğinde olayın içinde sıkışabilir, benliğin koruyucu işlevi kaybolabilir ve bundan dolayı da birey gelişim için gerekli gücü kendinde bulamayabilir (Neff, 2009).

Öz şefkatle ilgili karıştırılan bir diğer kavram da bencilliktir. Bencillik bireyin sadece kendi dikkate almasıdır. Oysa öz şefkat, bireyin kendine yönelik şefkat duyması anlamında olsa da bireyin kendine anlayışlı ve şefkatli olması, diğer bireylere karşı da şefkatli olmasını içerir. Bu durum şuna benzetilebilir: Uçaklarda yaşanan acil durumlarda maskeyi önce kendimize takarız ki sonrasında başka insanlara da yardımcı olabilelim. Öz şefkat de tıpkı böyledir. Birey kendine şefkatli oldukça diğer insanlara karşı da şefkatli ve kapsayıcı davranır (Germer, 2009). Ayrıca öz şefkatin bir alt boyutu olan ortak insanlık deneyimini göz önünde bulundurursak öz şefkatli birey bu yaşadığı durumların herkesin başına geldiğinin bilincindedir ve bütün insanların şefkati hak ettiğine inanır (Neff, 2003a).

Öz şefkat kendini şımartmadan da farklıdır. Kişinin kendisine yönelik nezaketli tutumu kendini şımartması anlamına gelmemektedir. Kendini şımartmada birey doğrusunu ve yanlışını ayırt edemeden kendisini hep pohpohlar. Oysa öz şefkatte ise birey doğru ve yanlışlarının farkındadır ve kendini yargılamak ya da cezalandırmak yerine kendine karşı anlayışlı davranır. Bu olumlu tutup bireyi motive eder ve yaşama karşı daha dirençli kılar (Neff, 2003a)

Öz şefkat, bireyin isteklerini sınırsız şekilde yapabileceği anlamına gelmemektedir. Öz şefkatle ilgili en çok akla gelen sorulardan biri “Kendime karşı hep iyi davranırsam, sürekli dondurma yiyip televizyon izlemek istemez miyim?” sorusudur (Neff, 2011). Fakat öz şefkat bireyin kendi iyi oluşu gözetip kendine sınır koymasını da içerir. Bu durum tıpkı çocuğunu seven ve kollayan ebeveynlerin, çocuğun her istediğini onun iyiliğini gözettiği için yerine getirmemesi gibidir. Öz şefkati yüksek bireyler de iyi oluşlarına katkı sunmayan durumlar için sınırlar koyarlar ve dürtüsel davranmazlar (Neff, 2011).

Öz şefkatle benzerlik gösterdiği düşünülen bir diğer kavram da benlik saygısıdır. Benlik saygısı bireyin benliğine yönelik olumlu değerlendirmelerini içermektedir (Rosenberg, 1965). Oysa öz şefkatte birey kendinin hem olumlu hem de olumsuz yönlerinin farkındadır ve kendini bütüncül bir şekilde kabul eder. Benlik saygısından farklı olarak öz şefkatte birey, kendini hem kendi hem de başkasının gözünden değerlendirmeden kendisini ortak insanlığın bir parçası olarak görür ve bu tutum benlik saygısına göre daha kapsayıcıdır (Neff, 2003a; Neff, 2003b).

Üniversite öğrencileri içinde bulunduğu dönem itibariyle birçok yaşamsal zorluk yaşayabilmektedir. Öz şefkat, bu dönemde beliren yetişkinlerin iyi oluşuna katkı sunmak (Yarnell ve Neff, 2013), psikolojik sağlamlıklarını arttırmak (Neff ve McGehee, 2010), üniversite hayatına adapte olmaları kolaylaştırmak ve akademik başarılarını arttırmak (Neff vd., 2005) gibi konularda önemli bir psikolojik yapıdır.

2.2.1. Öz Şefkatin Alt Boyutları

Öz şefkat, şefkatli ve şefkatli olmayan tutumları içeren üç alt boyutu vardır. Bunlar: Öz nezakete karşı öz yargılama, ortak insanlık deneyimine karşı izolasyon ve son olarak bilinçli farkındalığa karşı aşırı özdeşleşmedir (Neff, 2003a; Neff, 2003b).

2.2.1.1. Öz Nezaket

Öz nezaket, bireyin yaşadığı acı, başarısızlık ve yetersizlik gibi zorlu yaşantılar karşısında kendine karşı nazik, sevecen ve destekleyici davranması olarak tanımlanmaktadır (Neff, 2003a). Öz nezakete sahip kişiler, ihtiyaç duyduğu anlayış ve bakımı kendine sunar, kendini yargılamaz ve ağır eleştirilerde bulunmazlar (Neff, 2003b). Bu boyut, bireyin zor deneyimler yaşayan çok sevdiği bir arkadaşına nasıl davranıyorsa kendisine de o şekilde davranması olarak betimlenebilir. İnsanlar, hata yapmış bir arkadaşına “Sürekli hata yapıyorsun!” ya da “Hiçbir şeyi beceremiyorsun!” demez. Tam tersi ona anlayışlı, sevecen ve nazik davranır. Onun üzüntüsünü paylaşır ve destek olur. Öz nezaket de tıpkı bir arkadaşımıza nasıl destek olup nazik davranıyorsak kendimize de benzer davranışlar göstermeyi içerir. “Yakın bir arkadaşım benim yaşadığım bu “zor” olayı yaşasa ona ne söyledim?” sorusuna verilen yanıtları kişi kendine yönelttiğinde öz nezaketli bir davranış sergilemiş olacaktır. Ayrıca öz nezakete sahip bir birey zor zamanlarda kendine destek olmanın yanında kendini daha kolay yatıştırabilir (Neff, 2016).

Öz yargılama ise bu durumun tam aksi olarak kişinin yaşadığı acı, başarısızlık ve yetersizlik durumlarında kendini acımasız bir şekilde eleştirmesi, yargılaması ve kendine yüklenmesidir. Başka bir ifadeyle öz yargılama, bireyin zorlu yaşam olayları karşısında kendini düşmanca suçladığı, benliğine yönelik ağır eleştiri ve küçümsemeleri içerir. Bu kişiler kendini yatıştırmakta ve sakinleştirmekte güçlük çekerler (Germer ve Neff, 2019; Deniz, Kesici ve Sümer, 2008).

Öz nezakete sahip bireyler kusursuzluğun gerçek olmadığını bilirler. Bundan dolayı yanlışlarında ya da hatalarında herkesin benzer durumlar yaşadığının farkındadırlar ve kendilerine daha kapsayıcı davranırlar (Neff, 2003a; Neff vd., 2007).

2.2.1.2. Ortak İnsanlık Deneyimi

Ortak insanlık deneyimi, kişinin yaşadığı acı, başarısızlık ya da yetersizlik durumlarının yalnızca kendi başına gelmediğinin, bu yaşantıların insan olmanın bir parçası olduğunun fark edilmesini içermektedir (Neff, 2003a). Birçok insan zorlu bir durumla karşı karşıya kaldığında “Neden ben?” “Bu durum neden sadece benim başıma geliyor?” gibi sorular sorabilmektedir. Ortak insanlık hissiyatına sahip olan kişiler bu durumların insanlığın ortak paydasında olduğunun ve herkesin başına gelebileceğinin farkındadır. Ayrıca bu kişiler kimsenin kusursuz ya da mükemmel olmadığını bilir. Böylelikle hem kişisel eksikliklerini hem de başkalarının hata ve kusurlarını daha kapsayıcı bir şekilde kucaklar (Neff vd., 2007).

Ortak insanlık hissiyatına sahip olmayan kişiler ise “Bu sadece benim başıma geliyor.” düşüncesini benimser. Zorluk ve acıların yalnızca kendi başına geldiğini, diğer insanların mutlu ve acıdan uzak bir yaşam sürdüklerine inanırlar. Bundan dolayı kişi, kendini eksik ya da kusurlu hisseder, kendini toplumdan soyutlar ve gittikçe yalnızlaşır. Bu tünel vizyonu kişiyi sosyal destek mekanizmalarından da uzaklaştırır ve bireyin yaşadığı acı ve mutsuzluk daha çok artar. (Neff vd., 2007).

Ortak insanlık deneyimi sayesinde birey zorlu yaşantıların başkalarının da başına geldiğini bilir, bu durumdan utanmaz ve kendini izole etmez. Diğer insanların tecrübelerinden yararlanır, farklı bakış açıları edinmeye çalışır ve içinde bulunduğu zorlu yaşantıdan daha kolay çıkar. Yani ortak insanlık deneyimi, insanların birbirine görünmez bağlarla bağlı olduğunun ve kimsenin yaşanan deneyimlerde yalnız olmadığını altını çizer. Bununla birlikte birey, yaşadığı zorlu bu deneyimi bir öğrenme fırsatı olarak görür ve bir anlam bulmaya çalışır. (Germer ve Neff, 2013; Kirkpatrick, 2005).

2.2.1.3. Bilinçli Farkındalık

Bilinçli farkındalık, kişinin içinde bulunduğu ana ilişkin neler olduğunun farkında olmasını, dikkatini verebilmesini ve mevcut deneyimlerini kabul edebilmesini ifade eder (Kabat-Zinn, 2003). Aynı zamanda bilinçli farkındalık, yaşanan mevcut deneyime dair yargıda bulunmadan duygu ve düşüncelerine dengeli bir şekilde yaklaşmayı içerir (Brown ve Ryan, 2003). Buradaki denge kişinin olumsuz yaşantıları ya da içsel deneyimleri yok saymadan ve tekrar tekrar düşünmeden farkındalıkla yaşayabilmesidir. Kişi deneyimleri üzerine tekrar tekrar düşündüğünde içinden çıkamaz ve aşırı özdeşleşir. Aşırı özdeşleşme, kişiyi mevcut durumdan uzaklaştırarak içinde bulunduğu ana ilişkin kazanabileceği deneyimlerden de alıkoyar. Aşırı özdeşleşmenin panzehri olarak bilinçli farkındalık, bireylerin geçmişe takılı kalmasını ve geleceğe dair kaygılanmasını da engelleyerek şimdiki anla temas kurmasını sağlar. Böylece birey olumsuz yaşantılara zihinsel mesafe koyarak onları gözlemler, dürtüsel davranmadan dengeli bir tavır sergiler ve bu sayede yaşadığı acı durumdan daha kolay bir şekilde çıkabilir (Neff ve Tirsch, 2013; Kabat-Zinn, 2003).

Öz şefkatin bu üç alt boyutu birbirinden kavramsal olarak farklıdır fakat birbirini karşılıklı etkilemekte, etkilenmekte ve geliştirmektedir (Neff, 2003a). Örneğin bilinçli farkındalığı yüksek olan birey yaşadığı durumu objektif ve yargısız bir şekilde değerlendirebilecektir. Bu sayede bu durumun her insanın başına gelebileceğini fark edecek ve kendine karşı daha nazik ve anlayışlı davranacaktır (Neff, 2003a; Neff ve Tirsch, 2013).

2.2.2. Öz Şefkat ile İlgili Araştırmalar

2.2.2.1. Öz Şefkat ile İlgili Yurt İçi Araştırmalar

Deniz ve Sümer (2010) tarafından düşük, orta ve yüksek öz şefkat düzeyine sahip 523 üniversite öğrencisiyle yapılan çalışmada kaygı, stres ve depresyonun öz şefkat ile ilişkisi araştırılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre öz şefkat düzeyi yüksek olan üniversite öğrencilerinin stres, kaygı ve depresyon düzeylerinin diğer iki grupta (düşük ve orta) yer alan öğrencilere göre daha düşük olduğu görülmüştür. Orta düzey öz şefkate sahip olan öğrencilerin ise düşük düzey öz şefkate sahip öğrencilere göre daha fazla stres, kaygı ve depresyon yaşadıkları sonucuna ulaşılmıştır. Son olarak düşük düzey öz şefkate sahip öğrencilerde ise söz edilen üç psikolojik rahatsızlıkta risk grubunda yer alabilecekleri belirtilmiştir.

İskender ve Akın (2011) tarafından 231 üniversite öğrencisiyle gerçekleştirilen çalışmada öz şefkat ile internet bağımlılığı arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonucunda elde edilen sonuçlara göre internet bağımlılığı ile öz şefkatin alt boyutları olan öz nezaket, ortak insanlık deneyimi ve bilinçli farkındalık arasında olumsuz, öz eleştiri, izolasyon ve aşırı özdeşleşme arasında ise pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

İkiz ve Totan (2012) tarafından 347 üniversite öğrencisiyle yapılan çalışmada öz şefkatin duygusal zekâyâ etkisi incelenmiştir. Araştırma sonucunda öz şefkatin duygusal zekâ üzerinde direkt olarak etkili olduğu saptanmıştır. Ayrıca öz nezaket ve bilinçli farkındalık alt boyutlarının duygusal zekâyı arttırdığı; öz yargılama ve aşırı özdeşleşme alt boyutlarının ise duygusal zekânın stresle başa çıkabilme düzeyini ve genel psikolojik sağlığı alt alanlarını negatif yönde etkilediği sonucuna ulaşılmıştır.

Deniz vd., (2012) tarafından 127 Türk öğrenci ve 122 başka ülkelerden gelen öğrencilerle (Polonya, Ukrayna, Fransa, İspanya, İtalya, Romanya, İngiltere ve Brezilya) yapılan bir araştırmada öz şefkat, yaşam doyumu, olumlu ve olumsuz duygu arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre Türk öğrencilerin olumlu duygular ve öz şefkat düzeylerinin diğer öğrencilere göre daha yüksek olduğu saptanmıştır. Ek olarak Türk kız öğrencilerin öz şefkat düzeylerinin Türk erkek öğrencilerin öz şefkat düzeyine göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Bolat (2013), tarafından 479 üniversite öğrencisiyle yapılan çalışmada psikolojik sağlamlık ile öz şefkat arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonucunda öz şefkat düzeyi

yüksek olan katılımcıların psikolojik sağlamlık düzeyinin de güçlü olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca öz şefkat düzeyi yüksek olan öğrencilerin, iletişim, iyimser olma ve girişimci olma alt boyutlarında da yüksek puanlar aldığı sonucuna ulaşılmıştır.

Sarıcaoğlu ve Aslan (2019) tarafından yapılan çalışmada deney-kontrol gruplu, ön-test, son-test ve izleme ölçümlü deneysel desen kullanılmış; deney grubundaki 13 üniversite öğrencisine 8 oturumluk bilinçli öz şefkat psiko eğitim programı uygulanmış, kontrol grubundaki 15 üniversite öğrencisine ise herhangi bir eğitim programı uygulanmamıştır. Eğitim öncesinde deney ve kontrol grubundaki öğrencilerin öz şefkat düzeyleri arasında anlamlı düzeyde bir fark mevcut değildir. Bilinçli öz şefkat programı uygulandıktan sonra deney grubundaki öğrencilerin öz şefkat puanlarının kontrol grubundaki öğrencilerin öz şefkat düzeyine göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Ayrıca bilinçli öz şefkat programı uygulandıktan 1 ay sonra yapılan izleme ölçümünde, deney grubunun son test ve izleme testi arasında anlamlı düzeyde bir fark olmadığı gözlenmiştir.

Ayhan (2020) tarafından yapılan bir araştırmada öz şefkat ve bağlanma stillerinin bireyin psikolojik iyi oluş düzeyini yordamadaki gücünü araştırmıştır. 803 üniversite öğrencisiyle yapılan çalışma sonucunda öz şefkat ile güvenli bağlanma ve psikolojik iyi oluş arasında olumlu; kaygılı ve kaçınan bağlanma stilleri arasında ise olumsuz bir ilişki olduğu görülmüştür. Araştırmadan elde edilen bir başka sonuç ise öz şefkatin psikolojik iyi oluşu yordamadaki gücünü anlamlı düzeyde yüksektir.

2.2.2.2. Öz Şefkat ile İlgili Yurt Dışı Araştırmalar

Alan yazınına bakıldığında öz şefkatle ilgili ilk çalışmayı Kristin Neff yapmıştır. Neff'in (2003b) 391 üniversite öğrencisiyle yaptığı çalışmaya göre öz şefkatle depresyon, anksiyete ve ruminasyon arasında negatif; benlik saygısı, kendini kabul ve yaşam doyumu arasında ise pozitif yönde bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Neff vd., (2007) 177 üniversite öğrencisi ile yaptığı araştırmada öz şefkat ile mutluluk, iyimserlik, merak ve olumlu duygular arasında pozitif ilişki olduğunu bulgulamıştır.

Neff, Pisitsungkagarn ve Hsieh (2008) tarafından 233 Taylandlı, 181 Amerikalı ve 166 Tayvanlı üniversite öğrencisiyle yapılan uluslararası bir çalışmada kültürün öz şefkat üzerindeki etkisi incelenmiştir. Araştırma sonucuna göre en yüksek öz şefkate sahip olan bireyler Taylandlılar olarak saptanmıştır. Daha sonra sırasıyla Amerikalı ve Tayvanlılar takip etmiştir. Amerikalı ve Taylandlı bireylerin bireyci; Tayvanlıların ise toplulukçu kültürü

yapısına sahip olması öz şefkat düzeyleri üzerinde etkili olmuştur. Ayrıca her üç kültürde de öz şefkat ile psikolojik iyi oluş düzeyinin yüksek olması birbiriyle yakından ilişkili olarak görülmüştür.

Öz şefkat ile ilgili gerçekleştirilen bir başka araştırmada Raes (2010), 271 üniversite öğrencisinin öz şefkat ile depresyon ve anksiyete düzeyleri arasındaki ilişkide endişe ve ruminasyonun aracı rolü incelenmiştir. Araştırma sonucunda öz şefkat ile depresyon arasındaki ilişkide ruminasyonun aracı rolü olduğu bulgulanmıştır. Ulaşılan bir diğer sonuç ise anksiyete ile öz şefkat arasındaki ilişkide hem endişenin hem de ruminasyonun aracılık etkisi vardır ve endişenin aracılık rolü ruminasyona göre daha fazladır.

Terry vd., (2013) tarafından 119 beliren yetişkinle yapılan çalışmada, beliren yetişkinlerin üniversiteye geçişte yaşadıkları sosyal ve akademik zorluklarda öz şefkatin etkisini incelenmiştir. Araştırma sonucunda öz şefkati yüksek öğrencilerin üniversiteye geçişte yaşanan zorlukların üstesinden daha kolay geldiklerini, evlerini daha az özlediklerini ve akademik doyumlarının daha fazla olduğunu belirtmiştir.

Heath vd., (2018) 369 üniversite öğrencisiyle yaptığı çalışmada öz şefkatin, üniversite öğrencilerinin yardım aramalarına yönelik algılanan toplumsal damgalamayı içselleştirmelerine etkisini incelemiştir. Araştırma sonucunda öz şefkati yüksek üniversite öğrencilerinin öz şefkati düşük üniversite öğrencilerine göre kendilerine daha az damgaladıkları ve öz şefkatin psikolojik yardım arama ile toplumsal damgalamayı içselleştirmek arasında tampon görevi gördüğü saptanmıştır.

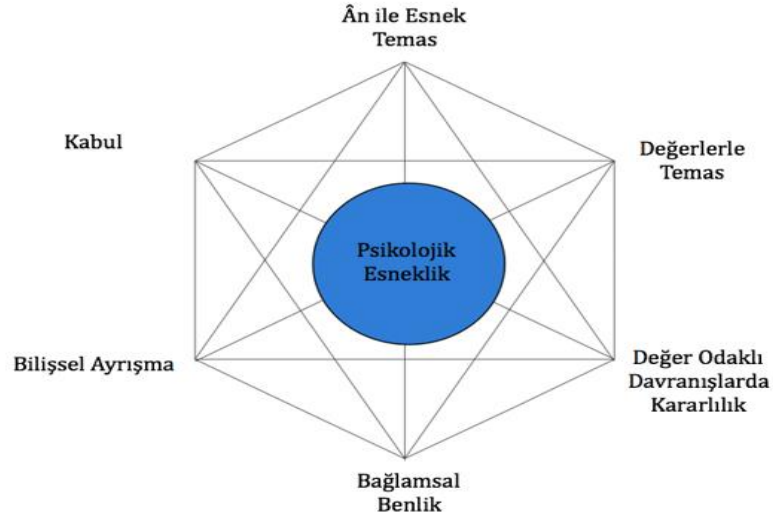
Ross ve diğerleri (2019) tarafından 244 üniversite öğrencisiyle yapılan bir çalışmada çocukluk çağında ihmal ve istismara uğrayan öğrencilerin öz şefkat gelişimlerinin sekteye uğradığı ve öz şefkat düzeyi düşük öğrencilerin utanç ve depresif belirtileri daha çok yaşadığı sonucuna ulaşılmıştır.

2.3.Psikolojik Esneklik

Üçüncü dalga terapilerden biri olan Kabul ve Kararlılık Terapisinin (Acceptance and Commitment Therapy), temelini oluşturan psikolojik esneklik (psychological flexibility) kavramı, Hayes vd., tarafından 1999 yılında geliştirilmiştir. Kabul ve Kararlılık Terapisine göre psikolojik olarak sağlıklı olmanın en önemli göstergelerinden biri, bireyin sahip olduğu psikolojik esneklik düzeyidir. Çünkü psikolojik esneklik düzeyi yüksek olan kişiler, anda kalarak değişim ve gelişime açık olurlar. Bu da bireyin yaşam kalitesini arttırarak daha işlevsel davranışlar sergilemesini sağlar (Hayes vd., 2012)

Psikolojik esnekliğin tanımına bakıldığında, bireyin zorlu yaşam deneyimlerini kabul ederek şimdiki anda olması ve değerleri doğrultusunda davranışlarını düzenleyebilmesidir (Harris, 2018). Yine başka bir tanıma göre psikolojik esneklik, bireyin geçmiş ya da geleceğe takılı kalmadan yaşadığı anı fark ederek içsel ve dışsal yaşantılarını yargılamaması, değiştirmeye çalışmaması olduğu gibi kabul etmesi ve mevcut yaşantılardan kendisini ayırıştırmasıdır (Luoma vd., 2007). Öğrenilebilen ve geliştirilebilen bir beceri olan psikolojik esneklik, bireyin uyum sağlama ve başa çıkma becerilerini katkı sağlar. Psikolojik esneklik modeline göre bireyin psikolojik iyi oluş düzeyinin yüksek olabilmesi için yaşantılara açık olması, bu yaşantılar ile benliğini ayırt edebilmesi ve değerleri doğrultusunda davranışlar sergilemesi önemlidir. Psikolojik esneklik davranış değişikliği ile beraber farkındalık ve kabulü de içermektedir. Kavramın özü kişinin şimdiki anı fark ederek değerleri doğrultusunda yaşamasıdır. Psikolojik esneklik, aslında bireyin tecrübeleri sonucunda ulaştığı, hayatta kendisi için kıymetli olan değerler doğrultusunda davranması veya davranmasına izin veren ve davranışsal esnekliğini artıran bir etmendir. Psikolojik esneklik sayesinde birey, davranış repertuarını genişletir ve sık bir yaşamdan uzaklaşır (Bluett vd., 2014). Bu kavram, psikolojik danışma sürecinde danışanların hâlihazırdaki psikolojik rahatsızlıklarının iyileştirilmesinde ve davranışsal değişim sağlaması için psikolojik çok önemli bir yere sahiptir (Cullen, 2008). Kabul ve kararlılık terapisine göre psikolojik esneklik “psikolojik sağlığın ve refahın doruğudur” (Doorley vd., 2020).

Psikolojik esneklik, altı temel bileşenden oluşan altıgen şekli ile gösterilmektedir. Bu altı bileşen kabul, an ile esnek temas, bilişsel ayrışma, bağlamsal benlik, değerlerle temas ve değerler doğrultusunda yaşantı olarak ifade edilmiştir (Hayes vd., 2016; Wilson ve DuFrene 2009). Her bir bileşen birbirinden bağımsız olarak tanımlanmakla birlikte birbirini etkilemekte ve birbirinden etkilenmektedir. Psikolojik esneklik modelindeki altı bileşeni gösteren ilgili şema, Şekil 1’de görülmektedir.



Şekil 1. Psikolojik Esneklik Modeli (Harris, 2018)

2.3.1. Psikolojik Esneklik Alt Boyutları

2.3.1.1. An ile Esnek Temas

Bireyin geçmiş için ruminasyondan gelecek için endişeden sıyrılıp ‘şimdi ve burada’ya odaklanarak otomatik pilottan çıkmasıdır. Aynı zamanda an ile esnek temas bireyin şimdiki zamanda yaşananları bilinçli olarak fark edebilmesidir. Kişi mevcut zaman dilimindedir. Üç zaman dilimi olmasına rağmen (geçmiş, bugün ve gelecek) zihin açısından yaşam şimdiki andadır fakat birey dikkatini hem geçmişe hem de geleceğe yönlendirebilir. Burada önemli olan bireyin geçmişe takılı kalıp olayları defalarca analiz edip düşünmeden ve geleceğe yönelik olumsuz tahminlerde bulunmadan şimdiki anı deneyimlemesidir (Hayes vd., 2004). Bu sayede birey dünyayı doğrudan deneyimler, deneyimlerini yargılamadan kabul ederek davranışsal esneklik kazanır. Değerleri için önemli yaşam fırsatlarını fark eder ve anlamlı bir yaşam sürmeyi hedefler.

Hayatta herhangi bir olayın meydana geldiği zaman şimdiki zamandır. “Neden böyle hissediyorum?” sorusu ise kişinin dikkatini geçmişe ve geleceğe yönlendirir. Bu durumda dikkat esnek değildir. Şimdiki zamanla temas etmek demek esnek dikkat demektir. Şimdiki zamanla esnek temas şu üç beceriyi içerir: Dikkati şu anda getirmek, olayları bir bütün olacak şekilde deneyimlemek ve bu deneyimleri olduğu gibi yargılamadan kabul etmek. Anda olmak ile asıl kastedilen; yargısız ve esnek bir şekilde dikkatin şimdi ve burada olmasıdır (Harris, 2018; Hayes vd., 2004). Böylece benlik hissinin farkındalık süreci

meydana gelebilir. Bu yüzden farkındalık kabul, bilişsel ayrışma, bağlamsal benlik ve şimdiki anla esnek temasın ortak sonucudur. Bu dört boyut kabul ve kararlılık terapisinin temelidir ve bu yüzden kabul ve kararlılık terapisi farkındalık temelli bir modeldir (Hayes vd., 2004; Luoma vd., 2007).

2.3.1.2. Kabul

Kabul psikolojik esneklik modelinin başladığı yerdir. Kelime anlamı olarak kabul, teklif edileni almaktır. Bu noktada kabul kavramı boğun eğmek veya tahammül etmek gibi pasif bir anlamla karıştırılabilir fakat kabul sözel bir anlamdan ziyade bir eylemdir, harekete geçmektir (Hayes vd., 2006). Kabulün tanımına bakıldığında; istenmeyen içsel ve dışsal yaşantılara karşı bireyin olayları görmezden gelmeden, kaçmadan ve kaçınmadan olduğu gibi gönüllü bir şekilde bu yaşantılarla temas etmesidir (Bilgen, 2021). Kabul istenmeyen duygu, düşünce ve davranışlara alan açmaktır. Birey bu sayede savunmaya geçmeden yaşantılarının gelip geçici olduğunu fark etmektedir.

Kabul ve Kararlılık Terapisi'nde kabul, bireyin yaşamdaki değerleri doğrultusundaki eylemlerinin arttırılması sağlar. Nihai bir amaç değildir (Hayes vd., 2006). Psikolojik esneklik düzeyi yüksek olan bir birey, değerleri doğrultusunda davranışlar sergiledikten sonra hedeflerine ulaşamadığı takdirde yaşayabileceği acıyı da kabul edebilme becerisine sahiptir. Birey bilir ki acı yaşamın bir parçasıdır ve onu bastırmaya ya da görmezden gelmeye çalıştıkça acısı daha da artacaktır. Bu farkındalıkla birey yaşamda karşılaştığı zorlu olay ve durumları aktif ve gönüllü şekilde kucaklar. İçsel yaşantılarıyla temas etmeye, onları kabul etmeye gönüllü olan bireylerin zorlu yaşam olayları ile daha etkili bir şekilde başa çıktığı görülmektedir (Hayes vd., 2012).

Kabulün psikolojik katılık modelindeki karşılığı yaşantısal kaçınmadır. Birey istenmeyen duygu ve düşüncelerini bastırarak veya görmezden gelerek kaçma ve kaçınma davranışları gösterir. Bu durum bireyin davranış repertuarını oldukça kısıtlar (Blackledge ve Hayes 2001). Örneğin sunum yapmaktan hoşlanmayan bir öğrencinin sunum yapması gereken derslere devam etmemesi buna bir örnek olabilir. Yaşantısal kaçınma, bireyin yaşamda karşılaştığı bazı sorunlarda tercih ettiği bir strateji olsa da uzun vadede sık kullanımı psikolojik rahatsızlıklara sebep olabilmektedir (Burke, 2013).

2.3.1.3. Bilişsel Ayrışma (Defüzyon)

Defüzyon kelime anlamı olarak çözülme, ayrışma ve mesafe koyma anlamına gelmektedir. Bilişsel ayrışma ise bireyin duygu, düşünce, davranışlardan ayrılarak onları

sadece birer duygu, düşünce ve davranış olarak görmesidir (Blackledge ve Hayes 2001; Harris, 2018). Bilişsel ayrışmanın amacı bireyin bilişlerine takılı kalmadan daha fazla davranış alternatifi sunmaktır. Bir başka ifadeyle bireyin bilişleri ile kendisi arasına mesafe koyması ve bilişlerden bir adım geri durarak onları gözlemlemesidir. Bu sayede birey düşünce ve duygularının davranışlarını kontrol edemediğini fark eder. Bilişsel ayrışmanın yaşanması sonucunda, birey zihnindeki düşünceleri gözlemleme imkânı bulduğu için düşüncelerinin, davranışlarını yönetmek yerine gözlemlenebilen bir süreç olduğunun fark etmektedir (Hayes vd., 1999). Düşünceler, sadece bir düşüncedir; komut değildir; onlara uyulması gerekli değildir.

Birey düşüncelerinin etkisine kapılıp kendini acımasızca yargılanmak yerine bu düşüncelerin gelip geçici olduğu bilirse bu düşünceler içinde kaybolmaz ve bu düşünceleri daha etkili bir biçimde yönlendirebilir. Ayrıca psikolojik olarak da kendini daha iyi hisseder. Düşüncelere kendini kaptırmaktan dolayı yaşayacağı kaygı, stres gibi durumları da bertaraf etmiş olur (Luoma vd., 2007; Harris, 2018). Birey eğer bu bilişlerin dilin bir ürünü olduğunu ve yaşamını yönlendirme etkisinin bulunmadığını fark ederse bu düşüncelerinin belirli bir bağlamda geçerli olduğunu da keşfeder (Hayes vd., 2012; Luoma vd., 2007).

Kişi düşüncelerini değiştirmeden düşüncelerle olan ilişkisini değiştirerek üzerinde yarattığı etkiyi azaltmaya çalışır. Örneğin; kişinin “ben yetersizim” düşüncesinin, “yetersiz olduğuma dair düşüncelerim var” formuna dönüştürülmesidir (Bilgen, 2021). Başka bir ifadeyle, “düşüncelerin içinden” değil “düşüncelere doğru” bakma yeteneğidir (Westrup, 2014). Birey düşüncelere böyle baktığında onun için düşüncelerin işlevi de değişmiş olur. Burada düşüncenin biçimi değişmez. Düşünce hala oradadır fakat bireyin düşünceyle var olan ilişki değişmiştir (Westrup, 2014).

2.3.1.4. Bağlamsal Benlik

Kabul ve Kararlılık Terapisine göre üç tür benlik vardır: düşünsel benlik, fiziksel benlik ve bağlamsal benlik (Harris, 2018). Bağlamsal benlik yaşanan duygu, düşünce ve anıları gözlemleyen benliği belirtmektedir. Burada önemli olan nokta kişi kendini içsel ve dışsal deneyimlerden ayırabilir ve yaşananlara objektif şekilde bakabilir. Bağlamsal benlik sabittir, değişmez ve süreklilik arz eder. İnsanların duyguları, düşünceleri, deneyimleri değerleri zamanla değişiklik gösterse de bağlamsal gözlemleyen “ben” değişmemektedir (Harris, 2018) Bağlamsal benlik sayesinde kişi şimdiki andadır ve kabul deneyimi yaşar. Bu sayede de birey deneyimlerinin duygusal yükünden arınacak psikolojik bir alan meydana gelir (Hayes ve Twohig, 2008). Bağlamsal benlik bir saf farkındalık halidir. Yani birey

farkındalığının farkındadır (Harris, 2018). Hem içsel hem de dışsal deneyimlerini bütüncül bir perspektif olarak aynı anda fark edebilmesidir.

Bağlamsal benliğin psikolojik katılık modelindeki karşılığı kavramsal benliktir. Kavramsal benlikte birey kendini belli kavramlara hapseder ve kısıtlar. Kendi yazdığı öykülere sıkı sıkıya bağlanır ve bunları kimliği gibi görmeye başlar. Bu da bireyin benlik algısını zedeleyebilir. Kabul ve kararlılık terapisinde birey içsel ve dışsal yaşantılarını kimliği olarak görmeden ben /burada/şimdi şeklinde deneyimler ve farkındalıkla bağlamsal benlik gelişimine katkı sağlar. Kısaca kişinin düşünceleri, duyguları deneyimleyen ben ile deneyimlerin kendisini ayırt edebilmesidir. Kişi, kendisini yaşadığı olayların bir gözlemcisi olarak görür. Bağlamsal benliği bir metaforla anlatmak gerekirse satranç tahtasındaki beyaz ve siyah taşlar içsel yaşantılarımız ise (düşünceler, duygular, imgeler) biz taşların altındaki damalı tahtayız (Bilgen, 2021).

2.3.1.5. Değerlerle Temas

İnsan, diğer canlılardan farklı olarak anlamlı bir yaşam sürme peşindedir. Anlamlı bir yaşam sürme yolunda da kendisine sık sık “Bu hayatı ne için yaşıyorum?”, “Anlamlı bir hayat sürmek için neler yapmalıyım?” “Yaşamın sonunda nasıl bir hayat yaşamayı dilerim?” sorularını sorar (Harris, 2018). Bu soruların cevabı bireye değerlerinin neler olduğunu belirleme konusunda yardım eder. Bireyin anlamlı bir yaşam sürmek için ilke ve değerlerini keşfetmeye ihtiyacı vardır. Çünkü değerler yaşamdaki pusulalardır. Birey için hayatta neyin önemli olduğuna ve bireyin yaşamda nasıl yol almak isteğine rehberlik ederler (Hayes, Masuda, Bissett, Luoma ve Guerrero, 2005).

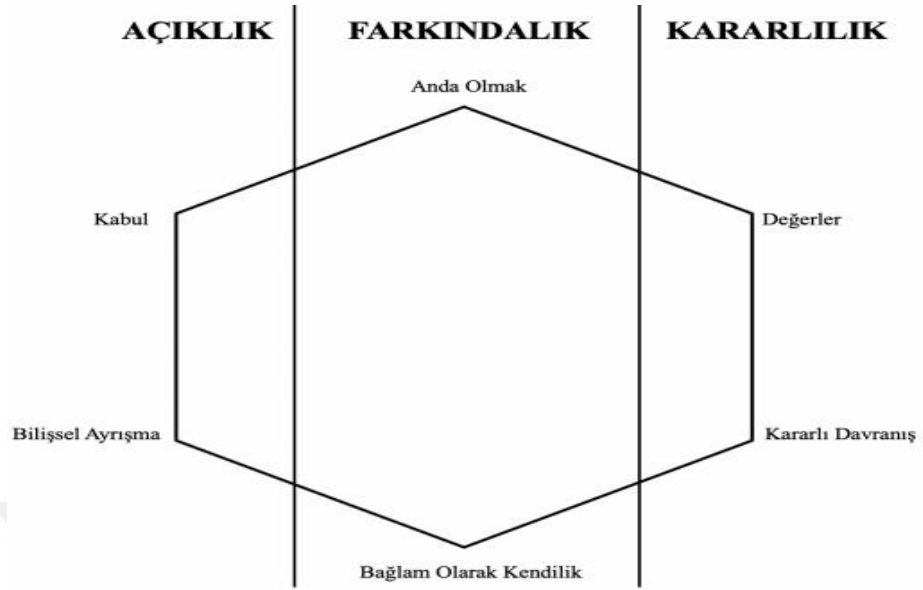
Değerler, kabul ve kararlılık terapisinin ana direğidir ve terapötik süreç için oldukça önemli görülmektedir. Kabul ve kararlılık terapisinde kabul, an ile esnek temas, bilişsel ayırışma ve bağlamsal benlik amaç oluşturmaz tersi olacak şekilde bu alt boyutların hepsi değer odaklı bir yaşam oluşturmaya hizmet eder (Hayes vd., 2006; Luoma vd., 2007). Kabul ve kararlılık terapisinde değişim için güdüleyen alt boyut değerlerdir (Turrell ve Bell, 2016).

Değerler somut bir nesne gibi sahiplenilemez. Eylemlerle somutlaştırılabilir. Hedeften farklıdır. Hedeflere ulaşmada bir çerçeve çizer. Hedefler ulaşıldıktan sona ererken değerler hiç bitmeyen ulaşılamayan bir süreçtir (Bilgen, 2021). Psikolojik esneklik aslında bireyin değerlerle olan ilişkisinin kuvvetlenmesini amaçlar. Değerlerin tanımlanması ilk adım olarak psikolojik esneklik düzeyinin artmasında oldukça önemli görülmektedir (Aktepe 2016; Cansız 2016; Yavuz 2015).

Değerler bireyin zorlu yaşam olaylarıyla baş edebilmesi, acıyı kabul edebilmesi ve bu durumlarla ilgili gerekli düzenlemelerin yapabilmesi için de bireyi motive eder. Değerlerle acılar birbiriyle ilişkilidir. Değerlerimizde acılarımız bulunabilir (Hayes ve Smith, 2005; Twohig ve Levin, 2017). Değerlerle sağlam bir ilişki kurulması olumsuz içsel yaşantılara verilen tepkiyi de değiştirebilir. Böylece kişi duygu ve düşüncelerinden ayrışabilir, değerleri doğrultusunda davranışlarına odaklanabilir ya da değişim için bir alan yaratmış olur (Blackledge ve Hayes, 2001; Harris, 2018). Sonuç olarak değerler, anlamlı ve doyumlu bir hayat yaşamamız için bize rehberlik ederler.

2.3.1.6. Değer Odaklı Davranışlarda Kararlılık (Adanmış Eylem)

Değer odaklı davranışlarda kararlılık psikolojik esneklik modelinin en temel amaçlarından biridir ve aynı zamanda Kabul ve Kararlılık Terapisinin en nihai hedefidir. Değer odaklı davranışlarda kararlılık, bireyin değerleri doğrultusunda davranışlarda bulunması ve bu tip aktivitelere önem vermesidir (Bilgen, 2021). Değerlere uygun yaşam sürmek, bireyin bazen istenmedik ve zorlu yaşam olaylarıyla karşılaşmasına sebep olabilmektedir. Fakat birey, değerler doğrultusunda yaşamının doğasında zorlukların da olduğunu farkındadır ve bunları kabul eder (Harris, 2018). Pes etmeden ve yılgınlık göstermeden değerleri doğrultusunda davranmaya devam eder. Kuramdaki kararlılık da buradan gelmektedir. Değerlere yönelik davranışlar bireyin kaçma, kaçınma ve dürtüsel davranışlardan uzaklaşarak bireyin işlevsel davranış repertuarının genişlemesini hedeflemektedir. Bu da bireyin psikolojik esneklik düzeyinin ve yaşam kalitesinin arttırmasına sebep olur (Hayes vd., 2006; Yavuz 2015; Harris, 2009). Değerler her zaman yönü belirler, adanmış eylem ise bir davranıştır. Gönüllü olmakla bağlantılıdır. Gönüllü olmak bir his değil bir eylemdir ve altında değerler odaklı davranışlarda kararlı olmak yatar (Bilgen, 2021) .



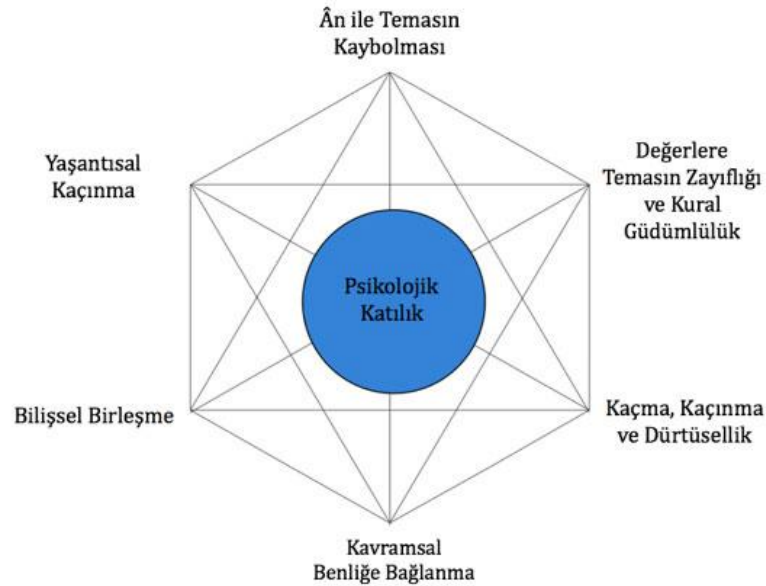
Şekil 2. Psikolojik Esnekliğin Ana Sütunları (Luoma vd., 2007).

Yukarıdaki Şekil 2’de görüldüğü üzere üç esneklik sütunundan her biri psikolojik esneklik modelindeki iki esneklik noktasını belirtir. İlk olarak açıklık sütununa bakıldığında kabul ve bilişsel ayrışmayı içerir. Açıklık sütununa göre dilsel süreçler söylendiği gibi oldukları şekliyle algılanarak kabul edilir. Ek olarak bireyin geçmişin değiştirilemezliğinin farkında olması sağlayarak içsel huzur yakalanmaya çalışılır. İkinci olarak farkındalık sütunu gelir. Bu sütun anda olmayı ve bağlamsal benliği kapsar. Bireyin içsel ve dışsal deneyimlerini ben/burada/şimdi şeklinde fark ederek esnek, dikkatli ve anla temas halinde olması hedeflenir. Bu sütun kabul ve kararlılık terapsinin temelini oluşturur. Son olarak kararlılık sütunu ise değerle teması ve değerler doğrultusunda kararlılığı ifade eder. Burada değerler konusundaki kararlılık önemlidir. Bireyin yaşamını güçlendirebileceği değerleri doğrultusundaki davranışlarıyla işlevsellik hedeflenir ve bu sayede birey geleceği için daha sağlıklı adımlarla ilerler (Luoma vd., 2007).

Psikolojik esnekliğin altı alt boyutu birbirinden farklı olmakla birlikte birbiri ile örtüşür. Bu nedenle, bu altı alt boyut tamamen ayrı olarak da düşünülmemelidir. Bir bütün olarak bakıldığında, her biri birbiriyle etkileşim halindedir ve birbirini destekler. En temel hedef olarak da psikolojik esnekliğin artırılmasını sağlarlar (Hayes vd., 2006; Bach ve Moran, 2008; Yavuz, 2015). Psikolojik esneklik modelinde ilk dört alt boyut anla esnek temas etmeyi ve kabul süreçlerini ifade eder. Bu iki sürecin asıl amacı bireyi değişikliklere ve yeniliklere açık hale getirmektir. Son dört alt bileşen ise bağlamsal benlik, değerlerle temas, değerlere uygun yaşantılar ve an ile esnek temas ise davranış değişikliğini ve bu

değişikliklerin kararlılıkla uygulanmasını ifade eder (Block, 2002; Coyne, McHugh ve Martinez, 2011). An ile esnek temas ve bağlamsal benlik her iki kısımda da yer almaktadır.

Psikolojik esneklik kavramının tam karşısı ise psikolojik katılık kavramıdır. Psikolojik katılık kısaca bireyin geçmiş ve geleceğe takılı kalarak şimdiki anı fark etmemesi ve değerleri doğrultusunda bir yaşam inşa edememesi olarak tanımlanmaktadır (Luoma vd., 2007). Kabul ve Kararlılık terapisine göre psikopatolojinin derecesini belirlemektedir. Psikolojik katılık modeli de altı temel alt boyuttan oluşmaktadır: Yaşantısal kaçınma, Bilişsel Birleşme, An ile temasın kaybolması, Kavramsal benlik, Değersizlerin yoksunluğu, Kaçınma/Dürtüsellik/Eylemsizlik (Eilenberg, Kronstrand, Fink ve Frosthalm, 2014; Hayes, 2004). Bu altı alt boyut birbiriyle ilişki halindedir. Psikolojik katılık aynı zamanda bireyin davranış repertuarının darlığını da ifade etmektedir (Nalbant ve Yavuz, 2019; Yavuz, 2015). Davranış repertuarının dar olması bireyin yeni yaşantılara yer açamamasına ve değerleri doğrultusunda belirlediği hedefleri ulaşamamasına sebep olur (Yavuz, 2015) Kabul ve Kararlılık terapisine göre psikopatolojinin ana unsurları yaşantısal kaçınma ve bilişsel birleşmedir (Coyne vd., 2011). Şekil 3'te psikolojik katılık altıgeni gösterilmektedir.



Şekil 3. Psikolojik Katılık (Psikopatoloji) Modeli (Hayes vd., 2006).

2.3.2. Kabul ve Kararlılık Terapisi

3. dalga bilişsel davranışçı terapilerden olan Kabul ve Kararlılık Terapisi (Acceptance and Commitment Therapy: ACT) hem ampirik veriler hem de yaygın

kullanılması bakımından yeni kuşak terapilerin önemli bir temsilcisidir (Harris, 2018; Hayes, 2004). 3. dalga terapiler 2. Dalgadan farklı olarak bireyin içsel yaşantılarını değiştirmeye çalışmadan kabul tutumunu içermektedir. Dalga metaforunun kullanımı burada önemlidir çünkü her dalga kendinden önceki dalgayı içinde barındırmakla birlikte kıyıda bıraktığı etki farklıdır (Hayes ve Hofmann, 2017). Kabul ve Kararlılık Terapisi de bir Bilişsel Davranışçı Terapi olmakla birlikte ayrıştığı noktalarda bulunmaktadır. ACT olarak kısaltılan Kabul ve Kararlılık Terapisi İngilizce hareket etmek anlamına gelmektedir ve bu anlam da terapinin savunduğu değerlerin doğrultusunda hareket geç mesajıyla örtüşmektedir. ACT temel amacı bireyin psikolojik esnekliğini geliştirerek değerleri doğrultusunda anlamlı bir hayat yaşamasıdır (Harris, 2006). Kabul ve kararlılık terapisinin temeli davranışçı ekole dayanmaktadır ancak geleneksel davranışçılıktan farklıdır, pragmatik felsefe temelli klinik bir yaklaşımdır. ACT iki temel kuramsal zemine inşa edilmiştir: İşlevsel Bağlamlılık ve İlişkisel Çerçeve Kuramıdır (Harris, 2018; Hayes, 2004).

İşlevsel bağlamlılığa göre bir davranış analiz edilirken içinde bulunduğu bağlamdan ve sahip oldukları işlevlerden bağımsız olarak ele alınamaz. Bilişin belirli bir eylemle ilişkisi olabilir fakat sadece belli bir tarihsel ya da durumsal bağlam bu biliş ve davranış ilişkisini anlamlı kılar. İşlevsel bağlamlılık, temelde düşünceleri yaşam için sadece bir araç olarak görür ve davranışları sonuçlarıyla inceler. Davranışları ele alırken sorun ve çözüm yollarını gözden kaçırmamak adına bağlamı göz önünde bulundurmak önemlidir (Biglan ve Hayes, 1996; Hayes, 2008). İşlevsel bağlamlılık, düşünce ve davranış ilişkisinin bağlamsal değişkenlerle kontrol edildiğini vurgular bu yüzde bağlamsal değişkenlerin netleştirilmesi önemlidir. Dil ve bilişin davranış ile ilişkisindeki bağlamsal değişkenlerin tesir gücü araştırılmaya başlanması İlişkisel Çerçeve Kuramının (Relational Frame Theory, RFT) ortaya çıkmasına sebep olmuştur (Strosahl vd., 2009).

İlişkisel çerçeveler bireyin zihnindeki soyut ilişki kalıplarıdır. Yaşantıların ya da olayların anlaşılabilir olmasını sağlar. Bireyin öğrenme ve tepki süreçleri ilişkisel çerçeveleri yönlendirir. İlişkisel çerçeveleme sayesinde bedensel tepkiler, bilişler, duygular ve davranışlar sözel şekilde ifade edilmektedir. Bu yaşantıları kişi istedik ya da istenmedik şeklinde sınıflandırır. Böylece kendi davranışlarını tanımlar ve gerekçelendirir. Birey somut ve görünenin dışında bağlamsal ipuçlarını da temel alarak (soyut) ilişki ve anlam kurabilmektedir. Bağlam doğrultusunda kurulan ilişkisel cevaplar ilişkisel çerçeveleme olarak adlandırılır (Hayes vd., 2012; Ramero ve Törneke, 2008). İlişkisel çerçeveler bireyin öğrenme sürecini ve davranışlarını etkilemektedir. İlişkisel çerçevelerde meydana gelen

değişim bireyin psikolojik esnekliğini de etkiler. İlişkisel Çerçeveleme kuramı, kişinin düşünmeyi ve dili nasıl kullandığını ele alır. Kabul ve Kararlılık Terapisinde dil önemli bir yer tutar. Dilin kişiler üzerinde hem olumlu hem de olumsuz tesirleri olduğu fikri benimsenmektedir. Dil kişilerin davranışlarını değerleriyle uyumlu ya da uyumsuz olarak yönlendirebildiği için Kabul ve Kararlılık Terapisinde detaylı şekilde analiz edilir (Hayes, Strosahl ve Wilson, 2012).

ACT duygu düşünce ve davranış süreçlerini içeren hümanist bir farkındalık terapisi. Geleneksel davranışçılığın yanı sıra bilişsel davranışçılık ve Gestalt terapiden faydalanmaktadır. ACT danışan merkezli bir yaklaşımdır. Kabul edici, açık, saygılı ve şefkatli olmayı içermektedir. Danışanlar hasta ya da bozuk değildir (Harris, 2018; Ögel, 2012). Danışanlar empatik bir şekilde dinlenmekte ve değişim için ikna ya da baskı yollarına başvurulmamaktadır. Danışan kendi terapisti olması yolunda desteklenmektedir. Didaktik değildir. Metaforlar, hikayeler yaşantısal pratikler ve psiko eğitimden oluşan bir terapidir (Powers vd., 2009). ACT Semptom odaklı bir yaklaşım değildir. Bireyin semptomlarla ilişkisini an ve değerleri üzerinden değiştirmeyi amaçlar. Terapinin ana amacı bireyin psikolojik esnekliğinin artırılmasıdır (Harris, 2006; Harris, 2018).

ACT'e göre psikoptilojinin ya da psikolojik rahatsızlıkların sebebi duygular ya da yaşanan zorluklar değildir. Sebep, bireyin bu duygularını, yaşantılarını yok sayması bastırmaya çalışmasıdır. ACT BDT'e olduğu gibi düşünceleri değiştirmeyi ya da yeni düşünceler üretmeyi amaçlamaz; bireyin duygularla, düşüncelerle teması incelenir (Bond vd., 2006; Köroğlu, 2011). Dil kullanımı terapide önemlidir. Çünkü birey dil aracılığıyla kendini zihinsel olarak sıkıştırabilmektedir. Yine burada dili değiştirmek amaçlanmaz; bireyin dili daha etkili kullanması amaçlanır. Bilinçli Farkındalık egzersizlerinin bireye bu konuda yardımcı olacağı düşünülmektedir (Hayes vd., 2004).

Terapide psikolojik esnekliği arttırmak için altıgenin her bileşeninde bilinçli farkındalık egzersizlerinin yanı sıra kullanılan diğer teknikler şunlardır: kabul ve şefkat odaklı teknikler, beceri eğitimi, yaratıcı umutsuzluk, somutlaştırma, yaratıcı umutsuzluk, maruz bırakma, nefes egzersizleri, problemleri parçalarına ayırma ve mizah terapide kullanılan stratejilerdendir (Lillis ve Hayes, 2007; Strosahl vd., 2009; Harris, 2018).

2.3.3. Psikolojik Esneklik ile İlgili Araştırmalar

2.3.3.1. Psikolojik Esneklik ile İlgili Yurt İçi Araştırmalar

Seyrek ve Ersanlı (2017) 723 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirdikleri çalışmada üniversite öğrencilerinde psikolojik esneklik ile yaşamın anlamı arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Çalışma sonucunda anlam arayışı ile psikolojik esneklik arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunurken anlamın varlığı ve yaşamda anlam ile psikolojik esneklik arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulgulanmıştır.

Uygur (2018), 270 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirdiği çalışmada üniversite öğrencilerinin duygusal şemalarının psikolojik esneklik düzeyini yordayıp yordamadığını incelemiştir. Araştırma bulgularına göre duygusal şemaların alt boyutları içerisinde yer alan duygulardan kaçınma, duyguların inkarı, kontrol edilemezlik, suçluluk, uzlaş, akılcılık, süreklilik, duygulara karşı zayıflık, farklılık, duyguları zararlı görme, hisleri kabullenme, onaylanma, ruminasyon ve anlaşılabilirlik psikolojik esnekliğin anlamlı bir yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Kırca ve Ekşi (2020), tarafından yapılan deneysel bir çalışmada, Kabul ve Kararlılık Terapisi temelli grupla psikolojik danışma uygulaması yapılmış ve üniversite öğrencilerinin psikolojik esneklik düzeyleri üzerinde etkili olup olmadığı incelenmiştir. Araştırmaya 13 deney ve 13 kontrol grubunda olacak şekilde toplam 26 kadın üniversite öğrencisi katılmıştır. 8 oturumdan oluşan uygulamanın her bir oturumu yaklaşık 90 dakika sürmüştür. Araştırma sonucunda deney grubundaki katılımcıların psikolojik esneklik ön test ve son test puanlarına bakıldığında son test puanlarında anlamlı düzeyde artış olduğu gözlenmiştir. Ancak deney grubu ile kontrol grubu arasında grup farkları incelendiğinde, iki grup arasında psikolojik esneklik düzeylerinin anlamlı bir farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Toprak vd. (2020) tıp fakültesinde öğrenim gören 81 beliren yetişkinle yaptıkları çalışmada, beliren yetişkinlerin tükenmişlik, psikolojik esneklik ve değerlerle ilişkisini incelemişlerdir. Araştırma neticesinde psikolojik esneklik ile duygusal tükenmişlik arasında negatif, yetkinlik algısı ile psikolojik esneklik arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Çiçek (2021) tarafından 218 üniversite öğrencisiyle gerçekleştirilen çalışmada psikolojik esneklik, problemli internet kullanımı ve yaşam doyumunun birbirleri ile ilişkisi incelenmiştir. Çalışma sonucunda; problemli internet kullanımı ile psikolojik esnekliğin bir alt boyutu olan yaşantısal kaçınma arasında pozitif, bağlamsal benlikle arasında ise negatif

yönde anlamlı bir ilişki olduğu belirtilmiştir. Bunun yanı sıra problemli internet kullanımı ile değerlerle temas ve değer odaklı davranışlar arasında ise anlamlı ilişki bulunmamıştır. Yaşam doyumu ve psikolojik esneklik arasındaki ilişkiye bakıldığında ise, yaşam doyumu ile yaşantısal kaçınma arasında negatif; bağlamsal benlik, değerlerle temas ve değer odaklı davranışlar arasında ise pozitif yönde anlamlı düzeyde bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Problemli internet kullanımı ile yaşam doyumu arasındaki ilişkiye psikolojik esnekliğin alt boyutlarının aracılık edip etmediğine bakıldığında, yaşantısal kaçınma ve bağlamsal benliğin aracı rolünün bulunduğunu fakat değerler ve değer odaklı davranışların ise aracı rolü olmadığı sonucu elde edilmiştir.

Meşe (2021) tarafından 18-59 yaş aralığındaki 399 bireyle gerçekleştirilen çalışmada çocukluk çağı travmaları, psikolojik katılık ve psikolojik esneklik ile depresyon, anksiyete ve stres arasındaki ilişki incelenmiştir ve çocukluk çağı travmaları, psikolojik katılık, psikolojik esneklik ile depresyon, anksiyete, stres arasında anlamlı düzeyde bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. İhmal ve istismar türü çocukluk çağı travma geçmişi olan katılımcıların psikolojik esneklik düzeyi çocukluk çağı travma geçmişi olmayanlara oranla daha düşük bulunmuştur. Bu sonuçlar doğrultusunda depresyon, anksiyete ve stresin çocukluk çağı travmaları, psikolojik katılık ve psikolojik esneklik ile ilişkili olduğu söylenebilir.

Acar (2022), 136 üniversite öğrencisiyle yaptığı çalışmada psikolojik esnekliğin, baş etme yetkinliği üzerinde yordayıcı rolünü incelemiştir. Araştırma sonucunda psikolojik esnekliğin, baş etme yetkinliği üzerinde %16 varyansı açıkladığı belirlenmiştir.

Ateş ve Sağar (2022), 438 üniversite öğrencisiyle gerçekleştirdikleri çalışmada psikolojik esneklik, iletişim becerileri ve öz-yeterlik değişkenlerinin yaşam doyumu üzerinde yordayıcı olup olmadığını incelemişlerdir. Araştırmanın sonucunda psikolojik esneklik, iletişim becerileri, öz-yeterlik düzeyleri ile yaşam doyumu düzeyi arasında pozitif yönde anlamlı düzeyde bir ilişkinin olduğu saptanmıştır. Yaşam doyumu üzerinde psikolojik esneklik, iletişim becerileri ve öz-yeterlik değişkenlerinin yordayıcı olduğu, en yüksek yordayıcılığı olan değişkenin ise psikolojik esneklik olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Özdemir ve Öz Soysal (2023) psikolojik esneklik ile ilgili alan yazında yapılan ilk nitel araştırmayı 14 üniversite öğrencisiyle gerçekleştirmiştir. Araştırma sonucunda üniversite öğrencilerinin psikolojik esneklik düzeylerinin düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

2.3.3.2. Psikolojik Esneklik ile İlgili Yurt Dışı Araştırmalar

Marshall ve Brockman (2016) 144 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirdikleri araştırmada psikolojik esneklik, duygusal iyi oluş ve öz şefkatarasındaki ilişkiyi incelemeyi hedeflemişlerdir. Araştırma sonucuna göre öz şefkatin; psikolojik esneklik, kabul, farkındalık, ayırma ve duygusal iyi oluş değişkenleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulgulanmıştır. Aynı zamanda bu değişkenlerin öz şefkatin yordayıcısı olduğu belirtilmiştir.

Jeffords vd., (2018) Amerika Birleşik Devletleri'nde yatılı bir üniversitede kalan 348 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirdikleri araştırmada psikolojik esneklik ve katılımın öz yeterlilik üzerindeki rolünü üniversitede geçirilen süre ve ırksal azınlık değişkenleri ile incelemişlerdir. Araştırma sonucuna göre üniversiteye yeni başlayan öğrenciler, bir yıldan fazla üniversiteye devam eden öğrencilere göre daha az psikolojik esneklik becerisi gösterdikleri sonucuna ulaşılmıştır. Irksal olarak azınlıkta olan öğrenciler, azınlıkta olmayan öğrencilere göre daha yüksek düzeyde psikolojik katılım davranışları sergiledikleri belirtilmiştir.

Asikainen vd., (2018) tarafından üniversite öğrencisiyle gerçekleştirilen çalışmada üniversite öğrencilerinin duygularıyla baş etme, akademik öz düzenleme, akademik duyguları, çalışma hızı, akademik başarının psikolojik esneklikle ilişkisi incelemiştir. Psikolojik esnekliğin; akademik duygular ve çalışma hızı arasında aracılık ettiği bulunmuştur.

Lucas ve Moore (2019), 140 yetişkinle gerçekleştirdikleri araştırmada psikolojik esneklik ile yaşam memnuniyeti arasında ruh sağlığının aracı rolünü incelemiştir. Araştırma sonucunda psikolojik esnekliğin yaşam memnuniyetini üzerinde doğrudan bir etkisi olduğu bilgisine ulaşılmıştır

Martínez-Rubio vd., (2021) tarafından İspanya üniversitelerinde hemşirelik ve psikoloji bölümü 644 üniversite öğrencisiyle yapılan kesitsel bir çalışmada bilinçli farkındalık, öz şefkat ve psikolojik esneklik ile tükenmişlik arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonucunda öz şefkat, bilinçli farkındalık, psikolojik esneklik ve tükenmişlik arasında anlamlı düzeyde bir ilişki olduğu saptanmıştır. Araştırma sonunda araştırmacılar tarafından üniversite öğrencilerinde tükenmişliği azaltmak için bilinçli farkındalık, öz şefkat ve psikolojik esnekliğin terapötik amaç olarak çalışılması önerilmiştir.

Ong vd. (2021), tarafından 677 lisans öğrencisiyle yapılan çalışmada psikolojik esneklik ve öz şefkatın mükemmeliyetçilik ve iyi oluş ilişkisindeki düzenleyici rolünü incelenmiştir. Araştırma sonucunda psikolojik esnekliğin ve öz şefkatın, yüksek mükemmeliyetçiliğin sebep olabileceği olumsuzluk üzerinde tampon rolü gördüğü ve duygusal iyi oluşu güçlendirdiği saptanmıştır.

Gorinelli vd. (2022), 76 üniversite öğrencisiyle yaptıkları çalışmada iletişim kaygısı, sosyal etkileşim kaygısı, psikolojik esneklik ile öz şefkat arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Araştırmanın sonucunda psikolojik esneklik ve öz şefkat ile iletişim kaygısı ve sosyal etkileşim kaygısı değişkenleri arasında negatif yönde anlamlı düzeyde bir ilişkinin olduğu bulgulanmıştır.

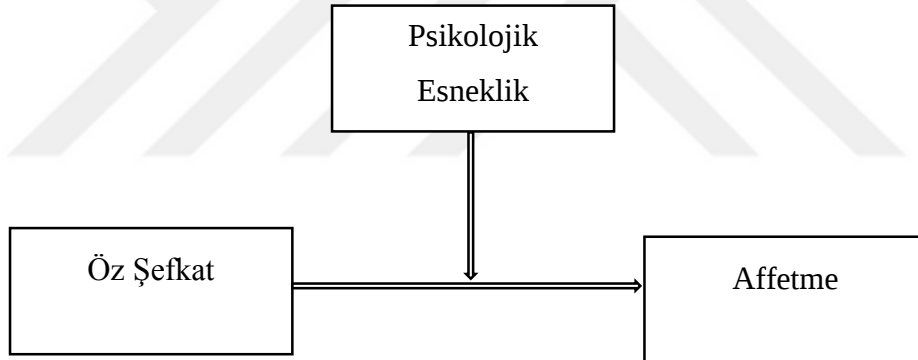
BÖLÜM III

YÖNTEM

Bu bölümde; araştırmanın modeline/desenine, çalışma grubuna, veri toplamama süreci ve araçlarına son olarak da verilerin analizine yönelik bilgilere yer verilmektedir

3.1. Araştırmanın Modeli / Deseni

Bu araştırma üniversite öğrencilerinin affetme ile öz şefkat düzeyleri arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin düzenleyici rolünü araştırmak üzere gerçekleştirilecek olan betimsel bir araştırmadır. Değişkenler arasındaki ilişkiyi ortaya koymak amaçlandığı için genel tarama modellerinden ilişkisel tarama modeli desenlenmiştir. İlişkisel tarama modelleri iki veya daha fazla değişken arasında geçmişte ya da hala var olan durumu olduğu haliyle değişimin varlığıyla ve derecesiyle belirlemeyi amaçlar (Karasar, 2010). Bu araştırmanın bağımlı değişkeni affetme, bağımsız değişkenleri öz şefkat ve psikolojik esnekliktir.



Şekil 4. Hayes Makronu Model 1 (Hayes, 2013)

3.2. Evren / Örneklem / Çalışma Grubu / Katılımcılar

Bu araştırmanın çalışma grubu 2022-2023 eğitim-öğretim yılında öğrenim gören, Dokuz Eylül Üniversitesi, Afyonkarahisar Kocatepe Üniversitesinde öğrenim gören 398 katılımcıdan oluşmaktadır. Çalışma grubunun belirlenmesinde uygun örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Uygun örnekleme yöntemi; zaman, para ve işgücü açısından var olan sınırlılıklar sebebiyle örneklemin kolay, ulaşılabilir ve uygulama yapılabilir birimlerden seçilmesidir (Büyüköztürk vd., 2012).

Çalışma grubunu oluşturan üniversite öğrencilerinin demografik özelliklerine ilişkin bilgiler Tablo 1’de gösterilmiştir.

Tablo 1. *Çalışma Grubunu Oluşturan Üniversite Öğrencilerinin Demografik Özellikleri*

Değişkenler	Gruplar	n	%
Cinsiyet	Kadın	205	51,5
	Erkek	193	48,5
Toplam		398	100

Araştırmanın çalışma grubunu oluşturan üniversite öğrencilerinin, 205'i (%51,5) kadın 193'ü (%48,5) erkektir. Katılımcıların yaş ortalaması 21,8 ve standar sapması 2,1'dir. Katılımcıların yaş aralığı 18-25 arasında değişmektedir.

3.3. Veri Toplama Süreci ve Araçları

Araştırmada; “Heartland Affetme Ölçeği” “Öz Anlayış Ölçeği”, “Psikolojik Esneklik Ölçeği” ve araştırmacı tarafından hazırlanan “Kişisel Bilgi Formu” veri toplama araçları olarak kullanılmıştır.

3.3.1. Heartland Affetme Ölçeği: Thompson vd., (2005) tarafından bireylerin affetme düzeyini ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçekte 18 madde yer almaktadır ve 7'li Likert tipi olan (1 = Beni hiç yansıtmıyor, 7 = Beni tamamen yansıtıyor) bir ölçektir. Ölçeğin kendini affetme, başkalarını affetme ve durumu affetme olmak üzere üç alt boyutu vardır. Ölçeğin toplamından alınabilecek en düşük puan 18, en yüksek puan ise 126 iken, ölçek alt puanlarından alınabilecek en düşük puan ise 6 ve en yüksek puan ise 42'dir. Ölçeğin geçerlik ve güvenirliği için yapılan çalışmalar sonucunda, Cronbach alfa katsayısı kendini affetme alt ölçeği için .75, başkasını affetme için .78, durumu affetme alt boyutu için .79 ve toplam puan için .86 olarak rapor edilmiştir. Test-tekrar test katsayıları da sırasıyla .83, .72, .73 ve toplam puan için .77 olarak hesaplanmıştır (Bugay ve Demir, 2010). Türkçe çeviri ve uyarlama çalışması Bugay ve Demir (2010) tarafından gerçekleştirilmiştir. Heartland Affetme Ölçeğinin Türkçe formunun Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı kendini affetme alt ölçeği için .64, başkalarını affetme alt ölçeği için .79 ve durumu affetme alt ölçeği için .76 olarak bulunmuştur. Heartland Affetme Ölçeğinin tümü için Cronbach alfa değeri ise .81 olarak hesaplanmıştır. Ayrıca ölçeğin orijinal 3 faktörlü yapısının Türk örnekleme için uygunluğu test etmek amacıyla Ölçeğin geçerlik ve güvenirlik çalışmaları üniversite öğrencilerinden toplanan verilerle yapılmıştır. Bu araştırmaya farklı sınıflardan 196 kız, 180 erkek öğrenci katılmıştır. Ortalama yaşları 20.93'tür.

Bu çalışmada Heartland Affetme Ölçeği'nin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .87.9 olarak hesaplanmıştır.

3.3.2. Öz Anlayış Ölçeği: Öz anlayış ölçeğinin (ÖZAN) orijinali Neff (2003b) tarafından geliştirilmiş olup 26 madde 6 alt ölçekten oluşmaktadır. Ölçekte cevaplayanlardan belirtilen durumla ilgili olarak ne kadar sıklıkla hareket ettiklerini “Hemen hemen hiçbir zaman=1” ve “Hemen hemen her zaman=5” arasında değişen 5'li likert tipi bir ölçekte derecelendirmeleri istenmektedir. Öz şefkat, öz yargılama, ortak paydaşım, izolasyon, bilinçli farkındalık, aşırı özdeşleşme olmak üzere altı alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin sırası ile alt boyutlarının Cronbach alfa iç tutarlık katsayıları .78, .77, .80, .79, .75, .81, tümü için .92; test-tekrar test güvenirlikleri alt boyutları için sırasıyla .88, .88, .80, .85, .85, .88, tümü için .93 olarak bulgulanmıştır. Neff (2003b) tarafından geliştirilen Öz-anlayış ölçeğinin Türkçe güvenirlik ve geçerlik çalışması Deniz vd., (2008) tarafınca gerçekleştirilmiştir. Türkçe öz anlayış ölçeği'nin orijinalinden farklı olarak tek boyutlu bir yapı gösterdiği ve bununla birlikte madde toplam korelasyonunda .30'un altında olan 2 tane madde ölçekten çıkartılarak toplam 24 maddelik bir ölçek oluşturulmuştur. Ayrıca açıklayıcı ve doğrulayıcı faktör analizleri sonucunda ölçeğin geçerli bir ölçüm aracı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. İç tutarlılık katsayısı .89 ve test-tekrar test korelasyonu .83 olarak hesaplanmıştır. Öz-anlayış ölçeğinin ölçüt-bağıntılı geçerliğinde ise, ÖZAN ile benlik saygısı arasında $r=.62$; yaşam doyumu arasında $r=.45$; pozitif duygu arasında $r=.41$ ve negatif duygu arasında $r=-.48$ düzeyinde ilişkiler saptanmıştır. Ölçekten alınan puanın yüksek olması bireylerin öz anlayış düzeyinin yüksek olması anlamına gelmektedir.. Çalışmaya 184 kadın, 157 erkek olmak üzere 341 üniversite öğrencisi katılmıştır.

Bu çalışmada Öz Anlayış Ölçeği'nin Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı .92.3 olarak hesaplanmıştır.

3.3.3. Psikolojik Esneklik Ölçeği: Psikolojik esnekliği ölçmek amacıyla Uygur ve Karaca (2020) tarafından geliştirilen ölçek 16 maddeden ve 5 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçek, 5’li Likert tipi (Beni hiç tanımlamıyor, Beni biraz tanımlıyor, Beni orta derecede tanımlıyor, Beni oldukça tanımlıyor, Beni tamamen tanımlıyor), 43 madde olacak biçimde oluşturulmuştur. Ölçek geliştirme çalışmasına 1063 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırmada, Kabul ve Eylem Formu II, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Çok Boyutlu Yaşantısal Kaçınma Ölçeği ve araştırmacı tarafından geliştirilen Psikolojik Esneklik Ölçeği ile Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Elde edilen veriler, tesadüfi olarak ikiye bölünmüş ve analizler iki aşamada yapılmıştır. İlk aşamada ölçeğin güvenirlik ve geçerliği; Açıklayıcı Faktör Analizi, madde analizi, madde toplam korelasyonu, %27’lik alt ve üst gruplar, Cronbach alfa katsayısı, Spearman Brown katsayısı ve eşdeğer formlar ile belirlendikten sonra, ikinci aşamada ölçeğin faktör yapısı Doğrulayıcı Faktör Analizi ile test edilmiştir. Açıklayıcı Faktör Analizi sonuçlarına göre, ölçeğin varyansın %60,34’ünü açıkladığı, beş boyutlu ve 16 maddelik bir ölçek olduğu ortaya koyulmuştur. Ölçeğin eşdeğer formlar için güvenirliğinin sağlandığı bulunmuştur. Ölçeğin toplam puanı için Cronbach alfa katsayısı .83; Spearman Brown katsayısı ise .85 olarak hesaplanmıştır.. Doğrulayıcı Faktör Analizi sonuçlarına göre, ölçeğin uyum indekslerinin ($\chi^2/sd= 2.62$, RMSEA= .05, AGFI= .92, GFI= .95, CFI= .93, NFI= .90, NNFI= .90, IFI= .93, SRMR= .05) iyi uyum düzeyi gösterdiği belirtmiştir (Uygur ve Karaca, 2020).

Bu çalışmada Psikolojik Esneklik Ölçeği’nin Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı .90.7 olarak hesaplanmıştır.

3.3.4. Kişisel Bilgi Formu: Araştırmacı tarafından oluşturulan kişisel bilgi formu, cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi ve sınıf gibi değişkenlerin yer aldığı bir formdur.

3.4. Verilerin Toplanması

Araştırma kapsamında verilen toplanmasına yönelik, Dokuz Eylül Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu’na başvuru yapılmıştır. Etik kurul izninin ardından, 2022-2023 eğitim-öğretim yılında Dokuz Eylül Üniversitesi ve Afyon Kocatepe Üniversitesi’nin çeşitli fakülte ve bölümlerinde öğrenim gören üniversite öğrencilere ulaşılmıştır. Verilerin toplanmasında araştırmacı tarafından online platformda oluşturulan formlardan faydalanılmıştır. Araştırmacı tarafından araştırmada kullanılan “Heartland Affetme Ölçeği”, “Öz Anlayış Ölçeği” “Psikolojik Esneklik Ölçeği” ve “Kişisel Bilgi Formu” Google Anket formatına dönüştürülmüştür. Online olarak katılımcılara gönderilen formlar vasıtasıyla, veri toplama süreci tamamlanmıştır. Veri toplama sürecinde, katılımcılar,

araştırmaya katılım göstermenin gönüllük esasına dayalı olduğu, gizlilik çerçevesine göre hareket edileceği ve elde edilecek bilgilerin yalnızca bilimsel amaçlar için kullanılacağı konularında bilgilendirilmiştir. Araştırmanın amacına, önemine ve kullanılan ölçeklere ilişkin bilgiler, oluşturulan online formun ilk kısmında açıklanmıştır. Ayrıca katılımcılara soruları içtenlikle yanıtlamalarıyla araştırma bulgularının gerçekleri yansıtmada konusundaki ilişkine dair bilgi verilmiştir. Veri toplama uygulaması, yaklaşık 15 dakika sürmüştür.

3.5. Verilerin Analizi

Araştırmadan elde edilen verilerin analiz etmek için SPSS 24.0 istatistiksel analiz programı kullanılmıştır. Çalışmada, parametrik ya da parametrik olmayan analiz yöntemlerinden yararlanmayı belirlemek amacıyla normal dağılım göstergeleri (Shapiro-Wilk ile Kolmogorov-Smirnov normallik testleri, basıklık ve çarpıklık değerleri, Q-Q grafikleri ve histogramlar) incelenmiştir. Çarpıklık ve basıklık katsayılarının ± 1 aralığında yer alması, verilerin normal dağılım gösterdiğini belirtmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2015). Bu bağlamda, ilgili veri setinin normallik varsayımını karşıladığı belirlenmiştir.

Bağımlı ve bağımsız değişkenlerin; cinsiyet göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemeye yönelik bağımsız örneklem t-testi yapılmıştır. Bağımlı ve bağımsız değişkenler arasındaki ilişkiler, Pearson korelasyon analizi ile değerlendirilmiştir. Son olarak çalışmanın temel amacı doğrultusunda SPSS programına uzantı olarak eklenen Process v3.5 modeli ile düzenleyici (Model 1) değişken analizi yapılmıştır.

BÖLÜM IV

BULGULAR

Bu bölümde, Heartland Affetme Ölçeği, Öz Anlayış Ölçeği ve Psikolojik Esneklik Ölçeği'nden elde edilen puanlara ilişkin betimsel istatistiklere, veri analizi sonucu elde edilen bulgulara ve bulgulara yönelik yapılan değerlendirmelere yer verilmektedir.

4.1. Tanımlayıcı İstatistik

Araştırma araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin tanımlayıcı özellikleri Tablo 2'de gösterilmiştir.

Tablo 2. *Araştırmaya Katılan Üniversite Öğrencilerinin Tanımlayıcı Özelliklerine Göre Dağılımı*

Değişkenler	Gruplar	n	%
Cinsiyet	Kadın	205	51,5
	Erkek	193	48,5
Yaş	18	23	5,8
	19	43	10,8
	20	57	14,3
	21	43	10,8
	22	84	21,1
	23	32	8,0
	24	56	14,1
	25	60	15,1
Eğitim Düzeyi	Ön Lisans	94	23,6
	Lisans	180	45,2
	Yüksek Lisans	124	31,2
Sınıf	1.sınıf	77	19,3
	2.sınıf	74	18,6
	3.sınıf	77	19,3
	4.sınıf	46	11,6
	Ders Dönemi	76	19,1
	Tez Dönemi	48	12,1
	Toplam	398	100

Tablo 2'de görüldüğü gibi, araştırmaya katılan 398 beliren yetişkinin %51.5'i kadın, %48.5'i erkektir. Katılımcıların %5.8'i 18, %10.8'i 19, %14.3'ü 20, %10.8'i 21 %21.1'si 22, %8'i 23 %14.1'i 24 %15.1'i 25 yaşındadır. Katılımcıların %23.6'sı ön lisans, %45.2'si lisans ve

%31,2'si yüksek lisans eğitim düzeyine sahiptir. %19,3'ü birinci sınıf, %18,6'sı ikinci sınıf, %19,3'ü üçüncü sınıf, %11,6'sı dördüncü sınıf %19,1'i ders dönemi ve %12,1'i tez dönemindedir.

4.2. Betimsel İstatistik

Araştırma kapsamında, katılımcılara uygulanan ölçeklerin toplam ölçek puanlarına ilişkin ortalama, standart sapma, basıklık ve çarpıklık değerleri hesaplanarak Tablo 2'de gösterilmiştir.

Tablo 3. Ölçeklerden Alınan Puanlara İlişkin Betimsel İstatistikler

Ölçekler				Çarpıklık	Basıklık		
	<i>n</i>	<i>X</i>	<i>Ss</i>	<i>Katsayı</i>	<i>Se</i>	<i>Katsayı</i>	<i>Se</i>
Affetme Toplam Toplam	398	79,03	13,73	.31	.12	.34	.24
Öz Anlayış Toplam	398	75,91	12,95	-.20	.12	.34	.24
Psikolojik Esneklik Toplam	398	60,29	14,32	.72	.12	-.22	.24

Tablo 3'te araştırmaya dâhil edilen kişi sayısı (*n*) olmak üzere, ölçeklerin ortalamaları ($\bar{X}$), çarpıklık ve basıklık değerleri, standart sapmaları (*Ss*) belirtilmektedir.

Affetme toplam ölçeği ($\bar{x}$ =79,03, *Ss* =13,73) öz anlayış ölçeği ($\bar{x}$ =75,91, *Ss* =12,95) ve psikolojik esneklik ölçeği ($\bar{x}$ =60,29, *Ss* =14,32) puan ortalamaları ve standart sapmaları görülmektedir. Ölçeklerin çarpıklık katsayıları -.20 ile .72 arasında, basıklık katsayıları -.22 ile .34 arasındadır. Kline'e (2011) göre çarpıklık değerinin ± 3.00 'ten, basıklık değerinin ise ± 1.00 'dan küçük olması normal dağılıma işaret etmektedir. Ayrıca, değişkenlerin basıklık çarpıklık değerlerine ilişkin sonuçların +1.5 ile -1.5 (Tabachnick ve Fidell, 2015), +2.0 ile -2.0 (George, ve Mallery, 2010) arasında olması normal dağılım olarak kabul edilmektedir. Bu kapsamda araştırmanın basıklık ve çarpıklık değerleri göz önüne alındığında verilerin normal dağılım varsayımının karşılandığı gözlemlenmektedir.

4.3. Affetme, Öz Şefkat ve Psikolojik Esneklik Arasındaki İlişkiye Ait Bulgular

Değişkenler arasındaki korelasyon pearson momentler çarpımı korelasyon katsayı hesaplanarak incelenmiştir. Elde edilen sonuçlar Tablo 3'te sunulmuştur.

Tablo 4. *Bağımlı ve Bağımsız Değişkenler Arası Pearson Korelasyon Analizi Bulguları*

	(1)	(2)	(3)
(1)Affetme Ölçeği	1	.607**	.610**
(2)Öz Anlayış Ölçeği		1	.651**
(3)Psikolojik Esneklik Ölçeği			1

** p<0.01

Tablo 4’te görüldüğü gibi, affetme ölçeği toplam puanı ile öz anlayış ölçeği toplam puanı ($r = .607, p < .01$) arasında ve affetme ölçeği toplam puanı ile psikolojik esneklik ölçeği toplam puanı ($r = .610, p < .01$) arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

Öz anlayış ölçeği toplam puanı ile psikolojik esneklik toplam puanı ($r = .651, p < .01$) arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu bulgulanmıştır. Çoklu doğrusal bağlantılılık sorunu olup olmadığı regresyon analizinde yer alan VIF ve tolerans değerleri ile incelenmiştir. Elde edilen sonuçlar Tablo 5’te sunulmuştur.

Tablo 5. *Çoklu Doğrusal Bağlantılılık İstatistiği*

Değişkenler	Tolerans	VIF	Durum İndeksi(CI)
Öz Şefkat	0,275	3,632	10,365
Psikolojik Esneklik	0,275	3,632	10,233

Tablo 5 incelendiğinde iki bağımsız değişken arasında çoklu bağlantılılık problemi olmadığı belirlenmiştir. ($VIF < 10$; $Tolerans > 0,10$; $CI < 30$). İki değişkenin analize uygun olduğu bulunmuştur (George ve Mallery, 2010). Araştırmada, affetme ve öz şefkat arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin düzenleyici rolünün olup olmadığı Process programı regresyon analizi ile incelenmiştir. Elde edilen sonuçlar Tablo 6’da gösterilmektedir.

Tablo 6. *Affetme ile Öz Şefkat Arasındaki İlişkide Psikolojik Esnekliğin Düzenleyici Rolüne İlişkin Process Makrosu Bulguları*

Model Özeti

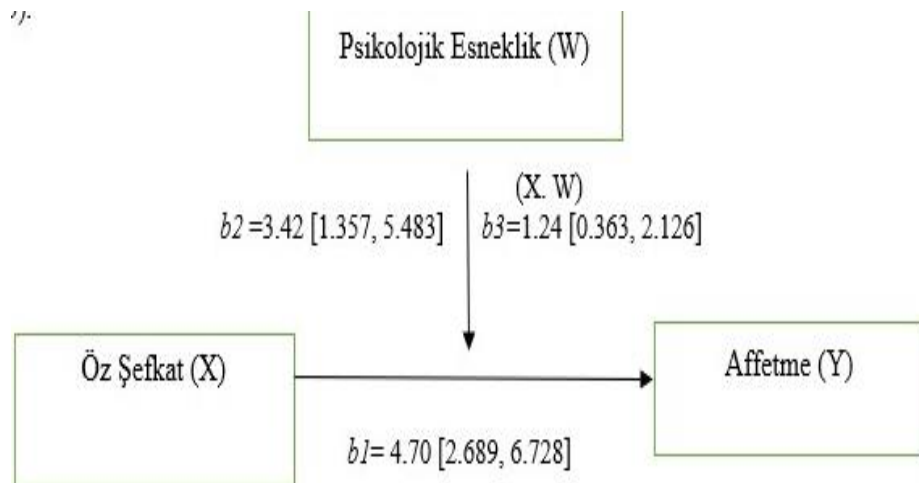
R	R ²	MSE	F	df1	df2	P
.641	.410	112,037	91,446	3,000	394,000	.000

Tablo 6 incelendiğinde, kurulan regresyon modeli istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($R = .641$; $R^2 = .410$; $F = 91,44$; $p < .05$).

Tablo 7. *Affetme İle Öz Şefkat Arasındaki İlişkide Psikolojik Esnekliğin Düzenleyici Rolüne İlişkin Process Makrosu Sonuçları*

Değişkenler						
Sabit	Katsayı	SE	T	P	LLCI	ULCI
Affetme Toplam	77,28	0,646	119,66	.000	76,019	78,558
Öz şefkat	4,70	1,027	4,58	.000	2,689	6,728
Psikolojik Esneklik	3,42	1,049	3,26	.001	1,357	5,483
*Etkileşimsel Terim	1,24	0,448	2,77	.006	0,363	2,126
R²=.410	R² değ.=.012					
*Etkileşimsel Terim: Öz Şefkat XPsikolojik Esneklik						

Tablo 7 incelendiğinde ise öz şefkat, psikolojik esneklik ve “öz şefkat X psikolojik esneklik (moderatör)” değişkenleri birlikte affetme toplam puanındaki varyansın %41’ini açıklamaktadır. Düzenleyici değişken affetmeyi pozitif ve anlamlı bir şekilde etkilemektedir ($B = 1.24$, $p < .05$) ve düzenleyici değişkenin açıklanan varyansa %1.2’lik bir katkısı görülmektedir.



Şekil 5. Psikolojik Esnekliğin Düzenleyici Değişken Etkisi

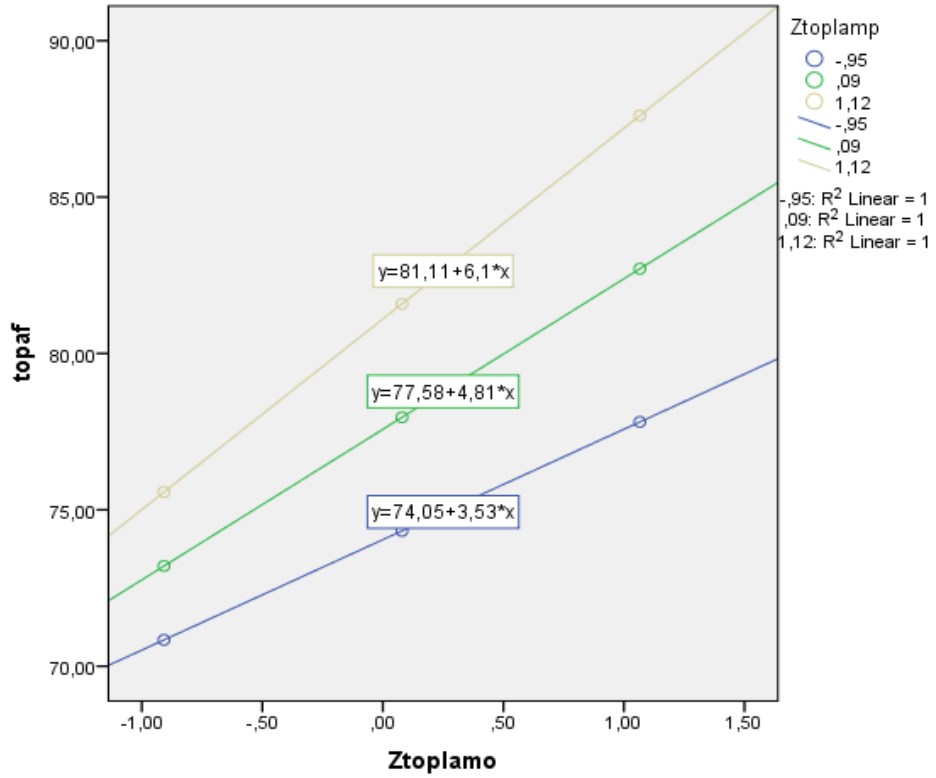
Şekil 5’e bakıldığında psikolojik esnekliğin öz şefkat ile affetme arasındaki ilişkide düzenleyici etkisi olduğu görülmektedir.

Sonuç olarak, yordayıcı değişken olan öz şefkat ve düzenleyici (moderatör) değişken olan psikolojik esneklik affetmeyi anlamlı düzeyde yordamaktadır. Psikolojik esneklik ve öz şefkat etkileşimi de affetmeyi anlamlı düzeyde yordamaktadır. Bu doğrultuda affetme ve öz şefkat arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin düzenleyici (moderatör) bir rolünün olduğu saptanmıştır. Düzenleyici değişken olan psikolojik esnekliğin ortalamanın bir standart sapma altında, ortalamanın bir standart sapma üstünde ve birer standart sapma aralığında olan değerleri incelenmiş ve Tablo 8’de sunulmuştur.

Tablo 8. *Psikolojik Esneklik Düzeyine Göre Etkileşim Etkisi (Düzenleyici) Sonuçları*

		Etki	SE	t	p	LLCI	ULCI
-1 Ss Altı Puan	Düşük	3,53	1,07	3,27	.001	1,41	5,64
-1 +1 Arası Ss Puan	Orta	4,81	1,03	4,66	.000	2,78	6,84
+1 Ss Üstü Puan	Yüksek	6,09	1,18	5,16	.000	3,77	8,41

Tablo 8 incelendiğinde düzenleyici değişkenin etkisinin ortalamanın bir standart sapma altında ($t = 3.27, p < .01$), ortalamanın bir standart sapma üstünde ($t = 5.16, p < .01$) ve birer standart sapma aralığında ($t = 4.66; p < .01$) olduğunda gerçekleştiği görülmüştür. Bu durum yine Şekil 6’da grafik ile gösterilmiştir.



Şekil 6. Psikolojik Esneklik Düzeyine Göre Etkileşim Etkisi Grafiği

Şekil 6’da görüldüğü üzere yeşil renk ile çizilen regresyon doğrusu, düzenleyici değişkenin ortalama puana sahip olduğunda affetme ve öz şefkat arasındaki ilişkinin gücünü göstermektedir. Mor renk ile çizilen regresyon doğrusu ise ortalamanın bir standart sapma altına düştüğünde affetme ile öz şefkat arasındaki ilişkinin gücünü göstermektedir. Bu ilişkinin gücünün düzenleyici değişkenin ortalama puana sahip olduğundaki ilişki gücüne göre daha düşük olduğu gözlenmiştir. Son olarak sarı renk çizilen regresyon doğrusu, ortalamanın bir standart sapma üstüne çıktığında affetme ile öz şefkat arasındaki ilişkinin gücünü göstermektedir. Bu ilişkinin gücünün düzenleyici değişkenin ortalama puana sahip olduğundaki ilişki gücüne göre daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Çünkü iki değişken arasına çizilen regresyon doğrusunun eğimi ne kadar yüksek ise ilişkinin gücü (R^2 değeri) o kadar fazladır (Günel, 2003).

4.4. Üniversite Öğrencilerinin Affetme, Öz Şefkat ve Psikolojik Esneklik Düzeylerinin Cinsiyete Göre Farklaşmasına İlişkin Bağımsız Örneklem t Testi Sonuçları

Tablo 9. Heartland Affetme Ölçeği, Öz Anlayış Ölçeği ve Psikolojik Esneklik Ölçeklerinin Toplam Puanlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılmasına İlişkin T-Testi Sonuçları

Ölçekler						
	<i>Cinsiyet</i>	<i>n</i>	<i>X</i>	<i>Ss</i>	<i>t</i>	<i>P</i>
Affetme Toplam	Kadın	205	80,33	13,50	1,952	.052
	Erkek	193	77,65	13,87		
Öz Anlayış Toplam	Kadın	205	76,05	12,15	.228	.820
	Erkek	193	75,76	13,78		
Psikolojik Esneklik Toplam	Kadın	205	60,80	13,68	.737	.462
	Erkek	193	59,75	14,98		

Tablo 9 incelendiğinde; affetme, öz anlayış ve psikolojik esneklik ölçeklerinin toplam puan ortalamasının cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark göstermediği sonucuna ulaşılmıştır ($p > 0.05$).

BÖLÜM V

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

5.1. Tartışma

Bu araştırmada, üniversite öğrencilerinin öz şefkat ile affetme düzeyleri arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin düzenleyici rolü incelenmiştir. Bu bölümde, çalışma kapsamında elde edilen verilerin analizi doğrultusunda ortaya çıkan bulguların tartışılmasına, yorumlanmasına ve sunulacak önerilere yer verilmiştir

5.1.1. Üniversite Öğrencilerinin Affetme, Öz Şefkat ve Psikolojik Esneklik Düzeyleri Arasındaki İlişkiye Dair Tartışma

Araştırma bulgularına göre affetme ile öz şefkat arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r = .607, p < .01$). Breen ve arkadaşları (2010) üniversite öğrencileriyle gerçekleştirdiği çalışmada affetme ve öz şefkat arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulmuşlardır. Neff ve Pommier (2013) üniversite öğrencileri, yetişkinler ve meditasyon yapan üç ayrı grupta gerçekleştirdiği araştırmasında affetme ile öz şefkat arasında pozitif yönde orta düzeyde bir ilişki bulmuştur. Asıcı ve Karaca (2014) yine benzer şekilde öğretmen adaylarının affetme düzeyleri ile öz şefkat arasında pozitif yönde orta düzeyde bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Zhang ve Chen (2016) üniversite öğrencileri örneklemini dışında yetişkinlerle yürüttüğü araştırmada affetme ve öz şefkat arasında orta düzeyde pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Sarıçam ve Biçer (2015) üniversite öğrencileriyle yaptıkları çalışmada öz şefkatin affetmenin bir yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşmıştır. Benzer şekilde Onaylı (2019) üniversite öğrencileriyle gerçekleştirdiği çalışmasında affetme ile öz şefkat arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki ve öz şefkatin affetmenin doğrudan yordayıcılarından biri olduğu sonucuna ulaşmıştır. Mistler (2010) yetişkin örneklem grubuyla (18-76 yaş) gerçekleştirdiği çalışmasında affetme ve öz şefkat arasında pozitif yönlü orta düzeyde anlamlı bir ilişki ve affetmenin doğrudan yordayıcılarından birinin öz şefkat olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Öz şefkat yaşanan acı, başarısızlık ve hayal kırıklığı gibi durumlarda, bireyin bu durumu bilinçli bir şekilde fark etmesi, bu durumun herkesin başına gelebileceğinin bilincinde olması ve kendine karşı nezaket ve anlayış göstermesidir (Neff, 2003a). Bu tanımın affetmeyle örtüşen yönleri oldukça fazladır. Enright ve Human Development Study

Group (1991; 1996) tarafından geliştirilen ve affetme modellerinden biri olan süreç modelinin ilk evresi keşfetmedir. Bu evrede bireyin, kızgınlığını, acısını ve hayal kırıklığını fark etmesi aslında öz şefkatin alt boyutlarından biri olan bilinçli farkındalık becerisiyle mümkündür. Bilinçli farkındalık, yaşananları yargısız bir şekilde olduğu haliyle fark edebilmektir (Neff, 2003a). Yine modelin üçüncü evresi olan çalışma evresine bakıldığında birey bu durumun yalnızca kendi başına gelmediğini, yaşamın doğal akışında bu durumların normal olduğunu fark eder (Enright vd., 1991; 1996). Bu da öz şefkatin ortak insanlık bilinci alt boyutuyla benzerlik göstermektedir. Ortak insanlık bilinci, zorlu yaşam olaylarının sadece bireyin kendi başına gelmediğini, insan olmanın bir parçası olduğunu ve yalnız olmadığını ifade eder (Neff, 2003a, 2003b; Neff ve Pommier, 2013). Birey yaşadığı durumun herkesin başına gelebileceğini fark eder, bu farkındalığın ardından daha bağışlayıcı bir tavır sergileyebilir, bu sayede daha sağlıklı kişilerarası ilişkiler kurar ve ortak insanlık hissiyatının zıttı olan izolasyon duygusuna kapılmadan sağlıklı sosyal destek sistemi oluşturabilir (Toussaint ve Webb, 2005). Birey kaza, depresyon vs gibi zorlu yaşam olaylarında kendine gösterdiği öz şefkat sayesinde sadece kendi başına gelmediğini fark ederek bu durumları daha kolay affedebilir, affetme sonucunda daha olumlu hislere sahip olur ve bunun doğrultusunda daha dengeli bir yaşam sürebilir (Strelan, 2007). Bu açıdan bakıldığında affetmenin gerçekleşebilmesi için öz şefkatin bir basamak görevi gördüğü ve öz şefkatin alt boyutlarının affetmenin ayrılmaz bir parçası olduğu söylenebilir. Nitekim Neff (2003a) de kendine şefkat geliştirmedeki duyguların aslında kendini affetmedeki hislere benzediğini ifade eder. Bireyin kendisini bütüncül olarak değerlendirip kendisine yönelik şefkat geliştirmesi affediciliği için de önemlidir. Öz nezakete sahip bireyler kusursuzluğun gerçek olmadığını bilirler. Bundan dolayı yanlışlarında ya da hatalarında herkesin benzer durumlar yaşadığının farkındadırlar ve kendilerine daha kapsayıcı davranırlar (Neff, 2003a; Neff vd., 2007). Kişi kendine şefkatli davrandığında hem kendine hem de başkalarına karşı daha affedici olabilir (Ewert, Vater ve Schröder-Abe, 2021). İki kavramın da zorlu yaşam olayları karşısında pozitif duyguları içeren içsel süreçler ortak paydasında buluştukları söylenebilir. Özetle öz şefkat düzeyi yüksek bireyler kendilerine sevecen bir yaklaşımla geçmişin yüklerini omuzlarında daha fazla taşımazlar, kendilerini olumsuz duyguların gölgesinden kurtarır ve affedici bir tutum sergileyebilirler (Asıcı, 2013).

Araştırma bulgularına göre affetme ile psikolojik esneklik arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r = .610, p < .01$). Mevcut araştırmadan elde edilen sonuçların alan yazınla benzerlik gösterdiği söylenebilir. Aydın (2017) gerçekleştirdiği çalışmada kendini affetme ve psikolojik esneklik arasında doğrudan ilişki

olduğu sonucuna ulaşmıştır. Daha sonra Kuşçu (2019) ortaya koyduğu araştırmada psikolojik esneklik ve affetme ilişkisini incelemiş fakat psikolojik esneklik ve affetme ilişkisine dair sonuçlara çalışmada direkt olarak yer verilmemiştir. Kalak (2023) yaptığı çalışmada affetme ile psikolojik esneklik arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır. Kişinin incindiği, kırıldığı durumlarda affedebilme becerisi göstermesi psikolojik esneklik düzeyinin yüksek olması ile ilişkili olabilir. Çünkü affetme için en önemli becerilerden biri yaşanan olay ya da duruma dair duygu ve düşüncelerin önce fark edilmesi sonra kabul edilmesidir (Enright vd., 1996). Birey bu sayede yaşadığı zorlu deneyimi değiştirmeye çalışmaz, yok saymaz ya da bastırmaz. Bu psikolojik esnekliğin alt boyutları olan anla esnek temas ve kabul becerileriyle örtüşmektedir. Özellikle bireyin kaza, doğal afet ve hastalık gibi durumları affedebilmesi için kabul etmesinin oldukça önemli olduğu düşünülmektedir. Çünkü birey bilir ki acı yaşamın bir parçasıdır ve onu bastırmaya ya da görmezden gelmeye çalıştıkça daha da artacaktır. Bu farkındalıkla birey yaşamda karşılaştığı zorlu olay ve durumları aktif ve gönüllü şekilde kucaklar, bu durumların geçici olduğunu fark eder (Hayes vd., 2012). İçsel yaşantılarıyla temas etmeye, onları kabul etmeye gönüllü olan bireyler, zorlu yaşam olaylarını daha kolay affedebilir. Bu durumda psikolojik esnekliğin alt boyutlarından biri olan kabul, affetme için ön koşul olabilmektedir. Yine yaşanan zorlu durumlarda bireyin yaşadığı olayla kendini bilişsel olarak ayırt edebilmesi ve olaylara dışardan üçüncü bir göz olarak bakabilmesi affetme için oldukça önemlidir. Bu durum da psikolojik esnekliğin alt boyutları olan bilişsel ayrışma ve bağlamsal benlikle açıklanabilir. Çünkü bilişsel ayrışma ve bağlamsal benlik, bireyin düşüncelerine sıkı sıkı yapışmadan içsel ve dışsal deneyimlerine objektif bir şekilde bakabilmesini sağlar. Bu sayede de birey kendini olayların gözlemcisi gibi görerek deneyimlerinin duygusal yükünden arınacak psikolojik bir alan bulur ve daha affedici bir tutum sergileyebilir (Hayes ve Twohig, 2008). Bağlamsal benliğin psikolojik katılıktaki karşılığı kavramsal benlik, bilişsel ayrışmanın psikolojik katılıktaki karşılığı bilişsel birleşmedir (Hayes vd., 2012). Birey kendisini olaylardan ayırt edemez ve “Ben değersizim, herkes beni incitiyor” gibi düşüncelere takılarak benliğini bu etiketler üzerinden tanımlarsa affetme davranışı sergilemesi güçleşebilir. Ayrıca bağlamsal benlik becerisi kişinin perspektif alabilmesiyle de yakından ilişkilidir (Villatte vd., 2010). Affetme sürecinde de en önemli becerilerinden biri incinen kişinin perspektif alabilmesi yani yeni bakış açılarını öğrenebilmesidir (Enright vd., 1996). Eğer kişi olaylara tek bir noktaya takılmadan olaya başka perspektiflerden, geniş bir açıyla bakarsa daha affedici davranabilir. Bundan dolayı bireyin psikolojik esneklik becerilerine sahip olması affetmeyi kolaylaştırabilir. Bunun yanı sıra psikolojik esneklik

becerisine sahip olan bireyler değerleri doğrultusunda yaşamlarını sürdürebilirler (Harris, 2018). Değerlerle acılar birbiriyle ilişkilidir (Hayes ve Smith, 2005; Twohig ve Levin, 2017). Affetme de yaşadığımız acı olaylar ve durumlardan sonra geliştirdiğimiz bir beceridir ve aynı zamanda toplumsal bir değerdir. Kişinin değerlerinin farkında olması affetme sürecini kolaylaştırabilir ve olumsuz duygularını olumluya çevirebilir. Bu durum, bireyin değerleri doğrultusunda hareket ettiğini gösterir. Çünkü değerlerle sağlam bir ilişki kurulması olumsuz içsel yaşantılara verilen tepkiyi değiştirebilir, kişinin duygu ve düşüncelerinden ayrışmasını sağlayarak değişim için bir alan yaratmış olur (Blackledge ve Hayes, 2001; Harris, 2016). Ayrıca psikolojik esneklik becerisinin zıttı psikolojik katılık ise bireylerin davranış repertuarlarını kısıtlayarak yeni deneyimler kazanmasını ve farklı bakış açısını geliştirmesini engeller. Yaşamını sığlaştırır (Blackledge ve Hayes, 2001). Bu durum bireyin yaşadığı incitici olayda olumlu davranışlar geliştirmesini zorlaştırabilir ve katı davranarak birey affedici bir tutum sergilemeyebilir (Hayes ve Smith, 2005; Twohig ve Levin, 2017). Tüm bu sebeplerden dolayı psikolojik esneklik ve affetme kavramlarının birbiriyle yakından ilişkili olduğu söylenebilir.

Alan yazın incelendiğinde affetme ile psikolojik esneklik ilişkisini doğrudan araştıran çalışmaların sayısı sınırlıdır. Bu araştırmanın alan yazındaki boşluğu doldurarak alan yazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Mevcut araştırma bulgularına göre öz şefkat ve psikolojik esneklik arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ($r = .651, p < .01$). Mevcut araştırmadan elde edilen sonuçların alanyazınla benzerlik gösterdiği söylenebilir (Çetinkaya, 2022; Hayes, 2008; Louma ve Platt, 2015; Ong vd., 2019; Subaşı, 2022; Tirsch vd., 2014; Ülker, 2023; Yadavaia vd., 2014).

Marshall ve Brockman (2016) tarafından üniversite öğrencileriyle gerçekleştirilen araştırmada, psikolojik esnekliğin kabul, bilişsel ayrışma ve değerler boyutlarıyla öz şefkat arasında anlamlı düzeyde pozitif bir ilişki olduğu saptanmıştır. Uludağ (2021) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, psikolojik esnekliğin belirsizliğe tahammülsüzlüğü negatif şekilde yordamasında, öz şefkatin aracı role sahip olduğunu belirtmiştir. Çeştan (2020) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, öz şefkat ve psikolojik esnekliğin pozitif yönde ilişkili olduğu ve depresyon ile öz şefkat arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracılık ettiği sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca hem öz şefkatin hem de psikolojik esnekliğin depresyon ile negatif yönde anlamlı düzeyde bir ilişki içinde olduğu ve depresyona yakalanmayı önleyici bir rol üstlendikleri ifade edilmiştir. Mclean vd. (2018) tarafından ortaya koyulan

araştırmada psikolojik esneklik ve öz şefkatin travma temelli rahatsızlıklarda koruyucu ve iyileştirici beceriler olmakla birlikte iki değişkenin birbirleri ile pozitif yönlü ilişkiler içinde oldukları tespit edilmiştir.

Alan yazından da hareketle iki değişkenin birbiri ile oldukça benzerlik gösterdiği söylenebilir. Nitekim Louma ve Platt (2015), öz şefkatin KKT'nin amaçları içerisinde yer aldığını ve psikolojik esnekliğin alt boyutlarının öz şefkatle ilişkili olduğunu belirtmişlerdir. Hem öz şefkatin hem de psikolojik esneklikte yer alan kabul, anla esnek temas ve zorlu yaşam olaylarına ilişkin aktif çaba geliştirme gibi kavramlar birbirine benzemektedir. Hayes (2008) anla esnek temas ve kabul gibi becerilerin öz şefkat ile beraber güçlendirilebileceğini ifade etmiştir. Çünkü öz şefkatin bilinçli farkındalık alt boyutu tıpkı psikolojik esnekliğin anla esnek temas ve kabul boyutları zorlu duyguları fark ve kabul edebilmeyi içerir (Louma ve Platt 2015). Birey aynı zamanda kabul becerisi gösterdiğinde kendine karşı da öz nezaketi gelişebilir. Çünkü olayı kabul etmeyip bastırmaya, kaçmaya çalıştıkça acısı daha da artar ve kendisine ihtiyacı olan nezaketi sunamaz bunun sonucu olarak da bastırılan ve kabul edilmeyen duygulara şefkat duyulamaz (Neff vd., 2007). Yine birey bilişsel ayrışma sayesinde düşüncesinin etkisine kapılmadan düşüncesi ile kendi arasına mesafe koyarak yaşadığı olay ile kendisini ayırt edebilir. Bu sayede kendine acımasızca davranmak yerine olaya odaklanarak kendine karşı nezaketli davranabilir (Neff ve Tirsch, 2013). Bireyin kendine karşı nezaketli davranarak benliğine odaklanmak yerine olaya odaklanması, olayı daha iyi analiz etmesine ve esnek olup başka davranış repertuarları geliştirmesine fayda sağlayabilir. Psikolojik esnekliğin bir başka alt boyutu olan bağlamsal benlik sayesinde kişi şimdiki andadır ve kabul deneyimi yaşar (Hayes ve Twohig, 2008). Bu durum da öz şefkatin bilinçli farkındalık alt boyutuna denk düşmektedir. Yine bağlamsal benlik sayesinde birey, yaşadığı olayları tarafsız bir şekilde değerlendirip farklı perspektifler alabilir. Bu sayede de birey, olayların sadece kendi başına gelmediğini fark eder, kendinden bağımsız bir şekilde olayın bağlamına dikkat eder. Bağlamsal benlik sayesinde bireyin hem öz şefkatin alt boyutlarından olan öz nezaketi gelişir hem de ortak insanlık bilinci artar (Hayes ve Smith, 2005; Twohig ve Levin, 2017). Çünkü birey dikkatini bağlama verdiğinde yani benliğini iyi ya da kötü, güzel ya da çirkin olarak ayırmadığında kendine karşı nezaketi ve anlayışı artabilir. Ortak insanlık bilincinde ise birey, perspektif alabilmesi sayesinde olayların yalnızca kendi başına gelmediğini, herkesin benzer durumlar yaşayabileceğini fark edebilir. Buradan hareketle kişinin kendisine karşı şefkatli davranabilmesinde bağlamsal benliğin aracı olacağı düşünülmektedir (Yadavaia vd., 2014). Bununla birlikte öz şefkatin acı ile teması psikolojik esnekliğin değerler alt boyutuyla ilişkilidir. Çünkü acılarımız değerlerimize

işaret eder (Hayes ve Smith, 2005; Twohig ve Levin, 2017). Ayrıca öz şefkatin ortak insanlık hissiyatı alt boyutu değerlerle yakından ilişkilidir. Ortak paydaşım kaynağını kültürlerden, değerlerden; hoşgörü ve adaletten alır. Ortak insanlık bilincine sahip kişiler hem acıların ve başarısızlıkların hem de evrensel ve ahlaki değerlerin ortak olduğunu bilir ve ilişkilerini buna göre düzenlerler. Ortak insanlık bilinci, kültürel ve evrensel değerlerin özünde yer almaktadır (Neff ve Harter, 2002a; Neff ve Harter, 2002b). Kısaca öz şefkatin öz nezaket, ortak insanlık bilincinde olma ve bilinçli farkındalık alt boyutları, kişinin zorlu yaşam deneyimlerini, başarısızlıklarını ve yetersizliklerini kabul etmesini kapsamakta ve psikolojik olarak esnek bir tavır içermektedir.

Kabul ve kararlılık terapisi uygulama ve müdahalelerinin temelini oluşturan psikolojik esneklik ve öz şefkat kavramlarının birbiri ile ilişkisini araştıran çalışmalarda, bazen öz şefkatin psikolojik esnekliği, bazen de psikolojik esnekliğin öz şefkat düzeyindeki artışa hizmet ettiği bulunmuştur. Yadavaia vd. (2014), KKT uygulamasına katılan bireylerin öz şefkat düzeyleri arttıkça psikolojik esneklik düzeylerinin de arttığı sonucuna ulaşmıştır. Atkins ve Parker (2012) ise, bireylerin kendilerine şefkat geliştirebilmelerinde psikolojik esneklik becerisinin gelişiminin etkili olduğunu belirtmiştir. Genel olarak bakıldığında kabul ve kararlılık terapisi uygulamalarının farkındalık, öz şefkat ve psikolojik esneklik becerilerinin hepsini geliştirmeye odaklandığı ve bu üç becerinin gelişimini sağlayarak bireylerin iyi oluş ve yaşam kalitesinde pozitif değişim ve dönüşüm sağlamayı amaçladıkları görülmektedir (Meyer vd., 2018).

Sonuç olarak psikolojik esneklik ve öz şefkat birbiriyle pozitif yönlü hareket eden ve aynı hedefe odaklanan kavramlar olarak görülmektedir. Mevcut araştırmanın bulguları da bu durumla paralellik göstermektedir.

5.1.2. Üniversite Öğrencilerinde Affetme ile Öz Şefkat Arasındaki İlişkide Psikolojik Esnekliğin Düzenleyici Rolüne İlişkin Tartışma

Araştırmanın amacı doğrultusunda öz şefkat ile affetme arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin düzenleyici rol üstlenip üstlenmediği incelenmiştir. Yapılan analizler sonucunda psikolojik esnekliğin affetme ve öz şefkat arasındaki ilişkide düzenleyici (moderatör) bir role sahip olduğu görülmüştür. Alan yazını incelendiğinde psikolojik esnekliğin affetme ile öz şefkat ilişkisindeki düzenleyici rolüne ilişkin ve/ veya bahsi geçen üç kavramı da içinde bulunduran bir araştırmaya yurt içinde ya da yurt dışında rastlanmamıştır.

Düzenleyici değişken, bağımlı ve bağımsız değişken arasındaki ilişkinin yönünü ve/veya gücünü etkileyen değişken olarak tanımlanmaktadır (Gürbüz, 2019). Düzenleyici değişkenin en güçlü olduğu nokta, öz şefkat ve affetme düzeylerinin yüksek olduğu durumdur. Düzenleyici değişkenin en zayıf olduğu nokta ise, öz şefkat ve affetme düzeyinin zayıf olduğu noktadır. Yani bireylerin öz şefkat düzeyi arttıkça psikolojik esnekliğin etki gücü öz şefkatin affetme düzeyine etkisini arttırmaktadır. Öz şefkatle ilişkili olan bireyler, kendilerine nezaketle yaklaşmanın yanı sıra başkalarına da aynı duygularla yaklaşma eğilimindedir, bu da onları affetme tutumuna yönlendirir (Neff ve Germer, 2017; Sarıçam ve Biçer, 2015). Neff ve Pommier'in (2012) araştırmasına göre, öz şefkat ile affetme arasında pozitif yönde anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmaktadır. Kendilerine anlayışlı yaklaşan bireylerin öz şefkat ve affetme gibi özelliklere sahip olduğu ifade edilmiştir (Kılıç, 2019). Psikolojik esneklik, bireyin geçmişe takılmadan şimdiki anla esnek temas kurarak kendine dışardan bakabilmesi ve davranış repertuarını genişletmesidir. Birey psikolojik esneklik sayesinde daha esnek davranmaktadır (Harris, 2018). Daha esnek düşünebilen birey yaşantılara ve hatalara karşı daha kabul edici ve şefkatle yaklaşabilecektir. Bunun da affetme eğiliminin artmasına neden olabileceği söylenebilir (Kılıç, 2019). Psikolojik esnekliğin bağlamsal boyutu şefkate aracılık etmektedir (Yadavaia vd., 2014). Birey davranışlarını çirkin, kötü olarak yargılamadığında kendine karşı nezaketli olabilir ve bu sayede kendine şefkat gösterebilir. Birey kendine şefkat gösterdiğinde hatanın, incetmenin herkesin başına gelebileceğini bilir ve affetme eğilimi gösterebilir (Neff ve Germer, 2017)

Mevcut araştırmada affetme ile öz şefkat ilişkisinde psikolojik esnekliğin düzenleyici rolünün olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Psikolojik esneklik, bireyin geçmiş ya da geleceğe takılı kalmadan yaşadığı anı fark ederek içsel ve dışsal yaşantılarını yargılamaması, değiştirmeye çalışmaması olduğu gibi kabul etmesi ve mevcut yaşantılardan kendisini ayırıştırarak değerleri doğrultusunda hareket etmesidir (Luoma vd., 2007). Affetme ve öz şefkat için ihtiyaç duyulan tüm beceriler psikolojik esnekliğin alt boyutlarında bulunmaktadır. Psikolojik esneklik becerisi yüksek olan bireyler, anda kalarak değişim ve gelişime açık olurlar. Bu da bireyin yaşam kalitesini arttırarak daha işlevsel davranışlar sergilemesini sağlar (Hayes vd., 2012). Affetme ve öz şefkate de geçmiş ya da geleceğe gitmeden anda kalmak oldukça önemlidir. Çünkü birey anla esnek temas ederek yaşadığı zorlu duyguların farkına varabilir. Duyguları fark ve kabul etmek hem affetme hem de öz şefkat için birinci adımdır. Yine birey bağlamsal benlik ve bilişsel ayrışma sayesinde olayı kendi benliğine atfetmeden dışarıdan bakar ve herkesin başına gelebileceğini ortak bir insanlık bilinciyle fark ederse daha affedici davranabilir (Hayes vd., 2012). Bağlamsal benlik

ve bilişsel ayrışma bireyin olumsuz duygularını olumluya çevirmesinde de rol oynamaktadır. Çünkü birey kendisiyle düşüncelerini ayırt edebildiğinde kendine acımasızca davranmaz ve öz nezaket gösterebilir. Öz nezakete sahip bireyler kusursuzluk diye bir durum olmadığını ve yaşadığı zorlu durumun herkesin başına geldiğini bilirler (Neff, 2003a; Neff vd., 2007). Bundan dolayı yapılan hatalarda hem kendilerine hem de başkalarına karşı daha affedici ve kapsayıcı davranabilirler. İçsel ve dışsal yaşantılara açık olmak ve olumlu duygu durumunda bulunmak, esnekliğin ön koşullarından kabul edilmektedir (Kashdan ve Rottenberg, 2010). Bu durumların affetme ve öz şefkatin de ön koşulları olduğu söylenebilir. Çünkü kişi olumlu ve mindful olduğu zaman, yeni yaşantılara, dinlemeye ve değişime daha açık ve gönüllü olabilmektedir. Yine psikolojik esnekliğin değerler doğrultusundaki yaşam alt boyutuna bakıldığında bu alt boyutun, hem affetme hem de öz şefkatle ilişkili olduğu söylenebilir. Çünkü affetme toplumsal bir değerdir ve yaşanan acı olaylarla ilgilidir. Öz şefkat de aslında acıya dair gösterilen olumlu bir tutumdur. Değerler bu durumlara rehberlik etmektedir.

Tüm bu bilgiler ışığında üç kavramın da zorlu yaşam olayları karşısında pozitif duyguları içeren içsel süreçler ortak kümesinde yer aldıkları ve bireyin yaşam kalitesini arttırdığı söylenebilir.

5.1.3. Üniversite Öğrencilerinin Affetme, Öz Şefkat ve Psikolojik Esneklik Düzeylerinin Cinsiyete Göre Farklaşmasına İlişkin Tartışma

Araştırma bulguları incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin affetme, öz şefkat ve psikolojik esneklik düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği görülmektedir.

Affetme ile cinsiyet değişkeni arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalara bakıldığında mevcut araştırmadan elde edilen bulguların konuyla ilgili daha önce yapılan araştırma sonuçlarıyla paralellik (benzerlik) gösterdiği söylenebilir. (Ahmed vd., 2007; Idemudia ve Mahri, 2011; Kalak, 2023; Karalalı, 2021; Macaskill vd., 2002; McCullough vd., 1997; Öksüz ve Öztürk, 2017; Ranganathan ve Todorov, 2010; Rijavec vd., 2010; Sayın, 2017; Soylu, 2023; Toissaint ve Webb, 2005; Topçu, 2022; Worthington vd., 2001; Yıldız, 2021;). Mevcut araştırmanın bulguları, affetmenin cinsiyet ile ilişkili olmadığını gösteren araştırmaların bulgularıyla uyumludur.

Alan yazında affetmenin, cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir fark göstermediğini destekleyen çalışmaların yanı sıra affetmenin cinsiyet değişkenine göre farklılaştığı birtakım çalışmalar da bulunmaktadır. Miller vd.; (2008) cinsiyet ve affetmeyi ele alan 53 makaleyi

dahil ettikleri bir meta analiz çalışması yapmışlardır. Ulaştıkları bulgulara göre affetmenin cinsiyete göre farklılaştığını ve kadınların erkeklerden daha affedici olduğunu bulmuştur. Psikolojik danışman adaylarıyla yapılan bir araştırmada ise erkeklerin kadınlara göre daha affedici oldukları saptanmıştır (Çerkez ve Öztörel, 2019). Orathinkal vd.; (2008), evli bireylerle yapmış oldukları çalışmada kadınların affetme puanlarının erkeklerle göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu belirtmişlerdir.

Geleneksel olarak kadın ve erkeklerin cinsiyet rolleri bakıldığında kadınlardan daha uyumlu, duygularını kolay ifade eden, yumuşak başlı ve uzlaşmacı davranışları beklenirken, erkeklerin daha rekabet, güç ve öç alma gibi davranışlar sergilenmesi beklenmektedir (Brown ve Ryan, 2003). Ancak 21. yüzyılda yaşanan modernleşme ile birlikte geleneksel cinsiyet kalıplarından giderek uzaklaşarak cinsiyet rollerindeki eşit yaklaşım göze çarpmaktadır (Brown ve Ryan, 2003). Bu yaklaşımın, özellikle üniversite gibi yükseköğretim kurumlarında; dogmadan ve geleneksellikten uzak bir yerde kabul görmesi olasıdır. Üniversite öğrencilerinin toplumsal cinsiyet kalıplarına takılı kalmadığı düşünülmektedir (Avşar, 2017). Bu durumun mevcut araştırmanın örnekleminin üniversite öğrencileri olması dolayısıyla affetme düzeyinin cinsiyete göre farklılaşmamasının bir açıklaması olabileceği düşünülmektedir. Ayrıca Türk kültürü ve İslam inancında affetme öğütlenen bir durum ve aynı zamanda bir erdem olarak görülmesi de affetmenin cinsiyet değişkenine göre farklılaşmamasının bir sebebi olabilir (Sarıçam ve Biçer, 2015). Yine affetme cinsiyetten ziyade geçmiş yaşantılar, kişilik ve mizaç yapısı, kişilerin empati düzeyi faktörlerden etkilenen içsel bir süreçtir. Sonuç olarak mevcut araştırmada ulaşılan bu bulgunun örneklem grubunda yer alan bireylerin farklı özelliklerinden, kültürden, örneklemin büyüklüğünden, yaş aralığından ve kullanılan ölçeklerin farklı olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Öz şefkat ile cinsiyet değişkeni arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalara bakıldığında mevcut araştırmadan elde edilen bulguların konuyla ilgili daha önce yapılmış araştırma sonuçlarıyla benzerlik gösterdiği söylenebilir (Asıcı, 2013; Başçı, 2021; Demir, 2022; İkiz ve Totan, 2012; İskender, 2009; Şendir, 2019; Kara, 2018; Meriç Genç, 2020; Nazik ve Arslan, 2011; Neff vd., 2007; Neff ve Prommier, 2013; Özyeşil, 2011; Yılmaz, 2009).

Alan yazında öz şefkatin cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir fark göstermediğini destekleyen çalışmaların yanı sıra öz şefkatin cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı birtakım çalışmalar da bulunmaktadır. Neff ve McGehee (2010) yaptıkları çalışmada beliren yetişkin erkeklerin öz şefkat düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna

ulaşmışlardır. Yine Souza'nın vd. (2020) yaptığı araştırmada erkeklerin öz şefkat düzeyinin kadınların öz şefkat düzeyinden daha yüksek olduğu sonucu belirtilmiştir. Alan yazında kadınların öz şefkat düzeyinin erkeklere daha yüksek olduğu sonucuna ulaşan çalışmalar da bulunmaktadır. Özaydın (2020) yetişkinlerle yaptığı çalışmada kadınların öz şefkat düzeylerinin erkeklerin öz şefkat düzeylerinden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Aras Türkcan (2020) da yetişkin kadınların öz şefkat düzeylerinin yetişkin erkeklere göre daha yüksek olduğunu belirtmiştir.

Mevcut araştırmadan elde edilen bulgulara göre öz şefkatin cinsiyetin yanı sıra içsel bir süreç olduğu, bireyin kişilik yapısıyla ve kültürle ilgili olduğu söylenebilir. Ayrıca örneklem büyüklükleri, araştırmaların farklı zamanlarda yapılması, kullanılan ölçek ve yöntemlerin farklı olması gibi durumlar da sonucun belirlenmesinde önemli rol oynamaktadır.

Mevcut çalışmanın sonucunda elde edilen bulgular incelendiğinde psikolojik esneklik düzeyinin cinsiyete göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bir başka deyişle kişilerin psikolojik esneklik düzeylerini erkek veya kadın olmaları etkilememektedir. Araştırma sonucu elde edilen bulguların alan yazınla örtüştüğü söylenebilir. Masuda, Mandavia ve Tully (2014) tarafından yapılan bir araştırmada psikolojik esneklik düzeyi ile cinsiyete değişkeni arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Toprak, Arıacak ve Yavuz'un (2020) yaptıkları çalışmada psikolojik esnekliğin cinsiyete göre farklılaşmadığı bulunmuştur. Acar (2022) ve Taşkiran (2022) tarafından yapılan çalışmalarda da psikolojik esneklik ve cinsiyet arasında anlamlı farklılık bulunmadığı bu sonuçlar arasında yer almıştır. Yine Çetinkaya (2022), Önen (2021), Kuşçu (2019) ve Özdemir'in (2021) yetişkin örneklem grubuyla gerçekleştirdiği çalışmada da psikolojik esneklik düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı bir fark göstermediği sonucuna ulaşılmıştır.

İlgili alan yazın incelendiğinde psikolojik esnekliğin cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir fark göstermediğini destekleyen çalışmaların yanı sıra psikolojik esnekliğin cinsiyet değişkenine göre farklılaştığı birtakım çalışmalar bulunmaktadır. Emamvirdi vd., 2020 yaptığı çalışmada kadın üniversite öğrencilerinin erkek üniversite öğrencilerine göre daha yüksek psikolojik esneklik düzeyine sahip oldukları bulunmuştur. Alanyazında kadın üniversite öğrencilerinin psikolojik esneklik düzeylerinin erkek üniversite öğrencilerine göre daha yüksek olduğu çalışmalara rastlanmakla beraber erkek üniversite öğrencilerinin kadın öğrencilere göre anlamlı düzeyde yüksek psikolojik esneklik becerisine sergiledikleri araştırmalar da bulunmaktadır (Masuda ve Tully, 2012; Seyrek ve Ersanlı, 2016). Üniversite

öğrencilerinden diğer örneklem gruplarına geçildiğinde ve yetişkinlerle gerçekleştirilen bir çalışmaya bakıldığında erkeklerin psikolojik esneklik düzeyinin kadınlara göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu saptanmıştır (Meşe, 2021).

Araştırma bulgularından elde edilen sonuçlar ile ilgili alan yazın arasında benzerlik ve farklılık olduğu görülmektedir. Kadın ve erkeklerin psikolojik esneklik düzeylerinin karşılaştırıldığı çalışma sonuçlarının gösterdiği bu çeşitliliğin bir sebebi örneklem grubunun farklı olması olabilir. Ayrıca klinik ve klinik olmayan örneklem de sonuçların farklı çıkmasında etkili olabilir. Klinik olmayan bir grupla çalışılmasının psikopatoloji kaynaklı farklılaşmayı önlediği düşünülmektedir. Türkiye örnekleminde psikolojik esneklik düzeyleri ile cinsiyet arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışma sayısı sınırlıdır. Bu anlamda çalışmanın alan yazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

5.2. Sonuç ve Öneriler

Bu bölümde, çalışmanın verilerinin analizinden elde edilen bulguların sonuçlarına ve araştırmacılara, uzmanlara ve uygulayıcılara sunulacak önerilere yer verilmiştir.

1. Affetme ölçeği toplam puanı ile öz anlayış ölçeği toplam puanı arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r = .607, p < .01$).
2. Affetme ölçeği toplam puanı ile psikolojik esneklik ölçeği toplam puanı arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r = .610, p < .01$).
3. Öz anlayış ölçeği toplam puanı ile psikolojik esneklik toplam puanı arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r = .651, p < .01$).
4. Öz şefkat, psikolojik esneklik ve “öz şefkat X psikolojik esneklik etkileşimi (moderatör)” değişkenleri birlikte affetme toplam puanındaki varyansın %41’ini açıklamaktadır.
5. Düzenleyici değişken affetmeyi pozitif ve anlamlı bir şekilde etkilemektedir ($B = 1.24, p < .05$) ve düzenleyici değişkenin açıklanan varyansa %1.2’lik bir katkısı bulunmaktadır.
6. Üniversite öğrencilerinin affetme düzeyi cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermemektedir ($p > .05$).
7. Üniversite öğrencilerinin öz şefkat düzeyi cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermemektedir ($p > .05$).
8. Üniversite öğrencilerinin psikolojik esneklik düzeyi cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermemektedir ($p > .05$).

5.2.1.Uygulayıcı ve Uzmanlara Yönelik Öneriler

1. Yapılan araştırma sonucunda affetme, öz şefkat ve psikolojik esneklik kavramlarının birbiriyle pozitif yönde anlamlı ilişkili olduğu sonuca ulaşılmıştır. Üniversite öğrencileriyle gerçekleştirilecek bireysel ya da grupla psikolojik psikolojik danışma uygulamalarında bu kavramlar birlikte ele alınarak bu üç becerinin bir arada geliştirilmesine katkı sağlayacak çalışmalar yapılması önerilmektedir.
2. Üniversite psikolojik danışma merkezlerinde psikolojik esneklik, affetme ve öz şefkate ilişkin psikoeğitim çalışmaları düzenlenebilir.
3. Üniversite öğrencilerinin affetme, öz şefkat ve psikolojik esneklik becerilerinin psikolojik gelişimleri için önemini kavramalarını sağlamak amacıyla seminerler ve konferanslar düzenlenmesi önerilmektedir.
4. Üniversite dönemi bireyin yaşamda birçok insanla ilişki kurduğu bir dönemdir. Bu ilişkide kırılma, incinme de doğal olarak yaşanabilmektedir. Bireyin duygularını olumluya çevirip baş edebilmesi için affetme kavramı oldukça önemlidir. Bu sebeple üniversite öğrenciyle bir koruyucu ruh sağlığı faktörlerinden biri olan affetmeye yönelik psikoeğitim çalışmaları yapılabilir.
5. Üniversite öğrencileri için, yeni bir ortama ve yaşam tarzına ayak uydurmak zorlayıcı olabilir. Özellikle üniversiteye yeni başlayan öğrencilere yönelik uyum çalışmalarının yanı sıra psikolojik esneklik ve öz şefkat ile ilgili seminerler ya da psikoeğitim çalışmalarının yapılması öğrencilerin bu yeni döneme daha kolay uyum sağlamasını kolaylaştıracaktır.

5.2.2.Araştırmacılara Yönelik Öneriler

1. Mevcut çalışma Dokuz Eylül Üniversitesi ve Afyon Kocatepe Üniversitesi öğrencileriyle gerçekleştirilmiştir. Sonraki çalışmaların farklı üniversiteler ve farklı yaş gruplarıyla tekrarlanması alan yazına önemli katkılar sağlayabilir.
2. Beliren yetişkinlerde affetme ve psikolojik esneklik arasındaki ilişkiyi ele alan çalışmaların sayısı kısıtlıdır. Bu konuda çalışmalar yapılması alan yazına önemli bir katkı sağlayabilir.
3. Bu çalışmada, beliren yetişkinlerin affetme, psikolojik esneklik ve öz şefkat düzeyleri nicel yöntemler kullanılarak incelenmiştir. İlgili alan yazında yapılan çalışmaların daha derinlemesine incelenmesi için nitel ve karma yöntemler kullanılarak yeni araştırmalar yapılabilir.

4. Bu araştırmada ölçeklerin toplam puanı üzerinden istatistiksel analizler gerçekleştirilmiştir. Sonraki çalışmalarda ölçeklerin alt boyutları puanları da araştırmaya dahil edilebilir.
5. Beliren yetişkinlerde affetme ile öz şefkat ve psikolojik esneklik ilişkisinin inceleneceği boylamsal araştırmalar planlanabilir.
6. z şefkat ve psikolojik esneklik müdahalelerinin uygulandığı programlar geliştirilebilir ve programların affetme düzeyine etkisi deneysel modellerle incelenebilir.
7. z şefkat, psikolojik esneklik ve affetme kavramları ile ilgili olarak demografik bilgilerin kullanıldığı araştırmaların sayısı azdır. Bu konudaki çalışmaların sayısı artırılabilir.
8. Ülkemizde affetme, öz şefkat ve psikolojik esneklik yeni alanlar sayıldığı için araştırmalar henüz yeterli düzeyde değildir. Bu nedenle bu üç kavram üzerinde yapılan araştırmalar artırılabilir.
9. Bu çalışmada affetme, psikolojik esneklik ve öz şefkat kavramları beliren yetişkinlik dönemi özelinde araştırılrsa da bu üç kavrama bütün gelişim dönemlerinde ihtiyaç duyulmaktadır. Bu yüzden hem erken çocukluk hem yetişkinlik hem de yaşlılık dönemi içinde bulunan bireylerin psikolojik sağlığını güçlendirmek için yapılan çalışmalara bu üç kavram eklenebilir.
10. Alan yazında öz şefkat ile affetme ilişkisinde psikolojik esnekliğin düzenleyici rolünü inceleyen çalışmalara rastlanmamıştır. Bu konu başka örneklem gruplarıyla çalışabilir.
11. Bu araştırmada affetme ve öz şefkat ilişkisinde psikolojik esnekliğin düzenleyici rolü incelenmiştir. Gelecek araştırmalarda öz şefkat ile affetme ilişkisinde düzenleyici rol oynayabilecek farklı değişkenler de (rn., duygusal zeka, duygu düzenleme, yaşam doyumunu, bilişsel esneklik vb.) ele alınabilir.

KAYNAKÇA

- Acar, S. (2022). Üniversite öğrencilerinde baş etme yetkinliğinin yordayıcısı olarak psikolojik esneklik. *E-International Journal of Educational Research*, 13(3). 31-45. <https://doi.org/10.19160/e-ijer.1035566>.
- Adam Karduz, F.F. (2019). *Affetme eğilimi kazandırmaya yönelik psikoeğitim programının affetme eğilimi kazandırma ve beş faktör kişilik özellikleri üzerindeki etkisi* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Sakarya Üniversitesi.
- Ahmed, R. A., Azar, F., & Mullet, E. (2007). Interpersonal forgiveness among Kuwaiti adolescents and adults. *Conflict Management and Peace Science*, 24(3), 159-170. <https://doi.org/10.1080/07388940701468385>
- Akhtar, S., & Barlow, J. (2018). Forgiveness therapy for the promotion of mental well-being: A systematic review and meta-analysis. *Trauma, Violence, & Abuse*, 19(1), 107-122. <https://doi.org/10.1177/152483801663707>
- Akpınar, G., & Dünder, H. (2015). Üniversite gençliği döneminin gelişimsel özellikleri ve psikolojik zorlukları. F. Yurtseven ve M. Paker (Ed), *Üniversite psikolojik danışmanlık el kitabı* içinde (ss. 17-45). İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları.
- Aktepe, M. (2016). *Bipolar bozukluk hastalarında psikolojik esneklik*. [Tıpta Uzmanlık Tezi], Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi.
- Anderson, M. A. (2006). The relationship among resilience, forgiveness, and anger expression in adolescents. *Dissertation Abstracts International Section A: Humanities and Social Sciences*, 67(6), 5.
- Aras Türkcan, H. K. *The effect of self-compassion on the relationship between body image and social media usage* [Unpublished master's dissertation]. Bahçeşehir University.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469-480.
- Arnett, J. J. (2004). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties* (pp. 3-25). Oxford University Press.

- Arnett, J. J. (2007). Emerging adulthood: What is it, and what is it good for? *Child Development Perspectives*, 1(2), 68-73. <https://doi.org/10.1111/j.1750-8606.2007.00016.x>.
- Arslan, F., & Ayas, T. (2018). Din ve psikoloji eğitimi alan öğrencilerin psikolojik sağlamlık ve affedicilik düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19(2), 1-29.
- Asıcı, E. (2013). *Öğretmen adaylarının affetme özelliklerinin öz-duyarlık ve denlik saygısı açısından incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Dokuz Eylül Üniversitesi.
- Asıcı, E. (2018). Affetmenin yordayıcısı olarak duygusal zekâ. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 47(47), 23-37. <https://doi.org/10.15285/maruaeabd.270253>
- Asıcı, E. (2019). Affetme esnekliğinin ergenlerin iyi oluşunu yordayıcı rolü. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(3), 17-31. <https://doi.org/10.17556/erziefd.440497>
- Asıcı, E., & Karaca, R. (2014). Öğretmen adaylarında affetme özelliği ve özduyarlık. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 27, 489-505. <https://dx.doi.org/10.9761/JASSS2428>
- Asikainen, H., Hailikari, T., & Mattsson, M. (2018). The interplay between academic emotions, psychological flexibility and self-regulation as predictors of academic achievement. *Journal of Further and Higher Education*, 42(4), 439-453. <https://doi.org/10.1080/0309877X.2017.1281889>
- Ateş, B., & Sağar, M. E. (2022). Öğretmen adaylarında psikolojik esnekliğin, öz-yeterliğin ve iletişim becerilerinin yaşam doyumu üzerindeki yordayıcı rolü. *Cumhuriyet Uluslararası Eğitim Dergisi*, 11(1), 219-227. <https://doi.org/10.30703/cije.1007362>
- Atkins, P. W., & Parker, S. K. (2012). Understanding individual compassion in organizations: The role of appraisals and psychological flexibility. *Academy of Management Review*, 37(4), 524-546. <https://doi.org/10.5465/amr.2010.0490>

- Avşar, S. (2017). Toplumsal cinsiyet rolleri bağlamında tarihsel rollerini yitiren erkekliğin çöküşü: Küllerinden “yeni erkek” liğin doğuşu. *Kadem Kadın Araştırmaları Dergisi*, 3(2), 224-241.
- Ayhan, A. S. (2020). *Üniversite öğrencilerinde öz anlayış ve bağlanma stillerinin psikolojik iyi oluş üzerinde yordayıcılığının incelenmesi* [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Marmara Üniversitesi.
- Bach, P. A., & Moran, D. J. (2008). *ACT in practice: Case conceptualization in acceptance & commitment therapy* (pp. 33-63). New Harbinger Publications.
- Barber, L., Maltby, J. ve Macaskill, A. (2005). Angry memories and thoughts of revenge: The relationship between forgiveness and anger rumination. *Personality and Individual Differences*, 39(2), 253-262. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.01.006>
- Barcaccia, B., Schneider, B. H., Pallini, S., & Baiocco, R. (2017). Bullying and the detrimental role of un-forgiveness in adolescents' wellbeing. *Psicothema*, 29, 217–222. <https://doi: 10.7334/psicothema2016.251>.
- Baskin, T. W., & Enright, R. D. (2004). Intervention studies on forgiveness: A meta-analysis. *Journal of Counseling & Development*, 82(1), 79-90. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6678.2004.tb00288.x>
- Başcı, Z. (2021). *Üniversite öğrencilerinde belirsizliğe tahammülsüzlük ve mükemmeliyetçilik ile öz duyarlılık arasındaki ilişki*. [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Gaziantep Üniversitesi.
- Battle, C. L., & Miller, I. W. (2015). Families and forgiveness. In J. Everett L. Worthington (Ed.), *Handbook of forgiveness* (pp. 227-241). Routledge.
- Baumeister, R. F., Exline, J. J. ve Sommer, K. L. (1998). The victim role, grudge theory, and two dimensions of forgiveness. *Dimensions of Forgiveness: Psychological Research and Theological Perspectives*, 1, 79-104.
- Berry, J. W., Worthington, E. L., Parrott, L., O'Connor, L. E., & Wade, N. G. (2001). Dispositional forgivingness: Development and construct validity of the transgression narrative test of forgivingness (TNTF). *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27(10), 1277-1290. <https://doi.org/10.1177/01461672012710004>

- Berry, J. W., Worthington, Jr. E. L., O'Connor, L. E., Parrott, L., & Wade, N. G. (2005). Forgiveness, vengeful rumination, and affective traits. *Journal of Personality*, 73, 1-43. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2004.00308.x>.
- Besim, G. (2017). *Üniversite öğrencilerinde affetme, bitirilmemiş işler ve öfke*. [Yayınlanmış yüksek lisans tezi]. Hacettepe Üniversitesi.
- Biglan, A., & Hayes, S. C. (1996). Should the behavioral sciences become more pragmatic? The case for functional contextualism in research on human behavior. *Applied and Preventive Psychology*, 5(1), 47-57.
- Bilgen, İ. (2021). *Terapide psikolojik esneklik: Kabul ve adanmışlık terapisi*. Epsilon Yayınevi.
- Blackledge, J. T., & Hayes, S. C. (2001). Emotion regulation in acceptance and commitment therapy. *Journal of Clinical Psychology*, 57(2), 243-255. [https://doi.org/10.1002/1097-4679\(200102\)57:2<243::AID-JCLP9>3.0.CO;2-X](https://doi.org/10.1002/1097-4679(200102)57:2<243::AID-JCLP9>3.0.CO;2-X)
- Block, J. A. (2002). *Acceptance or change of private experiences: A comparative analysis in college students with public speaking anxiety*. [Unpublished Doctoral Dissertation] University at Albany.
- Bluett, E. J., Homan, K. J., Morrison, K. L., Levin, M. E., & Twohig, M. P. (2014). Acceptance and commitment therapy for anxiety and OCD spectrum disorders: An empirical review. *Journal of Anxiety Disorders*, 28(6), 612-624. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2014.06.008>
- Bolat, Z. (2013). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlıkları ile öz-anlayışları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Necmettin Erbakan Üniversitesi.
- Bolier, L., Haverman, M., Westerhof, G. J., Riper, H., Smit, F., & Bohlmeijer, E. (2013). Positive psychology interventions: a meta-analysis of randomized controlled studies. *BMC Public Health*, 13(1), 119.
- Bond, F. W., Hayes, S. C., & Barnes-Holmes, D. (2006). Psychological flexibility, ACT, and organizational behavior. *Journal of Organizational Behavior Management*, 26(1-2), 25-54.

- Bono, G., & McCullough, M. E. (2006). Positive responses to benefit and harm: Bringing forgiveness and gratitude into cognitive psychotherapy. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 20(2), 147-158. <https://doi.org/10.1891/jcop.20.2.147>
- Braithwaite, S. R., Mitchell, C. M., Selby, E. A., & Fincham, F. D. (2016). Trait forgiveness and enduring vulnerabilities: Neuroticism and catastrophizing influence relationship satisfaction via less forgiveness. *Personality and Individual Differences*, 94, 237-246. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.12.045>
- Breen, W. E., Kashdan, T. B., Lenser, M. L., & Fincham, F. D. (2010). Gratitude and forgiveness: Convergence and divergence on self-report and informant ratings. *Personality and Individual Differences*, 49(8), 932-937. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.07.033>
- Brown, R. P. (2003). Measuring individual differences in the tendency to forgive: Construct validity and links with depression. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29, 759-771. <https://doi.org/10.1177/0146167203029006008>
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-848. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>
- Bugay, A., & Demir, A. (2010). A turkish version of heartland forgiveness scale. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 5, 1927-1931. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.07.390>
- Bugay, A. (2010). *Investigation of social-cognitive, emotional and behavioral variables as predictors of self-forgiveness*. [Unpublished doctoral dissertation]. Middle East Technical University.
- Bugay, A., & Demir, A. (2012). Affetme artırılabilir mi?: Affetmeyi geliştirme grubu. *Turkish Psychological Counseling & Guidance Journal*, 4(37), 96-106.
- Burchard, G. A., Yarhouse, M. A., Kilian, M. K., Worthington, E. L., Berry, J. W., & Canter, D. E. (2003). A study of two marital enrichment programs and couples' quality of life. *Journal of Psychology and Theology*, 31(3), 240-252. <https://doi.org/10.1177/009164710303100309>

- Burke, K., & Moore, S. (2014). Development of the parental psychological flexibility questionnaire. *Child Psychiatry & Human Development*, 46(4), 548–557. <https://doi.org/10.1007/s10578-014-0495-x>.
- Büyüköztürk, Ş. (2012). *Sosyal bilimler için veri el kitabı, istatistik, araştırma deseni, SPSS uygulamaları ve yorum*. Pegem A Yayıncılık.
- Cansız, A. (2016). *Şizofreni hastalarında psikolojik esnekliğin araştırılması*. [Tıpta uzmanlık tezi] Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi.
- Carr, A. (2016). *Pozitif psikoloji mutluluğun ve insanın güçlü yönlerinin bilimi*. (pp. 40-47). (çev. Ümit Şendilek). Kaknüs Yayınları.
- Chan, D. W. (2013). Subjective well-being of Hong Kong Chinese teachers: The contribution of gratitude, forgiveness, and the orientations to happiness. *Teaching and Teacher Education*, 32, 22-30. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2012.12.005>
- Chung, M. S. (2016). Relation between lack of forgiveness and depression: The moderating effect of self-compassion. *Psychological Reports*, 119(3), 573-585. <https://doi.org/10.1177/0033294116663520>
- Coyne, L. W., McHugh, L., & Martinez, E. R. (2011). Acceptance and commitment therapy (ACT): Advances and applications with children, adolescents, and families. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America*, 20, 379-399. <https://doi.org/10.1016/j.chc.2011.01.010>
- Cullen, C. (2008). Acceptance and commitment therapy (ACT): A third wave behaviour therapy. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 36(6), 667-673. <https://doi.org/10.1017/S1352465808004797>
- Çapan, B. E., & Arıcıoğlu, A. (2014). Psikolojik sağlamlığın yordayıcısı olarak affedicilik/forgiveness as predictor of psychological resiliency. *E-Uluslararası Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 5(4), 70-82.
- Çelik, S. B., & Serter, G. Ö. (2017). The role of forgiveness on subjective well-being of university students in their romantic relationships Üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerinde affetmenin öznel iyi oluşları üzerindeki rolü. *Journal of Human Sciences*, 14(4), 3990-4001.

- Çerkez, Y. Ç. (2019). Resilience, life satisfaction and forgiveness of prospective psychological counselors. *Revista San Gregorio*, 1(32), 84-91. <https://doi.org/10.36097/rsan.v1i32.1006>
- Çetinkaya, E. (2022). *Psikolojik esneklik, öz şefkat, algılanan stres ve evlilik kalitesinin bazı demografik değişkenler ve aralarındaki ilişki açısından incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Ufuk Üniversitesi.
- Çeştan E. (2020). *Öz-şefkat ve psikolojik esnekliğin depresyon ile arasındaki ilişki*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Hasan Kalyoncu Üniversitesi.
- Çiçek, E. (2021). *Problemlili internet kullanımı, psikolojik esneklik süreçleri ve yaşam doyumu ilişkisi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İbn-i Haldun Üniversitesi.
- Çolak, T.S. (2014). *Affetme esnekliği kazandırmada logoterapi yönelimli grupla psikolojik danışmanın etkililiği* [Yayımlanmamış Doktora Tezi]. Sakarya Üniversitesi.
- Davis, D. E., Worthington Jr, E. L., Hook, J. N., Emmons, R. A., Hill, P. C., Bollinger, R. A., & Van Tongeren, D. R. (2013). Humility and the development and repair of social bonds: Two longitudinal studies. *Self and Identity*, 12(1), 58-77. <https://doi.org/10.1080/15298868.2011.636509>
- Davis, D. E., Worthington Jr, E. L., Hook, J. N., & Hill, P. C. (2013). Research on religion/spirituality and forgiveness: A meta-analytic review. *Psychology of Religion and Spirituality*, 5(4), 233-241. <https://doi.org/10.1037/a0033637>
- Demir, F.B. (2022). *Psikolojik danışmanların bilinçli farkındalıkları, psikolojik esneklikleri ve temel psikolojik ihtiyaçları ile öz duyarlılıkları arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Dicle Üniversitesi.
- Demirtaş, A. S. (2021). Beliren yetişkinlikte psikolojik dayanıklılık ve affedicilik: bilişsel kontrol/esnekliğin paralel çoklu aracılığı. *OPUS International Journal of Society Researches*, 17(35), 1968-1989. <https://doi.org/10.26466/opus.790362>
- 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. <https://doi.org/10.2224/sbp.2008.36.9.1151>

- Deniz, M. E., & Sümer, A. S. (2010). Farklı özanlayış düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinde depresyon, anksiyete ve stresin değerlendirilmesi. *Eğitim ve Bilim*, 35(158), 115-127.
- 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.
- de Souza, L. K., Policarpo, D., & Hutz, C. S. (2020). Self-compassion and symptoms of stress, anxiety, and depression. *Trends in Psychology*, 28(1), 85-98. <https://doi.org/10.1007/s43076-020-00018-2>
- Doorley, J. D., Goodman, F. R., Kelso, K. C., & Kashdan, T. B. (2020). Psychological flexibility: What we know, what we do not know, and what we think we know. *Social and Personality Psychology Compass*, 14(12), 1-11. <https://doi.org/10.1111/spc3.12566>
- Droll, D. M. (1984). *Forgiveness: Theory And Research Transgression, Accounts, Conflict Resolution*. [Doctoral dissertation]. University of Nevada.
- Eilenberg, T., Kronstrand, L., Fink, P., & Frosthalm, L. (2014). Acceptance and commitment group therapy for health anxiety-Results from a pilot study. *Journal of Anxiety Disorders*, 27(5), 461-468. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2013.06.001>
- 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. <https://doi.org/10.2224/sbp.2015.43.9.1563>
- Emamvirdi, R., Asl, N. R. H., İlhan, L., & Çolakoğlu, F. F. (2020). Bedensel engelli sporcularda psikolojik esneklik ve spora katılım motivasyonu. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14(2), 271-281.
- Enright, R. D., & Group, T. H. D. S. (1991). The moral development of forgiveness. In W. M. Kurtines, & J. L. Gewirtz (Eds.), *Handbook of moral behaviour and development* (pp. 123–152). Lawrence Erlbaum.
- 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 (1996). Counseling within the forgiveness triad: On forgiving, receiving forgiveness, and self-forgiveness. *Counseling and Values*, 40, 107-146.
- Enright, R. D. (1991). & The Human Development Study Group. *Counseling within the forgiveness triad*, 1996, 40.
- Enright, R. D., & North, J. (1998). Introducing forgiveness. In R. D. Enright ve J. North (Eds.), *Exploring forgiveness* (pp. 3-8). University of Wisconsin Press.
- Enright, R. D., & Fitzgibbons, R. P. (2000). *Helping clients forgive: An empirical guide for resolving anger and restoring hope*. American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10381-000>
- Ewert, C., Vater, A., & Schröder-Abé, M. (2021). Self-compassion and coping: A meta-analysis. *Mindfulness*, 12, 1063-1077.
- Exline, J. J., Worthington Jr, E. L., Hill, P., & McCullough, M. E. (2003). Forgiveness and justice: A research agenda for social and personality psychology. *Personality and Social Psychology Review*, 7(4), 337-348. https://doi.org/10.1207/S15327957PSPR0704_06
- Fincham, F. D. (2000). The kiss of the porcupines: From attributing responsibility to forgiving. *Personal Relationships*, 7(1), 1-23. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2000.tb00001.x>
- Fincham, F. D., & Beach, S. R. (2001). Forgiving in close relationships. *Advances in Psychology Research*, 7, 163-197.
- Fitzgibbons, R. P. (1986). The cognitive and emotive uses of forgiveness in the treatment of anger. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 23(4), 629-640.
- Freedman, S. R., & Enright, R. D. (1996). Forgiveness as an intervention goal with incest survivors. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64(5), 983.
- Freedman, S.R., Enright, R.D., & Knutson, J. (2005). A progress report on the process model of forgiveness. In E.L. Worthington, Jr. (Ed.), *Handbook of forgiveness* (pp. 393-406). Routledge.

- Freedman, S., Enright, R. D., Knutson, J., & Worthington, E. L. J. (2005). A progress report on the process model of forgiveness. In E. L. Worthington, Jr. (Ed.), *Handbook of forgiveness*. (pp. 393-406). Routledge.
- Friedberg, J. P., Suchday, S., & Srinivas, V. S. (2009). Relationship between forgiveness and psychological and physiological indices in cardiac patients. *International Journal of Behavioral Medicine*, 16(3), 205-211. <https://doi.org/10.1007/s12529-008-9016-2>
- George, D., & Mallery, P. (2010). *SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference, 17.0 update (10a ed.)*. Pearson.
- Germer, C. K. (2009). *The mindful path to self-compassion: Freeing yourself from destructive thoughts and emotions*. Guilford Press.
- Germer, C. K., & Neff, K.D (2013). Self compassion in clinical practice. *Journal Clinical Psychology*. 69, 28-44. <https://doi.org/10.1002/jclp.21923>
- Gilbert, P. (2015). The evolution and social dynamics of compassion. *Social and Personality Psychology Compass*, 9(6), 239-254. <https://doi.org/10.1111/spc3.12176>
- Gordon, K.C., Baucom, D.H., & Snyder, D.K. (2000). The use of forgiveness in marital therapy. In M. McCullough, K.I. Pargament ve C.E. Thoresen (Eds.), *Forgiveness: Theory, research, and practice* (pp. 203-227). Guilford Press
- Gordon, K. C., Hughes, F. M., Tomcik, N. D., Dixon, L. J., & Litzinger, S. C. (2009). Widening spheres of impact: The role of forgiveness in marital and family functioning. *Journal of Family Psychology*, 23(1), 1-19. <https://doi.org/10.1037/a0014354>
- Gorinelli, S., Gallego, A., Lappalainen, P., & Lappalainen, R. (2022). Psychological processes in the social interaction and communication anxiety of university students: The role of self-compassion and psychological flexibility. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 22(1). 5-19.
- Gökmen, G., & Çakır, S. G. (2019). Eğitim fakültesi öğrencilerinin sosyal bağlılık, duyguları yönetme, yaşam pozisyonları, temas engelleri ve koşulsuz kendini kabul ile affetme düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Türk Kültür Coğrafyasında Sosyal Bilimler Dergisi*, 4(1), 1-7.

- Günel, A. (2003). Regresyon denkleminin başarısını ölçmede kullanılan belirleme katsayısı ve kritiği. *Doğuş Üniversitesi Dergisi*, 4(2), 133-140.
- Gürbüz, E. (2016). *Evlilik içinde aldatılan bireylerin affetmelerini yordamada bağlanma stilleri ve psikolojik sağlamlığın rolü*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Bahçeşehir Üniversitesi.
- Gürbüz, S. (2019). *Sosyal bilimlerde aracı, düzenleyici ve durumsal etki analizleri*. Seçkin Yayıncılık.
- Hall, J. H., & Fincham, F. D. (2005). Self-forgiveness: The stepchild of forgiveness research. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24(5), 621-637. <https://doi.org/10.1521/jscp.2005.24.5.621>
- Hall, J. H., & Fincham, F. D. (2008). The temporal course of self-forgiveness. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 27(2), 174-202. <https://doi.org/10.1521/jscp.2008.27.2.174>
- 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.
- Harris, R. (2018). *Kabul ve kararlılık terapisi. ACT'i kolay öğrenmek: İlkeler ve ötesi için hızlı bir başlangıç*. (pp. 167-253). (Çev. H. T. Karatepe & K. F. Yavuz). Litera Yayıncılık.
- Harris, A. H., & Thoresen, C. E. (2007). Forgiveness, unforgiveness, health, and disease. In E. L. Worthington (Ed.), *Handbook of forgiveness* (pp. 345-358). Routledge.
- Harris, R. (2006). Embracing your demons: An overview of acceptance and commitment therapy. *Psychotherapy in Australia*, 12(4), 70-6.
- Hayes, S. C. (2004). Acceptance and Commitment Therapy and the new behavior therapies: Mindfulness, acceptance and relationship. In S. C. Hayes, V. M. Follette ve M. Linehan (Eds.), *Mindfulness and acceptance: Expanding the cognitive behavioral tradition* (pp. 1-29). Guilford.

- Hayes, S.C., Strosahl, K., Wilson, K.G., Bissett, R.T., Pistorello, J., Toarmino, D., & Niccolls, R. (2004). Measuring experiential avoidance: A preliminary test of a working model. *The Psychological Record*, 54, 553–578
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and commitment therapy* (pp.6). Guilford Press.
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 44(1), 1-25. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.06.006>
- Hayes, S. C., Barnes-Holmes, D., & Wilson, K. G. (2012). Contextual behavioral science: Creating a science more adequate to the challenge of the human condition. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 1(1-2), 1-16. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2012.09.004>.
- Hayes, S. C., Masuda, A., Bissett, R., Luoma, J., & Guerrero, L. F. (2005). DBT, FAP, and ACT: How empirically oriented are the new behavior therapy technologies? *Behavior Therapy*, 35(1), 35-54.
- Hayes, S. C., & Hofmann, S. G. (2017). The third wave of cognitive behavioral therapy and the rise of process- based care. *World Psychiatry*, 16(3), 245.
- Hayes, S. C., & Twohig, M. P. (2008). *ACT verbatim for depression and anxiety: Annotated transcripts for learning acceptance and commitment therapy*. New Harbinger Publications.
- Hayes, A. F., & Preacher, K. J. (2013). Conditional process modeling: Using structural equation modeling to examine contingent causal processes. In G. R. Hancock & R. O. Mueller (Eds.), *Structural equation modeling: A second course* (pp. 219–266). Information Age Publishing.
- Heath, P. J., Brenner, R. E., Lannin, D. G., & Vogel, D. L. (2018). Self-compassion moderates the relationship of perceived public and anticipated self-stigma of seeking help. *Stigma and Health*, 3(1), 65. <https://doi.org/10.1037/sah0000072>
- Hebl, J., & Enright, R. D. (1993). Forgiveness as a psychotherapeutic goal with elderly females. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 30(4), 658.

- Idemudia, E. S., & Mahri, S. (2011). Can gender, religion, education, age and personality predict willingness to forgive?. *Gender and Behaviour*, 9(1), 3765-3781.
- Iskender, M., & Akin, A. (2011). Self-compassion and Internet addiction. *Turkish Online Journal of Educational Technology-TOJET*, 10(3), 215-221.
- İkiz, E., & Totan, T. (2012). Üniversite öğrencilerinde öz-duyarlık ve duygusal zekânın incelenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 14(1), 51-71.
- İskender, M. (2009). The relationship between self-compassion, self-efficacy, and control belief about learning in Turkish university students. *Social Behavior and Personality*, 37, 711–720. <https://doi.org/10.2224/sbp.2009.37.5.711>
- Jacinto, G. A. (2007). *Caregivers negotiating self-forgiveness after the death of careereceivers diagnosed with alzheimer's disease* [Doctoral dissertation]. Barry University.
- Jones, L. G. (1995). *Embodying forgiveness: A theological analysis* (pp.34-45). Eerdmans Publishing Company.
- Kalak, B.N. (2023). *Flört şiddeti ve affetme eğiliminin psikolojik esneklikle açıklanmasında ilişkide otantikliğin aracı rolü*. [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Mersin Üniversitesi.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10 (2), 144-156. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>
- Kara, D. (2018). *Hemşirelerin merhamet yorgunluklarının ve öz anlayışlarının incelenmesi*. [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Okan Üniversitesi.
- Karasar, N. (2010). *Bilimsel araştırma yöntemi*, (21. Basım). Nobel Yayın Dağıtım.
- Karalalı, B. (2021). *Travma sonrası bilişler, travma sonrası stres ve affetme arasındaki ilişki* [Yayınlanmamış doktora tezi]. Marmara Üniversitesi.
- Karremans, J. C., Van Lange, P. A. M., Ouwerkerk, J. W., & Kluwer, E. S. (2003). When forgiving enhances psychological well-being: The role of interpersonal commitment.

Journal of Personality and Social Psychology, 84(5), 1011-1026.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.5.1011>

Kashdan, T. B., & Rottenberg, J. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 865-878.
<https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.001>

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. <https://doi.org/10.17240/aibuefd.2019.19.46660-584899>

Kendler, K. S., Liu, X. Q., Gardner, C. O., McCullough, M. E., Larson, D., & Prescott, C. A. (2003). Dimensions of religiosity and their relationship to lifetime psychiatric and substance use disorders. *American Journal of Psychiatry*, 160, 496-503.
<https://doi.org/10.1176/appi.ajp.160.3.496>

Kırca, B., & Ekşi, H. (2020). A mixed-method study exploring the effectiveness of acceptance and commitment therapy based group psychoeducation program on psychological flexibility. *Spiritual Psychology and Counseling*, 5(3), 355-375.

Kirkpatrick, K. (2005). *Enhancing self-compassion using a gestalt two-chair intervention* [Unpublished doctoral dissertation]. The University of Texas.

Kline, R. B. (2011). *Principles and practice of structural equation modeling*. The Guilford Press.

Kolts, R. L., Bell, T., Bennett-Levy, J., & Irons, C. (2018). *Experiencing compassion-focused therapy from the inside out: A self-practice/self-reflection workbook for therapists*. Guilford Publications.

Konstam, V., Chernoff, M., & Deveney, S. (2001). Toward forgiveness: The role of shame, guilt, anger, and empathy. *Counseling and Values*, 46(1), 26-39.
<https://doi.org/10.1002/j.2161-007X.2001.tb00204.x>

Köroğlu, E. (2011). *Bilişsel-davranışçı psikoterapiler: Temel kavramlar, temel yaklaşımlar*. HYB Yayıncılık.

- Krause, N., & Ellison, C. G. (2003). Forgiveness by God, forgiveness of others, and psychological well-being in late life. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 42(1), 77-93. <https://doi.org/10.1111/1468-5906.00162>
- Küçük, M. (2020). *Yetişkinlerin öz şefkat, bağlanma stilleri ve psikolojik iyi oluş özelliklerinin incelenmesi*. [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Kuşcu, B. (2019). *Bireylerin evlilik uyumlarının psikolojik esneklik, affetme ve benlik kurgusu açısından incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Marmara Üniversitesi.
- Lama, D. (2002). *An open heart: Practising compassion in everyday life* (pp.30-35). Hachette UK.
- Lawler, K. A., Younger, J. W., Piferi, R. L., Jobe, R. L., Edmondson, K. A., & Jones, W. H. (2005). The unique effects of forgiveness on health: An exploration of pathways. *Journal of Behavioral Medicine*, 28, 157-167. <https://doi.org/10.1007/s10865-005-3665-2>.
- Lillis, J., & Hayes, S. C. (2007). Measuring avoidance and inflexibility in weight related problems. *International Journal of Behavioral Consultation and Therapy*, 4(1), 30.
- Lucas, J. J., & Moore, K. A. (2020). Psychological flexibility: Positive implications for mental health and life satisfaction. *Health Promotion International*, 35(2), 312-320. <https://doi.org/10.1093/heapro/daz036>
- Luoma, J. B., Hayes, S. C., & Walser, R. D. (2007). *Learning ACT: An acceptance & commitment therapy skills-training manual for therapists* (pp.105-1877). New Harbinger Publications.
- Luoma, J. B., & Platt, M. G. (2015). Shame, self-criticism, self-stigma, and compassion in acceptance and commitment therapy. *Current opinion in Psychology*, 2, 97-101. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2014.12.016>
- Macaskill, A., Maltby, J., & Day, L. (2002). Forgiveness of self and others and emotional empathy. *The Journal of Social Psychology*, 142(5), 663-665. <https://doi.org/10.1080/00224540209603925>

- Malcolm, W., Warwar, S., & Greenberg, L. (2005). Facilitating forgiveness in individual therapy as an approach to resolving interpersonal injuries. In E.L. Worthington Jr (Eds), *Handbook of forgiveness* (pp.379-391). Routledge.
- Maltby, J., & Day, L. (2004). Forgiveness and defense style. *The Journal of Genetic Psychology*, 165(1), 99-112.
- Marshall, E. J., & Brockman, R. N. (2016). The relationships between psychological flexibility, self-compassion, and emotional well-being. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 30(1), 60-72. <https://doi.org/10.1891/0889-8391.30.1.60>
- Martínez-Rubio, D., Martínez-Brotons, C., Monreal-Bartolomé, A., Barceló-Soler, A., Campos, D., Pérez-Aranda, A., ... & Montero-Marín, J. (2021). Protective role of mindfulness, self-compassion and psychological flexibility on the burnout subtypes among psychology and nursing undergraduate students. *Journal of Advanced Nursing*, 77(8), 3398-3411. <https://doi.org/10.1111/jan.14870>
- Masuda, A., Mandavia, A., & Tully, E. C. (2014). The role of psychological inflexibility and mindfulness in somatization, depression, and anxiety among Asian Americans in the United States. *Asian American Journal of Psychology*, 5(3), 230-236. <https://doi.org/10.1037/a0034437>
- Masuda, A., & Tully, E. C. (2012). The role of mindfulness and psychological flexibility in somatization, depression, anxiety, and general psychological distress in a nonclinical college sample. *Journal of Evidence-Based Complementary & Alternative Medicine*, 17(1), 66-71. <https://doi.org/10.1177/2156587211423400>
- Mauger, P. A., Perry, J. E., Freeman, T., & Grove, D. C. (1992). The measurement of forgiveness: Preliminary research. *Journal of Psychology and Christianity*, 11(2), 170-180.
- McCullough, M. (2008). *Beyond revenge: The evolution of the forgiveness instinct* (pp.88-134). John Wiley & Sons.
- McCullough, M. E., & Witvliet, C. V. (2002). The psychology of forgiveness. In C. R. Snyder ve S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 446–455). Oxford University Press.

- McCullough, M. E., Pargament, K. I. ve Thoresen, C. E. (2000). The psychology of forgiveness: History, conceptual issues, and overview. In M. E. McCullough, K. I. Pargament ve Thoresen (Eds.), *Forgiveness: Theory, research, and practice* (pp. 1-14). Guilford Press.
- McCullough, M. E., Worthington Jr, E. L., & Rachal, K. C. (1997). Interpersonal forgiving in close relationships. *Journal of personality and social psychology*, 73(2), 321-346.
- McCullough, M. E., Exline, J. J., & Baumeister, R. F. (1998). An annotated bibliography of research on forgiveness and related concepts. *Dimensions of forgiveness: Psychological research and theological perspectives*, 1, 193-317.
- McCullough, M. E., & Worthington, Jr, E. L. (1999). Religion and the forgiving personality. *Journal of Personality*, 67(6), 1141-1164.
- McCullough, M. E., Bellah, C. G., Kilpatrick, S. D., & Johnson, J. L. (2001). Vengefulness: Relationships with forgiveness, rumination, well-being, and the Big Five. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27(5), 601-610. <https://doi.org/10.1177/0146167201275008>
- McLean, C. L., Fiorillo, D., & Follette, V. M. (2018). Self-compassion and psychological flexibility in a treatment-seeking sample of women survivors of interpersonal violence. *Violence and Victims*, 33(3): 472-485. <https://doi.org/10.1891/0886-6708.v33.i3.472>.
- Meriç-Genç, Z. (2020). *Z kuşağı üniversite öğrencilerinde psikolojik yardım almaya ilişkin tutum ile öz şefkat ve bilişsel esneklik seviyesi arasındaki ilişkinin incelenmesi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Bahçeşehir Üniversitesi.
- Meşe, H. R. (2021). *Çocukluk çağı travmaları, psikolojik katılık ve psikolojik esneklik ile depresyon, anksiyete ve stres arasındaki ilişkilerin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi.
- Meyer, E. C., Frankfurt, S. B., Kimbrel, N. A., DeBeer, B. B., Gulliver, S. B., & Morrisette, S. B. (2018). The influence of mindfulness, self-compassion, psychological flexibility, and posttraumatic stress disorder on disability and quality of life over time in war veterans. *Journal of Clinical Psychology*, 74(7), 1272-1280. <https://doi.org/10.1002/jclp.22596>

- Miller, A. J., Worthington Jr, E. L., & McDaniel, M. A. (2008). Gender and forgiveness: A meta-analytic review and research agenda. *Journal of Social and Clinical Psychology, 27*(8), 843-876. <https://doi.org/10.1521/jscp.2008.27.8.843>
- Mistler, B. A. (2010). *Forgiveness, perfectionism, and the role of self-compassion* [Unpublished doctoral dissertation]. University of Florida.
- Mullet, E., Neto, F., & Riviere, S. (2005). Personality and its effects on resentment, revenge, forgiveness, and self-forgiveness. In E.L. Worthington Jr (Eds), *Handbook of forgiveness* (pp. 159-181). Routledge.
- Musekura, C. (2010). *An assessment of contemporary models of forgiveness* (pp. 41-71). Peter Lang Us.
- Nalbant, A., & Yavuz, K. F. (2019). Getting out of language cocoon: Cognitive defusion. *Journal of Cognitive-Behavioral Psychotherapy and Research, 8*(1), 58-58.
- Nazik, E., & Arslan, S. (2011). Hemşirelik öğrencilerinin empatik becerileri ile öz duyarlıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi, 14*(4), 69-75.
- Neff, K.D. (2003a). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity, 2*, 85-102. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>
- Neff, K. D. (2003b). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity, 2*(3), 223-250. <https://doi.org/10.1080/15298860309027>
- Neff, K. D., & Pommier, E. (2013). The relationship between self-compassion and other-focused concern among college undergraduates, community adults, and practicing meditators. *Self and identity, 12*(2), 160-176. <https://doi.org/10.1080/15298868.2011.649546>
- 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. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2006.03.004>

- Neff, K. D. (2009). The role of self-compassion in development: A healthier way to relate tooneself. *Human development*, 52(4), 211-214. <https://doi.org/10.1159/000215071>
- Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and personality psychology compass*, 5(1), 1-12. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2010.00330.x>
- Neff, K. D., & McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and identity*, 9(3), 225-240. <https://doi.org/10.1080/15298860902979307>
- Neff, K. D. (2016). The self-compassion scale is a valid and theoretically coherent measure of self-compassion. *Mindfulness*, 7, 264-274. <https://doi.org/10.1007/s12671-015-0479-3>
- Neff, K. D., & Tirsch, D. (2013). Self-compassion and act. In T. B., Kashdan and J. Ciarrochi (Eds.). *Mindfulness & acceptance for positive psychology: The seven foundations of well-being* (pp.78-107). Raincoats Books.
- Neff, K. D., Pisitsungkagarn, K. ve Hsieh, Y. P. (2008). Self-compassion and self-construal in the United States, Thailand, and Taiwan. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 39(3), 267-285. <https://doi.org/10.1177/002202210831>
- Neff, K. D., & Harter, S. (2002a). The authenticity of conflict resolutions among adult couples: Does womens other-oriented behavior reflect their true selves? *Sex Roles*, 47, 403-417.
- Neff, K. D., & Harter, S. (2002b). The role of power and authenticity in relationship styles emphasizing autonomy, connectedness, or mutuality among adult couples. *Journal of Social and Personal Relationships*, 19, 827-849. <https://doi.org/10.1177/0265407502196006>
- North, J. (1987). Wrongdoing and forgiveness. *Philosophy*, 62(242), 499-508.
- Onaylı, S. (2019). *Emotional reactions to infidelity: Examining the roles of self-compassion, forgiveness, rumination and cognitive appraisal*. [Unpublished Doctoral Dissertation]. Middle East Technical University.
- Ong, C. W., Lee, E. B., Krafft, J., Terry, C. L., Barrett, T. S., Levin, M. E., & Twohig, M. P. (2019). A randomized controlled trial of acceptance and commitment therapy for

- clinical perfectionism. *Journal of Obsessive-Compulsive and Related Disorders*, 22,1-12. <https://doi.org/10.1016/j.jocrd.2019.100444>
- Orathinkal, J., Vansteenwegen, A., & Burggraeve, R. (2008). Forgiveness: A perception and motivation study among married adults. *Scandinavian Journal of Psychology*, 49(2), 155-160. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9450.2007.00605.x>
- Ostendorf, C. L. (2000). *Effects of a forgiveness education intervention with adult children of alcoholics*. [Unpublished Doctoral Dissertation]. University of Wisconsin Madison.
- Oyen-Witvliet, C. V., Ludwig, T., & Laan, K. L. V. (2001). Granting forgiveness or harboring grudges: Implications for emotion, physiology, and health. *Psychological Science*, 12, 117–123. <https://doi.org/10.1111/1467-9280.00320>
- Ögel, K. (2012). *Bilişsel davranışçı terapilerde üçüncü dalga. Farkındalık (ayırısama) ve kabullenme temelli terapiler*: HYB Yayıncılık.
- Öksüz, Y., & Öztürk, M. B. (2017). Sınıf öğretmeni adaylarının bağışlama istekliliğinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi: Omü örneği. *TÜBAV Bilim Dergisi*, 10(1), 114-125.
- Önen, C. İ. (2021). *Yaygın anksiyete semptomlarının yordanmasında üstbiliş, bilinçli farkındalık ve psikolojik esnekliğin rolü* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Kent Üniversitesi.
- Özdemir, İ. (2021). *The mediating roles of mindfulness, psychological flexibility, experiential avoidance and cognitive flexibility in the association between childhood trauma and somatization* [Unpublished master's thesis]. Izmir University of Economics.
- Özdemir, R., & Öz Sosyal, F. S. (2023). Beliren yetişkinlerde psikolojik esneklik: Nitel bir çalışma örneği. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, (58), 2663-2681. <https://doi.org/10.53444/deubefd.1314755>
- Özaydın, S. (2020). *Yetişkinlerde öz-şefkat düzeyleri ve aleksitimi düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Üsküdar Üniversitesi.

- Özyeşil, Z. (2011). *Üniversite öğrencilerinin öz-anlayış düzeylerinin bilinçli farkındalık kişilik özellikleri ve bazı değişkenler açısından incelenmesi*. [Yayımlanmamış doktora tezi]. Selçuk Üniversitesi.
- Powers, M. B., Zum Vörde Sive Vörding, M. B., & Emmelkamp, P. M. (2009). Acceptance and commitment therapy: A meta-analytic review. *Psychotherapy and psychosomatics*, 78(2), 73-80. <https://doi.org/10.1159/000190790>
- Raes, F. (2010). Rumination and worry as mediators of the relationship between self-compassion and depression and anxiety. *Personality and Individual Differences*, 48(6), 757-761. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.01.023>
- Ramnerö, J., & Törneke, N. (2008). *The ABCs of human behavior: Behavioral principles for the practicing clinician* (pp. vii, 214). New Harbinger Publications.
- Ranganathan, A.R., & Todorov, N. (2010). Personality and self-forgiveness: the roles of shame, guilt, empathy and conciliatory behavior. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 29 (1), 1-22. <https://doi.org/10.1521/jscp.2010.29.1.1>
- Rijavec, M., Jurčec, L., & Mijočević, I. (2010). Gender differences in the relationship between forgiveness and depression/happiness. *Psihologijske Teme*, 19(1), 189-202.
- Rosenberg, M. (1989). Self-esteem and adolescent problems: Modeling reciprocal effects. *American Sociological Review*, 54(6), 1004–1018. <https://doi.org/10.2307/2095720>
- Ross, N. D., Kaminski, P. L., & Herrington, R. (2019). From childhood emotional maltreatment to depressive symptoms in adulthood: The roles of self-compassion and shame. *Child Abuse & Neglect*, 92, 32-42. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2019.03.016>
- Rye, M. S., & Pargament, K. I. (2002). Forgiveness and romantic relationships in college: Can it heal the wounded heart?. *Journal of Clinical Psychology*, 58(4), 419-441. <https://doi.org/10.1002/jclp.1153>
- Rye, M. S., Pargament, K. I., Ali, M. A., Beck, G. L., Dorff, E. N., & Hallisey, C. (2000). Religious perspectives on forgiveness. In M. E. McCullough, K. I. Pargament ve C. E. Thoresen. (Eds.), *Forgiveness: Theory, research, and practice* (pp. 17–40). The Guilford Press.

- Sandage, S. J., & Williamson, I. (2005). Forgiveness in cultural context. In E. L. Worthington, Jr. (Ed.), *Handbook of forgiveness* (pp. 41–56). Brunner-Routledge.
- Sarıcaoğlu, H., & Arslan, C. (2019). Bilinçli öz-anlayış programının üniversite öğrencilerinin öz-anlayışına etkisi, *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 8(3): 2381-2399. <https://doi.org/10.33206/mjss.522935>
- Sarıçam, H., & Biçer, B. (2015). Affedicilik üzerinde temellenen değer ve öz-anlayışın açıklayıcı rolü. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 35 (1), 109-122.
- Sastre, M. T. M., Vinsonneau, G., Chabrol, H., & Mullet, E. (2005). Forgivingness and the paranoid personality style. *Personality and Individual Differences*, 38(4), 765-772. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2004.06.001>
- Sayın, M. (2017). *Üniversite öğrencilerinin öz-anlayış, kendini affetme ve başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkiler örüntüsü: Bir yol analizi çalışması*. [Yayınlanmamış yüksek lisan tezi]. Marmara Üniversitesi.
- Scobie, E. D. & Scobie, G. E. W. (1998). Damaging events: The perceived need for forgiveness. *Journal for the Theory of Social Behaviour*, 28(4), 373-402.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5–14.
- Seligman, M. E. (2002). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. *Handbook of positive psychology*, 2(2002), 3-12.
- Seybold, K. S., Hill, P. C., Neumann, J. K., & Chi, D. S. (2001). Physiological and psychological correlates of forgiveness. *Journal of Psychology and Christianity*, 20(3), 250-259.
- Seyrek, Ö. D., & Ersanlı, K. (2017). Üniversite öğrencilerinde yaşamın anlamı ile psikolojik esneklik arasındaki ilişki. *Electronic Turkish Studies*, 12(4), 143-162.
- Smedes, L. B. (1984). *Forgive and forget: Healing the hurts we don't deserve* (pp. 50-55). Harper & Row.
- Snyder, C. R., & Heinze, L. S. (2005). Forgiveness as a mediator of the relationship between PTSD and hostility in survivors of childhood abuse. *Cognition & Emotion*, 19(3), 413-431. <https://doi.org/10.1080/02699930441000175>

- Soylu, H. (2023). *Genç yetişkinlerde ebeveynleştirilme ile affetme arasındaki ilişkide öz-şefkatin aracı rolü*. [Yayınlanmamış yüksek lisan tezi]. Marmara Üniversitesi.
- Strelan, P. (2007). The prosocial, adaptive qualities of just world beliefs: Implications for the relationship between justice and forgiveness. *Personality and Individual Differences*, 43(4), 881-890. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2007.02.015>
- Strosahl, K. D., Robinson, P. J., Blackledge, J. T., Ciarrochi, J., & Deane, F. P. (2009). Teaching ACT: To whom, why and how. In *Acceptance and commitment therapy: Contemporary theory, research and practice* (pp. 59-85). Bowen Hills, Qld: Australian Academic Press.
- Subaşı, A. R. (2022). *Öğretmen adaylarının psikolojik esneklik düzeylerinin öz duyarlık ve psikolojik sağlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Kocaeli Üniversitesi.
- Subkoviak, M. J., Enright, R. D., Wu, C. R., Gassin, E. A., Freedman, S., Olson, L. M., & Sarinopoulos, I. (1995). Measuring interpersonal forgiveness in late adolescence and middle adulthood. *Journal of Adolescence*, 18(6), 641-655.
- Şendir, N.T. (2019). *Üniversite öğrencilerinde öz şefkatin yordayıcıları olarak anne babaya bağlanma ve yaşam doyumu*. [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Çukurova Üniversitesi.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2015). *Çok değişkenli istatistiklerin kullanımı* (M. Baloglu, Çev. Ed.). Nobel Yayın Dağıtım.
- Tangney, J. P., Boone, A. L., & Dearing, R. (2005). Forgiving the self: Conceptual issues and empirical findings. In E. L. Worthington (Ed.), *Handbook of forgiveness* (pp.143-159). New York: Routledge.
- Taşkıran, M.S. (2022). *Üniversite öğrencilerinde bilişsel esneklik, üst bilişler ve psikolojik esneklik arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Akdeniz Üniversitesi.
- Taysi, E. (2007). *İkili ilişkilerde bağışlama: İlişki kalitesi ve yüklemelerin rolü* [Yayınlanmamış doktora tezi]. Ankara Üniversitesi.

- Taysi, E. (2010). Evlilikte bağışlama: Evlilik uyumu ve yüklemelerin rolü. *Türk Psikoloji Dergisi*, 25(65), 40-57.
- Terry, M. L., Leary, M. R., & Mehta, S. (2013). Self-compassion as a buffer against homesickness, depression, and dissatisfaction in the transition to college. *Self and Identity*, 12(3), 278-290. <https://doi.org/10.1080/15298868.2012.667913>
- Thompson, L. Y., Snyder, C. R., Hoffman, L., Michael, S. T., Rasmussen, H. N., Billings, L. S., ... & Roberts, D. E. (2005). Dispositional forgiveness of self, others, and situations. *Journal of Personality*, 73(2), 313-360. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2005.00311.x>
- Tirch, D., Schoendorff, B., & Silberstein, L. R. (2014). *The ACT practitioner's guide to the science of compassion: Tools for fostering psychological flexibility* (pp.153-168). New Harbinger Publications
- Topbaşıoğlu Altan, 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.
- Topçu, P. (2022). *Yetişkinlik döneminde öz anlayış ve kişilerarası bilinçli farkındalığın affetmeyi yordaması*. [Yayınlanmamış yüksek lisan tezi]. Yıldız Teknik Üniversitesi.
- Toprak, T. B., Arıca, O. T., & Yavuz, K. F. (2020). Tıp fakültesi öğrencilerinde tükenmişlik derecesi psikolojik esneklik ve değerler arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*. 9(1), 16-27. <https://doi.org/10.5455/JCBPR.26978>
- Toussaint, L., & Webb, J. R. (2005). Gender differences in the relationship between empathy and forgiveness. *The Journal of Social Psychology*, 145(6), 673-685. <https://doi.org/10.3200/SOCP.145.6.673-686>
- Toussaint, L. L., Williams, D. R., Musick, M. A., & Everson, S. A. (2001). Forgiveness and health: Age differences in a US probability sample. *Journal of Adult Development*, 8, 249-257.
- Turrell, S. L., & Bell, M. (2016). *ACT for adolescents: Treating teens and adolescents in individual and group therapy* (pp. 137-147). Harbinger Publications.

- Tüccar, E. (2015). *Engellilerde affetme ve yaşam kalite düzeylerinin farklı değişkenlere göre incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Nişantaşı Üniversitesi.
- Türk Dil Kurumu. (2023). Affetmek. <https://sozluk.gov.tr/> adresinden 27 Mart 2023 tarihinde alınmıştır.
- Türk Dil Kurumu. (2023). Şefkat. <https://sozluk.gov.tr/> adresinden 30 Nisan 2023 tarihinde alınmıştır.
- Twohig, M. P., & Levin, M. E. (2017). Acceptance and commitment therapy as a treatment for anxiety and depression: A review. *Psychiatric Clinics*, 40(4), 751-770. <https://doi.org/10.1016/j.psc.2017.08.009>
- Uludağ, G. (2021). *Psikolojik esnekliğin belirsizliğe tahammülsüzlüğü yordamasında öz şefkat ve baş etme stratejilerinin aracı rolü*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Sabahattin Zaim Üniversitesi.
- Uyur, S. S., & Karaca, R. (2020). Psikolojik Esneklik Ölçeği: Geliştirilmesi, Geçerliği ve Güvenirliği. *Turkish Studies-Educational Sciences*, 15(5), 3797-3826.
- Uyur, S. S. (2018). Üniversite öğrencilerinin psikolojik esneklik düzeylerinin yordanmasında duygusal şemaların rolü: Buca eğitim fakültesi örneği. *International Journal of Social Science*, 70, 135-151. <http://dx.doi.org/10.9761/JASSS7641>
- Ülker, A. (2023). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik krılganlık ve psikolojik esneklik düzeyleri arasındaki ilişkide öz anlayışın aracı rolü*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Necmettin Erbakan Üniversitesi.
- Villatte, M., Monestès, J. L., McHugh, L., Freixa i Baqué, E., & Loas, G. (2010). Assessing perspective taking in schizophrenia using relational frame theory. *The Psychological Record*, 60, 413-436.
- Vural Batık, M. (2020). Psikolog ve psikolojik danışmanlarda affetme. *Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 22(2), 679-696. <https://doi.org/10.26468/trakyasobed.647345>
- Wade, N. G., & Worthington Jr, E. L. (2005). In search of a common core: A content analysis of interventions to promote forgiveness. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 42(2), 160-177. <https://doi.org/10.1037/0033-3204.42.2.160>

- Walker, D. F., & Gorsuch, R. L. (2002). Forgiveness within the big five personality model. *Personality & Individual Differences*, 32(7), 1127–1137. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(00\)00185-9](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00185-9)
- Wang, A. (2006). *The relationship between self-forgiveness and AA treatment variables*. Alliant International University, San Francisco Bay.
- Watson, M. J. (2007). *The relationship between intrapersonal forgiveness and eating disorder symptomatology in anorexic and bulimic adult females* [Doctoral dissertation]. Walden University.
- Westrup, D. (2014). *Advanced Acceptance and Commitment Therapy: The experienced practitioner's guide to optimizing delivery* (pp. 221-235). New Harbinger Publications.
- Wilson, T., Milosevic, A., Carroll, M., Hart, K., & Hibbard, S. (2008). Physical health status in relation to self-forgiveness and other-forgiveness in healthy college students. *Journal of Health Psychology*, 13(6), 798-803. <https://doi.org/10.1177/1359105308093863>
- Wilson, K. G., & Dufrene, T. (2009). *Mindfulness for two: An acceptance and commitment therapy approach to mindfulness in psychotherapy* (pp. 220-238). New Harbinger.
- Witvliet, C., Ludwig, T.E., & Vander Laan, K.L. (2001). Granting forgiveness or harboring grudges: Implications for emotion, physiology and health. *Psychological Science*, 12(2), 117-123. <https://doi.org/10.1111/1467-9280.00320>
- Witvliet, C. V. O., Phipps, K. A., Feldman, M. E., & Beckham, J. C. (2004). Posttraumatic mental and physical health correlates of forgiveness and religious coping in military veterans. *Journal of Traumatic Stress*, 17(3), 269-273. <https://doi.org/10.1023/B:JOTS.0000029270.47848.e5>
- Worthington, E. L. (2007). More questions about forgiveness: Research agenda for 2005–2015. In E. L. Worthington Jr. (Ed.), *Handbook of forgiveness*, (pp.581-598). Brunner-Routledge.
- Worthington, E. L., & Scherer, M. (2004). Forgiveness is an emotion-focused coping strategy that can reduce health risks and promote health resilience: Theory, review

and hypotheses. *Psychology & Health*, 19(3), 385-405.
<https://doi.org/10.1080/0887044042000196674>

Yadavaia, J. E., Hayes, S. C., & Vilardaga, R. (2014). Using acceptance and commitment therapy to increase self-compassion: A randomized controlled trial. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 3(4), 248-257.
<https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2014.09.002>

Yarnell, L. M., & Neff, K. D. (2013). Self-compassion, interpersonal conflict resolutions, and well-being. *Self and Identity*, 12 (2), 146-159.
<https://doi.org/10.1080/15298868.2011.649545>

Yavuz, K. F. (2015). Kabul ve kararlılık terapisi (ACT): Genel bir bakış. *Türkiye Klinikleri Journal of Psychiatry Special Topics*, 8(2), 21-27.

Yıldız, H.V. (2021). *Genç yetişkinlerde kişilerarası ilişkiler ile bilişsel çarpıtmalar arasında affetmenin aracı rolü*. [Yayınlanmamış yüksek lisan tezi]. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi.

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

Zechmeister, J. S., & Romero, C. (2002). Victim and offender accounts of interpersonal conflict: Autobiographical narratives of forgiveness and unforgiveness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(4), 675-695. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.4.675>

Zhang, J. W., & Chen, S. (2016). Self-compassion promotes personal improvement from regret experiences via acceptance. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 42(2), 244-258. <https://doi.org/10.1177/01461672156232>

EKLER

EK 1. ÖĞRENCİNİN AKADEMİK ÖZGEÇMİŞİ

Kişisel Bilgiler			
Adı ve Soyadı	Ratibe ÖZDEMİR		
E-postası/Web Sayfası			
Bildiği Yabancı Diller	İngilizce		
Uzmanlık Alanı	Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık		
Öğrenim Bilgileri			
	Üniversite	Bölüm	Yıl
Lisans	Pamukkale Üniversitesi	Eğitim Bilimleri/ Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik	2012-2016
Tez Başlığı	Öz şefkat ile affetme arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin düzenleyici rolü		
Tez Danışmanı	Prof. Dr. Fatma Selda Öz Soysal		
Akademik Eserler			
(Makale, kitap, kitap bölümü, bildiri, poster, sergi, konser vb. eserlerden kaynakça yazım kurallarına göre en fazla 10 eser yazılmalıdır.) Tezden üretilen yayınlar * ile işaretlenmelidir.			
Özdemir, R., & Öz Sosyal, F. S. (2023). Beliren yetişkinlerde psikolojik esneklik: Nitel bir çalışma örneği. <i>Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi</i>, (58), 2663-2681. https://doi.org/10.53444/deubefd.1314755 İkiz, F. E., Özdemir, R., Ateş, D. ve Doğru, H. B. (2022). Covid-19 pandemisinde üniversite öğrencilerinin şemalarındaki değişimler. <i>Uluslararası Eğitim Bilimleri Dergisi</i>, 9(33), 287-308. Özdemir, R. (2022, Aralık, 1-3). <i>Bir iyi oluş modeli olarak perma: Sistemik bir gözden geçirme</i> [Sözlü Sunum]. 13. Uluslararası Sosyal Beşeri Ve Eğitim Bilimleri Kongresi, İstanbul, Türkiye. Erişim Adresi: https://drive.google.com/file/d/1WDm-Nr4Rk1L8M-0aojXGJH41lorAICDz/view Özdemir, R. Aksakal Coşkun, H. ve Kabasakal, Z. (2022, Aralık, 1-3). <i>Okul psikolojik danışmanlarında tükenmişlik: Sistemik bir gözden geçirme</i> [Sözlü Sunum]. 13. Uluslararası Sosyal Beşeri Ve Eğitim Bilimleri Kongresi, İstanbul, Türkiye Erişim Adresi: https://drive.google.com/file/d/1WDm-Nr4Rk1L8M-0aojXGJH41lorAICDz/view			
Alanıyla İlgili Bilimsel Kuruluşlara Üyelikler			
Alanıyla İlgili Aldığı Ödüller			

EK 2. UYGULAMA İZİNLERİ



T.C.
DOKUZ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ
BUCA EĞİTİM FAKÜLTESİ
Öğrenci İşleri Birimi



Sayı : E-85316909-300-518061
Konu : Araştırma İzni (Ratibe ÖZDEMİR)

ACELE
14.02.2023

HUKUK MÜŞAVİRLİĞİNE

İlgi : 23.01.2023 tarihli ve E-87347630-659-496128 sayılı yazınız.

Üniversitemiz Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Programı öğrencisi Ratibe ÖZDEMİR, "Affetmenin Yordayıcıları Olarak Öz Şefkat ve Psikolojik Esneklik" başlıklı tez çalışması kapsamında Fakültemizde uygulama yapma talebi dersleri aksatmamak ve uygulamayı kendisinin takip etmesi koşuluyla uygun görülmüştür.

Bilgilerinizi ve gereğini arz ederim.

Prof.Dr. Esra BUKOVA GÜZEL
Dekan V.

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Doğrulama Kodu: 9D70F8AA-049B-4FDC-9F85-3BE0A4C82166 Doğrulama Adresi: <https://turkiye.gov.tr/dokuz-eylul-universitesi-oby>

Adres: Uğur Menteşe Cad. 135. Sk. No:5 35150 Buca-İZMİR

Faks: 0 232

KEP Adresi: dokuzeyluluniversitesi@md1.ksp.tr

Bilgi için: Mustafa KORTAK
Bilgiye İşlenmesi
Telefon No:(232) 301 20 93





T.C.
DÜZEY EYLÖL ÜNİVERSİTESİ
BUCA EĞİTİM FAKÜLTESİ
Öğrenci İşleri Birimi



ACELE
14.02.2023

Sayı : E-85316909-300-518061
Konu : Araştırma İzni (Ratibe ÖZDEMİR)

HUKUK MÜŞAVİRLİĞİNE

İlgi : 23.01.2023 tarihli ve E-87347630-659-496128 sayılı yazınız.

Üniversitemiz Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Programı öğrencisi Ratibe ÖZDEMİR, "Affetmenin Yordayıcıları Olarak Öz Şefkat ve Psikolojik Esneklik" başlıklı tez çalışması kapsamında Fakültemizde uygulama yapma talebi dersleri aksatmamak ve uygulamayı kendisinin takip etmesi koşuluyla uygun görülmüştür.

Bilgilerinizi ve gereğini arz ederim.

Prof.Dr. Esra BUKOVA GÜZEL
Dekan V.

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.
Doğrulama Kodu: 9D70FBAA-049B-4FDC-9F85-3BDDA4C82106 Doğrulama Adresi: <https://turkiye.gov.tr/duzey-eylul-universitesi-oby>
Adres: Uğur Mumcu Cad. 135. Sk. No:5 35150 Buca-İZMİR
Faks: 0 262
KEP Adresi: duzeyeyluluniversitesi@is01.ksp.tr
Bilgi için: Mustafa KORTAK
Bilgiye İşlenmiştir
Telefon No: 0 262 351 50 00





T.C.
AFYON KOCATEPE ÜNİVERSİTESİ
Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı

Sayı : E-70813604-100-162271
Konu : Araştırma İzni - Ratibe ÖZDEMİR

13.02.2023

DOKUZ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE
Cumhuriyet Bulvarı No:144 PK:35210 Alsancak-Konak/İZMİR

İlgi : 23.01.2023 tarihli ve E-87347630-659-494154 sayılı yazı.

Üniversitemiz Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans programı öğrencisi Ratibe ÖZDEMİR'in, "Affetmenin Yordayıcıları Olarak Öz Şefkat ve Psikolojik Esneklik" başlıklı tez çalışması kapsamında ekte belirtilen Üniversitemiz birimlerinde uygulama çalışması yapılması uygun görülmüştür.

Bilgilerinizi ve gereğini arz ederim.

Prof.Dr. Murat PEKER
Rektör a.
Rektör Yardımcısı

Ek:Liste (1 Sayfa)

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu :859KZNFYTE

Belge Takip Adresi :
<https://turkiye.gov.tr/ekim/fak-5361&uO=Q5D6ZNF7T2&uO=162271>

Adres:Afyon Kocatepe Üniversitesi Abant İzzet Suvarı Kampüsü Rektörlük Binası B Blok Kat:1
Afyon
Telefon No: 0304 231 10 00 05 Faks: 0304 231 10 00
e-Posta: gresok@akuni.edu.tr
Kur Adresi:akuni@akuni.edu.tr

Belge için: Sevil Kültür
Uzman: Büro Personeli



EK 3. ETİK İZİN



T.C.
DOKUZ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
HUKUK MÜŞAVİRLİĞİ

Sayı : E-87347630-659-490494

18.01.2023

Konu : Etik Kurul İzni- Ratibe ÖZDEMİR

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi : 05/01/2023 tarih ve 477244 sayılı yazımız.

İlgide kayıtlı yazınız ile bildirilen başvuru, Üniversitemiz Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etik Kurulunun 10/01/2023 tarihli toplantısında değerlendirilmiş ve toplantıda alınan 10 sayılı karar ile Ratibe ÖZDEMİR'in, "*Affetmenin Yordayıcıları Olarak Öz Şefkat ve Psikolojik Esneklik*" başlıklı çalışmasının etik açıdan uygun olduğuna karar verilmiş olup, alınan karar Makamımızca onaylanmıştır.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

Prof.Dr. Nûkhet HOTAR
Rektör

Bo belge, givendi elektronik iznı ile iletılmekteyir.

Doğrulama Kodu: 2878923E-7A1B-4904-BD42-69AD8C8FEFAA Doğrulama Adresi: <https://tckl.gov.tr/dokuz-eyhil-universitesi-ebys>

Adres: Köknar Mahallesi, Cumhuriyet Bld No:144, 35220 Kocaeli/İzmir

KEP Adresi: dokuzeyhiluniv@tckl.gov.tr

Bigli İletim Ofisi: TÖPKU

Stokli İletim





T.C.
DOKUZ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ
YÖNETİM KURULU KARAR ÖRNEĞİ



TOPLANTI TARİHİ
SAYI

: 11/10/2023
:49

KARAR-7 :-

Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Yüksek Lisans Programı 2021950294 numaralı öğrencisi Ratibe ÖZDEMİR için tez başlığı değişikliği önerisine ilişkin Anabilim Dalı Başkanlığının 06/10/2023 tarihli ve 732504 sayılı yazısı ile ekleri görüldü.

Görüşmeler sonunda;

Ratibe ÖZDEMİR'in "*Affetmenin Yordayıcıları Olarak Öz Şefkat ve Psikolojik Esneklik*" olarak belirlenmiş olan yüksek lisans tez başlığının araştırmada kullanılan değişkenler arasındaki ilişkiler regresyon analizden daha üst düzey bir analiz olan düzenleyici rolü process kullanılarak incelendiği ve bu nedenle başlığın değişmesi gerekçesiyle tez danışmanı ve öğrenci ile birlikte belirlenen, Anabilim Dalı Başkanlığınca önerilen tez başlığı değişikliğinin aşağıdaki şekilde kabul edilmesine, kararın Anabilim Dalı Başkanlığına, tez danışmanı Prof. Dr. Fatma Selma ÖZ SOYSAL'a ve öğrenciye bildirilmesine oy birliği ile karar verildi.

Yeni Tez Başlığı: Affetme ile Öz Şefkat Arasındaki İlişkiye Psikolojik Esnekliğin Düzenleyici Rolü

İngilizcesi: The Moderating Role of Psychological Flexibility on The Relationship Between Forgiveness and Self-Compassion

ASLI GİBİDİR

10/10/2023

Enstitü Sekreter V.

Uğur Mumcu Cad. 135 Sk. No:3B 35380 Buca/İZMİR
Telefon: +90 312 255 11 11 Faks: +90 312 255 11 15
e-posta: sebe@deu.edu.tr İnternet Adresi: <http://sebe.deu.edu.tr/>

Panir

EK 4. ÖLÇME ARAÇLARININ UYGULANMA İZİNLERİ

Psikolojik Esneklik Ölçeği



Sevgi Uygur <

Alıcı: ben ▾

11 Nisan Pzt 13:44



Merhaba Ratibe,

Ölçeği tabii ki kullanabilirsin. Ölçek maddeleri ve yayınlanan makale Ek'tedir.

Şimdiden çalışmada başarılar dilerim.

ratibe özdemir <

11 Nis 2022 Pzt, 10:29 tarihinde şunu yazdı:

Heartland Affetme Ölçeği


Aslı Bugay Sökmez
 Alıcı: ben

12 Nisan Sal 09:23
 ☆
↶
⋮

İngilizce > Türkçe [İletiyi çevir](#)
İngilizce için kapat x

Merhaba Ratibe,

Ölçeği çalışmanızdan kullanmanızdan mutluluk duyarım. Ekte ölçeği ve ölçeğe ait bilgileri içeren makale çalışmamızı bulabilirsiniz.

Sevgiler,
 Doç.Dr. Aslı Bugay Sökmez

--

Aslı Bugay, Ph.D.

Associate Professor of Counseling

Middle East Technical University

Northern Cyprus Campus

Guidance and Psychological Counseling Program

Guzelyurt, KKTC, via Mersin 10 Turkey

Email:

Öz Anlayış Ölçeği


Mehmet Engin DENİZ
 Alıcı: ben

11 Nisan Pzt 16:58
 ☆
↶
⋮

Ratibe merhaba, ölçek ekte, iyi çalışmalar dilerim.



Prof. Dr. M. Engin Deniz | Dean, Faculty of Education
 a: Yıldız Technical University | Davutpasa Campus | 34220 - Istanbul-TURKEY
 e:
 p:






Gönderen: ratibe özdemir < >

Gönderildi: 11 Nisan 2022 Pazartesi 10:33

Kime: Mehmet Engin DENİZ

Konu: Öz Anlayış Ölçeği İzni

...

[İleti kısaltıldı] [Tüm iletiyi görüntüle](#)

2 Ek • Gmail tarafından tarandı ⓘ

EK.5. ÖRNEK ÖLÇEK MADDELERİ

Heartland Affetme Ölçeği

Heartland Affetme Ölçeği

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

1	2	3	4	5	6	7
Beni hiç yansıtmıyor		Beni pek yansıtmıyor		Beni biraz yansıtıyor		Beni tamamen yansıtıyor
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Öz Anlayış Ölçeği

ÖZ-ANLAYIŞ ÖLÇEĞİ

ZORLUKLAR KARŞISINDA KENDİME GENEL OLARAK NASIL DAVRANIYORUM?					
Yanıtlamadan önce her bir ifadeyi dikkatle okuyunuz. Her bir maddenin sağında takip eden ölçeği kullanarak, belirtilen durumda ne kadar sıklıkla hareket ettiğinizi belirtiniz.					
	Hemen Hemen Hiçbir Zaman	Nadiren	Arasıra	Çoğu Zaman	Hemen Hemen Her Zaman
	1	2	3	4	5
1. Kendimi kötü hissettiğimde, kötü olan her şeye takılma eğilimim vardır.					
2. İşler benim için kötü gittiğinde zorlukların yaşamın bir parçası olduğunu ve herkesin bu zorlukları yaşadığını görebilirim.					
3. Yetersizliklerimi düşünmek kendimi daha yalnız ve dünyadan kopuk hissetmeme neden olur.					
4. Duygusal olarak acı yaşadığım durumlarda kendime sevgiyle yaklaşmaya çalışırım.					
5. Benim için önemli bir şeyde başarısız olduğumda, yetersizlik hisleriyle tükenirim.					

Psikolojik Esneklik Ölçeği

PSİKOLOJİK ESNEKLİK ÖLÇEĞİ

Yönerge: Lütfen aşağıdaki ifadeleri okuyarak her bir cümleye ilişkin olarak sizi en iyi ifade eden seçeneğin üzerine çarpı (X) işareti koyunuz.

1 = Beni hiç tanımlamıyor 2 = Beni biraz tanımlıyor 3 = Beni orta derecede tanımlıyor 4 = Beni oldukça iyi tanımlıyor 5 = Beni tamamen tanımlıyor

1	Olumsuz olaylar sonrasında duygularımı yeniden yoluna koyarım.	1	2	3	4	5
2	Çevremdeki detaylara dikkatimi vermekte zorlanırım.	1	2	3	4	5
3	Olumsuz olaylar sonrasında düşüncelerimi yeniden yoluna koyarım.	1	2	3	4	5
4	Yaşamımı önem verdiğim şeylere göre düzenlerim.	1	2	3	4	5
5	Bir işle uğraşırken dikkatimi yaptığım işe vermekte zorlanırım.	1	2	3	4	5

