



T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ



Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı

Doktora Tezi

**YETİŞKİNLERDE AFFETME: MERHAMET, DUYGU DÜZENLEME VE
PSİKOLOJİK ESNEKLİK BAĞLAMINDA KARMA BİR ARAŞTIRMA**

BETÜL YAVUZ
ORCID: 0000-0003-0256-8436

Danışman
Prof. Dr. BÜLENT DİLMAÇ
ORCID: 0000-0001-5753-9355

Konya – 2023

ÖN SÖZ

Bu çalışma değerli hocam aynı zamanda tez danışmanım Prof. Dr. Bülent DİLMAÇ'ın rehberliği, güveni ve sabrı ile ortaya çıkmıştır. Bu süreçte yol gösteren, destekleyen, yardım ve önerilerde bulunan, danışmanlığımı yürüten kıymetli hocama çok teşekkür ederim. Tez izleme komitesinde yer alan, görüş ve önerileriyle katkı sağlayan kıymetli hocalarım Doç. Dr. Abdulkadir HAKTANIR ve Dr. Öğretim Üyesi Yahya ÇIKILI'ya teşekkürlerimi sunarım. Tez savunmama katılan Doç. Dr. Çağla GİRGİN BÜYÜKBAYRAKTAR, Doç. Dr. H. İrem Özteke Kozan ve Dr. Öğretim Üyesi Mustafa Pamuk'a teşekkür ederim. Ayrıca desteklerini hep hissettiren değerli aileme ve arkadaşlarıma çok teşekkür ederim.

BETÜL YAVUZ

Kasım 2023

İÇİNDEKİLER

ÖN SÖZ.....	ii
İÇİNDEKİLER.....	iii
TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU	v
BİLİMSEL ETİK BEYANNAMESİ	vi
SİMGELER VE KISALTMALAR.....	vii
ÖZET	ix
ABSTRACT	x
1. GİRİŞ.....	1
1.1. Problem Durumu	1
1.2. Araştırmanın Amacı	4
1.3. Araştırmanın Önemi	5
1.4. Sayıtlar	6
1.5. Sınırlılıklar.....	6
1.6. Tanımlar	6
2. ALAN YAZIN.....	8
2.1. Affetme.....	8
2.1.1. Affetmeme	10
2.1.2. Affetme türleri	11
2.1.3. Affetme modelleri	13
2.1.4. Affetme ve kişiler arası ilişkiler	18
2.1.5. Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar	19
2.1.6. Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar	21
2.2. Merhamet.....	22
2.2.1. Merhametin ve diğer kavramlar	26
2.2.2. Merhametin özellikleri	26
2.2.3. Merhamet becerileri	27
2.2.4. Merhamet odaklı alıştırmalar	28
2.2.5. Merhamet ve iyi oluş	29
2.2.6. Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar	30
2.2.7. Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar	31
2.3. Duygu Düzenleme	32
2.3.1. Duygu	32
2.3.2. Duygu Düzenleme tanımı.....	34
2.3.3. Duygu Düzenleme stratejileri.....	35
2.3.4. Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar	38
2.4.4. Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar	39
2.4. Psikolojik Esneklik	41

2.4.1. Psikolojik esneklik modeli	42
2.4.2. Psikolojik katılık modeli	45
2.4.3. Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar	48
2.4.4. Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar	50
3. YÖNTEM.....	52
3.1. Araştırmanın Modeli	52
3.2. Araştırmanın Çalışma Grubu.....	52
3.2.1. Nicel araştırmanın çalışma grubu	52
3.2.2. Nitel araştırmanın çalışma grubu	53
3.3. Veri Toplama Araçları.....	53
3.3.1. Kişisel bilgi formu.....	54
3.3.2. Heartland affedicilik ölçeği	54
3.3.3. Merhamet ölçeği.....	54
3.3.4. Duygu düzenleme becerileri ölçeği.....	54
3.3.5. Psikolojik esneklik ölçeği.....	55
3.3.6. Yarı yapılandırılmış görüşme formu	55
3.4. Verilerin Toplanması.....	56
3.4.1 Nicel verilerin toplanması	56
3.4.2 Nitel verilerin toplanması.....	56
3.5. Verilerin Analizi.....	56
3.5.1 Nicel verilerin analizi	56
3.5.2 Nitel verilerin analizi.....	56
4. BULGULAR	59
4.1. Nicel Verilere İlişkin Bulgular ve Yorum	59
4.2. Nitel Verilere İlişkin Bulgular ve Yorum.....	62
4.2.1. Yetişkinlerde affetme algısı.....	62
4.2.2. Yetişkinlerin hayatında affetmenin etkileri	65
4.2.3. Yetişkinlerin hayatında affetmenin sosyal açıdan etkileri	67
4.2.4. Yetişkinlerde merhamet algısı.....	70
4.2.5. Yetişkinlerin hayatında affetme ve merhamet ilişkisi.....	72
5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER	75
5.1 Tartışma.....	75
5.1.1 Nicel bulgulara ilişkin tartışma	75
5.2.2 Nitel bulgulara ilişkin tartışma	79
5.2. Sonuç	84
5.2.1. Nicel bulgulara ilişkin sonuçlar.....	84
5.2.2. Nitel bulgulara ilişkin sonuçlar	84
5.3. Öneriler.....	85
KAYNAKLAR.....	87
EKLER.....	110

TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU

Yetişkinlerde Affetme: Merhamet, Duygu Düzenleme ve Psikolojik Esneklik Bağlamında Karma Bir Araştırma başlıklı tez çalışmamın toplam **84** sayfalık kısmına ilişkin, 14/11/2023 tarihinde tez danışmanım tarafından **Turnitin** adlı intihal tespit programından aşağıda belirtilen filtrelemeler uygulanarak alınmış olan orijinallik raporuna göre, tezimin benzerlik oranı **%14** olarak belirlenmiştir.

Uygulanan filtrelemeler:

1. Tez çalışması orijinallik raporu sayfası hariç
2. Bilimsel etik beyannamesi sayfası hariç
3. Önsöz hariç
4. İçindekiler hariç
5. Simgeler ve kısaltmalar hariç
6. Kaynaklar hariç
7. Alıntılar dahil
8. 7 kelimedenden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç

Necmettin Erbakan Üniversitesi Tez Çalışması Orijinallik Raporu Uygulama Esaslarını inceledim ve tez çalışmamın, bu uygulama esaslarında belirtilen azami benzerlik oranının (%30) altında olduğunu ve intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

15/11/2023

Betül YAVUZ

Prof. Dr. Bülent DİLMAÇ

BİLİMSEL ETİK BEYANNAMESİ

Bu tezin tamamının kendi çalışmam olduğunu, planlanmasından yazımına kadar tüm aşamalarında bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle riayet edildiğini, tez içindeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edilerek sunulduğunu, ayrıca tez hazırlama kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel kurallara uygun olarak atıf yapıldığını ve bu kaynakların kaynaklar listesine eklendiğini beyan ederim.

15/11/2023

Betül YAVUZ

SİMGELER VE KISALTMALAR

Simgeler

df: Serbestlik Derecesi

p : İstatistiksel Anlamlılık

SD: Standart Sapma

t: Ortalamanın Tahmini Standart Hatası

χ^2 : Kay-kare

β : Bağımlı gizil değişkenler için katsayı matrisi



Kısaltmalar

MOT: Merhamet Odaklı Terapi

KKT: Kabul ve Kararlılık Terapisi

TDK: Türk Dil Kurumu

YEM: Yapısal Eşitlik Modeli

CFI: Comperative Fit Index

GFI: Goodness Fit Index

NFI: Normed Fit Index

RMSEA: Root Mean Square Error of Approximation

Vd: Ve Diğerleri

ÖZET

Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü
Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı
Doktora Tezi

YETİŞKİNLERDE AFFETME: MERHAMET, DUYGU DÜZENLEME VE PSİKOLOJİK ESNEKLİK BAĞLAMINDA KARMA BİR ARAŞTIRMA

BETÜL YAVUZ

Bu araştırmanın temel amacı yetişkinlerde affetme, merhamet, duygu düzenleme ve psikolojik esneklik düzeyi arasındaki ilişkilerin yapısal eşitlik modeli ile belirlenmesi ve yetişkinlerde affediciliğin rolünün ve merhametin etkisini derinlemesine incelenmesidir. Araştırma, nicel ve nitel veri toplama tekniklerinin birleştirildiği karma yöntem yaklaşımlarından açıklayıcı sıralı desen üzerine yapılandırılmıştır. Araştırmanın ilk adımında, nicel araştırmada verilerin toplanması için Heartland Affedicilik Ölçeği, Merhamet Ölçeği, Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği, Psikolojik Esneklik Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu çeşitli şehirlerde yaşayan 529 yetişkin oluşturmuştur. Katılımcıların %56'sı kadın (297), %44'ü (232) erkektir. Yetişkinlerde affetme, merhamet, duygu düzenleme ve psikolojik esneklik düzeyi arasındaki ilişkileri belirlemek için yapısal eşitlik modellemesi analizi kullanılmıştır. Yapısal eşitlik modellemesi analizi AMOS 21 Programı ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre yetişkinlerin merhamet düzeyleri ve affedicilik düzeyleri; affedicilik düzeyleri ile duygu düzenleme düzeyleri; affedicilik düzeyleri ile psikolojik esneklik düzeyleri; merhamet düzeyleri ile duygu düzenleme düzeyleri; merhamet düzeyleri ile psikolojik esneklik düzeyleri; duygu düzenleme düzeyleri ile psikolojik esneklik düzeyleri arasında pozitif yönlü doğrusal bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmanın ikinci adımında yetişkinlerde affediciliğin rolünün ve merhametin etkisini derinlemesine incelenmek için nitel araştırma yürütülmüştür. Verilerin toplanmasında kolay durum örnekleme yöntemi kullanılmış ve araştırmanın ilk aşamasına katılan 16 yetişkin ile görüşmeler yapılmıştır. Yetişkinlerin yarı yapılandırılmış görüşme formuna verdiği cevaplar içerik analizi ve betimsel analiz yöntemi ile analiz edilmiştir. Analiz sonucunda affetme algısı, affetmenin hayattaki etkileri, affetmenin sosyal açıdan etkileri, merhamet algısı, affetme ve merhamet ilişkisi temaları ve bu temalar altında kategoriler ortaya çıkmıştır. Bütün bu sonuçlar affetmenin yetişkinlerin hayatını pek çok yönden etkilediğini, merhametle ilişkili olduğunu göstermiştir. Elde edilen veriler literatür eşliğinde tartışılmış ve öneriler sunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Affetme, merhamet, duygu düzenleme, psikolojik esneklik.

ABSTRACT

Necmettin Erbakan University, Graduate School of Educational Sciences
Department of Educational Sciences
Guidance and Psychological Counseling Program
Doctoral Thesis

FORGIVENESS IN ADULTS: A MIXED STUDY IN THE CONTEXT OF COMPASSION, EMOTION REGULATION AND PSYCHOLOGICAL FLEXIBILITY

BETÜL YAVUZ

The main purpose of this study is to determine the relationships between the levels of forgiveness, compassion, emotion regulation and psychological flexibility by using structural equation model and to examine in depth the role of forgiveness and the effect of compassion in adults. The research was structured on explanatory sequential pattern, which is one of the mixed method approaches combining quantitative and qualitative data collection techniques. In the first step of the study, Heartland Forgiveness Scale, Compassion Scale, Emotion Regulation Skills Scale, Psychological Flexibility Scale were used to collect the data in the quantitative research. The study group of the research is consisted of 529 adults who live various cities. 56% of the participants were female (297) and 44% (232) were male. Structural equation modeling analysis was used to determine the relationships between forgiveness, compassion, emotion regulation and psychological flexibility in adults. Structural equation modeling analysis has been carried out with AMOS 21 Program. According to the findings obtained from the research, it was concluded that there is a positive linear relationship between adults compassion levels and forgiveness levels; forgiveness levels and emotion regulation levels; forgiveness levels and psychological flexibility levels; compassion levels and emotion regulation levels; compassion levels and psychological flexibility levels; emotion regulation levels and psychological flexibility levels. In the second step of the research, qualitative research was conducted to examine in depth the role of forgiveness and the effect of compassion in adults. The convenience sampling method was used in the collection of data and interviews were conducted with 16 adults who participated in the first step of the research. Adults responses to the semi-structured interview form were analyzed by using content analysis and descriptive analysis method. As a result of the analysis, the perception of forgiveness, the effects of forgiveness in life, the social effects of forgiveness, the perception of compassion, the themes of the relationship between forgiveness and compassion and categories under these themes emerged. All these results have shown that forgiveness affects adult life in many ways and it is related to compassion. The results of the research were discussed and suggestions were given in line with the literature.

Keywords: Forgiveness, compassion, emotional regulation, psychological flexibility

BÖLÜM 1

1. GİRİŞ

Bu bölümde problem durumu, araştırma amacı, araştırma alt problemleri, araştırmanın önemi, varsayımlar, sınırlılıklar ve tanımlar ele alınmıştır.

1.1. Problem Durumu

Affetme, insanların birbiriyle iletişimde ve özellikle problem oluşturan durumlarda kullanıldığında sonucu olumlu yönde etkileyen bir kavramdır (Şahin, 2020). Uzun yıllar boyunca dini ve felsefi alanlarda incelenen affediciliğin yararlarının anlaşılmasından sonra ruh sağlığı alanında da konuya ilgi artmıştır. Affetme, geniş kapsamlı bir kavram olup kişinin kendini, diğerlerini affetmesi, durumları affetmesi ve affedilmek için çalışması gibi konuları içermektedir (Aydın, 2017). Affetme, kişinin kendini inciten kişiye hissettiği kırgınlık ve öfke duygularından veya yargılayan davranışlardan vazgeçerek hak etmediğini düşünse bile ona karşı olumlu duygular ve davranışlar geliştirmek için istekli olması şeklinde tanımlanmıştır (Enright, 1996). İnsan hayatında önemli yer tutan ilişkiler, olumlu duyguların yanında, incinme, kırılma gibi olumsuz olan duygulara da yol açabilmektedir. İncinme sonucu ortaya çıkabilecek olumsuz duygulara karşı ilişkinin devamını sağlama, bu tür duygularla baş edebilme yollarından biri affetmedir (Taysi, 2007). Affetme bu tür duyguların şiddetini, yıkıcı neticelerini azaltarak hem kişisel hem toplumsal huzuru sağlamaya yardımcı olabilir (Ertürk, 2019). Affetme süreç modelinde: açığa çıkarma, karar verme, işe koyulma ve derinleştirme olmak üzere dört aşama bulunmaktadır. Affetme modelinin açığa çıkma aşamasında, kişi kendisine yapılan haksızlığın hayatını etkilemesine dair içgörü kazanır ve incelemelerde bulunur. Karar verme aşamasında, kişi affetme sürecinin hakkında bilgilenerken affetmeye karar vermektedir. Üçüncü aşama olan işe koyulmada, kişi kendini inciten kişiye karşı bilişsel seviyede anlayış kazanarak, bu kişiyi yeni açıdan görmeye başlamaktadır. Dördüncü aşamada, derinleştirme aşamasında kişi deneyimlediği acıya anlam vermekte ve diğerlerine karşı daha bağlı şekilde hissetmekte, olumsuz duygularını azaltarak kendisine yeni amaç bulabilmektedir (Enright ve The Human Development Study Group, 1991). Affetmemek strese sebep olarak ruh sağlığını olumsuz olarak etkilemekte, suçluluk, utanç ve pişmanlık düzeylerini artırabilmektedir. Affetme uyumu teşvik ederek stresle başa çıkmanın bir yolu olabilir (Toussaint ve Webb, 2005). Affetme, empati, sevgi ve merhamet gibi olumlu duygular ile ilişkili olup olumsuz duyguları ortadan kaldıracak bir eylemdir ve düşmanlık, stres, ruminasyona karşı çözüm sağlayabilir (Witvliet ve McCullough, 2007).

Affetme potansiyeli merhametin bir parçasıdır ve affetme ile merhamet arasında yakın bir ilişki vardır (Gilbert, 2005a). Merhamet insanın temel duygularından olup affetmeyi, adaleti, yardım etmeyi, şiddetten uzak durmayı öğretir. Merhamet, insanlığın özünde var olup davranış olarak gösterilmesi için öğrenilmesi gerekir. Merhamet beraberinde destekleyici, anlayışlı olmayı, güven veren tutumları ve davranışları getirmekte bunun yanında karşılıklı hoşgörü, bağlılık, duyarlılık, saygı, sevgi duymayı kolaylaştırmaktadır (Aydemir, 2018). Merhamet, insanın kendisine, diğer insanlara karşı ve bütün canlılara ve bitkilere kadar yaşama alanını kapsayan her konuda görülmektedir (Avşaroğlu ve Koyuncu, 2018). Merhamet, kişinin kendi acıları veya başkalarının yaşadığı acılar karşısında üzüntü duyarak bu zorlukları azaltmaya yönelik harekete geçmesidir (Nas ve Sak, 2020). İnsan olmanın güçlü bir özelliği olan merhamet, kişisel, kişiler arası, kurumsal ve toplumsal refahın temel bir bileşenidir. Merhamet, acıyı tanımaya yarayan bir yönelim olup kişinin kendisinde, başkalarında ve toplumda acıya yol açan sebepleri ve şartları anlamak için gerekli olan motivasyonu içerir. (Goldin ve Jazaieri, 2017). Strauss ve diğerleri (2016) merhamet kavramının bilişsel, duyuşsal ve davranışsal gibi yönlerine sahip olduğunu, merhametin beş maddeden oluşan bir süreç oluştuğunu ifade etmiştir. Buna göre merhametin ilk maddesi acının fark olmak, ikincisi acı çekmenin evrenselliğini anlamaktır. Üçüncüsü, acı çeken kişi yada kişilerle empati kurabilmektir. Dördüncü olarak, acı çeken kişilere cevap verirken öfke ve korku gibi rahatsız edici duygularla başa çıkmaktır. Beşincisi acıyı azaltmak için eyleme geçme motivasyonuna sahip olmaktır. Merhamet sadece doğal bir duygusal tepki ve gereklilik değil ayrıca ahlaki erdem olarak insanı insan haline getiren özelliktir (Von Dietze ve Orb, 2000). Merhametin öznel iyi oluşu (İşgör, 2017), empatiyi (Özdelikara ve Babur, 2020), psikolojik dayanıklılığı (Aksoy, 2021) artırdığı, depresyonu (Akdeniz, 2014), stres ve kaygıyı azalttığı (Cosley vd., 2010; Jazaieri vd., 2018), sosyal adaletin gelişmesinde etkili olabildiği (Williams, 2008), ayrıca merhametin duygu düzenlemesine yardımcı olduğu (Olpin ve Hesson, 2010) belirtilmiştir.

Duygular, kişinin içinde olduğu durumlar, olaylar karşısında verdiği tepkiyi yönetmeyi sağlarken, kişiyi motive eden önemli bir etkidir. Ayrıca duygular, davranışları oluşturmada, özel olay ve durumları hatırlamakta, sosyal etkileşimi sağlamakta ve karar almakta önemlidir (Gross ve Thompson, 2007). İnsan davranışlarının belirlemede etken olan duygular, kontrol altına alınmadıklarında olumsuz sonuçlara yol açabilir. İkili bir yapıya sahip olan duyguların bir ucunda kin, öfke, nefret ve kıskançlık gibi olumsuz duygular varken diğer ucunda merhamet, sevgi, hoşgörü gibi olumlu olarak kabul edilen duygular bulunmaktadır (Aydemir, 2020). İnsanların kendilerine ve diğerlerine merhamet göstermesi olumsuz duyguyu azaltıp olumlu

duygu oluşturmakta etkilidir (Lutz vd., 2008). Bu olumlu duyguların geliştirilmesini temel alan affetme sürecinde duyguları yönetebilmenin mühim bir yeri bulunmaktadır. Duygular güçlü, anlaşılması zor, dinamiktir ve diğer süreçleri düzenleme kapasitesine sahiptir (Cole vd., 2004). Duyguların iyi bir hayat yaşamak için önemli işlevi olup her duygunun iletmek istediği mesaj vardır. Duygular farklı sıklıkta, yoğunlukta ve türde bulunabilir, oluşturduğu etkiler kısa veya uzun vadeli olabilir. Uyum sağlamaya yönelik özellikleri olmakla birlikte duygular uygun sürede, yoğunlukta ve türde olmadığı zaman kişilerin farklı rahatsızlıklar yaşamalarına yol açabilir. Böyle zamanlarda duygu düzenlemesi yapmak gereklilik haline gelmektedir (Gem, 2018). Duygu düzenleme, duyguları değiştirmek veya yok etmekten yerine duygu yoğunluğunu, duyguların iniş çıkışlarını uygun hale getirmektir (Ayber, 2021). Duyguları yönetebilme becerisi küçük yaştan itibaren geliştirilebilen, insanın yetişkinliğinde yakın ilişkilerini büyük ölçüde etkileyen bir etmendir (Kozan vd., 2017).

Çeşitli problemler ve strese yol açan etkenler insan hayatında yaşanabilecek durumlardır. Herhangi bir sebep yüzünden yaşanan olumsuz olaylar, travmatik durumlar, ani gelişen değişiklikler gibi stresli olaylar ve geçiş dönemleri farklı sorunlar ortaya çıkabilmektedir. Yaşanan bu stresli durumların üstesinden gelebilmek için problemlerin çözümüne yönelik yaklaşımlarının önemli rolü bulunmaktadır (Yaşar ve Aydoğdu, 2022). Psikolojik sağlığın temelini oluşturan ögeler genelde olumlu duygu ve düşünceler, güçlü yönler ve aidiyet ihtiyacının karşılanması ve özerklik olarak kabul edilmesine rağmen psikolojik sağlığı kavrayabilmek için psikolojik esnekliğin önemine dikkat çekilmiştir (Kashdan ve Rottenberg, 2010). Kişinin geçmiş ve gelecek odaklı olmak yerine anda kalmaya çalışmasını, duygularının, düşüncelerinin ve davranışlarının farkına varmasını, kabul etmesini hedefleyen Kabul ve Kararlılık temelli yaklaşımındaki önemli olan kavramlardan biri psikolojik esnekliktir (Karakuş ve Akbay, 2020). Psikolojik esneklik, şimdiki anda tamamen kalmak ve seçilen değerler doğrultusunda davranışı yapmaya devam etmek olarak tanımlanabilir. Psikolojik esneklik; anda olmak, bilişsel ayrışma, kabul, bağlamsal benlik, değerlerle temas ve değer odaklı eylemler olmak üzere altı boyuttan meydana gelmektedir (Hayes vd.,1999). Anda olmak, düşüncelerde kaybolmak veya otomatik pilota almak yerine kişinin şimdi ve burada deneyimine bütünüyle odaklanmayı içerir. Bilişsel ayrışma, kişinin zihnindeki sıkıntı veren düşüncelerden, anılardan bir adım geride durarak uzaklaşması anlamına gelir. Kişi bu düşüncelere kapılmak yerine onların gelip geçmesine izin vermelidir. Kabul boyutu ise kendini açmak ve kişiye acı veren duygulara, dürtülere ve anılara zihinde alan oluşturmak anlamına gelmektedir. Kişi duygulara, anılarla mücadeleyi bırakarak onlara hareket alanı sağlar. Bağlamsal benliği

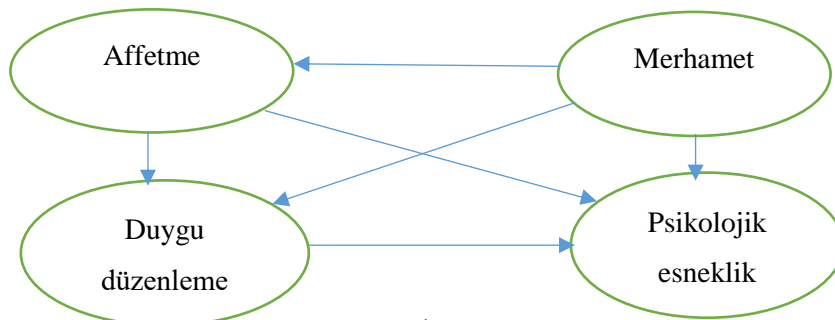
anlamak için iki farklı yapı olan düşünen benlik ve gözlemleyen benliği açıklamak gerekmektedir. Düşünen benlik, düşünceleri, inançları, hatıraları, yargıları ve planları oluşturan taraftır. Gözlemleyen benlik ise düşünme, hissetme, duyumsama süreçlerini seyreden taraftır. Hayat boyu beden, düşünceler, duygular, roller değişirken bütün bu değişimleri fark eden ve gözlemleyen taraf değişmez. Değerler, kişinin gerçekten hayatında olmasını veya temsil etmek istedikleri şeyin ne olduğu sorusuna verdiği cevaplardır. Değerler kişiyi nasıl davranmak istediğini belirler, anlamlı bir hayat için değerleri netleştirmek önemlidir. Değer odaklı eylemler, değerler tarafından yönlendirilen etkili eylemlerdir ve hayatı anlamlı, zengin bir hale getirir (Harris, 2016). Psikolojik esneklik arttığında kişinin ruh sağlığını olumlu yönde etkileyen, yeterli seviyede olmaması durumunda ise patolojiye yol açabilecek bir beceridir (Aslan ve Türk, 2022).

Yukarıda verilen bilgiler doğrultusunda bu araştırmada ilk aşamada affetme kavramı merhamet, duygu düzenleme ve psikolojik esneklik değişkenleri ile birlikte incelenecektir. İkinci aşamada affetmenin yetişkinlerin hayatındaki rolü ve merhamete etkisi derinlemesine araştırılacaktır.

1.2. Araştırmanın Amacı

Araştırmanın amacı yetişkinlerde affetme, merhamet, duygu düzenleme ve psikolojik esneklik düzeyi arasındaki ilişkileri ortaya koymak ve yetişkinlerin hayatında affetmenin rolü merhamete etkisi derinlemesine incelemektir. Nicel yöntem ve nitel yöntemin beraber kullanılacağı karma araştırma yöntemiyle yapılacak çalışmada, nicel aşamada aşağıdaki sorulara cevap aranmaktadır:

1. Yetişkinlerde merhamet affetmeyi anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?
2. Yetişkinlerde affetme duygu düzenlemeyi anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?
3. Yetişkinlerde affetme psikolojik esnekliği anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?
4. Yetişkinlerde merhamet duygu düzenlemeyi anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?
5. Yetişkinlerde merhamet psikolojik esnekliği anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?
6. Yetişkinlerde duygu düzenleme psikolojik esnekliği anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?



Araştırmanın nitel aşamasında aşağıdaki sorulara cevap aranmaktadır:

1. Yetişkinlere göre affetme algısı nasıldır?
2. Yetişkinlere göre affetmenin beden sağlığı, ruh sağlığı ve psikolojik açıdan etkisi nedir?
3. Yetişkinlere göre affetmenin kişiler arası ilişkiler ve toplumsal hayatta rolü nedir?
4. Yetişkinlere göre merhamet algısı nasıldır?
5. Yetişkinlere göre affetmek ve merhamet arasında nasıl bir ilişki vardır?

1.3. Araştırmanın Önemi

Pozitif psikoloji, kişiyi ve hayatı bir bütün olarak değerlendiren bir yaklaşımdır. Problemden çok olumlu ve güçlü yanlara odaklanmanın hem kişinin hem toplumun iyilik haline katkı sağladığını ifade etmektedir. Pozitif psikoloji akış, yaşam doyumu, travma sonrası büyüme, yaşam kalitesi, karakterin güçlü yönleri, affetme gibi konularla ilgilenmektedir (Demir ve Türk, 2020). Affetmenin stres (Harris vd., 2006; Toussaint vd., 2016), öznel iyi oluş (Gull ve Rana, 2013; Yaşar, 2015), yaşam doyumu (Küçüker, 2016; Zhu, 2015), ruminasyon (Eldeleklioğlu, 2015; Suchday vd., 2006). öz anlayış (Neff ve Pommier, 2013; Oral, 2016; Kılıç, 2019) psikolojik dayanıklılık (Demirtaş, 2021) gibi pek çok değişkenle incelendiği belirlenmiştir. Affetme ile ilişkili olduğu düşünülen bir diğer kavram merhamettir. Pozitif psikolojinin incelediği kavramlardan olan merhamet, kişinin yaşadığı sıkıntıları ya da başkalarının acılarını azaltmak için gerçekleştirdiği bir yönelimdir. Merhamet önemli bir kavram olup, ruh sağlığını iyileştirmek için kullanılan kaynaklardan biridir. Merhametin eğitsel, psikolojik ve sosyal açılardan faydaları bulunmaktadır (Nas ve Kardaş, 2022). Kişilerin ruh sağlığı üzerinde olumlu etkisi olduğu (Goldin ve Jazaieri, 2017; Strauss vd., 2016), stres ve kaygıyı gibi azalttığı (Jazaieri ve diğerleri, 2018), sosyal destek almayı artırdığı (Cosley vd., 2010) belirlenmiştir. Merhametin artmasının hem kişinin kendisine hem topluma fayda sağlayacağı görülmektedir. Merhametin gelişimi için duygu düzenlemenin önemli olduğu düşünülmektedir. Pozitif bir bakış açısıyla kişinin duyguları konusunda bilgilendiği, duygularına anlam verdiği, zorluklara rağmen duygularına iyilik durumunu devam ettirecek şekilde yön verdiği duygu düzenleme, kişiyi güçlü hale getirebilir. Hayatın her anında diğer kişilerle iletişimde olan herkes için duygu düzenleme önemli bir kavramdır. Kişilerin kendini iyi ve mutlu hissetmesi, kişiler arası ilişkilerin başlaması ve devamı duygularını doğru biçimde düzenlemeleri sonucunda gerçekleşecektir (Talay, 2021). İnsanların hayatlarında karşılaştıkları sıkıntılarla ve acılarla çıkabilmesi için psikolojik esneklik faydalı görülmekte, hayatın pek çok

alanına olumlu katkıları olabileceği ifade edilmektedir (Aslan ve Türk, 2022). Zor durumlar karşısında duyguları kontrol etmek ve düzenlemek için psikolojik esnekliğin önemli bir rolü bulunmaktadır. Psikolojik esneklik sahibi olmanın toplumda hoşgörü içinde yaşamayı kolaylaştıracağı düşünülmektedir. Affetme arttıkça psikolojik esnekliğinin artacağı ifade edilmiştir (Kalak, 2023). Kişisel ve toplumsal açıdan affetmenin artmasının, iyi oluşun artırılmasını destekleyebileceği, kendini ve diğerlerini kabul ederek ilişkilerin daha sağlıklı olmasını yardımcı olabileceği, toplum huzuruna katkı sağlayabileceği düşünülmektedir. Affetme ile ilgili çalışmaların giderek daha fazla yapıldığı ancak affetme ile ilişkisi olduğu düşünülen merhamet, duygu düzenleme ve psikolojik esneklik değişkenlerini birlikte ele alan bir araştırmaya olmadığı belirlenmiştir. Ayrıca affetme konusunda nitel çalışmaların sınırlı olduğu fark edilmiş, affetme konusunda derinlemesine çalışma yapılmak istenmiştir. Bu çalışmanın pozitif psikoloji literatürüne ve bu konuda daha sonra yapılacak çalışmalara, affetme konusunda hazırlanacak eğitimlere katkıda bulunacağı, alanda çalışan uygulayıcılara yol göstereceği düşünülmektedir.

1.4. Sayıtlar

1. Bu araştırmaya katılan yetişkinlerin araştırmaya gönüllü olarak katılım sağladıkları ve uygulaması yapılan ölçme araçlarına (Affedicilik Ölçeği, Merhamet Ölçeği, Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği Psikolojik Esneklik Ölçeği ve yarı yapılandırılmış görüşme formuna) doğru ve içten şekilde cevapladıkları varsayılmaktadır.

1.5. Sınırlılıklar

1. Bu araştırmanın örneklemini çeşitli şehirlerden araştırmaya katılacak yetişkinler ile sınırlıdır.

2. Bu araştırmanın nitel aşamasında katılımcılar, görüşmeye gönüllü olarak katılanlar ile sınırlıdır.

1.6. Tanımlar

Affetme: Haksızlığa uğradığını düşünen kişinin kendi isteğiyle öfke ve intikam gibi olumsuz duygulardan vazgeçerek, hata yapana karşı hoşgörü, merhamet ve sevgi gibi olumlu tepki vermeye çaba göstermesidir (Enright ve Fitzgibbons, 2000).

Merhamet: Merhamet, kendinin ve başkalarının acı çekmesine karşı duyarlı olma ve bunu azaltmaya ve önlemeye çalışma kararlılığıdır (Gilbert ve Choden, 2013).

Duygu dzenleme: Duygu dzenleme, duygu tepkilerini takip etmeyi, değerlendirmeyi ve duyguları duruma uygun olarak ayarlamayı kapsayan içsel ve dışsal süreçler bütünüdür (Thompson, 1994).

Psikolojik esneklik: Ana odaklanmayı, yaşantılara açık ve bilinçli olmayı, kişinin değerlerine ve hedeflerine hizmet edecek biçimde değişen dış ve i Őartlara göre davranışlarını değiştirmesi ya da devam ettirmesidir (Hayes vd., 2012).



BÖLÜM 2

2. ALAN YAZIN

2.1. Affetme

Felsefe, teoloji ve edebiyatın uzun yıllardan beri konusu olan affetme, pozitif psikolojinin gelişmesiyle psikoloji alanyazınında yer almış ve yapılan araştırmalarda öncelikle incelenen kavramlardan biri olmuştur (Aydın, 2017). Affetmek, suçlu kişiye hissedilen olumsuz duyguların, bilişlerin ve davranışların üstesinden gelmek ve onları olumlu olanlar ile değiştirmektir (Al-Mabuk vd., 1995). Freedman ve Enright (1996) affetmeyi, suçluya karşı duyulan öfkeyi gönüllü olarak bırakmak ve ona karşı şefkat ve iyilik duygularını teşvik etmek şeklinde ifade etmiştir. Affetme, mağdur olan kişinin suçlu olan tarafa yönelik düşüncelerinde, duygularında ve davranışlarında sosyal bir değişim olarak anlaşılabilir (McCullough ve Witvliet 2002). Affetmenin ilk önce küslüğe son verilerek veya cezalandırma isteğini bitirerek, kızgınlık hissinin sona ermesiyle mümkün olabileceği belirtilmiştir. Affetme, kişinin onu incitene karşı zarar verme duygusundan kurtulması ve onun faydasına davranma istekliliği taşımasıdır (McCullough, 2001). Hargrave ve Sells (1997) affetmeyi, hata yapana karşı öfke ve intikam alma duygularını terk ederek ilişkileri yeniden onarma ve içte oluşan yaraların iyileşmesi süreci olarak ifade etmiştir. Affetme, kişinin kendine ya da başka insanların kişiye karşı olumsuz davranışlardan sonra kendine, diğer kişilere ve duruma dair olumsuz olan duygulardan sıyrılarak nötr duygulara sahip olması şeklinde ifade edilebilir (Çapan ve Arıcıoğlu, 2014). Affetme; şefkat, merhamet, duyarlılık ve hoşgörü gibi bileşenleri, kızgınlık ve öfke gibi olumsuz duyguları bırakmayı, intikam almaktan vazgeçmeyi ve suçlu kişiyle empati kurmayı kapsayan bir kavramdır (Asıcı ve Karaca, 2018).

Affetmenin çabuk gerçekleşebileceği düşüncesi, yaşanan durumları kabul ettiği veya aşığı için kendisini inciten bireyi affettiğini zannetmek, onu inciten bireyi uzaklaştırmaktan hoşnut olmak veya karşısındaki kişinin sürekli borçlu hissetmesini sağlamak şeklindeki düşünceler affetme kabul edilmemektedir (Enright ve Fitzgibbons, 2000). Hargrave ve Sells (1997) affetmenin kişinin hata yapana beslediği kızgınlık, intikam ve öfke duygularını bırakarak, ilişkilerini düzeltme ve içsel kırgınlıkların iyileşmesi süreci olduğunu ifade etmiştir. Affetmenin, kişinin duygularını iyileştirmesi, hem kendiyile hem diğerleriyle ilişkilerini onarması, sağlıklı yakın ilişkiler kurulması açısından önemli işlevlere sahip olduğunu belirtilmektedir (Çolak ve Koç, 2016). Fincham (2000), affetmenin özelliklerini şöyle sıralamıştır:

- Affetme, kişiler arasında olan bir yapıdır.
- Affetme, uzlaşma ile farklıdır.
- Affetme kişinin yaptığı şeydir.
- Affetme, bilinçli şekilde ve isteyerek yapılır.
- Affetme, hem olumlu hem olumsuz yönler içerir.
- Affetme, bilişler, duygulanım ve belli davranışlarda ortaya çıkar.
- Affetme davranışının belli bir tanımını bulunmamaktadır.
- Affetme sadece davranışı değil yaşanan süreci de kapsamaktadır.

Affetme, affetmek için karar vermeye bağlıdır. Eğer kişi affetmek için niyeti yoksa affedemeyebilir. Affetmek için karar vermek, tamamlanabilmesi için zamana ihtiyaç duyan affetme sürecinin ilk adımıdır. Affetme kararı alınmış olsa bile sürecin tamamlanamadığı durumlar mevcut olabilir. Bu açıdan affetmenin iki adımı olduğu ifade edilebilir. İlk adım iradeyle ilgili kısmın affetmeye karar vermesini içerir, bu karar inciten kişiye karşı iyi niyetli şekilde davranmak olabilir. İkinci adım duygusal olan kısımdır ve pişmanlık, düşmanlık ve öfke gibi duyguları yok etmekle ilgilidir (Horsbrugh, 1974).

Affetme sürecinin hem içsel hem kişiler arası bir süreç olarak nitelendirilip iki boyutta ele alındığı görülmektedir. İçsel süreçte, mağdur olan kişinin bilişsel değerlendirme ve yorumlarını dikkate alan duygusal tutumu kastedilmektedir. Kişiler arası süreçteki affetme ise mağdur kişi ve hata yapan taraf arasında olan ilişkiyi hatadan önceki haline döndürmek için atılan adımdır. Buna bağlı olarak ortaya çıkan affetme biçimleri dört boyutta ifade edilebilir (Baumeister vd., 1998).

- Sahte Affetme: Kişiler arası davranışın olup ama içsel durumun olmadığı affetme şeklidir. Mağdur olan taraf, suç işleyene karşı onu affettiğini söylemesine rağmen kırgınlık ve öfke duyguları devam etmekte ve affetmeyi gerçekten hissetmemektedir.

- Sessiz Affetme: İçsel affetme gerçekleşmesine rağmen kişiler arası davranışın gerçekleşmemesi durumunda ortaya çıkar. Mağdur kişi, öfke ve kırgınlık gibi duyguları geride bırakmış ancak hatalı olan tarafa affettiğini söylememekte bu yüzden hatalı tarafı pişmanlık ve suçluluk hissetmeye devam etmektedir.

- Tam Affetme: Hem içsel hem kişiler arası affetme boyutunun gerçekleştiği affetme şeklidir. Mağdur kişi, hem kırgınlık, üzüntü gibi duyguları bırakarak içsel affetmeyi tecrübe etmiş hem hatalı kişiye affettiğini söyleyerek kişiler arası davranışı gerçekleştirmiş ve böylece suçlu olan tarafın suçluluk ve pişmanlık duygularından arınmasına yardımcı olmuştur. Bu affetme şeklinde, kişiler arası ilişkiler suçun işlenmeden önce olan durumuna dönebilmektedir.

- Affetmeme: Hem içsel affetmenin hem kişiler arası davranışın gerçekleşmediği durumlarda ortaya çıkar.

2.1.1. Affetmeme

Affetmeme, bir hatadan sonra hataya maruz kalıp mağdur olan kişinin, kabahatli kişiye yönelik misilleme veya kaçınma davranışlarını artıran kin, öfke, nefret ve korku gibi gecikmiş duyguların birleşmesi olarak tanımlanmıştır (Worthington ve Wade, 1999). Affetmemek affetmenin tersi değildir, affetmenin sempati, empati, merhamet, şefkat ve sevgi gibi olumlu duygular ile ilgili olduğu ifade edilip ayrıca affetmemenin engellenmesi olarak ele alınmaktadır. Affetmenin hem kişiler arası dinamikleri (diğer tarafa hissedilen şefkat, sevgi vb.) ve içsel dinamikleri (gücenmek, nefret hissini engellemek) kapsadığı ancak affetmemenin, kişiler arası dinamikleri daha fazla dikkate aldığı belirtilmektedir (Kücüker, 2016).

Lozano (2018), affetmemeye ilgili olarak beş özellik belirtmiştir: 1) Affetmeme, doğrudan ve dolaylı olarak hayatta kalan kişiler açısından affetme seçeneği bulunmadığında yanlışa cevap vermek için geri çekilmeyi kapsayan ahlaki bir duruştur. 2) Affetmeme, hayatta kalan kişilerin, çevresindeki insanlardan gelen, affetmeyi ve uzlaşmayı içeren ahlaki içerikli çağrılara karşı bir duruştur. 3) Affetmeme, ayrıca bir öğrenmeme biçimidir, çünkü hayatta kalan kişiler intikamdan uzak durup affetme ve uzlaşma yolunu öğrenmemeye çalışır, bu yüzden intikam almak ve affetmemek için alan oluştururlar. 4) Affetmeme, affedemeyen kişilerin, birbirlerinde bulunan olumsuz duygularını doğruladığı ve onlarla beraber çalışmak için bir araya geldikleri alandır. 5) Affetmeme, örtülü bir affetme türü, hasara karşı kayıtsız kalma veya buna benzeyen bir durum değildir. Affetmeme öncelikle intikam duyguları ya da affetme olmadan uygarlığın sınırlarında kalan seçenektir.

Affetmemek vücutta stres oluşturur (Oyen-Witvliet vd., 2001). Stresin temel bileşenlerinden olan affetmemenin, zihni sağlığın azalması ile ilgili olduğu ifade edilmiştir (Toussaint ve Webb, 2005). Affetmeyen kişilerin içlerinde dargınlık ve öfke barındırdıkları ve kendilerini kaybetme konusuna daha yatkın ve şiddete daha çok meyilli oldukları öne sürülmüş,

affetmeyi başarmış kişilerin ise düşmanlık, öfke, kronik suçlayıcılık ve tepki gösterme seviyelerinin daha az olduğu iyimser düşünceler, sağlık ile ilgili öz yeterlilik ve sosyal destek seviyelerinin daha fazla olduğu tespit edilmiştir (Thoresen vd., 2000).

2.1.2. Affetme türleri

Affetme türleri, intikam dolu affetme, şartlı affetme, beklentiyle dolu affetme, vicdanen affetme, sosyal uyum için affetme, sevgi adına affetme olarak altı başlıkta ele alınmıştır. İntikam dolu affetme, kişi sadece kendini inciten kişiye yaşadığı acıya eşit seviyede bir acı yaşatabilirse gerçekleşmektedir. Şartlı affetme ise kişi kendinden alınan veya kaybettiği şeyleri yeniden geri alırsa meydana gelmektedir. Beklenti dolu affetme ise kişi diğerlerinin ondan affetmesini beklediği ve ona bu konuda baskı yapıldığı için affetmektir. Kişi, kendi hayat görüşü veya dini inançları affetmesini talep etmesi yüzünden bunu gerçekleştirirse, bu vicdanen affetme olmaktadır. Sosyal uyum için affetmede kişi, toplum içindeki ilişkilerini düzenlemek ve barış içinde yaşamak için affetmeyi seçebilir. Sevgi için affetmede kişi, diğer kişiyi incinmesine rağmen affediyorsa, aralarındaki bu durum o kişi için duyduğu sevgiyi etkilemesine izin vermiyor anlamına gelir (Enright vd., 1989).

Smedes (1996), insanların affetme sürecini bir yolculuğa benzeterek dört boyutta ele almıştır: a) Uzaklaşma: Affeden kişi ile problem yaşayan kişi arasında olan mesafenin artması anlamına gelir. Affeden kişiler bu aşamada kendisini rahatlatmak için suçlu olanlardan uzaklaşır. b) Affetme: Kişinin karşısındaki kişiyi süreç içinde kendi davranışları, duyguları ve düşünceleriyle olumlu olarak değiştirmesidir. c) Uzlaşma: Uzlaşmak insanların hayatında önemli bir yer tutmaktadır. Uzlaşma için affetmenin meydana gelmesi gerekir. Kişi, zaman içinde kırıldığı noktaları tamir edip davranışlarını değiştirir. d) Ümit: Ümit, insanların hayatını devam ettiren bir güçtür, ümitli kişiler hayatla uzlaşmak için meyilli olur. Thompson ve diğerleri (2005) ise affetmeyi kendini affetmek, başkalarını affetmek ve durumu affetmek olmak üzere üç boyutta incelemiştir.

2.1.2.1. Kendini affetmek

Kendini affetmek, kişinin kendisine olan merhametini, sevgisini ve cömertliğini artırırken kendisine karşı beslediği kını, yaptığı hatanın farkına vararak terk etme isteği olarak tanımlanmıştır (Enright, 1996). Hall ve Fincham'a (2005) göre kendini affetmenin gerçekleşmesi için üç adım gerekmektedir. İlk adımda, kişi kendine karşı işlediği hatanın farkına varmalı, bu hatanın sorumluluğunu kabullenmelidir. İkinci adımda ise kişi pişmanlık ve suçluluk

duygularını deneyimlemeli ve üçüncü adımda, kişi yaşadığı bu duyguların üstesinden gelerek bu deneyimle kendisini cezalandırmaktan kendisini kabule doğru değişmeye çalışmalıdır.

Kişinin kendisini incelemesi ve affetme süreci son derece güç ve acı verici olabilir. Kendini affetmenin gerçekleşmemesi durumunda kişi çeşitli olumsuz başa çıkma yöntemlerine başvurabilir, yaşanan gerçekleri görmezden gelebilir, yaptığı şeyleri küçümseyip sorumluluktan kaçabilir, sahte şekilde kendisini affetme yaşayabilir, diğerlerini suçlayabilir ya da pişmanlık ve utanç duyguları ile yüz yüze gelebilir (Aydın, 2017). Worthington (2013), kendisini affetmeyi teşvik eden altı basamaktan oluşan bir yöntem önermiştir. Bu basamaklar şu şekildedir:

- İlahi affetmenin farkında ol.
- İlişkilerini tamir et.
- Ruminasyonu yeniden düşün.
- Duygusal olarak kendini affetmeye ulaş.
- Kendini kabullenmeyi yeniden inşa et.
- Erdemli yaşamaya kesin karar ver.

Kendini gerçekten affetmek için dürüst olmak ve sorumluluk almak gereklidir. Buna karşın sözde veya sahte kendini affetmedeyse, kişi kendine karşı dürüst olma ve davranışlarının sorumluluğunu almak için yeterince iyi değildir. Sözde veya sahte kendini affetme, kişinin kendisini zor bir durumdan, sorumluluk almaktan ya da yapmak istemediği şeyden kaçarak kandırması olarak ifade edilebilir (Dillon, 2001). Yaptığı hatayı sıkça görmezden gelme, reddetme, unutmaya ya da mazur görmeyi benimseyen bir kişinin gerçek anlamıyla kendisini affetmenin mümkün olmadığı belirtilebilir (Sayın, 2017).

2.1.2.2. Başkalarını affetmek

Başkalarını affetmek; merhamet, sevgi, cömertlik gibi duyguların teşvik edilmesi ile kişinin haksız biçimde onu inciten kişiye yönelik kızmak, olumsuz olarak değerlendirmek ve ilgisiz davranmak gibi tutumlardan kendi isteğiyle vazgeçmesidir (Enright, 1996). İnsanlar kendilerine, başkalarına ya da her ikisine zarar verici hatalar için genelde kendilerini ya da karşılarındakini affetme veya affetmeme eğilimindedir (Hall ve Fincham, 2005). Devam eden ilişkilerde pek çok hata söz konusu olabilir. Bu hataların dikkate alınması ve affetme sürecinin kendisi doğal olarak kişilerin arasında gerçekleşmekte, hem mağdurun hem hata yapan kişinin katkıda bulunduğu bir süreçtir (Rusbult vd., 2005).

Başkalarını affetmenin kararsal affetme ve duygusal affetme olarak iki boyutu bulunmaktadır. Kararsal affetmede suçlu kişiye yönelik niyet değişir, intikam alma ve kaçma isteği azalır ve o kişiye eskiden davranıldığı gibi davranılmaya başlanır (Exline vd., 2003). Duygusal affetmede ise suçlu kişiye yönelik olumsuz duyguların yerine empati, merhamet ve sevgi gibi olumlu olan duygular hissedilmeye başlanır (Worthington, 2006).

2.1.2.3. Durumu affetmek

Affetmenin bir başka boyutu durumu affetmedir. Kişinin olumlu tavırlarını istenmeyen durumlar bozabilir ve bu durumlar olumsuz tepkilere yol açabilir. Mesela kötü bir hastalık, insanın sağlam olma algısını bozabilir. Kişide hastalıkla ilgili olumsuz duyguya, düşünceye, davranışlara ve bununla ilişkili olan işlev bozukluklarına (öfke ya da hüznü duygular vb.) sebep olabilir. Bu açıdan kişilerin durumlarla ilgili olumsuz tepkilerinin, olumsuz olandan olumluya ya da nötre dönüştürmesi, durumu affetme olarak ifade edilmektedir (Thompson vd., 2005).

2.1.3. Affetme modelleri

2.1.3.1. Affetme süreç modeli

Affetmenin aşamalı bir süreç olduğu ifade edilmektedir. Affetme Süreç Modeline göre affetme, kendini ve başkalarını affetme olarak ikiye ayrılmaktadır (Enright, 1996). Kendini affetme sürecinin keşfetme aşaması, karar aşaması, çalışma aşaması ve iyileşme aşaması şeklinde dört aşamada gerçekleştiği ve süreç boyunca duygular, düşünceler ve davranışların etkileşimde olduğu belirtilmiştir (Enright, 1996). Keşfetme aşamasında kişi durumun ve hatanın, kendisi ve diğerleri için ne ifade ettiğini, bu hatanın kişinin hayatındaki önemiyle ilgili farkındalık geliştirir. Karar aşamasında kişi, kendini affetmenin ne ifade ettiğini ve işe yarayıp yaramadığını anlamaya çalışmaktadır. Çalışma aşamasında, bilişsel olarak kendini affetmeye karar veren kişi, hatanın sorumluluğunu kabul ederek kendisini olumlu ve farklı bir açıdan anlamaya çalışır. Son aşama olan derinleşmede, kazanılan olumlu ve yeni bakış açısıyla olumsuz olan duygular yerine bilinçli şekilde olumlu duygular konulur (Enright, 1996).

Kendini Affetme Süreç Modelinin Aşamaları

Keşfetme Evresi

1. İnkâr etme. Kişinin kendine veya başkalarına yaptığı şeyin kötü olmadığını düşünmesi
2. Suçluluk ve pişmanlık. Kişinin kendisine veya diğerlerine yönelik hata yaptığını kabullenmesiyle beraber kendine yönelen öfke duygusu

- 3.Utanç. Kişinin, diğerlerinin kendini ayıplayabileceğine dair hissettiği duygu
- 4.Yük. Kişinin olumsuz duygular yüzünden enerjisinin tükenmesi
- 5.Bilişsel tekrar. Kişinin zihninde olayı tekrar edip tekrar düşünmesi
- 6.Kişinin kendisi ile diğer kişinin kıyaslanması.
- 7.Kişinin, mağdur kişinin kendi yaptığı şeylerden dolayı sürekli, olumsuz şekilde kendi eylemleriyle değişebileceğinin farkına varması
8. Kişinin 'ben kimim' hissini değişmesi

Karar Evresi

9. Fikir değişimi. Kişinin bu sürecin değişim gerektirdiğini düşünmesi
- 10.Kendisini affetme konusu ile ilgili istekli olmak.
- 11.Kendisini affetmede kararlılık. Kişi kendisine kızmaktan ve kendisini aşağılamaktan vazgeçmeye karar verir

Eylem Evresi

- 12.Kendisine yönelik olarak yeniden çerçeve oluşturma. Kişinin kendisini bulunduğu bağlama koyup hangi tür baskıların altında olduğunu, geçmişte verdiği tepkilerini görmesi
13. Etkili kişisel farkındalık. Kişinin, çektiği acının yaptıklarının sonucunda olduğunu fark etmesi
14. Merhamet. Kişinin hatalı olan davranışlarına rağmen kendisini sevmek için istekli olması
15. Acıyı kabul etmek

Derinleştirme Evresi

- 16.Kişinin incinmesine anlam bulması
- 17.Geçmişte diğerlerini affettiğini ya da diğerleri tarafından affedildiğinin farkına varması
- 18.Kişinin tek başına olmadığını farkına varması. Sosyal destek bulunmaktadır, diğerlerinin kendini affetmesi gerekmektedir
- 19.Yeni amacının olması. Kişi bundan sonra hayatını farklı hale getirebilir
- 20.Vazgeçme. Öfke, pişmanlık gibi olumsuz duygulardan sonra oluşur

Tablo 1. (Enright ve The Human Development Study Group, 1996).

Başkalarını affetme süreç modelinde keşfetme, karar, çalışma ve iyileşme olmak üzere dört aşama bulunmaktadır. Keşfetme evresinde öfkenin yapısı, öfke ile başa çıkma yolları ve öfkenin hayattaki çeşitli biçimleri ele alınmaktadır. Problemlerle ilgili olarak farkındalık kazanılmaya başlanır. Bu evrede ilk önce hedef, incinen kişinin yaşamış olduğu duygusal acı ve bu acının psikolojik sağlığını etkilemesiyle ilgili farkındalık sahibi olmasıdır. Karar evresinde, kişi affetme üzerine düşünür. Bu aşamada kişi kendini inciten kişiyi affetmeye dair karar verebilir. Eylem evresinde, kişi kendini incitene karşı merhamet duymaya başlar. Duygusal bir değişim yaşanır ve kendini inciten kişiye karşı olumlu olan duygular hissetmeye başlar. Derinleştirme evresinde kişi, kendini incitene karşı olan yaklaşımı kendi düşünce sistemini sorgulamasını sağlar ve kendine bazı sorular sozar. Mesela; “Daha önceden birisinin beni affetmesi için ihtiyacım oldu mu?” veya “Daha önceden beni biri affetti mi?” sorusu örnek verilebilir (Enright ve The Human Development Study Group, 1996).

Başkalarını Affetme Süreç Modelinin Aşamaları

Keşfetme Evresi

1. Psikolojik savunmalara bakılması
 2. Öfke ile yüzleşmek, öfke duygusundan vazgeçmek
 3. Kişinin utancı yaşaması
 4. İşlenen hatanın duygusal enerjisini tükettiğini fark etmek
 5. İncinme ile ilgili olan bilişsel tekrarın farkına varmak
 6. İncinmiş olan kişinin, hatayı yapan kişiyle benliğini karşılaştırabileceği fark etmesi
 7. Kişinin, incinmeyle ilgili sürekli olarak olumsuz yönde değişebileceğinin farkına varması
 8. Kişinin dünyanın adil olduğu görüşüne dair değişimler
-

Karar Evresi

9. Eski çözümlerin işlemediğine yönelik fikrin değişmesi
 10. Affetmenin de bir seçenek oluşunu dikkate almakta istekli olmak
 11. Hata yapan kişiyi affetmeye dair karar vermek
-

Eylem Evresi

12. Hata yapan kişinin rolünü alarak, onunla ilgili bağlamı yeniden çerçevelemek

13. Hata yapana karşı empati, merhamet ve şefkat duymak

14. Acıyı kabul etme

15. Hata yapana karşı ahlaki hediye verme isteği duymak

Derinleştirme Evresi

16. Acı çekme ve affetme sürecinde hem kendi hem diğerleri için anlam bulmak

17. Geçmişte diğerlerinin affetmesi için ihtiyaç duyduğunun farkına varmak

18. Kişinin yalnız olmadığını fark etmesi

19. İncinme yüzünden hayatında yeni bir amaca sahip olabileceğinin farkına varmak

20. Olumsuz olan duyguların azaldığının ve olumlu olan duyguların arttığının farkına varmak

Tablo 2. (Enright ve Human Development Study Group, 1996)

2.1.3.2. Affetmenin sosyal psikolojik belirleyicileri modeli

Affetmenin sosyal psikolojik belirleyicileri modelinde affetme, güdüsel bir sistem olarak ele alınır. Modele göre kişinin saldırıyı algılaması ve kaçınma sergilemesini ifade eden incinme duygusu, suçlu kişiyle yeniden temas kurmaktan kaçınma güdüsüne karşılık gelmektedir. Kişinin suçlu olandan intikam alması veya ona zarar gelmesi isteğini kapsayan öfke duygusu, intikam alma güdüsüne karşılık gelmektedir. Kaçınma ve intikam alma güdülerini kişinin affetme ihtimalini azaltmaktadır (McCullough vd., 1997).

2.1.3.3. Affetme piramit modeli

Affetmeyi bilişsel, duygusal, davranışsal olarak inceleyen Worthington, affetme piramit modelini geliştirmiştir. “REACH Affetme Piramit Modeli” belli bir hatayı, suçluyu ya da suçu affetmek için beş adım tanımlar:

R – (Recall) “Hatırlama/duygularını uyandırma”: Tarafsız şekilde üzüntü/acı veren, kırılganlıkları düşünüp hatırlayın.

E – (Empathize) “Empati”: Kabahatli olan kişinin bakış açısını anlamaya çalışın.

A- (Altruism) “Özgecilik/diğerlerini düşünme: Kırıldığınız zamanı düşünmek ve onu affetmek, sizi inciten kişiyi affederek ödül verin.

C – (Committing) “Söz Vermek”: Sizi inciteni affedin.

H – (Holding On) “Sözünde Durmak/Dayanmak”: İncinmişliğinizi unutmayın ancak affetme seçiminizi kendinize hatırlatın (Wade ve Worthington, 2003).

2.1.3.4. Gordon ve Baucom affetme modeli

Affetme, bireylerin ve ilişkileri ile ilgili kişilerin inançlarının yeniden oluşturulması için faydalı olabilir ve ilişkide hata yapmamak için gerekli olan kontrol, güven ve öngörülebilirlik hissi kazanmalarına yardım edebilir. Affetmenin etki, anlam ve devam etmek şeklinde üç aşaması vardır. Aşamalar arasında duygular yeniden ortaya çıkıp değişebileceği için hareketlilik oluşabilir. Her aşamadaki ilk görev bilişseldir, kişinin bir sonraki aşamaya geçebilmesi için görevler sırayla tamamlanmalıdır. Bu aşamaların ilki, bütün ilişki varsayımlarını, affetmeyi ve şüphe etmeyi değerlendirme, ikinci olarak ihanetin oluşma sebebini ve bu durumun ilişkiyi nasıl etki ettiğini keşfetmedir. Üçüncü aşamada hata yapan kişinin olumlu ve olumsuz özelliklerine katılmak, hatalı olan tarafın kendisine ve ilişkisine yönelik yeni, gerçekçi beklentiler ve standartlar oluşturmak gibi görevleri bulunmaktadır (Gordon ve Baucom, 2003).

2.1.3.5. Hargrave'nin affetme modeli

Bu affetme modelinde aile içi ilişkilerdeki affetme konusuna odaklanılmaktadır. Bu modele göre aile içinde zarara uğrayan kişi, zarar verene karşı kontrolsüz öfke ve nefret duyguları olup güvenilir bir ilişkiyi hak etmediği düşüncesi ile suçluluk hissetmekte veya utanç duymaktadır. Benzer biçimde gelecek zamanda zarar görme durumunu en az seviyeye indirmek için aşırı kontrollü şekilde davranmakta veya ilişkilerinde incinmenin kaçılmaz olduğu inancı ile karmaşa yaşamaktadır. Aklama ve affetme şeklinde iki temel yönden oluşan modelde, aklama, kurban rolünde olan aile üyesinin ona zarar veren diğer üyeye karşı empati geliştirmesi ve ortaya çıkan olumsuz durum ile ilgili iç gözü kazanmasını ifade eder. Affetme ise, ailenin içinde yeniden sevgi ve güvenin kurulması için mağdur ve suçlu tarafın birbiri ile etkileşime geçmesini kapsamaktadır (Sells ve Hargrave, 1998). Hem aklamamın hem de affetmenin çeşitli zamanlarda çeşitli ilişkiler için uygun olduğu ve içgörü, anlayış, telafi fırsatı vermek ve açık şekilde affetme davranışının insanların affetme ve güven ilişkisini yeniden kurmak için çalışırken yolculuk yaptıkları dört istasyona benzetilebilir (Hargrave, 1994).

2.1.3.6. Enright'in affedicilik gelişim modeli

Enright'ın liderliğinde Kohlberg'in ahlaki gelişim kuramının dayanan, bilişsel boyutları ve adalet anlayışını temel alan altı basamaklı affedicilik gelişim modeli ortaya konulmuştur. Bu modele göre: a) Kişi, intikam alınınca adaletin sağlanacağını hissederse affeder, b) İhlal eden

kişi hatalı davranışını giderirse ya da pişmanlık gösterirse affeder, c) Sosyal baskı ve diğerlerinin beklentileri yüzünden affetmeyi destekler, d) Toplumun ve dinin beklentilerini karşılamak için affetmeyi destekler, e) Sosyal birlikteliğin sağlanabilmesi hedeflenir, f) İnsan olduğu için affedilmeyi hak ettiği düşünülerek şartsız ve sevgiyle affedilir (Enright ve Fitzgibbons, 2000).

2.1.3.7. Bütünleştirilmiş affetme modeli

Bu modelde olumsuz olay belirlenip, affetme yönteminin seçiminde bilişsel, duygusal ve davranış tepkilerini tanımlayan kuramsal çerçeve sunulmaktadır. Modelin ilk aşamasında, yaşanan olayın türüne karar verilir, bu olay olumlu, olumsuz, nötr ya da belirsiz şeklinde olabilir. Eğer bu olay belirsizse ve kişi tepki vermekte kararsızsa çevresinden de yardım alabilir ya da kendine duygularıyla ilgili bazı sorular sorabilir. Olumlu ya da nötr olarak olayın belirlenmesi ile affetme sürecine ihtiyaç olmadığını gösterir. Olay olumsuz olarak belirlendiyse zararın değerlendirilmesi bölümüne geçilir. Affedilecek durumun şiddetine bağlı olarak bu zararlar ilgili önemsiz, küçük, ciddi ve çok ciddi olarak değerlendirme yapılabilir. Bu hata dört seviyede incelenir. İlk seviye otomatik özür olarak isimlendirilmektedir, ilişkide ciddi bozulma, fiziki ya da duygusal önemli zarar olmadığı için özür dileme ve özrün kabul edilmesi tepkileri sıklıkla, otomatik ya da kendiliğinden ortaya çıkabilir. Bağımlı-özür seviyesi, zararın orta dereceli, nadiren uzun vadeli sonuçlara yol açan ikinci seviyedir. Burada oluşan zarar ilk seviyeye göre daha ciddi olduğu için zarar gören kısımlar arasındaki etkileşim ilk seviyedeki gibi değildir bunun için özrün daha çok vurgulanması gerekebilir. Üçüncü seviyeki affetmede, olumsuz olay çok ciddi ve psikolojik açıdan aşağılayıcı etki oluşturmaktadır ve mağdur kişi kendilik değerine yönelik olan saldırıya karşı savunma durumuna geçmek zorundadır. Bu seviyede mağdur kişinin, zararı algılama biçimi ve olayın doğasını belirlemek önemlidir. Dördüncü seviyede, yaşanan durumun verdiği psikolojik zarar daha ciddi boyuttadır ve kişinin benlik saygısına çok zarar veren bir suçu içerir. Kişi iyileşme süreci için psikoterapiye ihtiyaç duyabilir. Bu süreçte kişinin hem kendi hem başkalarının gözünde benlik saygısını yeniden yapılandırmaya ihtiyacı vardır (Scobie ve Scobie, 1998).

2.1.4. Affetme ve kişiler arası ilişkiler

Affetmenin yalnızca kişi üzerinde değil ayrıca toplum ve sosyal iyi oluş üzerinde olumlu etkileri bulunmaktadır. Kişiler arası affetme olumlu sosyal bir davranıştır, uzlaşmak için etkide bulunarak, değer verilen insanlar ile birlikte kalabilmeyi ve sosyal desteğin sürmesini sağlamaktadır (Karremans ve Van Lange, 2004). Affedilen bir insan, yaşadığı bu deneyimden

büyüyerek çıkabilir ve kendini affeden kişi ile ilişkisinin eskisine göre daha iyi olduğunu gözleyebilir (Hall ve Fincham, 2005). Affetme, insanları öfkelerinden ve genellikle bilinçdışı öfkenin sonucu olan suçluluk duygusundan kurtaran güçlü bir müdahaledir. Affetme; a) Kişilerin geçmişlerindeki acı verici deneyimleri unutmalarına yardımcı olur, b) İlişkilerin düzeltilmesini öfkenin ifadesinden daha fazla kolaylaştırır ve c) Daha sonraki sevecen ilişkilerde öfkenin yanlış yönlendirilme ihtimalini azaltır ve bilinçsiz şiddet dürtüleri yüzünden cezalandırılma korkusunu azaltır (Fitzgibbons, 1986). Affetmenin, yakın ilişkilerde olumsuz duyguları ortaya çıkaran ve ilişkileri bozan zarar veren olaylar ile sağlıklı şekilde başa çıkmaya yardımcı olduğu, kısa ve uzun vadede olumlu sonuçları olduğu bulunmuştur (Allemand vd., 2007). Affedicilik çiftlerde hayat kalitesini artırabilir (Burchard vd., 2003). Uzun süreden beri evli olan kişiler, affetmeyi, evlilik ilişkilerini sürdüren ve uzatan önemli bir yapı olarak belirtmişlerdir (Fincham vd., 2002). Evli çiftlerle yapılan araştırmada affedicilik ve evlilik uyumu arasında olumlu ilişki olduğu görülmüştür (Taysi, 2007). Affetme kapasitesinin, evlilik doyumu ve uzun ömürlü evliliğe katkı sağlayan önemli etkenlerden biri olduğu ifade edilmiştir (Fenell, 1993). Affetme, kişinin psikolojik, öznel ve fizyolojik iyi oluşuna katkı sağlar (Bono vd., 2008; Koç vd., 2016; Lawler-Row ve Piferi, 2006). Affeden kişilerin zihinsel sağlıkları daha iyidir (Worghinton ve Shcherer, 2004). Akın ve diğerleri (2012) tarafından ruh sağlığının, diğerlerinin ve durumun affedilmesi düzeyiyle olumlu yönde; intikam eğilimleriyle olumsuz yönde ilişkili olduğu belirlenmiştir. Affedicilik ile yaşam doyumu ve iyi oluş (Karremans vd., 2003), empati (Macaskill vd., 2002), öz-şefkat (Brodar vd., 2015; Neff ve Pommier, 2013; Sarıçam ve Biçer, 2015), psikolojik sağlamlık (Çapan ve Arıcıoğlu, 2014; Yaşar, 2015) arasında pozitif ilişki; depresyon (Brown, 2003), anksiyete (Reed ve Enright, 2006) ve madde kullanımı (Kendler vd., 2003) arasında negatif ilişki olduğu bulunmuştur.

2.1.5. Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

Affedicilik eğilimini artırmak için yapılan psiko-eğitim programının psikolojik iyi oluşu artırdığı (Çardak, 2012), affedicilik ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Şahin, 2013).

400 öğretmen adayının katılımıyla affetme özellikleri ve öz-duyarlılıkları arasındaki ilişki incelenmiş, affetme ve öz-duyarlılık arasında istatistiki açıdan anlamlı, pozitif yönlü ilişkili olduğu belirlenmiştir. Affetme ölçeğinin alt boyutları (kendini, başkasını, durumu affetme) ile öz-duyarlılık ölçeğinin paylaşımların bilincinde olma, öz-sevecenlik ve bilinçlilik alt boyutları arasında anlamlı ve pozitif yönlü; izolasyon, öz-yargılama ve aşırı özdeşleşme alt boyutları

arasında olumsuz yönlü ilişkiler olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Affetme özelliği yüksek olan ve öz-duyarlığa sahip öğretmen adaylarının genel mutluluk seviyelerinin daha yüksek olduğu görülmüştür (Asıcı ve Karaca, 2014).

Öznel iyi oluşun hem affetme hem psikolojik sağlamlık ile pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur (Yaşar, 2015). Affedicilik ve öznel mutluluğun yaşam memnuniyeti ile pozitif yönlü, ruminasyonun negatif yönlü ilişkili olduğu; öznel mutluluk ve affediciliğin yaşam doyumunu pozitif, ruminasyonun negatif yönlü yordadığına ulaşılmıştır (Eldeleklioğlu, 2015).

840 üniversite öğrencisinin katılımıyla affetme seviyeleri öz-anlayış, kişiler arası hataya ilişkin ruminasyon, kişilik özellikleri yönünden incelenmiş, öz-anlayış ve kişilik özelliklerinden olan dışadönüklük değişkeninin kendini affetmenin önemli yordayıcısı olduğu belirlenmiştir. Öz-anlayış, ruminasyon ile kişilik özelliklerinden olan yumuşak başlılık, dışadönüklük ve sorumluluk değişkenlerinin ise diğerlerini affetmenin önemli yordayıcı olduğu bulunmuştur (Oral, 2016).

255 üniversite öğrencisinin katıldığı araştırmada affedicilik ve duyguları yönetme becerileri arasındaki çoklu ilişkiler incelenmiş, duygularını daha yüksek seviyede sözel ifade etme ve gösterme, negatif beden tepkilerini kontrol etme, başa çıkma ve öfkeyi yönetme becerilerinin daha yüksek seviyede kendini affetme, başkalarını affetme ve durumu affetmeyle ilişkili olduğunu belirtilmiştir (Kozan vd., 2017).

Kılıç (2019), 523 üniversite öğrencisi ile yapılan araştırmada akılcı olmayan inançla öz-anlayış, affetme, kendini affetme ve durumu affetme arasında düşük düzeyde anlamlı negatif yönlü ilişki olduğunu; akılcı olmayan inançla diğerlerini affetme arasında ise anlamlı ilişkinin olmadığını ifade etmiştir. Öz-anlayışın affetme, kendini affetme ve durumu affetmeyle pozitif yönlü ve orta düzeyli; diğerlerini affetmeyle pozitif yönlü düşük düzeyde ilişkisi olduğu belirtilmiştir. Akılcı olmayan inanç ile öz-anlayış arasındaki ilişki incelendiğinde affetme ve durumu affetmenin kısmi aracı olduğu, kendini affetmenin ise tam aracı etkisinin bulunduğu; akılcı olmayan inanç ile öz-anlayış arasında diğerlerini affetmenin aracı etkisinin bulunmadığı tespit edilmiştir.

Psikolojik dayanıklılık, affedicilik ve bilişsel kontrol/bilişsel esneklik değişkenleri arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunduğu, psikolojik dayanıklılığı olan kişilerin olumsuz duygu ve düşüncelerini kontrol edebilme, yönetebilme ve alternatif başa çıkma stratejileri

oluşturabilme becerisine sahip oldukları için daha fazla affedebildikleri sonucuna ulaşılmıştır (Demirtaş, 2021).

Tek ebeveyn olan anneler ile yapılan çalışmada psikolojik sağlamlık, yaşam doyumu, umut ve affetme arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğu; psikolojik sağlamlık ile yaşam doyumu arasında olan ilişkide ise umut ve affetmenin sıralı şekilde aracılık rolü üstlendiği tespit edilmiştir. Umut düzeyindeki artış affetme düzeyini artırarak hayattan daha fazla doyum elde etmelerini sağlayabilir (Odacı vd., 2022).

2.1.6. Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Hodgson ve Wertheim (2007), duyguları yönetme becerileri, empati kurma eğilimleri (perspektif alma, empatik kaygı ve kişisel sıkıntı yoluyla) ve başkalarını ve kendilerini affetme eğilimlerini incelenmiş; duyguları yönetme ve onarma becerisinin daha fazla affetme eğilimini öngördüğünü ve perspektif almanın duygu yönetimi ile başkalarını affetme arasındaki ilişkide aracılık ettiğini ortaya koymuştur.

Wilson ve diğerleri (2008) tarafından 266 üniversite öğrencisinin katıldığı çalışmada kendini affetme, başkalarını affetme ve sağlık arasındaki ilişkiler incelendiğinde elde edilen sonuçlara göre, affetmenin fiziki sağlıkla pozitif yönde ilişkili olduğu, kendini affetmenin algılanan fiziki sağlıkta yordayıcı rolü bulunduğu görülmüştür.

Affedicilik, çatışma çözümü, tavsiye ve destek arama stratejileri ile pozitif yönlü, intikam arayışıyla negatif yönlü ilişkili olduğu bulunmuştur. Ayrıca affediciliğin benlik saygısıyla pozitif yönde, sosyal kaygıyla ise negatif yönde ilişkili olduğu görülmüştür. (Flanagan vd., 2012). 623 üniversite öğrencisi ile yapılan çalışmada, affetme sağlık ilişkisine olumlu duygulanım, olumsuz duygulanım, stres ve olumsuz duygulanım ile stres arasındaki ilişkinin aracılık ettiği sonucuna ulaşılmıştır (Green vd., 2012)

Yetişkinlerle yapılan bir araştırma sonuçlarına göre öz-şefkat düzeyleri arttıkça affedicilik düzeyleri artmaktadır (Neff ve Pommier, 2013). 199 üniversite öğrencisinin katılımıyla yapılan çalışmada öz şefkat ve kendini affetmenin birbiriyle ilişkili olduğu ve bu ilişkide utancın kısmen aracı bulunduğu görülmüştür. Öz şefkat, utanç ve kendini affetmenin sağlık sonuçlarını çeşitli şekillerde etkilediği ifade edilmiştir (Williams, 2015).

221 üniversite öğrencisinin katıldığı çalışmada umut ve affediciliğin öz şefkatle güçlü bir şekilde ilişkili olduğu, umut ve affediciliğin öz şefkati daha iyi anlamak ve teşvik etmek için

umut verici olabileceği belirtilmiştir (Booker ve Perlin, 2021). 378 kız üniversite öğrencisiyle yapılan bilinçli farkındalık, öz şefkat ve sosyal yeterlilik arasındaki ilişkiyi kişilerarası bağışlamanın aracılık rolüne dayalı olarak inceleyen çalışmada bilinçli farkındalık ve öz-şefkat ile sosyal yeterlilik arasındaki dolaylı olarak path katsayısının anlamlı olduğu görülmüştür. Öz şefkat, bilinçli farkındalık ve kişilerarası affedicilik, kız öğrencilerde sosyal yeterlilikteki varyansın %64'ünü açıklamıştır (Safari vd., 2021).

713 yaşlı yetişkinin katılımıyla affetme ve yaşam memnuniyeti arasındaki ilişki ve bu ilişkide algılanan sosyal destek ve depresif belirtilerin aracılık etkileri incelenmiş, kendini ve başkalarını affetme, yaşam memnuniyeti ile pozitif yönde ilişkili olduğu görülmüştür. Algılanan sosyal destek ve depresif belirtilerin, kendini ve başkalarını affetme ile yaşam memnuniyeti arasında olan ilişkiye aracılık ettiği belirlenmiştir (Tian ve Wang, 2021).

Algılanan ebeveynlik stilleri, öz şefkat ve affedicilik arasındaki ilişki 215 yetişkinin katıldığı araştırmada incelenmiş, elde edilen sonuçlara göre öz şefkat ve affedicilikte annenin otoriter olduğu stil ve otoriter ebeveynlik stilleri arasında anlamlı ilişki bulunduğu belirlenmiştir. Öz şefkat ve affedicilikte cinsiyet farklılığı olmadığı, orta yetişkinlerin öz-şefkat ve affedicilik düzeylerinin genç yetişkinlerden daha yüksek bulunduğu ifade edilmiştir (Michael ve Lokesh, 2023).

2.2. Merhamet

Pozitif psikoloji yaklaşımında insanların gelişimi ve iyileşmesiyle ilgili olumlu duygular, düşünceler, durumlar ve özellikleri incelenmektedir. Pozitif psikoloji hem kişilerin hem toplumların psikolojik sağlığı ve genel olarak iyi oluş haline katkıda bulunmak için kişisel özellikleri ve eğilimleri anlamayı hedeflemektedir (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Pozitif psikoloji kavramlarından olan merhamet, Arapça kökenli olup bir kişinin ya da canlının karşısına çıkan kötü durum yüzünden duyduğu acıya, üzüntü olarak tanımlanmıştır (TDK, 2023). Merhamet, savunmacı ve yargılayıcı olmayan bir şekilde kendisinin ve başkalarının acılarına açık olmayı, acıdan kurtulma isteğini ve acının sebeplerini anlamayı içerir (Gilbert, 2005b). Merhamet, toplumda birlik ve bütünlük duygusunu kuran, bir arada yaşama ve birbirinden haberdar olma hissini oluşturan yapıcı, onarıcı, birleştirici yönüyle ön plana çıkan önemli ve evrensel bir değerdir (Kaya ve Aydın, 2022). Merhamet, acı ve üzüntüye karşı duyulan sempati, başkasının ıstırabına paylaşımdır. Bir ıstırap karşısında ilgisiz kalmak ve karşıdaki canlıyı nesne olarak kabul etmeyi reddettiği için merhamet evrenseldir. Daha çok mutluluk değil mutsuzluk durumunda ortaya çıkan bir duygudur, kişiyi bütün canlılara karşı

hassas davranmaya yönelten bir erdemdir (Hökelekli, 2011). Merhamet kişinin, duyarlı, hassas olması, çevresindekilere karşı iyilik ve ikramda bulunması, hataları affetmesi, onlara zarar vermemesidir (Gül, 2019).

Merhamet, dünyayı yaşanabilir hale getirme, iyi niyetli yaklaşma, karşısındaki tarafın derdiyle dertlenip, onun problemine çözüm bulma isteğini barındırır. Merhamet değerinin karşıt kavramları; acımasızlık, zalimlik, duyarsızlık, bencillik, alaycılık, katı yürekli olmak, sertlik, ilgisizlik olabilir. Merhametin içinde adalet ve eşitlik vardır. Merhamet duygusu ile yapılan yardımlar ve iyilikler, belirli hukuki bir ölçü içindeyse adalet ortaya çıkar. Merhamet duygusuyla yaklaşılan kişinin kimlik ve kişiliğinde ayırım yapılmazsa eşitlik ortaya çıkar (Hökelekli, 2011). Merhamet, acıyı hafifletmeyi amaçlar, birinin acısının veya talihsizliğinin farkında olmayı sağlar (Ekstrom, 2012). Zorluklar insanların başına gelebilir ve bu zorluklar ve acılar insanları kırılğan hale getirebilir. Bu bakış açısı ile insanlığın eşit değer taşıdığı bir dünyada merhamet artabilir. Merhametin başı ve en küçük birimi, kişinin karşıdakinin acısına üzülmesidir (Hökelekli, 2011).

Merhametin sempati ve empatik anlayış kapasitesi, hoş olmayan duygulara tahammül etme yeteneği, yargılamama veya kınamama gibi özellikleri bulunmaktadır (Gilbert vd., 2011). Merhameti; sempati, empati, özgecilik gibi kavramlardan farklı kılan özellik acıyı giderme isteği, acının kaynağını anlama ile ilgili bilişsel süreci ve merhametli davranışlarda bulunmakla ilgili süreci içinde barındırmasıdır. Merhamet duygu, düşünce, davranış ve güdünün birleşimiyle ortaya çıkar (Gilbert, 2005a). Merhamet kavramı ile şefkat arasında sıkı bir ilişki vardır. Bu kavramların birbiri yerine kullanıldığı görülmektedir. Şefkat, Türkçe sözlükte, acıyarak ve koruyarak sevme, sevecenlik olarak tanımlanmaktadır (TDK, 2023). Merhamet ve şefkatin birbirini tamamlayan kavramlar olduğu söylenebilir. Şefkat, kişinin diğer insanlara karşı ilgi göstermesi, onları kabul etmesi ve korumasıdır. Merhamet, bütün insanların iyiliğini isteyerek onlara için yardım isteği duymaktır. Merhamet, yaşayan her canlı için yeryüzünü güvenli yer kılma duyarlılığı göstermek, bir başka ifadeyle her şeye ve herkese şefkat ile yaklaşmaktır (Hökelekli, 2011). İki insanın arasında şefkat bağı bulunuyorsa, kişi acı çeken kişinin farkında ise ve bu farkındalık gözleyen kişide olumsuz etki oluşturuyorsa, gözlemci de bu acının gitmesi için gerekli motivasyon varsa merhamet duygusu oluşmuştur. Merhametin ana noktasını sıkıntının gitmesi için harekete geçmeyi sağlayan motivasyon oluşturmaktadır. Bu şekilde merhamet, motivasyonel bileşeni olmayan duygusal bulaşma ve temsili üzüntüden ayrılır (Akdeniz, 2014). Kanov ve diğerleri (2004) merhamet sürecinin fark

etme, hissetme ve cevap verme olarak üç yönden oluştuğunu ifade etmiştir. Merhamet insanların bağıllık duygularını güçlendirerek, içinde yaşanan ve çalışılan toplulukları kurar ve şekillendirir. Merhamet, kişinin kendisine karşı, başkalarına karşı ve başkalarından gelen merhameti alması olarak üç şekilde yaşanabilir (Gilbert vd., 2011). Kişinin merhametli olarak nitelenebilmesi için hem kendine karşı merhamet sahibi olmalı hem diğerlerine karşı merhametli olmalı hem de başka bir kişiden kendisine yönelen merhameti kabul etmelidir (Çevik, 2022).

Öz-merhamet, kişinin kendi yetersizliklerini, başarısızlıklarını ve acılarını kabul etmesini içerir. Öz-merhamet, merhamet ve diğeri için endişelenmeyle ilgili olduğu için kişiyi bencil veya sadece kendine odaklanan hale getirmez ya da kişinin şahsi ihtiyaçlarını başkalarının ihtiyaçlarından daha öncelikli sıraya koymaz. Bunların yerine, öz-merhamet; acı, yetersizlik ve başarısızlıkların herkes için geçerli olduğunu ve bütün insanlığın merhamete layık olduğunu kabullenmeyi gerektirir (Neff, 2003). Neff (2003) üç bileşen içeren öz-merhamet modeli esas alınarak geliştirilen merhamet ölçeğinde merhametin sevecenlik, paylaşımların bilincinde olmak, bilinçli farkındalık şeklinde üç temeli olduğunu ifade etmektedir.

1. Sevecenlik, kişinin kendisine ve çevresindekilere karşı çok daha ilgili ve anlayışlı olması anlamını taşır. Anlayışlı olmak yakınlığı içermektedir, kişinin diğerleriyle olan farklarını azaltmaktadır. Gilbert (2005a), bu yakınlığın içtenlik olarak kavramlaştırılabileceğini ifade etmiştir. İçtenlik, çocuk ve anne arasında olan ilişkide çocuğun hayatında kendisini güvende hissettiren sistemin bir parçasıdır böylece çocuk kendisine ve çevresine daha açık olabilir. İçtenlik olmazsa çocuk kendisini güvende hissetmeyip dünyayı farklı şekilde algılayar ve olumsuz duygularını doğrudan kendisine yöneltebilir. Bu tehlike algısı kişinin kendisine karşı olumlu duygu geliştirmesini engelleyebilir.

2. Paylaşımların bilincinde olmak, insanların mükemmel olamayacağını ve hata yapabileceklerinin farkında olmayı ifade eder. Kişi merhamet duygusunu barındırır ve acı çekmenin bütün insanlığın ortak yaşadığını bilincinde olur. Bu bilinç sayesinde acı çeken kişilerle ortak bir paydada olduğunu algılar. Bunun tersi durumda ise diğer insanların acılarının yok sayılması ve insanlardan uzaklaşılması ortaya çıkmaktadır (Neff, 2003).

3. Bilinçli farkındalık, kişinin hayatındaki olumsuz durumlara yönelik gösterdiği dengeli yaklaşım halidir. Bu şekilde kişi acı çekerken ya da bir başkasının acısına tanık olurken bu olumsuz durumun kendini engellemesine izin vermez (Neff, 2003).

2.2.1. Merhamet ve diğer kavramlar

2.2.1.1. Acımak

Merhamet, acıma kavramı ile karıştırılmamalıdır. Acımak, genelde diğerinin sıkıntısına karşı farkındalık durumu içerdiğinden dolayı merhamete yakın bir kavram olarak değerlendirilmektedir. Acıma duygusunda karşıdaki kişiye karşı tenezzül etme, ahlaki ve psikolojik yönden tepeden bakmak gibi özellikler vardır. Acımak, acı çeken kişi adına pozitif katılım içermez, merhametse karşıdaki kişiye karşı yoğun bir ilgi ve saygıyı barındırmaktadır (Ekstrom, 2012).

2.2.1.2. Empati

Empati, merhametli olmanın ön şartıdır. Empati, merhamet kavramından çıkarılırsa geriye sadece acıma duygusu kalır. Kişiler çevresinde olan başka insanların hissettiği üzüntü, acı gibi yoğun duyguları anlayamadığında ortaya çıkan duygu sadece acımayla sınırlı kalır. Empati, kendini bir başkasının yerine koyabilme, onun hissettiği gibi hissedebilmekle ilgiliyken merhamet, bir başkasının acısı karşısında acıyı hissedip ona yardım etmek istemektir. Merhamet hem empatik oluşu hem de ötekini tutup o duygu veya durumdan çıkarma isteği içeren çok boyutlu bir uyarandır (Öncü, 2015). Merhamet ve empati birbirinden farklıdır. Empati, birinin diğerinin yanına gelip kendini diğeriyle özdeşleştirdiği, bir dereceye kadar kendini diğeriyle kaynaştırmayı amaçlayan duygusal bir etkileşim olarak anlaşılabilir. Bu tutum empatiyi merhametten ayırır. Mesela, ciddi bir kayıp yaşayan arkadaşıyla özdeşleşen empatik kişi, üzüntü ve sıkıntılı durumlarda arkadaşına eşlik edecek, belki ağlayacak ya da yas tutarken onunla yan yana oturacaktır. Bunun tersine merhametli bir doktorun, ağlayan bir hastayla birlikte ağlamasına ya da hiçbir şekilde onunla kaynaşmaya çalışmasına gerek yoktur. Bunun yerine hekimden, merhametin gerektirdiği şey olarak hastanın acısından etkilendiğini hissetmesi ve bu duygudan hareketle acının hafifletilmesine yardımcı olmaya çalışması beklenir (Ekstrom, 2012). Sprecher ve Fehr (2005) merhametli sevgi ve empatinin yüksek seviyede ilişkisinin bulunduğunu ancak merhametli sevginin çok daha kuşatıcı ve sürdürülebilir yönüyle empatiden farklılığını vurgulamıştır.

2.2.1.3. Sempati

Sempati, merhamet için anahtar olan bir yeterlidir. Sempati duymak üzüntülü durumla, merhamet ise genellikle iyi oluşla ilişkilendirilmiştir (Gilbert, 2005a). Merhamet, sempati gibi, diğer insanların başına kötü bir şey geldiğinde ortaya çıkmaktadır. Merhamet ve sempati kavramları benzer anlamları çağrıştırmasına rağmen aralarında olan temel fark,

merhametin diğerk kişinin yaşadığı kötü olaya karşı etkin şekilde tepki verilmesidir. Bu tepki, her zaman yardım etmeyle sonuçlanmayabilir ancak yardım etme isteğini ifade eder (Gladkova, 2010).

2.2.1.4. Özgecılık

Özgecılık, olay ya da süreçten yarar gören kişinin kazancı için fayda sağlayan davranışı gösteren kişinin kendini düşünmeden hareket etmesi, yardım eden kişinin bu davranış karşılığında herhangi bir şey beklememesidir. Özgecılık genelde olumlu sosyal bir davranış veya yardımsever bir davranış olarak kabul edilmektedir (Karadağ ve Mutafçılar, 2009). Merhamet, özgeciliği içerir (Gilbert, 2005a). Merhametin sadece kişinin acısından etkilenme hissiyle değil, ayrıca yardım etmek için harekete geçmek isteğiyle ilgili olduğu belirtilmekte, merhamet ve özgeciliğin ilişkili kavramlar olduğu ifade edilmektedir (Strauss vd., 2016).

2.2.2. Merhametin özellikleri

Merhamet Odaklı Terapi, dikkat, akıl yürütme, ruminasyon, davranışlar, duygular, güdüler ve imgelemeye odaklanan çeşitli bilişsel, davranışsal ve diğerk terapi ve müdahalelere dayanan çok yönlü bir terapi yaklaşımıdır. Merhamet Odaklı Terapi kişinin kendisine ve diğerklerine duyduğu merhameti geliştirmeyi, ayrıca başkalarından merhamet görmeye duyarlı olabilmeyi amaçlayan terapötik bir süreçtir (Gilbert, 2021). MOT sürecinde bulunan merhametin özellikleri şu şekildedir:

1. *İyi-oluş için bakım*: Kişinin kendisini beslemek ve bakım yapmak için gerçek bir motivasyona sahip olmasıdır.

2. *Duyarlılık*: Duyarlılık, görmezden gelmek yerine yardıma ihtiyacı olan ve sıkıntısı olan kişileri ayırabilmeyi, onlara odaklanabilmeyi ifade eder.

3. *Sempati*: Merhametli ilişki, diğerklerinin iyi oluş halini önemsemek, üzüntülerine sempati göstermek ve duyarlılık sahibi olmaktan doğmaktadır. Sempati, empati, üzüntüye karşı duyarlılık, ön yargılı olmamak ve diğerklerinin iyiliğine önem vermek gibi kavramlar merhameti tamamlayan öğelerdir.

4. *Sıkıntıya karşı tolerans*: Zor gelen duyguların üstünü kapatmak, onlarla karşılaşmaktan kaçınmak yerine onları kontrol altına alabilmeyi ifade eder.

5. *Empati*: Kişinin kendisini bilişsel ve duygusal yönden sıkıntısı olan kişinin yerine koyabilmesidir. Mesela karşısında ağlayan bir kişi görünce üzücü durum yaşamış olduğunu düşünüp anlamaya çalışırız. Empati, sempatiye göre daha az yapılan bilişsel bir beceridir. Empatide karşıdakinin duygusunun yaşanması yerine onun anlaşılması vardır. Empati bazı zamanlarda merhametin yerine kullanılabilir oysa empatide sıkıntıyı gidermek için motivasyon ve eyleme geçme bulunmaz.

6. *Yargılayıcı olmama*: Bir başka kişinin sıkıntısını ya da çektiği acıyı eleştirmemek, küçümseyici davranmamak, bunların yerine onu onaylamak, olduğu gibi kabullenmektir. Yargılayıcı olmamak, kendi duyguları ve düşüncelerinden sıyrılarak şartsız kabul etmeyi gerektirir (Gilbert, 2009).

2.2.3. Merhamet becerileri

Merhamet niteliklerinin önemli olmasının yanında, merhamet becerileri de son derece önemlidir. Merhametin bir parçası nasıl yardım edileceğini bilmektir. Kişilerin merhametli olmayı öğrenmek için önce merhametli ve yardımsever şekilde akıl yürütmeyi ve merhametli biçimde davranmayı öğrenmesi gerekir. MOT sürecinde merhamet becerileri şunlardır:

Merhametli dikkat: Dikkatin kişiyi destekleyecek ve yardımcı olacak biçimde odaklanmasıdır. Bu odaklanmada, diğerlerine karşı kibar olduğumuz zamanları veya diğerlerinin bize kibar oldukları zamanları hatırlamak merhametli imgelemeyi içermektedir. Eğer kişi, karşısındakiyle çatışma halindeyse, çoğu zaman o kişiyle ilgili olumlu olan durumları gözden geçirir. Dikkati yeniden yoğunlaştırmak yoluyla daha tarafsız bakış açısına sahip olunabilir.

Merhametli duygu: Kendimize, diğer insanlara ve dünyaya yönelik merhametli olmak ve diğerlerinden merhamet görmek ile ilgilidir. Merhametli duygu, terapi ilişkisi, düşünme, davranış, dikkat ve imgeye odaklanma gibi farklı yollarla geliştirilebilir.

Merhametli algı: Kişilerin, kendilerine karşı merhametli olmaya ve diğerlerinden merhamet görmeye odaklandıkları zaman bedenlerinde hissettikleri duyguları anlamaları için terapist tarafından destek verilmesidir.

Merhametli akıl yürütme: Kişinin kendisine ve başkalarına karşı sahip olduğu algıyı/düşünceyi içerir. Terapist, merhametli, destekleyici ve yardımcı olmak gibi düşünceleri deneyimlemesini sağlamaya çalışır.

Merhametli davranış: Zorluklarla başa çıkmaya çalışan kişilere yardımcı olmayı ve cesaret geliştirmeyi içerir. Sıkıntıyı/acıyı azaltmak, ileri gitmeyi kolaylaştırmak üzerine odaklanır. Görmezden gelmek, bastırmak gibi davranışlar yerine cesaretli olup harekete geçmeyi hedefler.

Merhametli imgeleme: Bu becerinin diğer becerilerin oluşumunda daha etkili olduğu ifade edilmektedir. Bu teknik kişinin kendisi için merhametli duygular yaşamasına yardım eden alıştırmaları (nefes alma, farkındalık, beden duruşu, merhametli yüz ifadeleri) içerir. Kişi ses tonu, yüz ifadesi, beden duruşu ve düşünme tarzı ile kendisini merhametli bir insan olarak hayal eder (Gilbert, 2010).

2.2.4. Merhamet odaklı alıştırmalar

Merhamet odaklı alıştırmalar ve imgeler, belli beyin sistemini, özellikle yakın ve yatıştırıcı oksitosin sistemini harekete geçirmektedir. Merhametli Zihin Eğitimi, güven, rahatlık ve iyi oluş duygularını artırıp ve tehdit sistemini azaltan belirli türde ve olumlu etki kalıplarını ortaya çıkarmaya yardımcı olmakla ilgilenir. Oksitosin ve endorfin, tehdit işleme, amigdala etkinliğini azaltabilir. Merhamet odaklı alıştırmalar dört yöntemde incelenebilir:

1. İçindeki merhametli benliği geliştirme: Bu alıştırmada, oyuncuların bir role girmeye çalışması gibi, merhametli benlik duygusu oluşturmaya odaklanılır.
2. Sizden başkalarına yönelen merhamet: Bu alıştırmada zihin diğerlerine karşı merhametli hislerle doldurulmaya odaklanılır.
3. İçte akan merhamet: Bu alıştırmada zihni başkalarının kibarlığına karşılık vermeye odaklanılır. Böylece zihni açıp beynin başkalarının nezaketine cevap veren alanları uyarılır.
4. Kendinize olan merhamet: Bu alıştırma, kişinin kendisine merhamet göstermeye odaklanan düşünce, duygu ve deneyimler geliştirmesi ile bağlantılıdır. Hayatın zor durumlarına karşı öz-merhametin nasıl sağlanacağını öğrenmek zor zamanlarda duygulara yardımcı olmak için faydalı olabilir (Gilbert, 2021).
- 5.

Merhameti odaklı alıştırmalarda merhametli imgeleme, merhamet rengi, merhametli sandalye çalışması, merhametli mektup yazma gibi farklı teknikler kullanılmaktadır (Gilbert, 2021).

2.2.5. Merhamet ve iyi oluş

İnsanın temel duygularından olan merhamet duygusu; affetmeyi, adaleti, yardım etmeyi, şefkatle yaklaşmayı, şiddetten uzak olmayı öğretir. Merhamet, insanlığın özünde olmasına rağmen davranış olarak açığa çıkabilmesi için yaşantılar yolu ile öğrenilmesi gerekir. Bu öğrenmenin ilk olarak ailede sonra kişinin hayatına yön veren eğitim ortamında olması gerekir. Merhametin varlığı yanında destekleyici, anlayışlı, güven verici tutumları ve davranışları getirmektedir. Ayrıca merhamet hoşgörüyü, duyarlılığı, bağlılığı, sevgi ve saygı duymayı kolaylaştırıcıdır (Aydemir, 2018). Merhamet, bir başkasının ihtiyacını fark etmeyi, empati kurmayı ve iyi oluşlarını artırmak için harekete geçmeyi içerir (Boyatzis vd., 2013). Kişinin kendisi ve diğerleri için merhamet geliştirmesi iyi oluşu artırmanın yolu olarak görülmektedir (Gilbert, 2010). Merhamet ve öznel iyi oluşun pozitif yönlü anlamlı açıdan ilişkili olduğu, merhametin öznel iyi oluşu anlamlı şekilde yordadığı belirlenmiştir (İşgör, 2017). Kendine karşı merhametli olmak, daha düşük depresyon seviyeleri, öz değerlendirme kaygısı, daha az ruminasyon, olumsuz etki ve daha yüksek yaşam doyumu ve olumlu ruhsal sağlık sonuçlarıyla ilişkili bulunmuş (Leary vd., 2007; Neff, 2003); iyimser düşünmenin ve kendine karşı merhametli olmanın psikolojik faydaları olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Shapira ve Mongrain, 2010). Merhamet odaklı meditasyonlar olumsuz etkileri ve stres tepkilerini azaltarak olumlu etkileri ve başkalarına karşı bağlılık ve nezaket duygularını artırır. (Gilbert vd., 2011). Çalışan yetişkinlerle yapılan merhamet geliştirme uygulaması sonucunda pozitif duygularda, farkındalık düzeylerinde, hayatın anlamlılığı ve sosyal destekte artış olduğu, hastalık belirtilerinde ise düşüş olduğu ifade edilmiştir (Fredrickson vd., 2008). Hutcherson ve diğerleri (2008), merhamet meditasyonunun başka insanlara karşı sosyal desteği ve olumlu duyguları artırdığını belirtmiştir.

Pozitif duygu, iki farklı duygu düzenleme sisteminin devreye girmesi ile oluşmaktadır. Bunlardan ilki itki-heyecan ve diğeri memnuniyet rahatlık sistemidir. İtki ve heyecan sistemi statü arayışı ve rekabetçilik gibi enerji verici pozitif istekler sistemiyken; memnuniyet- rahatlık sistemi iyi hissetme, huzurlu olma ve sakinlik hisleriyle ilişkilidir. Bu sistem bağlanma davranışının gelişimiyle ilerlemektedir. Kişi kendisine ve diğerlerine yönelik merhamet geliştirdiğinde oksitosin ve endorfin hormonları yükselir (Gilbert, 2010). Merhamet odaklı terapinin kendini eleştirme, anksiyete, depresyon ve utangaçlığı azalttığı ve özgüveni artırdığı sonucuna ulaşılmıştır (Gilbert ve Procter, 2006). Merhametle ilgili pek çok değişkenin incelendiği görülmektedir. Merhamet ile affetme (Roxas vd., 2014), özgecilik (Başer ve Tekin, 2019), empati (Özdelikara ve Babur, 2020), evlilik doyumu (Erdoğan ve Uslu, 2018), öznel

iyi oluş (İşgör, 2017), koşulsuz kendini kabul (Karataş ve Öksüz, 2020)) arasında pozitif yönlü; tükenmişlik (Yılmaz, 2016), özeleştirici, depresyon, anksiyete ve tekrarlayıcı düşünceler (Jazaieri vd., 2014) ile negatif yönlü ilişkili olduğu bulunmuştur.

2.2.6. Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

Akdeniz (2014) tarafından farklı düzeyde merhamete sahip 576 üniversite öğrencisi ile yapılan çalışmada depresyon, anksiyete, stres ve duygusal zeka arasındaki ilişkiler incelenmiş, kız öğrencilerin depresyon, anksiyete stres, duygusal zeka puanlarının erkek öğrencilere göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Düşük ve orta merhametli öğrencilerin depresyon puanları, yüksek düzeyde merhametli öğrencilerinkinden daha yüksek olduğu, farklı düzey merhamete sahip öğrencilerin anksiyete ve stresleri arasında anlamlı farklılık olmadığı belirlenmiştir. Düşük ve orta düzeyli merhametli öğrencilerin toplam duygusal zeka puanları, yüksek düzeyli merhametli öğrencilerin duygusal zeka puanlarından daha düşük olduğu görülmüştür.

Erdoğan (2017) tarafından 345 yetişkin ile yürütülen araştırmada, mutluluk ve saldırganlık arasında negatif yönde, mutluluk ile merhamet arasında pozitif yönde yüksek ilişki olduğu bulunmuştur. Mutluluk artınca toplam merhamet puanının yanında sevecenlik, paylaşım ve bilinçli farkındalık da artış göstermekte; umursamazlık, bağlantısızlık ve ilişki kesme gibi olumsuz durumlar azalmaktadır. Mutlu kişilerin merhamet düzeylerinin yüksek olduğu ve çevrelerindeki durumlara karşı çok daha duyarlı davrandıkları ifade edilmiştir.

Özel gereksinimli çocuğa sahip olan anne ve babaların yaşam doyumları, öz-anlayış ve merhamet seviyeleri yönünden incelenmiş ve elde edilen bulgulara göre öz-anlayış, merhamet ve yaşam doyumları arasında anlamlı ilişkiler olduğu bulunmuştur. Öz-anlayış düzeyi ve merhamet düzeyi, yaşam doyumunu anlamlı olarak yordamıştır (Güleş, 2017).

Çapan (2019), 468 üniversite öğrencisiyle yaptığı araştırmada kişilik özelliklerinden öz-denetimin merhameti negatif yönlü, duygusal dengesizliği pozitif yönlü yordadığını; dışa dönüklük, yumuşak başlılık, deneyime açıklığın merhameti anlamlı olarak yordamadığını bulmuştur. Sonuçlara göre yumuşak başlılık ve dışa dönüklük öz-anlayışın, duygusal dengesizlikse merhametin önemli göstergesi olarak belirlenmiştir.

Kapıcıoğlu (2019), 668 üniversite öğrencisinin katıldığı çalışma sonucunda mutluluk ve kişilik özelliklerinin, merhameti yordadığını, merhametteki varyansı yumuşak başlılık alt boyutunun, mutluluğa göre daha fazla açıkladığı tespit edilmiştir. 185 üniversite öğrencisiyle yapılan çalışmada merhamet ve özgecilik düzeyleri arasında pozitif, orta düzeyli, anlamlı ilişki

olduğu, katılımcıların merhamet düzeyi yükseldikçe özgecilik düzeylerinin arttığı bulunmuştur (Başer ve Tekin, 2019).

Üniversite öğrencilerine sekiz hafta boyunca uygulanan merhamet eğitimi programının, öğrenciler üzerinde etkili ve kalıcı olduğu, merhametli olma tutumunun, öğrenmeyle ilişkili olduğu, farklı etkinliklerle geliştirildiği ve kalıcı hale gelebileceği ifade edilmiştir (Avşaroğlu, 2019). Merhamet eğitimi, okulda, sınıf içi etkinliklerde ve eğitimcilerin rol model olmasıyla gerçekleştirilebilir. Merhamete dayanan eğitimlerin ve programların hazırlanmasıyla öğrencilerde duyarlılık geliştirilebilir (Nas ve Karadaş, 2022).

Otizmlı çocukların ebeveynlerinin iyi oluş, merhamet, psikolojik sağlamlık ve bilişsel esneklikleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Sonuç olarak iyi oluş ve merhamet, iyi oluş ve psikolojik sağlamlık ve iyi oluşla bilişsel esneklik arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkili olduğu bulunmuştur (Hasan Musa, 2022).

488 üniversite öğrencisinin katılımıyla bilişsel çarpıtmalar ile kendilerini, başkalarını ve durumları affetmeleri arasındaki ilişkide iyimserlik, öz-şefkat, fedakârlık ve minnettarlığın aracı rolünün incelendiği araştırmada iyimserlik, öz şefkat, fedakârlık ve minnettarlığın bilişsel çarpıtmalar ile kendini, diğerlerini ve durumlar affetme arasındaki ilişkiye önemli ölçüde aracılık ettiğini, kendini affetme modelinde en güçlü aracının öz şefkat olduğu belirlenmiştir (Uzun ve Karataş, 2023).

2.2.7. Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Başkalarına karşı merhamet göstermek, sosyal destek alma yeteneğini artırabilir, stresle başa çıkmakta yardımcı olabilir (Cosley vd., 2010). Kısa süreli merhamet eğitiminin yabancılara yönelik prososyal davranış üzerindeki olumlu etkisi olduğu bulunmuştur (Leiberg vd., 2011). Başkalarına karşı merhametli olmanın mutluluk ve benlik saygısı üzerinde etkili olabileceğini sonucuna ulaşılmıştır (Mongrain vd, 2011).

Weng ve diğerleri (2013) çalışmasında, merhamet eğitiminin, özgeci davranışları nasıl etkilediğini incelemiş, merhametin ve özgeci davranışların eğitimle geliştirilebileceği sonucuna ulaşmıştır. Öz şefkatin, fiziki ve psikolojik iyi oluş ile ilişkisi 182 üniversite öğrencinin katılımıyla araştırılmış ve elde edilen verilere göre öz şefkat ve psikolojik ve fiziki iyi oluş arasında ilişki olduğu bulunmuştur (Hall vd., 2013).

Salazar (2015), başkalarına karşı merhamet, öz-merhamet, kişiler arası yakınlık, güven ve sosyal destek arasında olan ilişkiyi incelemiştir; başkalarına karşı merhametin, yakınlık, güven ve sosyal destek ile pozitif yönlü ilişki olduğunu ifade etmiştir. 330 üniversite öğrencisiyle yapılan çalışmada öz şefkatin sosyal kaygı üzerindeki iyileştirici rolü ve bu etkinin mekanizmaları olarak duygu düzenleme stratejilerini doğrulamıştır (McBride vd., 2022)

Merhamet Geliştirme Eğitimi sonucu katılımcıların psikolojik iyi oluş (depresyon ve stresin azalması, yaşam doyumunda artış, mutluluk, farkındalık ve öz şefkat) ve merhamet becerilerinde önemli gelişmeler bulunduğu, hem Farkındalık Temelli Stres Azaltma Eğitiminin hem Merhamet Geliştirme Eğitiminin, psikolojik iyi oluşu, bilinçli farkındalık ve merhameti artırmada etkili olduğunu belirtilmiştir (Brito-Pons vd., 2018).

Farklı ülkelerden 4057 yetişkinin katılımıyla yapılan çalışmada COVID-19'a ilişkin algılanan tehdit; depresyon, anksiyete ve streste daha yüksek puanlar, sosyal güvende ise daha düşük puanlarla ilişkili bulunmuştur. Öz merhamet ve başkalarından gelen merhametin, daha düşük psikolojik sıkıntı ve daha yüksek sosyal güvenlik ile ilişkili olduğu, başkalarına duyulan merhametin daha düşük depresif belirtilerle ilişkisi belirlenmiştir. COVID-19 salgınının ruh sağlığı ve sosyal güvenlik üzerindeki zararlı etkilerine karşı tampon oluşturarak dayanıklılığı teşvik etmede merhametin, özellikle öz merhamet ve başkalarından gelen merhametin koruyucu rolü vurgulanmıştır (Matos vd., 2022).

Duygu ve davranış sorunları olan çocuklara sahip 662 ebeveynin katılımıyla duygu düzenlemedeki zorluklar, öz şefkat ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Duygu düzenleme güçlükleri ve öz-şefkat arasındaki ilişkinin öznel iyi oluşu yordamada anlamlı olduğu, duygu düzenleme güçlüğünün artması öznel iyi oluşun azalmasıyla, öz şefkatin artması ise öznel iyi oluşun artmasıyla ilişkili bulunmuştur. Duygu düzenleme güçlüğü yüksek ve öz şefkati düşük olan ebeveynlerin en düşük öznel iyi oluş düzeyine sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Shenaar-Golan vd., 2023).

2.3. Duygu Düzenleme

2.3.1. Duygu

Duygular, insanların hayatı boyunca ayrılmaz bir parçası olup insan ilişkilerinde iletişim şekillerini etkileyen ve yön veren araçlar olarak görülebilir (Kaya ve Peker, 2016). Duygularla ilgili olarak pek çok farklı ve çeşitli açıklama yapılmıştır. Türkçe’de duygu, duyularla algılama, his ve belli olay, nesne veya kişilerin, insanın iç dünyasında uyandırdığı izlenim olarak

tanımlanmıştır (TDK, 2023). Gross (2002), duyguları algılanan zorluklara ve fırsatlara nasıl tepki verdiğimizi birlikte etkileyen davranışsal, deneyimsel ve fizyolojik tepkiler olarak ifade etmiştir. Duygu, kişiyi harekete geçiren bir dizi eğilim, his ve bunlara dair düşünceler, biyolojik ve psikolojik durumlardır (Goleman, 2007). Kleinginna ve Kleinginna (1981) tarafından yapılan çalışmada duygu için ortak bir tanım önerilmiştir. Duygu hem nöral hem hormonal sistemlerin aracılık ettiği, nesnel ve öznel etkenler arasındaki etkileşimlerin karmaşık bir kümesidir; (a) uyarılma hissi, zevk/hoşnutsuzluk gibi çeşitli duygusal deneyimlere yol açar; (b) duygusal olarak etkiler, etiketleme, değerlendirme süreçleri gibi bilişsel süreçleri üretir; (c) uyarılmayı sağlamak için geniş alanlı fizyolojik uyum sistemini etkinleştirir (d) her zaman olmasa bile çoğunlukla, ifade edici, düzenlenebilir ve amaca yönelik davranışlara yol açar. Duyguların kişinin çevresinde oluşan değişikliklere uyum sağlamayı kolaylaştırıcı işlevleri vardır. Karar verme, hayatta kalma, kişisel amaçlara ulaşma ve sosyalleşme gibi pek çok alanda duygular çok önemli rol oynamaktadır. Olumlu olan duygular, kişide istenen hisler uyandırabilir, olumsuz olan duygular rahatsızlık hissine yol açabilir (Gem, 2018).

Power ve Dalgleish (2015), duyguları sınıflandırarak bir duygunun anlaşılması açısından kültür farklarının olduğunu ancak beş temel evrensel duyguyu sınıflandırmıştır. a. *Mutluluk*: istenilen ya da beklenen durumun gerçekleşmesi sürecinde ortaya çıkan duygudur. b. *Üzüntü*: belirlenen hedef veya değer verilen durumla ilgili kaybın olması, kayıp olma ihtimali veya başarısızlığı sonucunda meydana gelir. c. *Korku*: belirlenen hedef veya değer verilen durumlarda kişiye yönelik tehdit olduğunda oluşur. d. *Öfke*: belirlenen hedef ya da değer verilen durumun engellenmesi durumunda ortaya çıkar. e. *İğrenme*: belirlenen hedef veya değer verilen durumla ilgili kişiden ya da düşünceden iğrenme sonucu meydana gelir. Duygu ile çalışırken, farklı duygusal deneyimler ve ifade türleri arasında bir ayrım yapmak önemlidir. Birincil duygular, kişinin bir duruma doğrudan verdiği ilk tepkilerdir. İkincil duygular, birincil duygulara karşı savunma olabilir, önceki düşüncelere veya duygulara yönelik duygusal tepkilerden (öfkelenmekten korkma, travmatik olay hakkında suçluluk hissetmek, felaket beklentileri düşünerek korkmak gibi) oluşmaktadır. Farkındalık ve anlama becerileri çoğu duygu için geçerli olmasına rağmen, yalnızca bazı birincil duyguların farkındalığı, problem çözmeye yardımcı olur (Greenberg, 2002). Roseman'ın (2011) duygu sistem modeline göre duyguların beş tepki boyutu bulunmaktadır. Bunlar; duygunun karakter özelliklerini kapsayan fenomolojik boyutu, sinir, kimyasal ve kas tepkileri kapsayan fizyolojik boyutu, yüz ifadelerini kapsayan ifade boyutu, eyleme hazır olma, gerçekleştirme durumunu kapsayan davranış boyutu ve duyguyu devam ettirmeyi kapsayan duygusal boyutlardır. Duyguların insan hayatındaki

yerine bakıldığında, davranışları yönlendiren, toplum yaşantısında etkili olan, insan ilişkileri ve sosyal ilişkilerde ortaya çıkabilecek problemlerin çözümü için önemli etkisinin olduğu ifade edilebilir (Kaya ve Peker, 2016).

2.3.2. Duygu Düzenleme tanımı

Duygular çeşitli olaylar karşısında kişiyi bilişsel, biyolojik, psikolojik ve sosyal açıdan etkilemekte, olaylara yönelik değerlendirme yaparak harekete eyleme geçmeyi sağlayan süreçlerdir (İnce, 2020). Duygunun bileşenleri: a) duygusal deneyim ve ifade; b) duygu tanıma (yüze, sese dayalı veya vücut duruşu ipuçları); c) duygu bilgisi (duyguları ortaya çıkaran duygu ve durum etiketleri bilgisi) ve d) duygu düzenleme olarak ifade edilmiştir (Efklides ve Misailidi, 2019). İnsanlar hayatlarında pek çok olumlu veya olumsuz duyguları deneyimler. Bu duygular çeşitli sıklıkta ve yoğunlukta olabilir. Her duygunun hayata uyum sağlamaya yardımcı olduğu yönleri olmasına rağmen bazen işlevlerini kaybederek uyum bozucu hale gelebilir. Bu durumda uyumu devam ettirmek için duyguların düzenlenmesi konusu gereklilik haline gelmektedir (Gem, 2018). Duygular, zamanla ortaya çıkan çok bileşenli süreçler olduğunda dolaylı duygu düzenlemesi, duygu dinamiklerindeki değişiklikleri ya da deneyimsel, davranışsal, fizyolojik alanlardaki cevapların gecikmesini, yükselme süresini, büyüklüğünü, süresini ve dengelenmesini içermektedir. Duygu düzenlemesi, davranış açıkça yapılmadığında fizyolojik tepkideki artışların meydana gelmesi gibi duygu ortaya çıkınca verilen tepkilerinin birbiriyle nasıl ilişkilendirildiği gibi değişiklikleri içerir (Gross, 2002). Duyguları yönetme ve düzenleme becerileri kişinin gelişim dönemleri süresince psikolojik sağlığını ve kişiler arası ilişkilerini etkileyen son derece önemli bir yapı olarak ortaya çıkar (Kozan vd., 2017). Duygu düzenleme kavramının temelinde üç özellik bulunur. Bu özellikler şöyle ifade edilebilir:

a. Kişi tarafından olumlu veya olumsuz duygular düzenlenebilir, sürdürülebilir, bu duygular azaltabilir veya arttırabilir.

b. Duygu düzenleme çoğu zaman bilinçli yapılmış gibi görünmesine rağmen bilinçli olmadan da yapılabilir.

c. Duygu düzenleme süreci iyi ya da kötü şekilde tanımlanamaz, duygu düzenleme içinde bulunan duruma göre olumlu ya da olumsuz davranışlara yol açabilir (Gross ve Thompson, 2007).

2.3.3. Duygu Düzenleme stratejileri

Duyguların bilişler aracılığıyla düzenlenmesi, yaşamakta ayrılmaz bir Şekilde ilişkilidir. Bilişler ya da bilişsel süreçler, duyguları veya hisleri yönetmeye veya düzenlemeye, tehdit edici ya da stresli olayların yaşanması sırasında veya sonrasında duygularımız üzerinde kontrol sahibi olmamıza yardımcı olabilir. Garnefski ve diğerleri (2001), bilişsel duygu düzenleme stratejilerini dokuz boyutta ele almıştır:

a. Kendini suçlama: Kişinin yaşadıklarından dolayı kendini suçlama d şuncelerini ifade eder.

b. Başkalarını suçlama: Yaşadıklarının suçunu kişinin başkalarına yükleme d şuncelerini gösterir.

c. Kabul etme: Kişinin yaşadıklarını kabul etmesi ve olanlara boyun eğmesi d şuncelerini belirtir. Çoğu durumda kabullenmenin işlevsel bir başa çıkma tepkisi olarak değerlendirilebileceği söylenbilir. Durumun gerçekliğini kabul etmek, bu durumla başa çıkmak bir girişimde bulunulduğu anlamına gelir.

d. Plana yeniden odaklanma: Kişinin hangi adımları atacağı ve olumsuz olay ile nasıl baş edebileceği hakkında düşünmesini anlatır.

e. Ruminasyon ya da düşünceye odaklanma: Olumsuz olay ile ilgili duygular ve düşünceler hakkında düşünmeyi ifade eder.

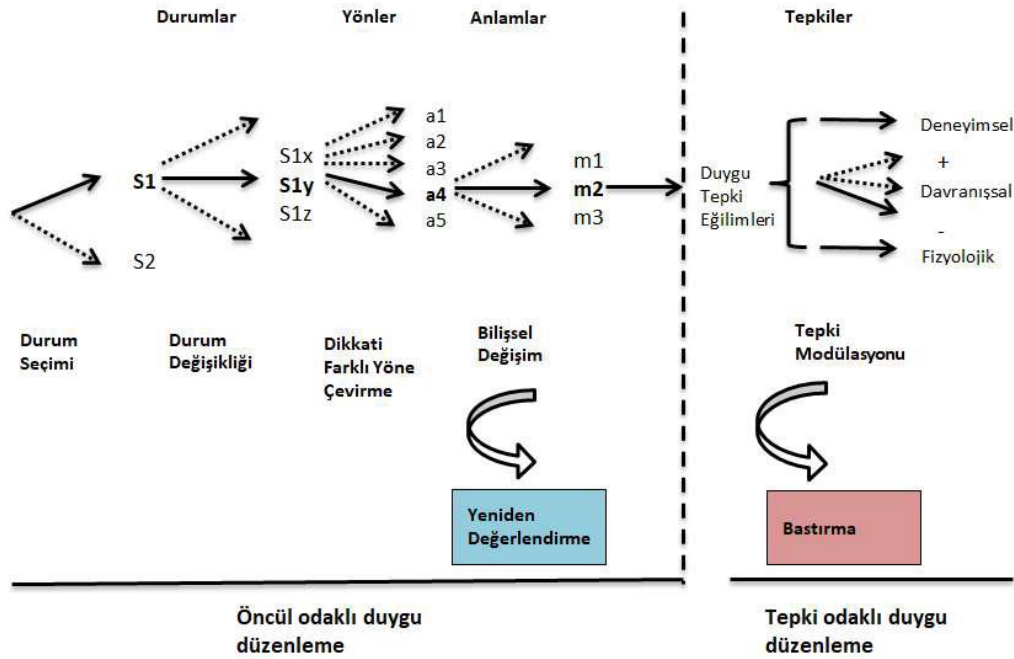
f. Olumlu tekrar değerlendirme: Kişisel gelişim yönünden olaya olumlu anlam yükleme düşüncelerini gösterir. Carver ve diğerleri (1989) bir başa çıkma stratejisi olarak 'olumlu yeniden değerlendirme kullanmanın iyimserlik ve öz saygı ölçümleriyle olumlu, kaygıyla ise olumsuz yönde ilişkili olduğunu tespit etmiştir.

g. Olumlu tekrar odaklanma: Soruna yol açan asıl olay hakkında düşünmek yerine daha olumlu konular hakkında düşünmeyi ifade eder. Olumlu Őeylere yeniden odaklanma bir tür 'zihinsel uzaklaşma' olarak kabul edilebilir ve asıl olay hakkında daha az düşünmek için düşünceleri daha olumlu konulara çevirmek veya yeniden odaklanmak olarak tanımlanabilir.

h. Perspektif içine yerleştirme: Yaşanan olayın ciddiyetini azaltma veya diğer olaylarla karşılaştırıldığında o olayın göreceli olarak daha önemsiz olduğunu vurgulama düşüncelerini ifade eder.

1. Felaketleştirme: Yaşanılan bir deneyimin korkutucu yönlerini açıkça vurgulayan düşünceleri belirtir. Felaketleştirme depresyon, sürekli kaygı, olumsuz duygulanım ve ağrı korkusu ile ilişkili görünmektedir (Sullivan vd., 1995).

Duygu düzenleme stratejilerinden bir diğeri duygu düzenleme süreç modelidir. Bu modele göre duygu düzenleme becerileri, duygusal tepkilerin kullanılma zamanına göre öncül ve tepki odaklı olmak üzere iki grupta incelenmiştir (Gross ve John, 2003). Öncül odaklı duygu düzenleme, kişinin duygusal tepki geliştirmeden önce verdiği fizyolojik cevaplar ya da davranışlar üzerindeki değişiklikler olarak tanımlanmıştır. Tepki odaklı duygu düzenleme, duygusal tepki meydana geldikten sonra verilecek duygu tepkisinin düzenlenmesine görülmektedir (Gross, 2002). Öncül odaklı duygu düzenleme, durum seçme, durum değişikliği, dikkati yönlendirme ve bilişsel yeniden değerlendirme olarak dört aşamada gerçekleşmektedir. Tepki odaklı duygu düzenlemede ise tepki ayarlama aşaması bulunmaktadır (Gross ve Thompson, 2007).



Şekil 1. Gross Duygu Düzenleme Stratejileri ile Duygu Düzenleme Süreci

Kaynak: Gross (2002)

1. Durum seçimi: Kişinin belirli duyguların ortaya çıkma ihtimalini artırmak veya azaltmak amacıyla karşılaşılabilecek durumu etkilemek için gösterdiği çabaları ifade eder. (Gross vd., 2011). Kişinin olaylara karşı duygusal olarak etkileneceği varsayımı ile tercihlerini yapması anlamına gelir. Kişinin olaylardan duygusal olarak etkilenmesi iç (bilişsel) ya da dış

(davranış) etkenleri kapsayabilir. Ayrıca olumlu duyguyu oluşturacak ortama girmeyi tercih edilmesi anlamına da gelir (Gross, 2014).

2. Durum değişikliği: Kişinin dikkatini olumsuz bir durumdan başka bir duruma yönlendirecek değiştirecek şekilde değiştirmeye çalışmayı ifade eder. Durum değişikliği, kişinin durum seçmede yeterli olmaması veya zorunda bırakılması durumunda bir seçenek konumundadır (Gross, 1998).

3. Dikkati farklı yöne çevirme: Dikkati duygu tepkisinin değiştirileceği şekilde yönlendirmeyi ifade eder (Gross vd., 2011).

4. Bilişsel değişim: Ortaya çıkan duruma başka anlamlar yükleyerek durumun üreteceği duyguları etkileyecek şekilde değiştirmeyi ifade eder (Gross, Sheppes ve Urry 2011). Duygusal durumların kişi tarafından değerlendirilip, algının bilişsel süreçlerle şekillenmesini sağlamak olarak ifade edilebilir (Gross, 1998).

5. Tepki modülasyonu: Duygusal tepkinin oluşmasında sonra duygu düzenlemeyi gerçekleştirmek için deneyimsel, davranışsal veya fizyolojik bileşenlerle tepkilerin değişimini sağlamaktır (Gross, 1998).

Duygu düzenlemede bilişsel yeniden değerlendirme ve bastırma stratejileri amaç odaklıdır (Gross ve John, 2003). Bilişsel yeniden değerlendirme, potansiyel duygu oluşturan bir durumun etkisini değiştirecek biçimde yorumlamayı içeren bilişsel değişim şeklidir (Lazarus ve Alfert, 1964). Bilişsel yeniden değerlendirme stratejisi, öncül odaklı bir stratejidir. Bu strateji erken gerçekleşir ve duygu tepki eğilimi henüz oluşmadan müdahale eder. Bu strateji, olumsuz duyguyu azaltmak için kullanıldığında, bu tür duyguları azaltmalıdır (Gross ve John, 2003). Bastırma stratejisi, devam eden duygu ifade davranışını engelleyen tepki modülasyon biçimidir (Gross, 1998). Bastırma, tepki odaklı bir stratejidir. Duygu tepki sürecinde daha geç şekilde gelir ve önce duygu tepki eğilimlerinin davranış yönünü değiştirir. Bu yüzden bastırma, olumsuz duyguların davranış boyutunu azaltmada etkilidir ancak bunun yanında olumlu duyguları ifade etmeyi kısıtlayabilir. Ayrıca bastırma, doğrudan hedef alınmayan duygularda ve biriken olumsuz duygu deneyimini azaltmada etkili değildir. Kişinin sürekli olarak ortaya çıkan duygu tepkileri yönetmesi için çabalamasını gerektirir (Gross ve John, 2003).

Gratz ve Roemer (2004), duyu dzenleme stratejilerinin, (a) duyguların farkında olunması ve anlaşılması, (b) duyguların kabullenilmesi, (c) dürtüsel davranışları kontrol etmek ve olumsuz duygular yaşarken istenen hedeflere uygun davranma yeteneği (d) duyguları deneyimleme yeteneğini içerdiğini ifade etmiştir. Bu becerilerin herhangi birinin veya tamamının olmaması, duyu dzenlemede zorluklara yol açabilir.

Koole (2009) ihtiyaç odaklı duyu dzenleme stratejilerinin (a) dikkati olumsuz bilgilerden olumlu bilgilere çevirmek; (b) yorumlama eğilimi, (c) aşırı yemek yeme veya sigara içme gibi bedensel aktiviteler içerdiğini ifade etmiştir. Hedef odaklı duyu dzenleme stratejilerinin (a) bilişsel sorumluluk yoluyla dikkatin dağılması; (b) bilişsel yeniden değerlendirme ve (c) ifadeyi bastırma, tepkiyi abartma gibi bedensel aktiviteler olduğunu belirtmiştir. Kişi odaklı duyu dzenleme stratejileri ise (a) dikkatli dzenlenme; (b) anlamlı yazı yazma veya otobiyografik anılara erişim gibi bilişsel faaliyetler ve (c) kontrollü nefes alma ve kas gevşemesi gibi bedensel aktivitelerdir (Koole, 2009).

2.3.4. Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

Kücüker (2016), 895 üniversite öğrencisinin katılımıyla duyu dzenleme stratejilerinin yaşam doyumlarıyla ilişkisindeki affetme, affetmeme ve bilişsel esnekliğin etkisini incelemiş, hem uyumlu hem uyumsuz duyu dzenleme stratejilerinin affetme, bilişsel esneklik ve yaşam doyumunu üzerinde doğrudan etkisi bulunduğunu, affetmeme ve bilişsel esnekliğin, duyu dzenleme stratejileriyle yaşam doyumunu arasında olan ilişkide kısmen aracı bulunduğunu ifade etmiştir.

Özdemir (2020), 467 üniversite öğrencisinin katılımıyla yapılan çalışmada çocukluk çağı travmaları ve duyu dzenleme becerileri arasında anlamlı negatif yönlü ilişki olduğu, somatizasyon ve duyu dzenleme becerileri arasında negatif yönlü yüksek düzeyde ilişki bulunduğu belirtilmiştir. Çocukluk çağı travmalarının, duyu dzenleme becerileri ve somatizasyon problemleri üzerinde yordayıcı etkisinin bulunduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Seçim (2020), 236 üniversite öğrencisi ile yapılan araştırmada psikolojik sağlamlık, bilişsel esneklik ve duyu dzenleme özellikleri arasında anlamlı ve pozitif yönde ilişki olduğu, duyu dzenleme özelliğinin hem yalnız hem bilişsel esneklikle beraber psikolojik sağlamlık üzerinde yordayıcı etkisinin bulunduğu belirlenmiştir. Ateş ve Sağar (2021), öz-yeterlik ile bilişsel esneklik, duyu dzenleme becerileri ve psikolojik sağlamlık arasında anlamlı ve pozitif yönlü ilişki olduğunu ifade etmiştir.

Gün ve diğerleri (2020), yurttan kalan 405 üniversite öğrencisinin katıldığı araştırmada duygu düzenlemenin yeniden değerlendirme alt boyutunun öz-şefkatin alt boyutlarından olan öz sevecenlik ve bilinçlilik seviyeleri ile orta düzeyli pozitif yönde, paylaşımların bilincinde olma alt boyutuyla düşük düzeyli pozitif yönde ilişkili olduğunu bulmuştur. Ayrıca duygu düzenlemenin gizleme alt boyutunun, öz sevecenlik, bilinçlilik ve paylaşımların bilincinde olma düzeyleriyle orta düzeyli pozitif yönde, öz-yargılama, izolasyon, aşırı özdeşleşme düzeyleriyle düşük düzeyli negatif yönde ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Savaş (2021), 390 katılımcıyla Covid-19 pandemisi sırasında, yetişkinlerin öz şefkat düzeyleri ve bilişsel duygu düzenleme becerilerinin, belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik belirtilerle ilişkisini incelemiş, bilişsel duygu düzenleme ve psikolojik belirtiler arasında anlamlı ilişki olduğu ve öz şefkat puanları ile bilişsel duygu düzenleme puanları arasında anlamlı ilişki bulunduğu belirlenmiştir.

442 öğrencinin katıldığı araştırmada bilişsel esnekliğin depresyon ile işlevsel olmayan duygu düzenleme üzerinde olumsuz yönlü ve işlevsel duygu düzenleme üzerinde olumlu yönlü etkili olduğu; işlevsel duygu düzenlemenin depresyon üzerinde olumsuz yönlü, işlevsel olmayan duygu düzenlemenin ise pozitif yönde etkisinin olduğu sonucu elde edilmiştir (Öztop, 2021). Üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme ve affetme düzeylerinin psikolojik iyi oluş düzeyleriyle pozitif yönlü ilişkili olduğu sonucu elde edilmiştir (Demiray, 2021).

Duygu düzenleme, affetme ve kişiler arası problem çözme arasındaki ilişkilerin 498 öğrenci üzerinde incelenmesi sonucu duygu düzenleme stratejilerinden yeniden değerlendirmenin ve bastırmanın affetmeyi doğrudan anlamlı olarak yordadığı belirtilmiştir (Gülüm, 2022).

Bayram (2023), 250 psikolojik danışma adayının katıldığı araştırmada duygu düzenleme becerileri ile bilişsel esneklik düzeyleri arasında anlamlı pozitif yönde ilişkinin bulunduğunu, duygu düzenlemenin bilişsel esnekliğin anlamlı düzeyde bir yordayıcısı olduğunu ifade etmiştir.

2.4.4. Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Yakın zamanda stresli bir olay yaşayan 222 yetişkinin katıldığı çalışmada uygun duygu düzenleme stratejileri kullanan katılımcılarda psikolojik sağlığın daha yüksek olduğu belirtilmiştir (Hopp vd., 2011). Kimyasal silah mağdurlarında bilinçli farkındalık ve duygu düzenleme eğitiminin fiziki ve psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisinin incelendiği araştırma

sonuçlarına göre bilinçli farkındalık ve duygu düzenlemenin kimyasal silah mağdurlarında fiziki belirtileri ve ruh sağlığını önemli ölçüde iyileştirdiğini göstermiştir (Narimani vd., 2012).

Brummer ve diğerleri (2014) genç ve yaşlı yetişkinlerde duygu düzenleme stratejilerinin psikolojik sıkıntı üzerindeki etkisinin incelendiği araştırmada, yaşlı yetişkinlerin duygu düzenleme stratejisi olan baskılamayı daha çok kullandığını, baskılaması yüksek olan genç yetişkinlerde daha yüksek düzeyde psikolojik sıkıntı olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden olumlu yeniden değerlendirme ve planlamaya yeniden odaklanmanın hem öznel hem psikolojik iyi oluşla pozitif yönlü ilişkili olduğu; ruminasyon, felaket ve kendini suçlamanın ise iyi oluşu azalttığı görülmüştür (Balzarotti vd., 2016).

Majör depresif bozukluk ölçütü olan 54 yetişkinin katılımıyla yapılan çalışmada bilişsel yeniden değerlendirme, diğer duygu düzenleme stratejilerinin öncül kullanımıyla yönetildiğini özellikle depresif bireylerin, bilişsel yeniden değerlendirme kullanımını için öz-şefkat kullanabilecekleri ifade edilmiştir (Diedrich vd., 2016). Duygu düzenlemenin, öz merhamet ve ruh sağlığı arasında olan ilişkiye önemli ölçüde aracılık ettiği bulgusu elde edilmiştir (Inwood ve Ferrari, 2018).

100 üniversite öğrencinin katılımıyla yapılan araştırmada daha yüksek düzeyde bilinçli farkındalık ve öz şefkatin duygu düzenlemedeki zorlukları azalttığı ve yeme bozukluğu semptomlarının ortaya çıkmasını düşürdüğü bulunmuştur. Duygu düzenlemenin, öz şefkat ile yeme bozukluğu semptomları arasındaki ilişkiye kısmen aracı, bilinçli farkındalık ile yeme bozukluğu semptomları arasındaki ilişkiye tam aracı olduğu belirlenmiştir (Meyer ve Leppma, 2019).

Cobos-Sánchez ve diğerleri (2020), 516 ergen katılımcıyla psikolojik esnekliğin bileşenleri ile duygusal düzenleme stratejileri arasındaki ilişkileri araştırmış ve sonuç olarak ergenlikte duygu düzenlemesinin ve psikolojik esnekliğin önemini göstererek gençlerin psikolojik esnekliğin ve duygu düzenlemesinin faydalı olacağına dikkat çekmişlerdir.

750 üniversite öğrencinin katılımıyla duygu düzenleme stratejilerinden bilişsel yeniden değerlendirme ve bastırmanın, öz şefkatin sosyal kaygı üzerindeki etkisi incelenmiş elde edilen sonuçlara göre öz-şefkatin sosyal kaygıyı hafifletmede önemli bir rol oynayabileceği ve bilişsel yeniden değerlendirme ve bastırma yoluyla duygu düzenlemenin bu etkinin önemli mekanizmaları olduğu bulunmuştur (Bates vd., 2021).

2.4. Psikolojik Esneklik

İnsanlar acıdan kaçmak ve kendilerine iyi hissettirecek, mutlu edecek şeylerin peşinde gitme eğilimi gösterirler. Ancak insan hayatında sadece olumlu duyguların olabilmesi mümkün değildir ve acı verici duygular hayatın kaçınılmayan bir parçasıdır. Bunun için insanın acı verici olaylar veya durumlar karşısında nasıl bir tutum sergilediği önemli kazanmaktadır. Acıyı reddetmek, ondan kaçınmak işe yarar gibi görünse de psikolojik durumlarda bu yöntemler işe yaramamaktadır. Çünkü insan, her nereye gitse, ne kadar uzaklaşsa da zihni o acıyı beraberinde götürmektedir. Kaçmaya çalışılan acı verici duygular ve düşünceler giderek artacaktır. Kabul ve Kararlılık Terapisi bu aşamada kişiyi kontrolü haricinde ortaya çıkan acı veren duygu, düşünce ve deneyimleri kabullenmeye, değerlerinin farkına varmasına ve değerleri doğrultusunda hayatını zenginleştiren davranışları devam ettirmeye davet etmekte ve anlamlı bir hayat sürmesinde kişiye yol göstermeye çalışmaktadır (Kul ve Türk, 2020). Kabul ve Kararlılık Terapisini temel alan bu danışma yaklaşımı günümüzde yaygın olarak kullanılmaktadır. Kişinin geçmiş ve gelecek yerine anda kalmaya ve yaşamaya çalışmasını, duygularının, düşüncelerinin ve davranışlarının farkında olmasını, kabullenmesini amaçlayan bu yaklaşımın en önemli kavramlardan biri psikolojik esnekliktir (Karakuş ve Akbay, 2020).

Psikolojik esneklik, yeni yaşantılara açık olma, şu ana odaklanma, değişebilen içteki veya dıştaki durumlara göre davranışları sürdürebilme veya değiştirebilme becerisidir (Hayes vd., 2006). Masuda ve diğerlerine (2010) göre psikolojik esneklik, deneyimlenmiş içsel yaşantıları içeren davranışları yargılamadan, değerlendirmeden, önlemeye, düzeltmeye ve onları değiştirmeye çalışmadan değerler doğrultusunda kararlı olan davranışları sürdürme biçimidir. Psikolojik esneklik, zamanla ortaya çıkan bir dizi dinamik süreci ifade eder. Psikolojik esnekliğe sahip kişilerin özellikleri dalgalanan durumsal taleplere uyum sağlama; zihin kaynaklarını yeniden yapılandırma; bakış açısını değiştirebilme; ihtiyaçları, istekleri ve yaşam alanlarını dengede tutabilmek olarak gösterilmektedir (Kashdan ve Rottenberg 2010).

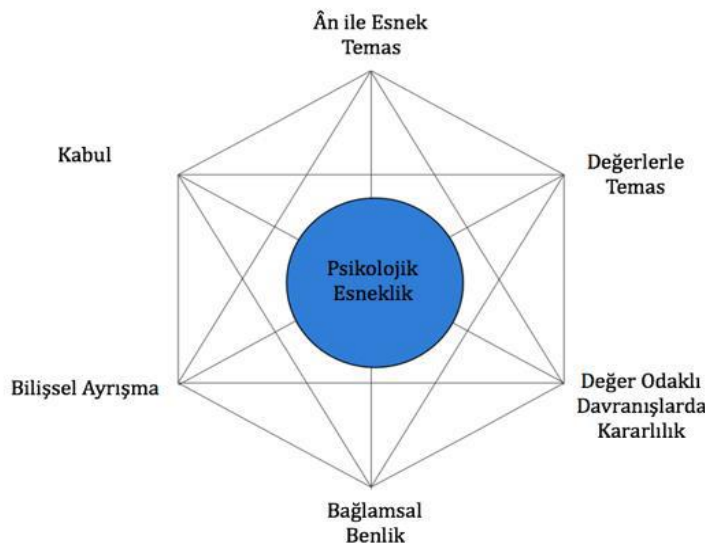
İnsanlar, dikkatleri psikolojik olaylarını değiştirmeye, bastırmaya, bunlardan kaçınmaya veya başka şekilde kontrol etmeye yönelik olduğunda mevcut durumlarına odaklanmakta zorlanabilirler. Kişinin içsel deneyimlerini düzenlemeye yönelik tutarlı ve kasıtlı girişimler sürekli çaba gerektirir. Bu yüzden çoğu zaman insanların mevcut çevrelerine katılmak için sahip oldukları psikolojik kaynaklardan uzaklaşabilir. Sonuç olarak, insanlar genellikle mevcut durumlarında var olan hedefle ilgili fırsatları tanımakta ve bunlara etkili bir şekilde karşılık vermekte başarısız olabilirler. Uzun vadede, kişinin içsel deneyimlerine karşı bu tür katı,

kontrol edici veya psikolojik olarak esnek olmayan bir duruş sergilemesi hedefe ulaşmayı engelleyebilir. (Ben-Itzhak vd., 2014). Psikolojik esnekliğe sahip kişilerin ise sınırlı olan enerjilerini, dikkatlerini çok yönlü açılardan değerlendirip anlamlı ilgiler ve değerler için kullandıkları görülmüştür (Hayes vd., 2006). Psikolojik esnekliği daha yüksek olan insanların dikkati daha az dağılır bu sayede yakın çevreleriyle daha iyi iletişim kurabilirler, böylece zihinsel sağlıkları ve verimleri artar (Lloyd vd., 2013).

Psikolojik esnekliği olan kişiler, yaşadıkları olumsuz durular karşısında olumlu olabilme, ellerindeki imkanları daha iyi yönetme, zorluklara rağmen güçlü durabilme ve travma sonrası iyileşmenin kısa olmasıyla eski hayatlarına dönerek uyum sağlayabilme yetisine sahiptir (Aldemir, 2022). Psikolojik esneklikte kişi acı veren iç yaşantılardan kaçmak için girişiminde bulunmadan değerleriyle uyumlu, anlamlı bir hayat yaşamak amacı ile onları deneyimlemeye davet edilir (Bakar Kahraman, 2018). Psikolojik esneklik anda olmak, açık olmak ve gereğini yapmak yeteneğidir. Tam anlamıyla bilinçli olmak, deneyimlere açık olmak ve değerler doğrultusunda hareket etmek ne kadar çok olursa hayat kalitesi o kadar yüksek olacaktır. Böylece zorluklarla başa çıkarken daha etkili davranışlar gösterilir (Harris, 2016).

2.4.1. Psikolojik esneklik modeli

Psikolojik esneklik modeli, bir diğer ismiyle “Esnek Altıgen Modeli” altı temel süreçten oluşmaktadır: an ile esnek temas, kabul, bilişsel ayrışma, bağlamsal benlik, değerlerle temas ve değer odaklı davranışlarda kararlılık (Kul ve Türk, 2020). Bu temel süreçlerin hepsi pek çok açıdan birbirine bağlıdır, bu yüzden içlerinden birinin ayrı tutulması ya da çıkarılması mümkün değildir (Hayes, 2004). Aşağıda bu bileşenler anlatılmaktadır:



Şekil 2. Kabul ve Kararlılık Terapisinin Psikolojik Esneklik Modeli (Harris, 2016)

2.4.1.1. An ile esnek temas

Anda olmak, şimdiki zamanda bulunmayı içerir. Şimdiki zamanda olan bir durumu bilinçli şekilde ele almak ve onunla temasa geçmektir. Şimdide olmak zordur, düşüncelere kapılmak ve çevrede olup bitenle ilişkiyi kesmekse kolaydır. Kişi zamanının çoğunu geçmiş ve geleceğe dair düşüncelere kapılarak harcayabilir ya da on deneyimlediği şeye odaklanmak yerine kendini otomatik pilota devredebilir. Anda olmak kişinin bulunduğu fiziki çevreye, içindeki psikolojik duruma veya her ikisine birden bilinci yöneltmesidir. Bu sayede düşüncelerde kaybolmak ya da otomatik pilotta olmak yerine kişinin şimdi ve burada deneyimine bütünüyle odaklanmayı sağlar (Harris, 2016). Kabul ve Kararlılık Terapisi, psikolojik ve çevresel olaylarla sürekli yargılayıcı olmayan teması teşvik eder. Anda olmak kişinin dünyayı doğrudan deneyimlemesine, davranışlarının daha esnek olmasına ve eylemlerinin sahip oldukları değerlerle daha tutarlı olmasına yardımcı olur. Böylece davranış üzerinde daha fazla kontrol sağlanır, dil olayları tahmin etmek ve yargılamak için değil olayları not etmek ve tanımlamak için bir araç olarak kullanılır. ‘Kendilik süreci’ olarak adlandırılan bu kısım, düşüncelerin, duyguların ve diğer özel deneyimlerin yargılama olmadan, etkisiz olarak tanımlanması ve açıklanması için kişi teşvik edilir (Hayes vd., 2006).

2.4.1.2. Kabul

Kabul, problemin varlığını ve bunun yol açtığı olumsuz duygular ve düşüncelerin yaşandığını kabul etmek anlamına gelmektedir. Bu iç deneyimlerden kurtulmak için çalışmanın aynı zamanda kişiyi daha çok problemin içine dahil ettiğini ve çıkmaza sürüklediğini, bu duyguların ve düşüncelerin zihinde belirip kaybolmasına ve akışına izin vermenin kişiye hayatı istediği gibi yaşayabilme ve yapacağı seçimlerle harekete geçebilme özgürlüğü sağlayacağını ifade etmektedir (Walser ve Westrup, 2007). Kabul etme ile kişi kendini açarak ve acı veren duygulara, anılara zihninde alan oluşturur. Onlarla kavga etmek, direnmek, onlardan kaçmak yerine onlara karşı açık olup sadece orada bulunmalarına izin verir (Harris, 2016). Yaşantısal kaçınmaya karşı seçenek olan kabul, her an ortaya çıkabilecek iç yaşantılara yönelik isteyerek açık olmak, onların varlığına izin veren esnek tutum takınmaktır. Bu duruş pasif değil istemli ve bilinçli bir tutumdur. Böylece, iç yaşantılardan kaçmak yerine bu yaşantıları olduğu haliyle merakla ve ilgiyle takip edilen olaylar haline gelir. Bu durum kişinin hem dikkat işlevlerini hem yürütücü işlevlerini hayatındaki daha önemli olan alanlara yöneltmesine izin verir ve olumsuz iç yaşantıları sürekli şekilde bilişsel içerikte tutmaz. Bu sayede kişi önem verdiği değerler çerçevesinde davranışlarına yön verebilir (Yavuz, 2015).

2.4.1.3. Bilişsel ayrışma

Bir kişinin kitap okurken kitaptaki ana karakterin yaşadığı üzüntü veren olay, kişiye kendi deneyimlerini hatırlatabilir ve geçmişte yaşadığı olumsuz duyguları ve düşünceleri tekrar yaşamasına yol açabilir. Bu durumun insan zihninin karmaşık yapısı ve özellikle dil yetisiyle ilişkili olduğu düşünülmektedir. Fiziki açıdan acı olmasa bile acıyla ilgili bir düşünce kişiyi incitebilmektedir. Bir kişi için sıradan olabilecek bir kelime başka birisi için zihnindeki yaşantılarıyla ilişkilendirildiği için korku, kaygı, üzüntü, hayal kırıklığı gibi duyguları hissetmesine yol açabilir (Kul ve Türk, 2020). Bilişsel ayrışma, bilişsel süreçlerin davranış üzerinde işlevi bozan baskınlığının azaltılmasında sözlü olmayan, yorumlama ve yargılama içermeyen bir duruşu amaç edinir. Ayrışma ile içeriğe müdahale edilmeden bilişsel ilişkilendirme sürecinin anlaşılması sağlanır. Kendinde olan bir duruş ile düşünmenin ve düşüncelerin varlığının fark edilmesine odaklanılır. Ayrışma örneklerinden bazıları şöyledir; bir düşünceyi anlamı gidene kadar sürekli tekrar etmek, düşünceleri renkli boyalar ile yazmak ya da hayal etmek, bir düşünceyi fark ettiği an ‘bu bir düşüncesi’ biçiminde etiket koymak, düşünceye boyut, şekil ve kıvam vermektir. Bu sayede kişi düşüncenin içeriğini ya da sıklığını değiştirmeden davranışlarının üzerinde olan etkisini giderebilir (Yavuz, 2015).

2.4.1.4. Bağlamsal benlik

Bağlamsal benliği anlamak için gözlemleyen benlik ve düşünen benliği dikkate almak gerekir. Düşünen benlik, alışılmış bir parçadır, düşünceleri, inançları, anıları, yargıları ve planları oluşturan taraftır. Birçok insan için düşünme, hissetme, duyumsama süreçlerini seyreden gözlemleyen benlik yabancı bir taraftır. Kabul ve Kararlılık Terapisinde bu süreç için bağlamsal benlik kavramı kullanılır. Hayat boyu beden, düşünceler, duygular, roller değişirken bütün bu değişimleri fark eden ve gözlemleyen taraf değişmez (Harris, 2016). Bağlamsal benlik, tren istasyonuna benzetilebilir. İstasyon, aynı yerde her zaman sabit durmakta ve gelip geçen trenlere şahit olmaktadır. Bu örnekte olduğu gibi, kişi de başından farklı tür durumlar geçse de tren istasyonundaki gibi benliği/kendisi aslında olduğu yerde sabit şekilde durmaktadır. Bunun için kendisini yaşadığı olaylar ile bir bütün biçiminde değerlendirmemelidir (Kul ve Türk, 2020).

2.4.1.5. Değerlerle temas

Değerler, insanların neyin önemli olduğunu netleştirmelerine ve gitmek istedikleri yönleri seçmelerine yardımcı olur. Eyleme eşlik eden düşünce ve duygular ne olursa olsun, değerler ile bilinçli olarak harekete geçmek seçilir (Biglan vd., 2008). Değerler bir eylemin arzu

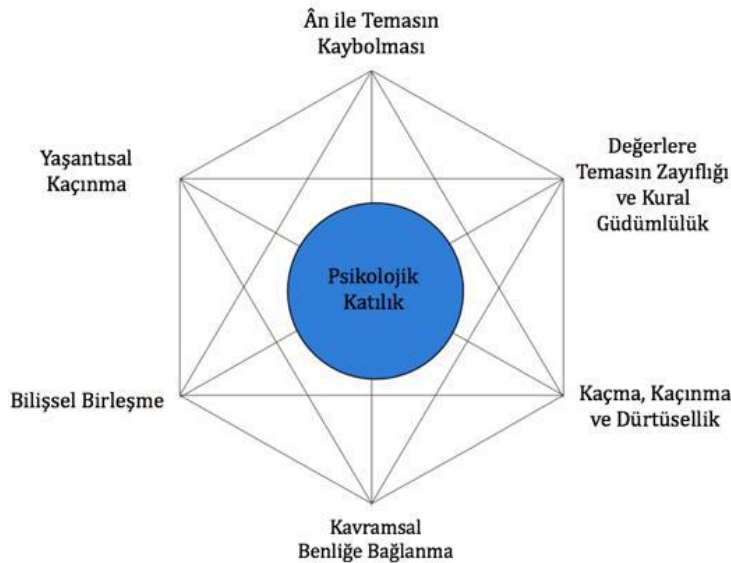
edilir nitelikleridir, devam eden süreçte kişinin nasıl davranmak istediğini belirler, anlamlı bir hayat için değerleri belirlemek önemlidir. Değerler yol göstermesi açısından pusulaya benzetilebilir (Harris, 2016). Eyleme geçmek, kabul ve bilişsel ayrışma değerler bağlamında anlamlı bir bütün oluşturur. Değerler, davranışla örneklenebilen ancak bir nesne gibi sahiplenilemeyen eylem nitelikleridir. "Hayatınızın neyi temsil etmesini istiyorsunuz?" sorusu ile değerler belirlenmeye çalışılır. Değerler netleştirildiğinde, bu değerleri bünyesinde barındıran ulaşılabilir hedefler ve bu hedefleri götürecek somut eylemler, bu eylemleri gerçekleştirmenin önündeki belirli engeller tanımlanır (Hayes, 2004). Kabul ve değerler iki yönlü ilişkilidir, kabul değerlerle daha fazla temas etmeyi sağlar (Hayes vd., 2012).

2.4.1.6. Değer odaklı davranışlarda kararlılık

Değer odaklı eylemler, değerler tarafından yön verilen etkili eylemlerdir. Değerlerin ne olduğunu bilmek iyidir ancak ve hayatı anlamlı, zengin bir hale getiren değerlerle uyumlu hareketlerdir. Değerler doğrultusunda gerçekleştirilen eylemler hoş veya acı verici birçok duyguyu beraberinde getirecektir. Değer odaklı eylemler, bu gibi durumlarda kişi için rahatsız edici olsa bile, deneyim karşısında gereğini yapmak anlamına gelir (Harris, 2016). Bu tutum, insanların değerleriyle tutarlı eylemlerde bulunmalarına yardımcı olmayı içerir. İnsanlar kendi seçtikleri değerli yönler için kurallar oluştururlar (Biglan vd., 2008).

2.4.2. Psikolojik katılık modeli

Kabul ve Kararlılık terapisinin psikolojik katılık modeli; an ile temasın kaybolması, yaşantısal kaçınma, bilişsel birleşme, kavramlaştırılmış benliğe bağlanma, kaçınma/kaçma ve dürtüsellik, değerlere temasın zayıflığı ve kural güdümlülük şeklindedir (Harris, 2016).



Şekil 3. Kabul ve Kararlılık Terapisinin Psikolojik Katılık Modeli (Harris, 2016)

2.4.2.1. An ile temasın kaybolması

Hayat sadece “şimdi” de ortaya çıkar, ancak dikkat genellikle katı bir şekilde geçmiş ve geleceğe dağılır (Hayes vd., 2012). Bilişsel birleşme ve yaşantısal kaçınma içinde bulunan durumdan kişiyi soyutlar geçmiş ya da geleceğe odaklı zihin faaliyetine yönlendirir (Yavuz, 2015). Kişi, olumsuz anıları anımsayarak, neler yaşadığını düşünerek, gelecekle ilgili hayaller kurarak, henüz gerçekleşmeyen şeyler konusunda endişelenerek ya da yapmak zorunda olduğu şeye odaklanarak kavramsal geçmiş, gelecek baskınlığına yakalanır. Bu süre içinde hayatında şimdi ve burada gerçekleşen şeyleri kaçırmaz. Ana temas etme insanın içinde ve etrafında olanlarla bağlantı kurnasını içerir. Kendi duygu ve düşünceleri ile bu bağlantı koparsa, kendilik bilgisi kaybedilmiş olur ve benlik bilgisine sahip olmadan uyumlu şekilde davranış değişimi zor olacaktır (Harris, 2016).

2.4.2.2. Yaşantısal kaçınma

Düşünceler, duygular, duyular, anılar, bedensel belirtiler gibi içsel yaşantıların etkisiz, gereksiz ve işlev bozucu yönlerine rağmen yoğunluğunu, sıklığını ve biçimini değiştirme girişimi olarak tanımlanan yaşantısal kaçınmanın pek çok psikopatolojik klinik durum ile ilişki olduğu belirlenmiştir (Chawla ve Ostafin, 2007). İstenmeyen düşünce ve duyguları kontrol etme çabaları, yaşantısal kaçınma, çeşitli psikolojik ve davranış zorluklarıyla ilişkilidir. Yaşantısal kaçınma, insanları çeşitli stres etkenlerine karşı daha savunmasız hale getirebilir. Hoş olmayan düşünce ve duygulardan kaçınmaya eğilimli biri, stresli olaylar yaşadığında, bu tür deneyimleri bastırmaya çalışabilir. Sıkıntı hissetmeme çabası okuldaki başarısızlık, sevilen birinin kaybı, işteki zorluk gibi kontrol etme çabaları kişinin mücadelesinin oluşturduğu sıkıntıyı daha da şiddetlendirir (Biglan vd., 2008).

2.4.2.3. Bilişsel birleşme

İnsan düşüncesinde genellikle aşırı gerçekçi bir taraf vardır. Kabul ve Kararlılık terapisine göre buna bilişsel birleşme denir. Bilişsel birleşme her zaman zararlı değildir - “dikkat et, araba geliyor” denildiğinde önce yoldan çekilip sonra soru sormak daha faydalı olacaktır. Bununla birlikte, kronik bilişsel birleşme kalıpları davranışı dar, katı yapabilir, daha az yönlendirilebilir hale getirebilir. Mesela “hayat yaşamaya değmez” düşüncesiyle birleşen bir kişi, başarılı bir iş, sevgi dolu ilişkiler veya başkalarından saygı gibi hayati bir yaşam sürmek için gerekli olan her şeyin varlığında bile depresyona girebilir (Hayes vd., 2012). Bilişsel birleşme yüzünden sadece sıkıntının kendisi değil sıkıntı hakkındaki düşüncelerden kaçınılması gereken bir hale gelir. Düşünceleri bastırma çabaları onların önemini artırır (Biglan vd., 2008).

Bilişsel birleşme sadece katılığa ve kaçınmaya değil ayrıca insanların şimdiki anla giderek daha fazla temasını kaybetmesine de yol açar (Bond vd., 2006).

2.4.2.4. Kavramsal benliğe bağlanma

İnsanlar kendileriyle ilgili yargılayıcı ve yorumlayıcı öyküler yazabilir. Mesela ‘ben beceriksizim, çirkinim’, hastayım’ gibi hikayeler (ilişkisel çerçeveler), sosyal çevre tarafından da onaylanıp pekiştirilebilir, bu durum bir noktaya kadar işlevsel olabilir. Kişi ‘ben hastayım’ dediğinde işe gelmemesi amiri tarafından kabul edilebilir. Eğer kişi bu hikayelere çok bağlandıysa, ilişkisel bağlamın davranışın üzerindeki etkisi yüksek anlamına gelir. Bu yüzden kişi uzun dönemli değerlerine sahip çıkmak için harekete geçmekte zorlanabilir, arkadaşları tarafından spor etkinliğine çağırıldığında ‘hastayım’ diyerek teklifi reddedebilir (Yavuz, 2015). Kavramsallaştırılmış benlik genellikle davranışsal esnekliği azaltır çünkü bu tür açıklamalar konusunda haklı olma girişimi içeriğin reddedilmesine yol açabilir. Kavramsallaştırılmış benliği tehdit eden olaylar, güçlü duygular uyandırabilir ve öykü içindeki tutarlılık ihtiyacına bağlı olarak yaşantısal kaçınmaya sebep olabilir (Mendolia ve Baker, 2008).

2.4.2.5. Kaçınma/Kaçma ve dürtüsellik

Acıdan kaçınmaya çalışan kişi, geçmişte meydana gelen durumlardan kaçınarak bunu kolayca yapabilir. Yakın zamanda ölmüş bir eşin resmi üzerine düşünceler, depresif ruh hali, bir sohbetteki yorum gibi durumlar bu kaçınmayı engelleyebilir. Acıyı durumsal yollarla kontrol edemeyen insanlar, acı veren düşünce ve duygulardan kaçınmaya çalışırlar. Ancak, bastırma gibi tutumlar nihayetinde kaçınılan olayı işaret ederler (Hayes, 2004). Kişilerin psikolojik katılığı arttıkça olumsuz olarak algıladıkları iç yaşantılarından kurtulmak veya bu yaşantıların yoğunluğunu azaltmak için kaçma ya da kaçınma davranışları, psikoaktif madde kullanmak, kendine zarar vermek gibi davranışlar görülebilir (Yavuz, 2015).

2.4.2.6. Değerlere temasın zayıflığı

Kabul ve Kararlılık terapisi açısından değerler, birey tarafından seçilmiş, sözlü olarak belirtilen, hem dinamik hem değişken olabilen uzun dönemli hayat hedefleridir (Yavuz, 2015). Değerler her an yaşanır. Merhametli bir arkadaş olmaya değer veren bir kişinin bu değeri ortaya çıkarmasının pek çok yolu vardır (Hayes vd., 2012). Mesela bir anne çocuğuna ev ödevlerini yapması konusunda yardım edebilir. Çocuğu sınavda kötü bir not alsada annelik değerine dair bir şey yaptığı için davranışının pekişmesine yardımcı olabilir. Değerler sonsuz yollardır, belli noktada ya da hedefte son bulmazlar ve birey her zaman değerlerinin doğrultusunda davranışlarını sürdürebilir. Bir kişide başkalarına yardım etme değeri varsa bu sonucu olan bir

tercih değil, sonsuza kadar devam edebilen bir süreçtir. Birey insanlara yardım sırasında hastalansa, tehlikenin altında olsa, maddi zarara girse bile anlamlı, sevgi ve merhamet dolu şeyler yaptığını görüp insanlara başka şekillerde yardımcı olmaya devam edebilir (Yavuz, 2015). Değerlerin yokluğunda, itaat ve karşı itaat (örneğin, haklı olmak veya diğerlerine iyi görünmek) başkalarının) ya da kaçınarak ve birincil pekiştireçleri arayarak amaca yönelik eyleme hakim olma eğilimi vardır. Bu tür durumlar psikolojik katılığa yol açar ve değerler belirsiz ve zayıf şekilde ifade edildiğinde insanların eylemlerine rehberlik edemezler (Bond, 2004).

An ile temasın kaybolması, yaşantısal kaçınma, bilişsel birleşme, geçmiş ve geleceğe bağlanma, kavramsal benliğe bağlanma, değerlerden uzaklaşma, kaçınma/kaçma ve dürtüsellik davranış repertuarını daraltarak psikolojik katılığa sebep olmaktadır. Bilişsel ayrışma, an ile temas, kabul, bağlamsal benlik, değerler, değerlerle ilişkili davranışlar ise davranış alanını genişleterek psikolojik esnekliğin artmasını sağlar (Yavuz, 2015). Psikolojik esneklik iyi oluş (Wasowicz, 2021), yaşam kalitesi (Benjamin vd., 2020), yaşam doyumu (Lucas ve Moore, 2020), travma sonrası iyileşme (Dutra ve Sadeh, 2018) ile pozitif; stres, (Holmberg vd, 2020), depresyon (Fonseca vd., 2019), tükenmişlik (Puolakanaho vd., 2020) ile negatif yönde ilişkilidir.

2.4.3. Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

Aydın (2017), 715 üniversite öğrencisi ile yaptığı çalışmada üniversite öğrencilerinin psikolojik esneklik seviyeleri ile kendini affetme arasında ilişki bulunduğu; psikolojik katılık ruminasyon, mükemmeliyetçilik, bilişsel kusur ve bilişsel test kaygısı arasında dolaylı ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Uygur (2018), üniversite öğrencilerinde duygusal şemaların psikolojik esneklik düzeylerini yordamasını incelemiş, elde edilen bulgulara göre duygularının anlaşılır olduğunu düşünen, duygularından kaçmak ya da onları görmezden gelmek yerine yüzleşerek kabul eden, duygularının uzun süreceğine inanan, diğerlerinin duygularını anlayışlı bir şekilde onayladığını düşünen ve duygularını daha çok normalleştirip, diğer insanlar ile benzer duygulara sahip olduğunu fark eden üniversite öğrencilerinin daha yüksek psikolojik esneklik düzeyine sahip olduğu belirlenmiştir.

Kuşcu (2019), 384 evli bireyle yapılan çalışmada evlilik uyumuyla psikolojik esneklik, affetme ve benlik kurgusu seviyeleri arasında olan ilişkileri incelenmiş, evlilik uyumu

ve psikolojik esneklik arasında dolaylı olarak pozitif yönlü, evlilik uyumu ve kendini affetme arasında negatif yönlü anlamlı ilişki bulunduğunu, psikolojik esneklik ile kendini affetmenin evlilik uyumunu anlamlı olarak yordadığını tespit etmiştir.

552 yetişkinle yapılan çalışmada psikolojik esnekliğin belirsizliğe tahammülsüzlüğü yordarken öz şefkat ve başa çıkma stratejilerinin aracılık rolü incelenmiş, psikolojik esnekliğin belirsizliğe tahammülsüzlüğü anlamlı negatif yönlü, öz şefkati ise anlamlı pozitif yönlü olarak yordadığı bulunmuştur. Psikolojik esnekliğin belirsizliğe tahammülsüzlüğü yordamasında öz şefkat seviyesinin başa çıkma stratejilerindeki bütün alt boyutlarında geçerli olarak psikolojik esnekliğin belirsizliğe tahammülsüzlüğü yordamasında aracılık rolü olduğu belirlenmiştir (Uludağ, 2021).

399 yetişkinin katılımı ile yapılmış araştırmada çocukluk çağı travmaları, psikolojik katılık, psikolojik esneklik ile depresyon, anksiyete, stres arasında anlamlı ilişki olduğu; ihmal ve istismar türü çocukluk çağı travma geçmişine sahip katılımcıların çoğunda psikolojik katılık ve depresyon, anksiyete, stres puanlarının bu tür geçmişe sahip olmayanlara göre daha yüksek bulunduğu tespit edilmiştir. Psikolojik esneklik ve alt ölçek puanları ihmal ve istismar geçmişine sahip kişilerde olmayanlara göre daha düşük bulunmuştur (Meşe, 2021).

Psikolojik esneklik, öz merhamet, algılanan stres ve evlilik kalitesi ilişkisinin 553 evli kişinin katılımıyla incelediği araştırmada psikolojik esneklik, öz merhamet, algılanan stres ve evlilik kalitesi değişkenlerinin arasında anlamlı ilişki olduğunu belirlemiştir (Çetinkaya, 2022).

Acar (2022), 136 üniversite öğrencisinin katılımıyla yaptığı çalışmada baş etme yetkinliği ile psikolojik esneklik arasındaki yordayıcı ilişkiyi incelemiş, psikolojik esneklik ve baş etme yetkinliği arasında orta düzeyli negatif yönlü anlamlı ilişki olduğunu bulmuştur. Tekin (2022), genç yetişkinlerdeki çocukluk çağı travmalarıyla ayrışma, psikolojik esneklik (kabul) ve duygu düzenleme stratejilerinden olan baskılama ile ilişkisinde ruminasyonun aracılık rolünü incelemiş, çocukluk çağı travmalarının ayrışma ve psikolojik esneklik üzerinde negatif yönde, baskılama üzerinde pozitif yönde etkili olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Aydoğdu ve diğerleri (2023), öğretmenlerin psikolojik esnekliklerinin yaşam doyumlarını yordama düzeyini araştırmış, kadın katılımcıların psikolojik esneklik puanlarının erkek katılımcılara göre daha yüksek olduğunu; psikolojik esneklik alt boyutlarından anda

olmak, değerler, değerler doğrultusunda davranma, bağlamsal benlik ve bilişsel ayrışma puanlarının yaşam doyumunu anlamlı olarak yordadığını tespit etmiştir.

484 yetişkinin katılımıyla çocukluk çağı istismar yaşantısının psikolojik esneklikle arasındaki ilişkide öz-şefkatın aracı rolü incelenmiş, elde edilen verilere göre çocukluk çağındaki istismar yaşantısının psikolojik esneklik arasında olan ilişkide öz-şefkatın aracı rolü bulunduğu, çocukluk çağı istismar yaşantısının artmasıyla psikolojik esneklik ve öz şefkat değerlerinin düştüğü tespit edilmiştir (Genç, 2023).

2.4.4. Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Masuda ve Tully (2012), 494 üniversite öğrencinin katılımıyla gerçekleştirdiği bilinçli farkındalık ve psikolojik esnekliğin psikolojik sıkıntıda değişkenliği (somatizasyon, depresyon, anksiyete ve genel psikolojik sıkıntı) araştırmış, psikolojik esneklik ve bilinçli farkındalığın birbiriyle pozitif ilişkili olduğunu, hem bilinçli farkındalık hem de psikolojik esnekliğin somatizasyon, anksiyete, depresyon ve genel psikolojik sıkıntı ile negatif yönde ilişkili olduğunu bulmuştur.

Psikolojik esneklik, öz merhamet ve duygusal iyi oluş arasında olan ilişki, 144 üniversite öğrencisinin katılımıyla incelenmiş, öz şefkat, kabul ve bilişsel ayrışmayı içeren psikolojik esneklik süreçleri ve duygusal iyi oluşla pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur (Marshall ve Brockman, 2016).

Wersebe ve diğerleri (2017), psikolojik esneklik, stres ve iyi oluş arasındaki ilişkide Kabul ve Kararlılık temelli müdahale sonucunda katılımcılarda psikolojik esneklik düzeyi arttıkça stresin azaldığını ve iyi oluşun arttığını ifade etmişlerdir. Migreni olduğunu bildiren 199 katılımcı üzerinde yapılan araştırmada psikolojik esnekliğin üç boyutunun (genel kabul, ağrı kabulü ve kararlı eylem) hem baş ağrısı etkisi hem de depresyon semptomları ile anlamlı şekilde ilişkili bulunduğu belirlenmiştir (Almarzooqi vd., 2017).

McLean ve diğerleri (2018), kişiler arası travma ile ilişkili çeşitli problemler için koruyucu etken olarak öz şefkat ve psikolojik esnekliğin incelendiği çalışmada öz şefkat, psikolojik esneklik ile pozitif yönde, travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) semptomlarının yanı sıra benlikle ilgili sorunlar ve yüksek travmaya bağlı sıkıntı düzeyleri ile negatif yönlü ilişkili olduğunu tespit etmiştir. Çalışmaya göre öz şefkat ve psikolojik esneklik, kişiler arası şiddetten kurtulanlarda sorunlara karşı koruyucu etkenler olarak işlev sağlayabilir.

Lucas ve Moore (2020), psikolojik esnekliğin yaşam doyumu üstünde doğrudan pozitif yönlü etkili olduğunu ve ruh sağlığının bu ilişkide aracılık ettiği sonucunu bulmuştur. Psikolojik esnekliğin ruh sağlığı üzerinde etkili olduğu, psikolojik esneklik ve ruh sağlığının yaşam doyumu için önemi belirtilmiştir. 417 üniversite öğrencisinin katılımıyla yapılan araştırmada, yaşamda anlamın ve psikolojik esnekliğin, koronavirüs stresinin iyi oluş üzerindeki etkisine aracılık ettiğini göstermiştir (Arslan ve Allen, 2022).

Gorinelli ve diğerleri (2022), yüksek düzeyde sosyal etkileşim ve iletişim kaygısı olduğunu belirten 76 üniversite öğrencisinde öz şefkat ve psikolojik esnekliğin rolünü incelemiştir. Yüksek düzeyde sosyal etkileşim ve iletişim kaygısının düşük düzeyde öz şefkat ve psikolojik esneklik ile ilişkili olduğunu, öğrencileri sosyal durumlarda kaygılarını yönetmeleri için eğitirken, genel olarak öz şefkat ve psikolojik esneklik becerilerini geliştirmeye dikkat edilmesi gerektiğini ifade etmişlerdir.

BÖLÜM 3

3. YÖNTEM

Bu bölümde araştırma modeli, çalışma grubu, veri toplama araçları, verilerin toplanması, verilerin analizine yönelik bilgiler sunulmuştur.

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma, karma araştırma yöntemiyle gerçekleştirilmiştir. Karma yöntem araştırmacının çalışmada hem nicel hem nitel veriler topladıktan sonra analiz etmesi ve sonuçları sunmasıdır (Cresswell ve Plano Clark, 2017). Karma yöntem, araştırma problemini anlayabilmek için nicel verilerin (kapalı uçlu) ve nitel verilerin (açık uçlu) toplanıp bu veri setlerini kullanarak sonuç çıkarılmasıyla uygulanan bir yöntemdir. Bu yaklaşımda, tek yöntem kullanmak yerine araştırmacının nicel verileri ve nitel verileri birleştirerek kullanmasının araştırma problemini daha iyi anlamak için daha çok yardımcı olabilir (Cresswell, 2017). Bu araştırmada karma araştırma desenlerinden açıklayıcı sıralı desen kullanılmıştır. Bu desende nicel veriler daha ağırlıkta olup, önce nicel veriler toplanarak analiz edilir, daha sonra nitel veriler toplanır. Nicel ve nitel veri analizi birbiri ile ilişkilidir, çoğunlukla veri yorumlaması ve tartışma bölümlerinde birleştirilir (Creswell, 2003).

Araştırmanın nicel kısmında yetişkinlerde affetme, merhamet, duygu düzenleme ve psikolojik esneklik düzeyi arasındaki ilişkiler yapısal eşitlik modeli ile incelenmiş, nitel kısmında gönüllü olarak katılan 16 yetişkin ile görüşmeler yapılmıştır. Bu görüşme verileri daha sonra analiz edilerek nitel ve nicel veriler yorumlanmıştır.

3.2. Araştırmanın Çalışma Grubu

3.2.1. Nicel araştırmanın çalışma grubu

Veri toplama aşamasından önce üniversiteden resmi izin alınmış ve veriler 2021-2022 güz döneminde toplanmıştır. Bu araştırmanın çalışma grubunu Türkiye’de çeşitli şehirlerde ikamet eden 529 yetişkin oluşturmaktadır. Katılımcıların %56’sı kadın (297), %44’ü (232) erkektir. Grubun yaşları %43,3’ü (18-25), %34,9’u (26-35), %12,7’si (36-45), %7,8’i (46-55) ve %1,3’ü (56 ve üzeri) olarak bulunmuştur.

3.2.2. Nitel araştırmanın çalışma grubu

Nitel araştırma, bilginin derinliğini ve özgünlüğünün önemine dikkat çekerek büyük örneklemler yerine daha küçük olan çalışma gruplarından elde edilen daha derin verilere odaklanmaktadır (Baltacı, 2019). Nitel araştırma araştırmalarında farklı örnekleme biçimleri bulunmakta olup incelenen konunun en iyi biçimde açıklanmasına imkân sağlayan ve problem çözümüne en iyi katkıyı sunan örnekleme ulaşılmaya çalışılır (Baltacı, 2018). Amaçlı örnekleme, sınırlı kaynakların etkin şekilde kullanılması ve seçilmesi için nitel araştırmalarda kullanılan bir yöntemdir (Palinkas vd., 2015). Bu araştırmada amaçlı örnekleme türlerinden kolay durum örnekleme kullanılmıştır. Kolay durum örneklemede araştırmacı, mevcut öğeler içinden yeterli sayıda öğeyi örneklem olarak belirler (Baltacı, 2018).

Araştırmanın nicel verileri toplama aşamasında katılımcılardan yapılan araştırmanın ikinci aşaması için gönüllü katılım sağlamayı istemeleri halinde telefon numaralarını yazmaları istenmiştir. Gönüllü olarak katılan katılımcılarla, yarı yapılandırılmış görüşme formu ile görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Etik ilkeler gereğince katılımcıların adları belirtilmemiş ve K1, K2, K3...K16 şeklinde adlandırılmıştır. Çalışma grubuna ait bilgiler Tablo 3'te gösterilmektedir:

Katılımcı	Cinsiyet	Yaş	Medeni Durum	Meslek
K1	Kadın	36-45	Bekar	Memur
K2	Kadın	18-25	Bekar	Öğrenci
K3	Kadın	36-45	Evli	Memur
K4	Kadın	26-35	Bekar	Serbest meslek
K5	Erkek	26-35	Bekar	Serbest meslek
K6	Erkek	46-55	Bekar	Serbest meslek
K7	Erkek	18-25	Bekar	Öğrenci
K8	Erkek	18-25	Bekar	Öğrenci
K9	Erkek	26-35	Bekar	Memur
K10	Kadın	18-25	Bekar	Serbest meslek
K11	Kadın	18-25	Bekar	Serbest meslek
K12	Kadın	18-25	Bekar	Serbest meslek
K13	Kadın	26-35	Bekar	Memur
K14	Kadın	26-35	Bekar	Serbest meslek
K15	Kadın	18-25	Bekar	Öğrenci
K16	Kadın	18-25	Bekar	Öğrenci

Tablo 3. Nitel araştırma çalışmasında yer alan katılımcıların bilgileri

3.3. Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada veri toplama aracı olarak katılımcıların demografik özelliklerini belirlemek için Kişisel Bilgi Formu, Heartland Affedicilik Ölçeği, Merhamet Ölçeği, Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği, Psikolojik Esneklik Ölçeği, yarı yapılandırılmış görüşme formu uygulanmıştır.

3.3.1. Kişisel bilgi formu

Kişisel bilgi formu araştırmacı tarafından geliştirilmiş, katılımcıların cinsiyet, yaş, eğitim durumu, mesleğine dair çeşitli sorulardan oluşmaktadır.

3.3.2. Heartland affedicilik ölçeği

Heartland affedicilik ölçeği, Thompson ve diğerleri (2005) tarafından geliştirilmiş, Türkçe uyarlaması Bugay ve Demir (2010) tarafından yapılmıştır. Ölçek 7'li likert tipinde olup 18 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin üç alt boyutu bulunmaktadır: Kendini affetme (1-6 numaralı maddeler), başkalarını affetme (7-12 numaralı maddeler) ve durumu affetme (13-18 numaralı maddeler). Ölçek toplam puanı ve alt ölçek puanları her ölçek için maddeleri toplamakla elde edilir (Thompson vd., 2005). Ölçeğin güvenirlik için Cronbach alfa katsayıları hesaplanmış, güvenilir bir ölçek olduğu bulunmuştur. Yapı geçerliği için Doğrulayıcı Faktör Analizi kullanılan ölçeğin 18 madde ve 3 alt boyuttan oluşan yapısı doğrulanmıştır (Bugay ve Demir, 2010). Bu çalışmada ölçeğin Cronbach alpha değeri 0,88 olarak bulunmuştur.

3.3.3. Merhamet ölçeği

Merhamet ölçeği Pommier (2011) tarafından alanyazına kazandırılmıştır. Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması Akdeniz ve Deniz (2016) tarafından gerçekleştirilmiştir. Bu ölçekte ilişki kesme, bilinçli farkındalık, paylaşımların bilincinde olma, bağlantısızlık, sevecenlik ve umursamazlık olmak üzere altı alt boyut bulunmaktadır. 5'li likert tipi olan ölçekte 24 madde bulunmaktadır. Ölçekte bulunan maddeler (1) Hiçbir zaman, (2) Nadiren, (3) Ara sıra, (4) Sık sık, (5) Her zaman olarak cevaplanmaktadır. Ölçek için Cronbach Alfa iç tutarlılık güvenirlik katsayısı 0,85 olarak belirlenmiştir. Merhamet Ölçeğinin alt boyut Cronbach Alfa kat sayısı sevecenlik 0.73, umursamazlık 0.64, paylaşımların bilincinde olma 0.66, bağlantısızlık 0.67, bilinçli farkındalık için 0.70 ve ilişki kesme için 0,60 olarak tespit edilmiştir (Akdeniz ve Deniz, 2016). Bu araştırmada ölçeğin Cronbach alpha değeri 0,88 olarak bulunmuştur.

3.3.4. Duygu düzenleme becerileri ölçeği

Duygu düzenleme becerileri ölçeği, Berking ve Znoj (2008) tarafından geliştirilmiş ve ölçeğin Türkçe uyarlaması Vatan ve Oruçlular-Kahya (2018) tarafından yapılmıştır. Beşli likert tipinde olan ölçekte (0) Neredeyse hiçbir zaman, (4) Neredeyse her zaman anlamına gelmektedir. 27 soru ve 9 faktörden oluşan Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği'nin Cronbach's alpha güvenirlik katsayısı 0.89 olarak belirlenmiştir. 9 alt boyut için Cronbach alfa katsayıları farkındalık alt boyutu için 0.53, beden duyumları alt boyutu için 0.49, netlik alt

boyutu için 0.64, anlama alt boyutu için 0.58, kabul alt boyutu için 0.57, tolerans alt boyutu için 0.75, yüzleşmeye hazırlanma alt boyutu için 0.65, öz-destek alt boyutu için 0.72 ve değişimleme alt boyutu için 0.65 olduğu belirlenmiştir (Vatan ve Oruçlular-Kahya, 2018). Bu çalışmada ölçeğin Cronbach alpha değeri 0,95 olarak bulunmuştur.

3.3.5. Psikolojik esneklik ölçeği

Psikolojik esneklik ölçeği, Francis ve diğerleri (2016) tarafından geliştirilmiştir. Türkçe uyarlaması Karakuş ve Akbay (2020) tarafından yapılan ölçek 28 maddeden oluşmakta ve 7'li Likert (1= hiç katılmıyorum; 7=tamamen katılıyorum) tipindedir. Ölçeğin Cronbach α iç tutarlılık katsayısı yaşantıya açıklık alt ölçeği için .90, davranışsal farkındalık alt ölçeği için .87, değerler doğrultusunda yaşam alt ölçeği için .90 ve toplam ölçek için .91 olarak tespit edilmiştir. Ölçeğin an'da olma (7 madde), kabul (5 madde), bağlamsal benlik (3 madde), ayrışma (3 madde) ve değerler ve değerler doğrultusunda davranış (10 madde) olmak üzere beş alt boyutu bulunmaktadır. Ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı .79; alt boyutların güvenilirliğine bakıldığında ise; değer ve değer doğrultusunda davranış boyutu .84, an'da olma .60, kabul .72, bağlamsal benlik .73 ve ayrışma .59'dur (Karakuş ve Akbay, 2020). Bu araştırmada ölçeğin Cronbach alpha değeri 0,76 olarak bulunmuştur.

3.3.6. Yarı yapılandırılmış görüşme formu

Nitel araştırmalarda kullanılan yarı yapılandırılmış görüşme bir veri toplama aracıdır (Polat, 2022). Bu araştırmada yetişkinlerin affetmeye ilişkin görüşlerini anlamak için açık uçlu soruların oluşturduğu yarı yapılandırılmış görüşme formu uygulanmıştır. Yarı yapılandırılmış görüşmede sorularının sıralanmasında mantıki bütünlük içeren, kolaydan zora doğru giden, başlangıç ve geçiş ifadeler ile anlatıyı kolaylaştıracak düzenlemenin önemi vardır. Yarı yapılandırılmış görüşmede araştırmacı sorularını ön hazırlık yaparak olabildiğince anlaşılır anlaşılır olmasına çalışır, görüşmede soruların anlaşılmadığı yerlerde tekrar düzenleyip düzelterek katılımcıya sorabilir (Polat, 2022).

Görüşme formu ilgili literatür dikkate alınarak hazırlanmıştır. Bu form, tez danışmanı, tez izleme komitesi üyeleri ve nitel araştırma konusunda bilgisi olan, Eğitim Bilimleri Bölümünde görev yapmakta olan dört uzman akademisyenin görüşüne sunulmuştur. Yapılan geri bildirimlere göre düzenlemeler yapılarak pilot uygulamalara geçilmiş ve üç yetişkinle yapılan pilot uygulama sonucunda görüşme formu yeniden oluşturulmuştur.

3.4. Verilerin Toplanması

3.4.1 Nicel verilerin toplanması

Veri toplama aşaması için öncelikle Necmettin Erbakan Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu'ndan etik kurul izni alınmıştır. Veriler 2021-2022 güz döneminde toplanmıştır.

3.4.2 Nitel verilerin toplanması

Gönüllü olarak nitel araştırmaya katılmayı kabul eden katılımcıların uygun zamanları belirlenmiş ve randevu alınmıştır. Yapılan görüşmeler, görüşmeci ve katılımcıların rahat edeceği şekilde müsait odalarda gerçekleştirilmiştir. Görüşmenin en başında katılımcılara görüşmenin amacı anlatılarak rahatça cevaplamaları istenmiştir. Bu görüşmeler sonucu katılımcıların kimliklerinin gizleneceği belirtilmiştir. Görüşmeler, katılımcıların izniyle kayda alınmıştır. Bu görüşmeler, yarı yapılandırılmış görüşme olarak yapılmıştır. Araştırmacının hazırladığı sorular sorulmuş, anlaşılmayan durumlarda görüşmeci tarafından yönlendirme olmadan açıklama yapılmıştır. Görüşmeler ortalama olarak 20-25 dakika sürmüştür.

3.5. Verilerin Analizi

3.5.1 Nicel verilerin analizi

Araştırmada yetişkinlerin affedicilik, merhamet, duygu düzenleme ve psikolojik esneklik düzeyleri arasındaki ilişkilerin belirlenmesi ve bu değişkenlerin aralarındaki ilişkilerin yapısal eşitlik modeli ile sınanması amaçlanmıştır. Yapısal eşitlik modellemesi, kuramsal bir modeli test etme, gözlenen ve gizil değişkenler arasında olan ilişkileri ortaya çıkarmak için kullanılan istatistiksel bir yöntemdir (Kline, 2019). Yapısal eşitlik modellemesi, birden fazla değişken olması durumunda her bağımlı değişken için analizleri tekrar etmeden tek analiz yapmaya, doğrudan ve dolaylı etkileri bir arada görmeye imkan sağlamaktadır (Bayar, 2022). Bu araştırmada AMOS 21 programı ile YEM analizleri gerçekleştirilmiştir.

3.5.2 Nitel verilerin analizi

Nitel veriyle araştırmacı, incelenen konuyla ilgili betimsel ve gerçekçi olmayı amaçlar. Bunun için nitel verinin ayrıntılı şekilde, belli derinliğe sahip olması önemlidir (Yıldırım ve Şimşek, 2008). Nitel veri analizi, araştırmacı tarafından toplanan verileri düzenleyip analiz birimlerine ayırarak sentezlediği, örüntüleri ortaya koyduğu, önemli olan değişkenleri keşfettiği ve hangi bilgilerin rapora yansıtılacağına karar verdiği bir süreçtir (Bogdan ve Biklen, 1992). Nitel veri analizi için öncelikle ses kayıtları çözülmüş ve yazıya geçirilmiştir. Bu verilerin analizinde hem içerik analizi yöntemi hem betimsel analiz yöntemi beraber kullanılmıştır.

Betimsel analiz, derin analiz gerektirmeyen verilerin işlenmesi için kullanılırken, içerik analizi elde edilen verilerin daha ayrıntılı incelenmesini ve verileri açıklayan temalara ve kavramlara ulaşmayı gerektirir (Yıldırım ve Şimşek, 2008).

Miles ve Huberman (2021) nitel veri analiz sürecini birbirini izleyen üç aşamalı sınıflandırma içinde incelemiştir. Bu aşamalar, (a) Veri azaltımı, (b) Veri gösterimi, (c) Sonuç çıkarma ve doğrulamadır. Bu araştırmada bu sınıflandırmaya uygun olarak yapılan görüşmeler sonucu toplanan veriler, veri azaltımı aşamasında hangi verilerin kullanılacağına karar verilmiş ve düzenlenmiştir. Veri gösterimi ile düzenlenen verilerin daha anlaşılır olması sağlanır. Araştırmacı bu aşamada verileri işleyerek kodlama yapmış, yapılan görüşmeler tekrar incelenerek anlamlı şekilde kategoriler ve temalar oluşturulmuştur. Son aşamada sonuçların geçerlilik ve güvenilirliğine bakılmış ve doğrulama yapılmıştır (Miles ve Hubermanın, 2021).

3.5.2.1 Nitel verilerin geçerlik ve güvenilirliği

Geçerlik, araştırma sonuçlarındaki doğruluğu ele alır. Nitel araştırmada geçerlik olması için araştırmacının konu hakkında olabildiğince tarafsız gözlem yapmasıdır. Araştırmada geçerlik, ölçme aracının ölçmek için hedeflediği olguyu doğru şekilde ölçmesiyle yakın ilişkilidir. Böylece veriler gerçeği ifade eder ve sonuçların geçerliğine katkıda bulunurlar (Yıldırım ve Şimşek, 2008). Nitel araştırmalarda, geçerlik ve güvenilirlik için inandırıcılık (iç geçerlik), aktarılabirlik (dış geçerlik), tutarlılık (iç güvenilirlik) ve doğrulanabilirlik (dış güvenilirlik) olması ölçütleri kullanılmaktadır (Lincoln ve Guba, 1985). Geçerlik, iç geçerlik ve dış geçerlik olarak ikiye ayrılır. İç geçerlik, araştırmanın sonuç kısmına ulaşırken izlenen sürecin, üstünde çalışılan gerçekliği ortaya çıkarmak için yeterli olması durumudur. Araştırmacının veri toplama ve verilerin analizi sürecinde tutarlı olması beklenmektedir. Araştırmacıdan sürekli kendini ve süreci eleştirel açıdan sorgulaması ve denetlemesi istenir (Yıldırım ve Şimşek, 2008).

Bu araştırma kapsamında yapılan görüşmelerde inandırıcılığın (iç geçerlik) sağlanması için katılımcılar ile yüz yüze temas kurularak uzun süreli etkileşime girilmiştir. Derin odaklı verilerin toplanmasında yarı yapılandırılmış görüşme formunda açık uçlu sorular sorularak ihtiyaç görülen zamanlarda cevapların derinleştirilmesi istenmiştir. Çeşitleme sağlanması için farklı yaş ve meslek gruplarından olan yetişkinler ile görüşülmüştür. Yarı yapılandırılmış görüşme sorularının hazırlanma aşamasından analizine kadar her basamakta uzman incelemesinden faydalanılmıştır. Analiz sonrası katılımcı denetimi için katılımcılarla kısa görüşmeler yapılarak değerlendirmede bulunmaları ve verilerin doğrulanması istenmiştir.

Aktarılabirlik (dış geçerlik) ise sonuçların benzer grup veya ortamlara aktarılabir ve genellenebilir olmasıyla ilişkilidir (Yıldırım ve Şimşek, 2008). Bu araştırmanın adımları ayrıntılı olarak anlatılmış, ortaya çıkan temalar ve kategoriler tablo olarak kolaylıkla anlaşılabilir şekilde sunulmuştur.

Güvenirlik, araştırma sonuçlarının tekrar edilebilir olması ile ilgilidir. Tutarlık (iç güvenilirlik) sağlanması için veri analizinde başka bir araştırmacı ile sonuçların doğrulanması, çalışmanın tarafsız olarak yapılması gerekmektedir (Yıldırım ve Şimşek, 2008). Tutarlılığı sağlayabilmek için temalar ve kategoriler nitel araştırma konusunda deneyimli bir başka araştırmacı tarafından incelenmiştir. *Kodlayıcılar arasındaki tutarlılık* için veriler, tema ve kategori tabloları Eğitim Fakültesinde PDR alanında öğretim üyesi olan, nitel araştırma konusunda çalışmalar yapmış bir başka araştırmacıya gönderilmiştir. Kodlamalar arası uyum Miles ve Huberman (2021) formülüyle (Görüş birliği sayısı/Toplam görüş birliği+görüş ayrılığı sayısı) hesaplanmıştır. Uyum katsayısı kodlayıcılar arasında %90 olduğu görülmüştür. Tutarlılığın sağlanması için kodlayıcılar arasındaki görüş birliğinin en az %80 olması gerekmektedir. Dış güvenilirlikte sonuçların benzer ortamlarda aynı şekilde elde edilmesiyle ilgilidir. Dış güvenirlüğün sağlanması için araştırmacının önyargısız olması gerekir (Yıldırım ve Şimşek, 2008). Doğrulanabilirlik (dış güvenilirlik) için araştırmacı görüşme sorularının hazırlanmasından veri analizine kadar bütün aşamalarda *önyargısız* ve tarafsız bir tutum sergilemeye çalışmıştır.

3.5.2.2 Araştırmacının rolü

Nitel araştırmalarda araştırmacının rolünün önemlidir. Araştırmacının odak nokta olduğu nitel çalışmalarda araştırmacı önce kendi varsayımlarının farkında olmalıdır. Verileri oluştururken varsayımlardan sıyrılarak verilerini oluşturmalı ve analizini yapmalıdır. Araştırmacı geçerlik, güvenilirlik ve etik konularında hassas olmalıdır (Tekindal ve Uğuz Arsu, 2020). Bu araştırmayı yapan araştırmacı, doktora eğitim sürecinde bilimsel araştırma dersi almıştır. Araştırmacı, etik ilkelere uygun olması için katılımcıları araştırma süreciyle ilgili bilgilendirerek onaylarını almış ve adlarını hiçbir şekilde kullanmamıştır. Araştırmacı hem lisans hem yüksek lisans eğitimini Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık alanında yapmıştır. Araştırmacının affetme konusuna ilgisi yüksek düzeyde olup literatür taraması yaparak bilgisini artırmıştır.

BÖLÜM 4

4. BULGULAR

Bu bölümde nicel ve nitel verilerle ilgili bulgular sunulmuştur. Nicel kısımda yetişkinlerde affetme, merhamet, duygu düzenleme ve psikolojik esneklik düzeyleri arasındaki ilişkileri ortaya koyan AMOS analizi sonuçlarına yer verilmiştir. Nitel kısımda 16 katılımcı ile gerçekleştirilen görüşmelerin analiz sonucuna ilişkin bulgular sunulmuştur.

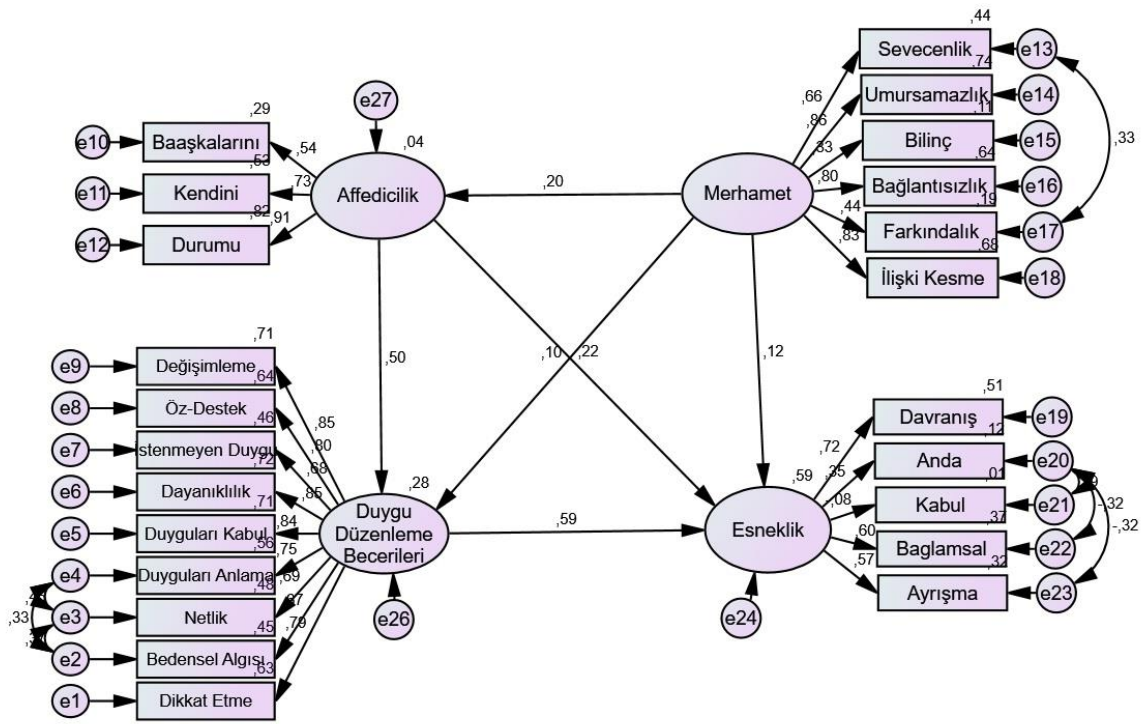
5.1. Nicel Verilere İlişkin Bulgular ve Yorum

Yapısal Eşitlik Modeli ile elde edilen modelde $X^2 = 829.33$, $df = 217$, $p < .001$ olup modelde gösterilen yolların her biri istatistiki açıdan anlamlı bulunmuştur ($p < .05$). Tablo 4'te yer alan uyum iyiliği değerleri incelendiğinde; modelin değerlerinin kabul edilebilir düzeyde uyumlu olduğu görülmüştür. Modelde yer alan bütün ilişkiler yüksek değerlere sahiptir ve istatistiki olarak anlamlıdır ($p < .05$).

Tablo 4. Yapısal Eşitlik Modelinin Uyumuna İlişkin İstatistiksel Değerler

Ölçüm	İyi Uyum	Kabul Edilebilir Uyum	Modelin Uyum Değerleri
(X^2/sd)	≤ 3	$\leq 4-5$	3.82
RMSEA	≤ 0.05	0.06-0.08	0.07
CFI	≥ 0.97	≥ 0.90	0.90
GFI	≥ 0.90	0.89-0.85	0.87
IFI	≥ 0.90	0.89-0.85	0.90
NFI	≥ 0.90	0.89-0.85	0.87

Tablo 4'te yer alan uyum değerleri incelendiğinde, $X^2/sd = 3.82$, $RMSEA=0.07$, $CFI = 0.90$, $GFI = 0.87$, $IFI = 0.90$ ve $NFI = 0.87$ olarak bulunmuştur. Elde edilen bu değerlere göre modelin kabul edilebilir düzeyde uyum iyiliği değerlerine sahip olduğu anlaşılmaktadır (Byrne, 2010; Hu ve Bentler, 1999; Kline, 2019). Test edilen model Şekil 4'te gösterilmiştir. Modelde gösterilen bütün yollar $p < .05$ düzeyinde anlamlıdır.



Şekil 4. Modele İlişkin Yol Analizi

Tablo 5. Affedicilik, merhamet, psikolojik esneklik ve duygu düzenleme düzeyleri arasındaki yordayıcı ilişkilere yönelik model

Yordayıcı Değişken	Bağımlı Değişken	Toplam Etki ^a	Doğrudan Etki	Dolaylı Etki	Standart Hata	Kritik Değer
Merhamet	Affedicilik	0.20	0.20	0	0.13	3.85
Affedicilik	Duygu Düzenleme	0.50	0.50	0	0.02	8.26
Affedicilik	Psikolojik Esneklik	0.51	0.22	0.29	0.09	4.06
Merhamet	Duygu Düzenleme	0.20	0.10	0.10	0.05	2.26
Merhamet	Psikolojik Esneklik	0.28	0.12	0.16	0.19	2.71
Duygu Düzenleme	Psikolojik Esneklik	0.59	0.59	0	0.23	9.72

Toplam etki = Doğrudan etki + Dolaylı etki, * $p < 0.05$ ** $p < 0.01$ *** $p < 0.001$.

Tablo 5'teki model incelendiğinde bireylerin merhamet düzeylerinin affedicilik düzeylerini etkileyen bir değişken olduğu görülmüştür ($t = 3.85$, $p < .001$). Bu değişkene ilişkin doğrudan ve dolaylı toplam bağlantı katsayı değeri $\beta = 0.20$ 'dir. Bireylerin merhamet düzeyleri

ile affedicilik düzeyleri arasında olan yordayıcı ilişkilere bakıldığında, pozitif yönlü doğrusal bir ilişki olduğu bulunmuştur. Bireylerin merhamet düzeylerinin düzeylerinin artması ile affedicilik düzeylerinin artabileceği anlaşılmaktadır.

Modelde bireylerin affedicilik düzeylerinin duygu düzenleme düzeylerini etkileyen önemli bir faktör olduğu görülmektedir ($t = 8.26, p <.001$). Bu faktöre ilişkin bağlantı katsayı değeri $\beta = 0.50$ olarak bulunmuştur. Bireylerin affedicilik düzeyleri ile duygu düzenleme düzeyleri arasındaki yordayıcı ilişkiler incelendiğinde, pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Yani bireylerin affedicilik düzeylerinin artması ile duygu düzenleme düzeylerinin artabileceği sonucuna ulaşılmıştır.

Modelde bireylerin affedicilik düzeylerinin psikolojik esnekliklerini etkileyen bir değişken olduğu görülmüştür ($t = 4.06, p <.001$). Bu değişkene ilişkin doğrudan ve dolaylı toplam bağlantı katsayı değeri $\beta = 0.51$ tir. Bireylerin affedicilik düzeyleri ile psikolojik esneklikleri arasındaki yordayıcı ilişkiler incelendiğinde, pozitif yönlü doğrusal bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Buna bağlı olarak bireylerin affedicilik düzeylerinin artmasının, psikolojik esneklik düzeylerini pozitif yönde etkileyeceği anlaşılmaktadır.

Model incelendiğinde, bireylerin merhamet düzeylerinin duygu düzenleme düzeylerini etkileyen bir değişken olduğu görülmektedir ($t = 2,26, p <.001$). Bu faktöre ilişkin bağlantı katsayı değeri $\beta = 0.20$ olarak bulunmuştur. Bireylerin merhamet düzeyleri ile duygu düzenleme düzeyleri arasındaki yordayıcı ilişkiler incelendiğinde, pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Bireylerin merhamet düzeylerinin artması ile duygu düzenleme düzeylerinin artabileceği sonucuna ulaşılmıştır.

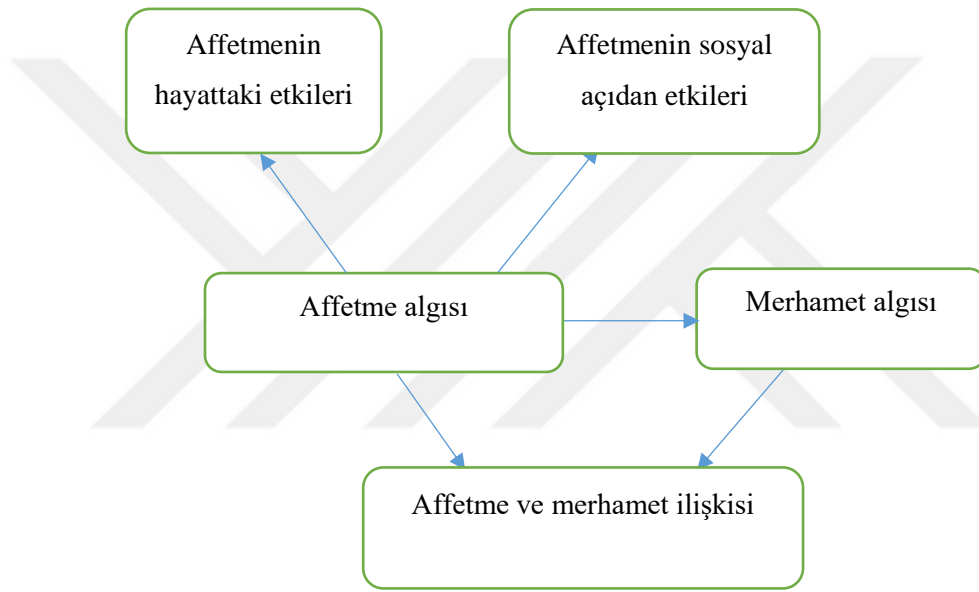
Modelde bireylerin merhamet düzeylerinin psikolojik esnekliklerini etkileyen bir değişken olduğu görülmüştür ($t = 2.71, p <.001$). Bu değişkene ilişkin doğrudan ve dolaylı toplam bağlantı katsayı değeri $\beta = 0.28$ tir. Bireylerin merhamet düzeyleri ile psikolojik esneklik düzeyleri arasındaki yordayıcı ilişkiler incelendiğinde, pozitif yönlü doğrusal bir ilişki olduğu bulunmuştur. Bireylerin merhamet düzeylerinin artması ile psikolojik esneklik düzeylerinin artabileceği anlaşılmaktadır.

Model incelendiğinde, bireylerin duygu düzenleme düzeylerinin psikolojik esneklik düzeylerini etkileyen önemli bir faktör olduğu görülmektedir ($t = 9.72, p <.001$). Bu faktöre ilişkin bağlantı katsayı değeri $\beta = 0.59$ olarak bulunmuştur. Yetişkinlerin duygu düzenleme düzeyleri ile psikolojik esneklik düzeyleri arasındaki yordayıcı ilişkiler incelendiğinde, pozitif

yönlü anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Bireylerin duygu düzenleme düzeylerinin artması ile psikolojik esneklikleri düzeylerinin artabileceği sonucu bulunmuştur.

4.2. Nitel Verilere İlişkin Bulgular ve Yorum

16 katılımcı ile yapılan görüşmelerin analizi sonucunda 5 tema bulunmuş, bu temaların altında kategoriler ve alt kategoriler oluşmuştur. Bu temaların daha iyi anlaşılması için temalar ve kategoriler tablolar halinde gösterilmiş, katılımcıların görüşleri doğrudan alıntılanarak yazılmıştır. Kodlama sürecinde katılımcılar 1'den 16'ya kadar (K1, K2....., K16) sıralanmıştır. Yapılan analiz sonucu ortaya çıkan temalar ve temaların birbiriyle ilişkisinin şeması aşağıdaki şekildedir (Şekil 5):



Şekil 5. Nitel veri analizi sonucu ortaya çıkan temaların örüntüsü

4.2.1. Yetişkinlerde affetme algısı

Tablo 6. Affetme algısı temasına ilişkin kategoriler

Tema	Kategoriler	Kodlama Sayısı
Yetişkinlerde affetme algısı	Kurtulmak	4
	Karşılık vermemek	3
	Empati yapmak	2
	Kabul etmek	2
	Hayatından çıkarmak	2
	Geleceğe adım atmak	2
	Merhamet	1

Yetişkinlerin affediciliğe ilişkin görüşlerini ortaya koymak amacıyla “Sizin için affetmek ne anlama geliyor? sorusu yöneltilmiştir. Tablo 6’da verilen cevaplar sonrası oluşan kategoriler bulunmaktadır. Yetişkinlerin affedicilikle ilgili görüşleri çeşitlilik göstermiştir. Yetişkinlerin üzerinde en çok durduğu konu kurtulmak şeklinde kategorileştirilmiştir. K1 ve K2 özellikle yükten kurtulmak şeklinde ifade etmiştir.

“Yüklerinden kurtulmak ve geriye dönüp tekrar tekrar pişmanlıklar duymamak anlamına geliyor. Yeni insanları sevmek, yeni insanları tanımak gibi anlamlara geliyor.” (K1)

“Affetmek büyük bir yükten kurtulmak gibi. Yani böyle hani taşırırsınız, taşırırsınız, taşırırsınız. Artık o böyle çok yüreğinizi daraltır. Ne bileyim ya da böyle hani üzüntü olarak da hani sürekli bir moral bozukluğu. Ama affettiğiniz zaman sanki tamam.”(K2)

K14 ve K15 kurtulmak konusundaki görüşlerini şöyle belirtmiştir.

Affetmek tamamen insanın kendisinde bıraktığı düşüncelerden kurtulmak. Bence ve tamamen aslında affetme karşımızdaki insanı ya da olayı, figürü, durumu yaşanan hadiseyi değil de kendi duygu durumumuzu affetmek olmuş oluyor. Ya da kendi duygu durumumuzu hazmetmek aslında benim için affetmek oluyor. Evet, onu yaşadım, oldu. Bitti ama ona takılmıyorum. Affettim ve geçiyorum, kendim de suçlamıyorum, karşımdaki insanı da suçlamıyorum.” (K14)

“Affetmek benim için kurtulmak, rahatlamak anlama geliyor..” (K15)

Yetişkinlerin affetmeyle ilgili bir diğer görüşü karşılık vermemek şeklinde belirlenmiştir.

“Affetmeyi iki yönlü olarak düşünüyorum. Karşıdaki insanın ya da kendimin yapmış olduğu bazı hataları olmamış gibi hayatına devam etmek olarak anlıyorum. Yapılan herhangi bir hataya karşılık vermeden hoş görebilmek.” (K3)

“Affetmek yapılan kötülüğe karşı kötülükle karşılık vermeyip onun yaptığı fiili akla sürekli getirmemek olabilir.” (K4)

K5, “Alttan almak, olayı kapatmak, örtbas etmek.” sözleri ile ifade etmiştir.

Yetişkinlerin diğer bir görüşü olan empati yapmak kategorisi altında K7, affetmenin empati yapmak anlamına geldiğine ilişkin görüşünü;

“Sevdiğiniz bir insanı veya değer verdiğiniz bir insanı hata yapsa da onu yaptığı hataları empati yaparak görmezden gelmek.” sözleri ile ifade etmiştir. K8 ise bu konuda görüşünü *“Benim için affetmek bir insanın ya da bir sevdiğiniz kişinin yaptığı hatayı görüp, bilip, empati ile anlayıp bunu içinizde çözüp ve o kişiyi hala sevmeye devam edebilmektir. Sevmeye devam edebiliyorsak o probleme rağmen affedebiliriz.”* olarak belirtmiştir.

Yetişkinlerin bir diğer görüşü kabul etmek kategorisi olmuştur. Bu konuya ilişkin görüşlerini K10 ve K11 aşağıdaki gibi ifade etmiştir:

“Affetmek o kişiyi tamamen kendi içinde, benliğinde hani istediği şekilde hale gelmesi ya da onun artık eski günahların, eski işlediği şeyleri affetmek. Onu kabul etmek her şeyiyle. O kişiyi öyle kabul etmek keşke şöyle olmasaydı, keşke böyle olmasaydı diyerekten kendimi daha fazla doldurmamak ve daha çok onu o şekliyle hani kabul etmek istemek bence affetmek üzüntülerini, gözyaşlarını döktüğün her şeyi ona karşı artık bir yani olsa da olur, olmasa da olur demek.” (K10)

“Affetmek o kişiyi kabul etmek onunla ilgili içinde hiç bir öfke bulunmaması demek, Ona zarar vermeyecek şeyler düşünmemek anlamına geliyor.” (K11)

Yetişkinlerin bir başka görüşü olan hayatından çıkarmak kategorisinde altında K9 ve K12 görüşlerini şöyle belirtmiştir:

“Benim için affetmek olumlu bir tabir olarak görünse de daha çok vedalaştığım insanlarla olan bir duygu oluyor sanırım. Yani affettiğim kişiyi hayatımdan çıkarmış oluyorum. Ya da çıkarmak için affediyorum. Yani onunla bütün bağlarımı kesmek için kullanıyorum bu şekilde.” (K9)

“Affetmek, olayın içeriğine bağlı olarak değişir büyük tahmin edilemez noktadaysa hayatımdan çıkarırım.” (K12)

Geleceğe adım atmak kategorisi altında K13 ve K16 görüşlerini şu şekilde ifade etmiştir.

“Benim için affetme aslında hayatı bir anlamda temize çekmek anlamına geliyor. Şöyle ki yaşadığımız olumsuzluklar ya da olumsuz duygular bir yerde bizi o güne sabitliyor. O günü de bırakıyor. Dolayısıyla bir şeyleri affettiğimiz zaman aslında geleceğe bir adım atmış oluyoruz diye düşünüyorum.” (K13)

“ Yeni sayfa açmak, geleceğe bakmak, geçmiş yaraların sarılması.” (K16)

K5, affetmeyle ilgili olarak görüşünü merhamet anlamına geldiğini söyleyerek ifade etmiştir.

4.2.2. Yetişkinlerin hayatında affetmenin etkileri

Tablo 7. Affetmenin hayattaki etkileri temasına ilişkin kategoriler

Tema	Kategoriler	Alt Kategoriler	Kodlama Sayısı
Yetişkinlerde affetmenin etkileri	Sağlık açısından	Ruh sağlığı	15
		Beden sağlığı	13
	Psikolojik açıdan	Rahatlamak	3
		Hafiflemek	1

Yetişkinlerin hayatında affetmenin sağlık açısından nasıl etkisi olduğu sorusuna verilen cevaplar, sağlık açısından ve psikolojik açıdan kategorileri altında kodlanmıştır. Bu kategoriler, kendi içinde alt kategoriler oluşturmuştur.

Katılımcıların görüşlerine göre K1, K2, K8 ve K11’in beden sağlığı konusundaki görüşleri sırası ile şu şekildedir:

“Affedemediğin dönemlerde sürekli aynı şeyi tekrar tekrar düşünüyorsun. İşte geçmişe dair kavgalarını tekrar tekrar yapıyorsun olmayan şeyleri bile olmuş gibi hatırlamaya başlıyorsun. Tabii bu insanın zihin ve beden bağlantısını kopartıyor. Yani zihnin başka bir yere taşınmışken bedenin bir yerde kalıyor ve sen bedenin farkına varmıyorsun ve bedenini ihmal ediyorsun bir nevi.” (K1)

“Beden sağlığı olarak şöyle ki gerçekten sırtım ağrıyordu, kamburum artık çıkmıştı. Yani böyle düşünüyorum ama fakat hani belli bir süreçten hani destek aldıktan sonra da bu kamburum düzeldi. Daha dik yürümeye başladım ve gerçekten yani sırtım ağrımamaya başladı. Affettikten sonra sırtım daha rahat etti.” (K2)

“Eğer biz affetme problemini, affetme durumunu aşabilirsek hem ruhen hem beden rahatlarız. Çünkü affedemediğimiz her şey bizimle birlikte sonsuza kadar gider.” (K8)

“ Affetmek beden sağlığını etkiler aslında affetmenin iyi olumlu psikolojik ve bedensel sağlık yönlerini yaşayabilmemiz için önce affetmeyi kabul etmemiz lazım. Yani beyin düşünce olarak affetmeyi kabul etmemiz lazım ki ondan sonra yavaş yavaş vücut ruh sağlığı, beden sağlığı ve kalp sağlığı iyileşsin.” (K11)

Katılımcıların görüşlerine göre beden sağlığı açısından da ruh sağlığı açısından da affetmenin önemli etkisi bulunmaktadır. K3 görüşünü şu şekilde ifade etmiştir:

‘Affetmek ruh sağlığına ve beden sağlığına iyi geldiğini düşünüyorum. Çünkü affeden insan her ne kadar karşı tarafı affetmiş olsa da, yani karşı tarafa bir iyilik yapmış olsa da aslında kendisine iyilik yapmış oluyor. Çünkü sürekli o yaptığı hata bu karşıdaki insanın affetmesinin sebebiyet verecek yaptığı hataları düşündükçe bu insana bir yük gibi sırtına biniyor. Nasıl bana böyle bir şey yapar? İşte neden böyle yaptı? Kendimi savunmadığım ya da işte deyip mesela sürekli kendini suçlamada bulunabiliyor. Mesela şöyle örnek vereyim. Eskiden çalıştığım okulda bana zorbalık yapan bir müdürüm vardı. Onu çok uzun yıllar boyunca affedemedim. O okulda çalıştıktan sonra ve yolda gelsem de selam vermek istemedim. Ama daha sonra affetmeye karar verdim. Her defasında kendimi affetmek için kendimi zorladım ama şu anda eskisi kadar düşünmüyorum ya da aklıma gelmiyor.

K10, affetmenin ruh sağlığına olumlu etkisini “Ruh sağlığı ve beden sağlığı bence birbirleriyle alakalı. Ruh sağlığını olumlu yönde etkiliyor, affetmek az önce de belirttiğim gibi aslında böyle geleceğe yönelik bir adım atmış oluyoruz. Tabii ki kendimiz için de bir adım atmış oluyoruz bunun için. Şöyle ki olumsuzluklar aslında bir zincir gibi, olumsuz bir durum yaşadığımız zaman arkasından bir diğeri geliyor. Düşünce, bir diğeri düşünceyi takip ediyor. Dolayısıyla affederek aslında iyi bir başlangıç yapmak ve ruhumuza iyi gelen şeyleri tercih etmek lazım.’ şeklinde dile getirmiştir. K13, “Affetmek ruh sağlığını etkiler, affetmemek aklımda, kalbimde, zihnimde bir yorgunluk yapıyor ve ağırlaşıyorum düşünürken, yaşarken. Yürürken bile bir benim için ağırlıktır affetmemek. Yani o yüzden affetmek rahatlatan ve beni hafifletiren bir manada özgür kılan bir şeydir.” diyerek affetmenin rahatlatan ve hafifleten bir duygu olduğunu belirtmiştir. K14 ise bu konudaki görüşünü “Affetmek ruh sağlığını, beden sağlığını etkileyen bir etken bence. İnsan ruhi olarak iyi fiziki olarak hasta olsa bile iyiye bu hastalığı yenebilir ya da yani bu tarz hastalıkları daha zor başına gelir. Çünkü affedememiş insan zaten ruhi anlamda çok iyi değildir çünkü affetmek ruhu ve insan psikolojisini etkiler.” şeklinde ifade etmiştir.

Affetmenin psikolojik açıdan rahatlattığı görüşünü K5, K10 ve K11 şu şekilde belirtmiştir:

“Affetmek psikolojik olarak bir rahatlık kesinlikle sağlar. Yani küçük problemlerden uzaklaşma gibi. insanı rahatlatır ama geçici bir süredir. Ya uzun vadede bir çözümü yoktur ama kısa vadede bence gayet rahatlatır, insanın zihnini boşaltır, sorumluluklardan kurtarır.”
(K5)

“Affettiğin zaman sanki rahatlamış yani bir kuş gibi süzülüyormuşsun gibi, gönlünden akan bir şeyler. Onu affetmek aslında hani belki de senin de bir başlangıcıdır. Yoksa hani daha fazla düşüncelere dalmak, seni ruhen de yorgun hissettirir, fiziken de yorgun hissettirir.”
(K10)

“Affedince kişi gerçekten rahatlıyor. Ama bu sanki belli bir süre sürüyor. Hani hem bedeni hem ruhu etkiliyor.” (K11)

K15, hafiflemek kategorisi altında görüşünü affetmemenin yordugunu, affetmenin hafiflettiğini söyleyerek ifade etmiştir:

“Affetmemek aklımda, kalbimde, zihnimde bir yorgunluk yapıyor ve ağırlaşıyorum her türlü düşünürken, yaşarken. Yani o yüzden affetmek rahatlatan ve beni hafifleştiren bir manada özgür kılan bir şey.” (K15)

4.2.3. Yetişkinlerin hayatında affetmenin sosyal açıdan etkileri

Tablo 8. Affetmenin sosyal açıdan etkileri temasına ilişkin kategoriler

Tema	Kategoriler	Kodlama Sayısı
Yetişkinlerde affetmenin sosyal açıdan etkileri	Kişiler arası ilişkiler	9
	Toplumsal açıdan	7

Katılımcıların görüşlerine göre yetişkinlerin hayatlarında affetmenin sosyal açıdan etkisi, kişiler arası ilişkiler ve toplumsal açıdan kategorileri altında kodlanmıştır. Kişiler arası ilişkiler açısından K1, K2, K3 görüşlerini şöyle ifade etmiştir:

“Affetmek kişiler arası ilişkiler için çok önemli. Affedebilmek iletişim kurma becerilerini çok arttıran bir şey. Bu affetme illa geçmişte bize çok kötü bir şeyler yapmış insanları affetmek değil mesela bir otobüste gidiyorsun, orada bir kaba bir insan var, her şeyi anında affedebilmek. Yani affetmek bir refleks olmalı ki insan hayatından zevk alabilsin. Bunu bir refleks haline getirmeliyiz.” (K1)

“İlk başta daha samimi ilişkiler kurabiliyoruz. Daha güven dolu ilişkiler kurabiliyoruz, affettikten sonra ama şöyle bir şey oluyor. Hani kendi sınırlarımız daha net oluyor hani. Karşıdaki kişinin hani sizin sınırlarınızı ihlal etmemeye hem karşılıklı kişi öğrenmiş oluyor hem siz öğrenmiş oluyorsunuz, daha saygılı ve daha seviyeli bir ilişki olmuş oluyor. Affettiğimiz zaman daha seviyeli ve saygılı bir ilişki oluyor.” (K2)

“Şimdi normalde affetmek tabii ki kişiler arası ilişkilerde onarıcı ve tamir edici bir özelliği var. Yani aslında her insan affedilmeyi hak ediyor. Yapmış olduğu hatayı sürekli hatırlatıp yüzüne vurulmayı hak etmiyor.” (K3)

Affetmenin rahat iletişim kurmak gerekli olduğunu belirten K10, görüşlerini “*Kişiler arası ilişkilerde affedersen o kişiyle daha rahat iletişim kurabilirsin yoksa iletişim kurmak istemiyorsun, onunla görüşmek, konuşmak istemiyorsun.*” diyerek belirtmiştir. K13, benzer şekilde görüşlerini “*Yani affedememek bir insanı aslında hem karşıdaki insana hem kendimize yüküdür. Bu yüzden bir karar verip bu duygudan kurtulmamız bence en doğrusu. Çünkü o yük bizimle kaldığı sürece hem bizi hem de karşımızdaki insanı zorluyor. Karşılıklı iyi ilişkiler için affetmek güzel, daha rahatlatıcı bir duygu olduğunu düşünüyorum. Affedebilmenin daha hafifletici bir his olduğunu düşünüyorum.*” şeklinde ifade etmiştir. K12, affetmenin ilişkileri güçlendirdiği görüşünü şöyle belirtmiştir:

“Affetmek bence ikili ilişkiler için temel oluşturan bir durum. Şöyle ki affetmek güven, sevgi, saygı, bunların hepsi birbiriyle ilişkili duygular ve durumlar bana göre. Dolayısıyla karşıdaki insana karşı affedici bir özelliğin varsa ya da gördüğün, yaşadığın olumsuzluklar karşısında olumlu şeyler arayabiliyorsan, aslında o beraberinde hoşgörüyü, beraberinde sevgiyi, ikisi olmasa bile en azından saygı duymaya gerek getiriyor. Dolayısıyla affetmek ikili ilişkileri güçlendiren bir unsur.”

K16, bu konuda görüşünü “*Kişiler arası ilişkilerde affetmenin bence önemli bir rolü vardır. Çünkü affedememiş insanların genelde geçmişten kaynaklı sıkıntıları olabiliyor*

psikolojik anlamda. Yani kötü geçirdiği ilişkiler, affedemediği kişiler, diğer ilişkilerini de etkileyebiliyor. Bu yüzden yani affedememiş insanların ilişkilerinde sorunlar yaşadığını düşünüyorum bu yüzden affeden insanlar daha sağlıklı ilişkiler yaşar diye düşünüyorum.” diyerek ifade etmiştir.

Affetmenin toplumsal açıdan etkileri üzerine K4, K6, K7 görüşlerini şu şekilde dile getirmiştir:

“İnsan olarak dünyaya geldiğimiz için hata yapma potansiyelimiz daha yüksek. Ve bu hataları Görmezden gelirsek eğer kişinin olumlu tarafına daha fazla odaklanabiliriz ve toplumsal anlamda bu bize katma değer sağlayabilir. Kendimizin yapmış olduğu hataları bilirsek ve beşer olduğumuzun farkına varırsak karşımızdaki insana merhametimiz artar ve böylece affetmeyi daha kolay bir hale getirebiliriz.” (K4)

“Affetmenin toplum içerisindeki etkisini eğitimle alakalı olduğunu düşünüyorum. Ne kadar çok eğitim alıp yani kendim eğitim seviyem yükseldikçe affetme seviyem de daha fazlalaşiyor. Şu anda affetmeye çok büyük bir anlam yüklemiyorum. Karşılıklı insan ilişkilerinde olabilecek hatalar olarak görüyorum. Affetmek normal bir şey geliyor.” (K6)

K7, affetmenin toplumda daha yaygın olması görüşünü *“Toplumsal hayattaki rolü herkes affedebilse birilerini, toplumumuzda bence affetme durumu biraz yok gibi diyeyim. Keşke toplumumuzda bu biraz daha yaygın olsa.”* ifade etmiştir. Toplumda bir arada yaşamak için affetmenin işlevi olduğunu K8, görüşünü *“Sonuçta beraber yaşıyoruz. Tutup da çok geçmişte yaşanmış bizim büyüklerimizin yaşadığı olayları bize aksettirmenin manası olmadığını düşünüyorum. Şahısların, toplumların barışması gerekiyor ki bir arada yaşayabilelim. Affetmenin böyle bir işlevi var. Bireysel olarak affetmek benlik olmasa da toplumsal bazda olması gerektiğini düşünüyorum.”* olarak belirtmiştir. K13 ve K14 görüşlerini:

“Affetmek kolaylık, hayatı zorlaştırmamak, toplum içinde daha kolay yaşamak, barışmak diyebiliriz. Çünkü kötü durumda veya olayda kalırsak bizim için günü haftayı, belki de ay sürekli o duygunun içinde geçiyor. İyi duyguya geçmek için affetmeniz gerekiyor.” (K13)

“Yani affedebilen insan özgür olan insandır ve özgür olan insanlar hafif olur ve toplumda dikkati çeker. Affedebilen insan gönlü geniş insandır. Çünkü bence toplumumuzda çok fazla olmadığı için insanları kendine çeken bir insandır, böyle insanların artması toplumu rahatlatır.” (K14)

4.2.4. Yetişkinlerde merhamet algısı

Tablo 9. Merhamet algısı temasına ilişkin kategoriler

Tema	Kategoriler	Kodlama Sayısı
Merhamet algısı	Sevgi göstermek	4
	Acımak	3
	Yardım etmek	3
	Hoşgörülü yaklaşmak	3
	İyiliği devam ettirmek	2
	Kendini tutmak	1

Yetişkinlerin merhamete ilişkin görüşlerini ortaya koymak amacıyla “Sizin için merhamet ne anlama geliyor? sorusu yöneltilmiştir. Yetişkinlerin üzerinde en çok üzerinde durduğu konu sevgi göstermek şeklinde kategorileştirilmiştir. K2, bu konuda görüşünü “Merhamet bir canlıyı onun hani halinden anlayıp kendini onun yerine koyup sevgi göstermek aslında ona anlayışlı olmak.” diyerek belirtmiştir. K15, “Merhamet insan için gerçekten en temel şeylerinden bir tanesidir, merhamet sevgiyle ilişkilidir, sevebilmektir.” ifadesini kullanmıştır. K16, merhametle ilgili görüşünü “Birisine ya da bir kişiye fark etmez, herhangi bir şeye bence sevgiyle yaklaşmak, merhamet bu demek.” şeklinde vurgulamıştır.

Yetişkinlerin merhamete ilişkin görüşlerini belirten kategorilerden biri acımak olarak kodlanmıştır. K3, K5 ve K7’in bu konudaki görüşleri sırası ile şu şekildedir:

“Merhamet acımak demek karşıdaki olan kişi olay durum neyse ona kıyamamak demek. Aslında onun iyiliğini istemek demek merhamet. Ben kendin için ne istiyorsan karşıdaki için de aynı şeyi düşünebilmek merhamet.” (K3)

“Acımadır yani içgüdüsel bir şey bence. Ama acımak ya yani dilenciye bile parayı verirken acıdığın için yani üstüne başına baktığın için, dışardan gördüğün kadarıyla acıdığın için ona parayı veriyorsun. Onun için ben acımak diyorum.” (K5)

“Merhamet birine acıma duygusu diyebilirim.” (K7)

Yetişkinlerin merhamet algısı üzerinde diğer kategori yardım etmektir. Yardım etmek konusunda K10, K11 ve K12 görüşlerini şöyle ifade etmiştir:

“Merhamet bence en saf duygu. Yani bir çiçeğe bile olan, bir kuşa bile yani her şeyi dünya varlığında yaşayan nefes alan veya almayan her şey güzel bir şekilde bakmak, yardım etmektir. Ona belki bir su vermektir.” (K10)

“Merhamet ihtiyacı olana yardım etmektir. Mesela bir kuşu beslemek merhamettir. Biriyle sohbet etmek, onun ihtiyacını karşılayacak şeyler yapmak ona karşı bir merhamettir. Bir kişiye karşı, hayvana karşı yani bir eşyaya bile merhamet edebiliriz.” (K11)

“Merhameti insan kendisine ve ailesine yapabildiği her şeyi aslında hiç tanımadığı insanlara da duyabilmeli ve yardım etmelidir. Yani sadece arada bir çıkar olduğu zaman ya da önemli gördüğümüz zaman değil ama her zaman işte karşımızdaki insanın kardeşimiz olabileceği ya da ailemizden biri olabileceğini düşünerek onları nasıl merhamet ediyorsak herkese de bu şekilde merhamet gerektiğini düşünüyorum.” (K12)

Merhamet algısı üzerine bir diğer kategori hoşgörülü olmaktır. Bu konuda K8, K13 ve K14’ün görüşleri şu şekildedir:

“Merhamet aslında insanlığın ilk başlarından beri insanlık çağının ilk başlarından beri insanın içinde olan bir duygudur. Merhametli bir insan bir hayvana, bir ağaca herhangi bir duruma ya da bir düşünceye karşı daha hoşgörülü yaklaşır. İnsanların kalbinde mutlaka vardır bu duyguyu geliştirebildiğimiz kadar biz aslında daha insancıl oluyoruz.” (K8)

“Benim için merhamet, hoş görmek belki biraz üzüntü. Bu karşında göreceğim ya da yaşayacağım duruma göre değişkenlik gösterebiliyor benim için, çok acı bir durumla karşı karşıyaysam farklı şekilde, hoşgörümü, sevgimi daha doğrusu bunların toplamı merhameti gösteriyorum.” (K13)

“Benim için merhamet insanların birbiriyle yaşaması için gerekli olan hoşgörülü olmak, saygı çerçevesini korumaktır. Birbirimize ne kadar hoşgörülü empatik duygularla yaklaşırsak o kadar iyi olur.” (K14)

Yetişkinlerin merhamet konusunda görüşleri konusunda bir diğer kategori iyiliği devam ettirmek olarak belirlenmiştir. K1 ve K4 bu konudaki görüşlerini sırası ile aşağıdaki gibi ifade etmiştir:

“Merhamet öncelikle benim ihtiyacım olan şey. Yani başkalarının bana ne kadar merhamet duymasını istiyorsan ben de karşına bu kadar merhamet yaklaşıyorum. Gün içerisinde benim de bir sürü hatalarım oluyor, insanların bu hatalarımın karşısında bana merhametle yaklaşmalarına ihtiyacım var. Merhamet aslında bir insanın içindeki iyiliği devam ettirmesidir. Yani iyiliği artırmak istiyorsak merhametle yaklaşmalıyız. Kendimizin ihtiyacı olduğu merhamet gibi merhametle yaklaşmalıyız. Ya bizim ne kadar çok ihtiyacımız varsa karşıya da onu göstereceğiz.” (K1)

“Merhamet aslında yapılan kötülüğe karşı kişinin iyiliği devam ettirme isteğidir. Yani bu yönde çabalaması bu telkinle de olabilir aslında alıştırmayla da bir insanın merhameti güçlendirilebilir Kişi bu hani olayın kendi başına gelebileceğini de bilebilir. Yani yani birisi mesela kötü bir olay yaşadı diyelim. Ama bu kötü olayı ne şekilde yaşadığını bilmiyoruz. Sonuçta onun geçtiği yollardan da geçmedik onun geçmişteki öğretilerini bilmediğimiz için biz de o yollardan geçmedik. O sebeple o davranışları bizim de yapma potansiyelimiz var, bu anlamda baktığımızda aslında o kişiye merhamet edebiliriz.” (K4)

Yetişkinlerin merhamet algısı üzerine bir başka kategori kendini tutmaktır.

K9, merhametin kendini tutmak olduğunu “Merhamet güçlüyken gücünün farkındayken bunun gereksiz yere kullanılmaması diyebilirim. Kendini tutabilmek diyebilirim. Bu sadece fiziki bir güç olarak değil her türlü güçte böyle. Merhamet güçlüyken gücünün bilincindeyken bunu orantılı olarak kullanabilmektir bence. Sadece fiziki bir güç olarak değil bilgi gücü gibi her türlü güç diye genelledebilirim.” diyerek ifade etmiştir.

4.2.5. Yetişkinlerin hayatında affetme ve merhamet ilişkisi

Tablo 10. Affetme ve merhamet ilişkisi temasına ilişkin kategoriler

Tema	Kategoriler	Kodlama Sayısı
Affetme ve merhamet ilişkisi	Merhametin daha kapsayıcı olması	10
	Affetme ve merhametin karşılıklı ilişki içinde olması	6

Yetişkinlere göre affetme ve merhamet ilişkisi teması incelediğinde verilen cevaplar merhametin daha kapsayıcı olması ve affetme ve merhametin karşılıklı birbirini etkilemesi olarak kategorileştirilmiştir. Merhametin daha kapsayıcı olduğu hakkındaki görüşlerini K2, K8 ve K9 şöyle dile getirmiştir:

“İkisi arasında aslında ilişki var. Biri küçük bir adım gibi. Affetmek küçük bir adım gibi. Mesela kendini affetmek. Ama merhamet daha böyle daha kapsayıcı bir tanım aslında. Ya affetmeyi de içine alan bir şey merhamet. Yani aslında affedebilmek için de merhamet gerekli Yani merhamet hissettiğiniz zaman affetmeniz de kolaylaşıyor.” (K2)

“Merhametli biri olan merhamet duygusu içinde olan kişi mutlaka affedicidir. Ancak bazen merhametli olsa da insan affedemeyebilir. Bu da o kişinin kendi problemidir. Kendi arasında, kendi içinde çözmesi gereken bir problemidir.” (K8)

“Merhametli insan daha affedici olabilir, merhamet daha geniş kapsamlı duruyor.” (K9)

Affetme ve merhametin karşılıklı birbirini etkilemesi hakkında görüşlerini K3, K4 ve K9 şu sözlerle belirtmiştir:

“Affetmek ve merhamet arasında tabii ki ilişki var. Merhametli olmayan bir insan yani karşısındaki kişiye ya da olaya durumu acımayan bir insan, merhamet beslemeyen bir insan karşısındaki kişiyi affedemez. İkisi birbirini tamamlayan ya da dönüştüren çift yönlü bir ok gibi düşün yani. Merhamet olmadan affetme, affetme olmadan da merhamet olmaz. Yani merhamet olmayan bir insanı affetmesi zaten beklenemez, birinci ön şartı diyebiliriz.” (K3)

“Affetmek ve merhamet arasında bir ilişki olduğunu düşünüyorum. Bir insan affetme potansiyeli yüksekse aynı zamanda merhameti de yüksektir. Çünkü merhameti olmayan bir insanı affetmesinin olabileceğini düşünmüyorum. Ya da daha düşük potansiyele sahip olabilir.” (K4)

“Affetmek ve merhamet arasında ilişki var. Hatta ikisi aynı anlama bile geliyor olabilir. Bir kişiye merhametli olduğun için affediyorsundur. Affettiğin kişiye de merhamet duyduğun için affediyorsundur. Yani ikisi de birbirini tamamlayan terimler.” (K9)

K7, K10, K11 ve K12 benzer şekilde görüşlerini şöyle ifade etmişlerdir:

“Bence ilişki vardır. Çünkü merhameti olan insan affeder. Yani buradan çok bağlantılı olduğunu düşünüyorum.” (K7)

“Evet ilişkili olduğunu düşünüyorum bazen sevdiğimiz insanları merhamet etmek, bazen onları affetmek daha kolay olabiliyor. Hiç tanımadığım bir insana merhamet edebilirsin ama belki onu affedemezsin. Ama en yakın tanıdığın birisine merhamet etmek ve affetmek daha kolay olduğunu düşünüyorum.” (K10)

“Merhamet seviyesi bence arttığı zaman affetme derecesi de artıyor Mesela bir kişi kötülük yaptı sen biraz daha iyimser düşünürsen ona karşı merhametli olursan affetme seviyen artabilir. Yani merhamet arttıkça affetme seviyesinin artabileceğini düşünüyorum.” (K11)

“Affetmek ve merhamet arasında bağlantı olduğunu düşünüyorum. Çünkü merhamet etmeden sanırım affedemeyiz kimseyi. Yani merhamet ettiğiniz için belki de affediyoruz kesinlikle aralarında güçlü bir bağ olduğunu düşünüyorum. Yani anne çocuk ilişkisine bakacak olursak, anneler genellikle çok yüksek merhamet duygularına sahip oldukları için her şartta çocuklarını affedebiliyorlar.” (K12)

K14, affetmek ve merhamet arası ilişkinin duruma göre değiştiğini *“Affetmek ve merhamet arası ilişki vardır ama her merhametli insanın her varlığa ya da ailesine kendisine merhametli davranabilen bir insanın herkesi, her durumu affedebileceğini düşünmüyorum, tamamen duruma göre değişebilir.”* diyerek belirtmiştir.

BÖLÜM 5

5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde, nicel ve nitel araştırma bulguları alanyazındaki bilgiler ve araştırmalar eşliğinde tartışılmış, elde edilen sonuçlara ve ileride yapılacak çalışmalara yol göstermesi için önerilere yer verilmiştir.

5.1 Tartışma

5.1.1 Nicel bulgulara ilişkin tartışma

Affetme ve merhamet birbiriyle yakın ilişkilidir (Gilbert, 2005a). Bu araştırmada merhamet ile affedicilik arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur. Yetişkinlerin merhamet düzeylerinin artmasının, affedicilik düzeylerini artıracığı sonucuna ulaşılmıştır. Alan yazındaki çalışmalar incelendiğinde affetme ile merhamet arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu ve affetmenin merhameti etkilediği belirtilmiştir (Akkuş Çutuk, 2020; Yıldırım-Kurtuluş vd., 2022). Bu araştırmadan elde edilen sonuçları destekleyen çalışmalar bulunmaktadır. Roxas ve diğerleri (2014) yaptığı araştırmada, kendine karşı merhametli olmanın hem diğerlerini hem de kendini affetmeyi pozitif olarak yordadığını ayrıca diğerlerine karşı olan merhametin diğerlerini affetmeyle pozitif şekilde ilişkili olduğu sonucuna ulaşmıştır. Amerikan ve Çin kültürleri arasında affetmeyle ilgili araştırma yapan Zhang ve diğerleri (2015) merhametin her iki kültürde de affetme ve uzlaşmayla olumlu bir ilişkisi olduğunu bulmuştur. 243 hemşirenin katıldığı affetme, merhamet ve mesleki bağlılıkları arasındaki ilişkinin incelendiği araştırma sonucunda affetme ve merhametin hemşirelerin mesleki bağlılıkları üzerinde etkili olduğunu; hemşirelerin merhamet düzeyleri arttıkça, kendilerini affetme ve başkalarını affetme düzeylerinin arttığını göstermiştir (Duru vd., 2022).

İnsanlar başkalarına karşı nazik ve merhametli olmaya değer verse de, genellikle kendilerine karşı sert ve umursamaz olabilirler. Öz şefkat ise kişinin zayıf taraflarını düşünürken kendine karşı nazik olmayı ve hatalarından ders almayı içerir. Öz şefkat, aynı zamanda, kişisel başarısızlıkların gerçekliğini kabul ederken onları dengeli bir perspektifte tutan olumsuz düşünce ve duygulara dikkatli bir yaklaşım benimsemeyi de içerir (Neff ve Vonk, 2009). Affetme ve öz şefkat arasında ilişki olduğunu belirleyen araştırmalar vardır (Sakız ve Sarıçam, 2015; Wibowo ve Naini, 2021). Öz-şefkat ruh sağlığını iyileştirebilir ve affetme ile ilişkilidir. 358 Çinli üniversite öğrencisi üzerinde yapılan araştırmada öz-şefkat ve affetmenin öfke ve ruminasyon ile negatif ilişkili olduğunu belirlenmiştir (Wu vd., 2019). Sarıçam ve Biçer (2015), öğretmen adaylarında ahlaki değer ve öz-anlayışın affedicilik üzerindeki etkisini

inceledikleri araştırmada ahlaki değer ve öz-anlayışın artmasıyla affediciliğin arttığı sonucuna ulaşmıştır. Affetme ve öz Şefkat arasında ilişki olduğu (Neff ve Pommier, 2013; Mróz, 2022; Sakız ve Sarıçam, 2015; Skoda, 2011; Wibowo ve Naini, 2021) ayrıca öz-Şefkatin kendini cezalandırmayı azalttığı ve kendini affetmeyi artırdığı bulunmuştur (Woodyatt vd., 2017).

Yetiřkinlerin affedicilik ile duygu dzenleme dzeyleleri arasında pozitif ynde ilişki olduğu bulunmuştur. Katılımcıların affedicilik dzeylelerinin artması ile duygu dzenleme dzeylelerinin de artabileceği sonucu elde edilmiştir. Bu sonuğlara benzer Őekilde üniversite öğrencilerinin affetme dzeyleleri ve duyguları yönetme becerileri arasındaki ilişki incelendiğinde duyguları yönetme becerileri ile affetme dzeyleleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiş, duyguları kontrol etmenin ve duyguları dzenlemenin affetme sürecinde önemli rol oynadığı ifade edilmiştir (Kozan vd., 2017). Affetmek genellikle bir suçluya karşı kızgınlığı serbest bırakmak (Hargrave, 1994a), ilişkileri yeniden kurmak ve içteki duygusal yaraları iyileştirmek (DiBlasio ve Proctor, 1993) anlamına gelir. Affetme sürecinde olan kişilerin duygularında değişim gözlenmektedir. Bu değişimin duygularda sağlanabilmesi için kişilerin duyguları yönetme becerilerine ihtiyaçı bulunmakta, duyguları yönetme becerileri yüksek olan kişilerde affetme sürecinin daha kolay yaşanabileceği dūřünölmektedir (Gökmen, 2018). Genę ve yaşlı yetişkinlerde duygu dzenleme becerilerinin incelendiği 40 genę ve 40 yaşlı yetişkinin katıldığı araştırmada, yaşlı yetişkinlerin hedefe dair davranışlarda bulunma ve dürtüsel duygusal tepkilerden kaçınma konusunda kendilerini daha fazla yetenekli gördüklerini, yaşın artmasıyla duygu dzenleme stratejilerinin arttığını, duyguların daha net olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Orgeta, 2009).

110 yetişkinin katıldığı araştırmada duyguları yönetme ve onarma becerisinin, affetme eğilimini yordadığı sonucu elde edilmiştir (Hodgson ve Wertheim, 2007). Üniversite öğrencilerinde duyguları yönetme becerilerinin kendini ve durumu affetmenin anlamlı ve pozitif bir yordayıcısı olduğu bulunmuştur (Gökmen ve akır, 2021). Ayrıca bilişsel duygu dzenlemesindeki zorlukların, sosyal zeka ile kişiler arası affetmenin mutlulukla ilişkisinde arabulucu bir role sahip olduğu belirtilmiştir (Dehdashti vd., 2021).

Katılımcıların affedicilik dzeyleleri ile psikolojik esneklikleri dzeyleleri arasında pozitif yönlü ilişki olduğu bulunmuştur. Buna bağlı olarak yetişkinlerin affedicilik dzeylelerinin artmasının, psikolojik esnekliklerini de pozitif ynde etkileyeceği belirlenmiştir. Kalak (2023) benzer Şekilde araştırmasında affetmenin psikolojik esneklik dzeyleleri üzerinde doğrudan ve

pozitif yönlü etkisi bulunduğunu, affetme eğilimi yüksek olan kişilerin psikolojik esneklik düzeylerinin yüksek olduğu sonucunu bulmuştur. 384 evli kişi üzerinde yapılan evlilik uyumu ile psikolojik esneklik, affetme ve benlik kurgusunun incelendiği araştırma bulguları sonucu psikolojik esneklik ve kendini affetmenin evlilik uyumunu anlamlı olarak yordadığı, evlilik uyumuyla psikolojik esneklik ve kendini affetme arasında anlamlı ilişki olduğu belirlenmiştir (Kuşçu, 2019). Kendini affetme ve psikolojik esneklik arasında ilişki olduğu (Aydın, 2017); psikolojik esneklikle kendini affetmenin problemleri benlik algısının düzeltilmesine yardımcı olarak kronik suçluluktan gerçek kendini affetmeye giden yolu açtığı ifade edilmiştir (Bem vd., 2021). Psikolojik esnekliğin anda olma boyutu ile geçmişte yaşanmış incinmenin şu ana olan etkisini bilmek önemlidir. Affetme kavramında eğer kişi durumun kendisini ne kadar incittiğine ve öfkesine odaklanırsa kendi düşünceleriyle birleşerek affetme sürecini tamamlamakta zorlanabilir. Kişi durumu kabul edip, kendinden ve hissettiklerinden ayırıştırınca anda olarak eylemlerin sorumluluğunu alabilir. Psikolojik esnekliğin alt boyutları kendini ve başkalarını affetme kavramının özellikleriyle desteklemektedir (Kalak, 2023). Affedici olmak psikolojik iyi oluşu artırmakta (Şahin, 2013; Tura, 2019), belirsizliğe tahammülsüzlük ve öfkeyi azaltmaktadır (Çardak, 2012).

Bu araştırma bulgularına göre yetişkinlerin merhamet ile duygu düzenleme düzeyleri arasında pozitif yönlü ilişki olduğu bulunmuştur. Kişilerin merhametinin artmasıyla ile duygu düzenleme düzeylerinin artabileceği bulgusuna ulaşılmıştır. Merhametin iki önemli bileşeni olan affediciliğin ve özgeciliğin stres yönetimi sağlayarak duygu düzenlemesi için yardımcı olduğu bulunmuştur (Olpin ve Hesson, 2010). Risk altında ergenlere verilen Bilişsel Temelli Merhamet Eğitiminin, duygu düzenlemeleri, stres yönetimi ve diğerlerine karşı merhametli tepki vermek için uygun bir strateji olduğu belirtilmiştir (Reddy vd., 2013). Merhamet, merhamet eğitimi yoluyla geliştirilebilecek olumlu bir yönelimdir. Merhamet eğitiminin bilinçli farkındalık, etki ve duygu düzenlemesi üzerindeki etkileri üzerine dokuz haftalık verilen Merhamet Geliştirme eğitimi sonucu katılımcılarda bilinçli farkındalık ve mutluluğun arttığı ayrıca duyguları yargılamadan, engellemeden veya dikkatini dağıtmadan duyguları deneyimlemeye teşvik ederek duygusal baskılamayı azaltarak duygu düzenleme süreçlerini etkilediği ifade edilmiştir (Jazaeri vd., 2014).

Duygu düzenleme becerileri ile olumlu ve olumsuz duygular arasında denge sağlanmasıyla yaşam doyumu elde edilebilir, böylece kişi mutluluğa ulaşabilir (Gross, 1998). Bu dengenin sağlanmasında kişinin duygularını anlaması, kabul etmesi ve düzenleme süreci

önemli bir yer tutmaktadır. Olumsuz olan duyguları kabul etme becerisi, duyguların değiştirilmesini kolaylaştırıp kolaylaştırmadığına bakılmaksızın ruh sağlığına faydalı olabilir (Berking vd., 2013). Kişinin olumsuz duyguları öz şefkatle gidermesi, kendisine karşı merhametle yaklaşmasına ve kendisiyle yüzleşmesine imkan sağlar. Öz şefkat, acı verici ya da üzücü duygulardan kaçılmayan, bunun yerine nezaket, anlayış ve insanlık duygusu ile farkındalık içinde olunan bir duygusal düzenleme stratejisi olarak ifade edilebilir (Neff, 2003). Duygu düzenlemenin, öz-şefkat ve ruh sağlığı arasındaki ilişkide aracılık ettiği (Inwood ve Ferrari, 2018), üniversite öğrencilerinin kendilerine öz şefkat göstermelerinin ve duygu düzenleme becerilerini kullanmalarının mutluluk düzeylerini artırdığı sonucuna ulaşılmıştır (Battal, 2022). Ayrıca Merhamet Geliştirme Eğitimleri, kişinin kendisine ve başkalarına karşı merhameti, bilinçli farkındalığı, olumlu etkiyi artırmada, olumsuz etkiyi azaltmada ve duygu düzenlemesini teşvik etmede faydalı olabilir (Jazaeri vd., 2014).

Katılımcıların merhamet düzeyleri ile psikolojik esneklik düzeyleri arasında pozitif yönlü ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yetişkinlerin merhamet düzeylerinin artmasının, psikolojik esnekliklerini düzeylerini artıracakları anlaşılmaktadır. Zihinsel engelli çocuğu olan annelerin katıldığı çalışmada, Merhamet Odaklı Terapi programının psikolojik esnekliği artırmakta ve özeleştiriyi azaltmakta etkili olduğu bulunmuştur (Brenjestanaki vd., 2020). Merhamet Odaklı Kabul ve Kararlılık Terapisi'nin multipl skleroz hastalarında psikolojik esneklik ve psikolojik sıkıntı üzerindeki etkisinin incelendiği araştırmada, Merhamet Odaklı Kabul ve Kararlılık Terapisi'nin multipl skleroz hastalarında psikolojik esnekliği önemli ölçüde artırdığı ve psikolojik sıkıntıyı azalttığını göstermiştir (Mansouri Koryani, 2022). Fibromiyalji hastalarının tedavisinde “Bağlanma Temelli Merhamet Terapisinin” etkili olduğu, psikolojik esnekliğin iyileşmeler üzerinde anlamlı aracı etkisi bulunduğu sonucuna ulaşılmıştır (Montero-Marín vd., 2018). Marshall ve Brockman (2016) tarafından üniversite öğrencilerinde psikolojik esneklik, öz şefkat ve duygusal iyi oluş arasında ilişki olduğu belirtilmiştir. Öz-şefkat, psikolojik esneklikle pozitif yönde, travma ile ilgili daha yüksek düzeydeki sıkıntılarla negatif yönde ilişkili bulunmuştur. Öz-şefkat ve psikolojik esnekliğin, kadın şiddet mağdurlarında sorunlara karşı koruyucu etkenler olarak işlev görebileceği sonucu elde edilmiştir (McLean vd., 2018). Yadavaia ve diğerleri (2014), KKT uygulamasına katılan kişilerde kaygı ve depresyonun azalması, öz şefkat düzeyinin artması ile psikolojik esneklik düzeylerinde artış olduğunu ifade etmişlerdir. Depresyon veya anksiyete bozukluğu tanısı olan 10 katılımcıyla yapılan yarı yapılandırılmış bir görüşme sonucu katılımcıların merhametin nezaket ve eylem niteliğine sahip olduklarını düşündüklerini, kendilerine şefkat göstermenin depresyon veya

anksiyetelerine yardımcı olmakta yararlı hissettirdiğini belirtmişlerdir (Pauley ve McPherson, 2010). Erken dönem bağıllık anılarının ve sosyal ilişkilerde güvende hissetmenin, daha yüksek öz-şefkat ve psikolojik esneklik düzeyleri aracılığıyla ergenlik dönemindeki kızların psikolojik iyi olma haliyle pozitif yönde ilişkili olduğunu göstermiştir (Mendes vd., 2022). Öz-şefkat, ego dayanıklılığı ve psikolojik esneklik; yaşam kalitesini, uyumu ve yaşam memnuniyetini artıran içsel kaynaklardır (Pyszkowska, 2020).

Araştırma sonuçlarına göre yetişkinlerin duygu düzenleme düzeyleri ile psikolojik esneklik düzeyleri arasında pozitif yönlü ilişki olduğu bulunmuştur. Bireylerin duygu düzenleme düzeylerinin artması ile psikolojik esneklik düzeylerinin artabileceği sonucu elde edilmiştir. Ergenlikte psikolojik esnekliğin bileşenleri ile duygusal düzenleme stratejileri arasındaki ilişkiler konusunda yapılan araştırmada ergenlikte duygu düzenlemesinin ve psikolojik esnekliğin önemi ortaya konmuştur (Cobos-Sánchez vd., 2020). Ebeveyn duygu düzenleme stratejilerini ve psikolojik esnekliği geliştirmeye yönelik hazırlanan ebeveynlik programının katılımcılarda psikolojik esneklik ve duygu düzenlemesi üzerinde olumlu etkiler gösterdiği, başa çıkma becerileri geliştiği sonucuna ulaşılmıştır (Flujas-Contreras vd., 2021). 170 çalışan üzerinde yapılan bir araştırmada çalışanların duygularını etkin olarak düzenlemekte yani bastırmak veya değiştirmek yerine duyguları kabul ederek başa çıkmakta psikolojik esnekliğin rolü olduğunu göstermiştir (Biron ve Van Veldhoven, 2012). Omurilik yaralanmalı hastalarda KKT'nin psikolojik esnekliği ve duygusal düzenlemeyi iyileştirmedeki etkinliğini inceleyen araştırmada deney ve kontrol grupları arasında KKT sonuçları açısından anlamlı farklılığa sahip olduğu bulunmuştur. KKT, omurgalı hastalarda psikolojik esnekliği ve duygusal düzenlemeyi iyileştirebilir (Khanjani vd, 2021).

5.2.2 Nitel bulgulara ilişkin tartışma

Nitel verilerin analizi sonucunda; affetme algısı, affetmenin etkileri, affetmenin sosyal açıdan etkileri, merhamet algısı, affetme ve merhamet ilişkisi temaları ortaya çıkmıştır. Yetişkinlerde affetme algısı teması altında ortaya çıkan kategoriler kurtulmak, karşılık vermemek, empati yapmak, kabul etmek, hayatından çıkarmak, geleceğe adım atmak ve merhamet şeklindedir. Bu temada en çok vurgulanan görüş kurtulmak olmuştur. Katılımcılar affetmenin yükten kurtardığını, rahatlattığını belirtmişlerdir. Botcharova (2007) da affetmeyi, kişinin kendini acı, utanç ve mağdur olmanın yıkıcı etkisinden kurtarması ve geçmişi değiştirmek için duyduğu istekten vazgeçmesi olarak ifade etmiştir. Ayrıca affetme, mağdur kişinin gerekirse yeni bir hayat ve kimlik oluşturması için lazım olan kaynakları aramaya

başlamasına yol açarak iyileşmeyi sağlayabilir. Katılımcıların görüşüne göre ortaya çıkan bir diğer kategori karşılık vermemek olmuştur. Katılımcılar hatayı görmezden gelmek, yaşanan olayı kapatmanın önemini ifade etmişlerdir. Bu görüşün Denham ve diğerlerinin (2005) affetme tanımı ile tutarlı olduğu görülmüştür. Bu tanıma göre affetme, kişinin suçlu kişiye karşı geliştirdiği bilişsel yargıların ve düşüncelerin dönüşümüdür. Mağdur olan kişi zarar değerlendirmesini yaparak zararın izlerini kabul eder, gönüllü şekilde intikam almaktan, kin tutmaktan ya da cezalandırmaktan vazgeçer. Kişi kendine yapılan hata ile ilgili olumsuz olan duygulardan arınır, zaman içinde olumsuz duygu ve düşüncelerde azalma, yapıcı duygu ve düşüncelerde artma olur (Denham vd., 2005).

Yetişkinlerde affetme algısı üzerine ortaya çıkan bir diğer kategori empati yapmaktır. Affetme ve empati ilişkisini gösteren çalışmalar bulunmaktadır. Affetme ve empati değişkenleri arasında pozitif yönde anlamlı ilişkinin olduğu çalışmalar bulunduğu (Macaskill vd., 2002; Prihastiwi, 2019; Worthington vd., 2000;), empatinin yaşam doyumu ve affetme değişkenleriyle arasındaki ilişkide doğrudan ve dolaylı etkisinin olduğu (Kaya ve Orçan, 2019) tespit edilmiştir. Sayar (2018) affetmenin empati, merhamet, özgecilik gibi olumlu davranışlarla ilişkili olduğunu, affedicilik ve merhametin kişiyi karşıdakinin iyiliğini düşünmeye yönlendirip hem affeden için hem de affedilen için iyi bir ruh hali oluşturduğunu söylemiştir. Katılımcıların görüşüne göre ortaya çıkan bir başka kategori kabul etmek olmuştur. Bu kategorinin affetmenin, kişinin kendini derin şekilde inciten kişiye karşı mücadeleden vazgeçerek onu şartsız olarak kabul etmek olduğunu ifade eden Enright ve diğerlerinin (1992) görüşü ile tutarlı olduğu görülmüştür. Affetme, incinme durumunda olan kişinin seçeneklerinden biri olduğu için bir tercih olarak ifade edilmekte bu açıdan erdemli olmanın gereklerinden kabul edilmektedir (Taysi, 2007).

Yetişkinlerin hayatında affetmenin etkileri teması olarak sağlık açısından ve psikolojik açıdan kategorileri oluşmuş, bu kategoriler beden sağlığı, ruh sağlığı, rahatlamak, hafiflemek alt kategorileri şeklinde sıralanmıştır. Sağlık açısından affetmeyle ilgili verilen cevaplar incelendiğinde katılımcıların affetmenin beden ve ruh sağlığı açısından olumlu yönlerini belirttikleri, affetmenin psikolojik açıdan rahatlama sağladığını ifade ettikleri görülmüştür. Affetme ve fiziki sağlık arasındaki ilişkiyle ilgili pek çok araştırma yapılmıştır (Davis vd., 2015; Da Silva vd., 2017; Friedberg vd., 2009; Maltby vd., 2001). Wilson ve diğerleri (2008), 266 lisans öğrencisinin katıldığı kendini affetme, diğerlerini affetme ve fiziki sağlık arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmada, affediciliğin bu boyutlarının algılanan fiziki sağlıkla olumlu

ilişkili olduğunu belirtmiştir. Ayrıca kendini affetmenin, algılanan fiziki sağlıkta önemli ölçüde bir yordayıcı rolü olduğu bulunmuştur. Affetmenin fiziki ve psikolojik sağlıkla ilişkili olduğu, affetmenin psikolojik sağlığı iyileştirebileceği ve kardiyovasküler stresi azaltabileceği sonucuna ulaşılmıştır (Rasmussen vd., 2019). Affetme düzeyinin artmasının stresin azalmasıyla ilişkili olduğu (Toussaint vd., 2016) bulunmuş, affetmenin depresyonu, öfke ve düşmanlık, stres ve sıkıntıyı azaltmakta etkili olduğu ifade edilmiştir (Akhtar ve Barlow, 2018). 290 çalışan yetişkinle yapılan araştırma sonuçlarına göre insanların diğerlerini ve bazı durumları affetmeleri ile ruh sağlıkları arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğu, affetme eğiliminin ruh sağlığı üzerinde anlamlı pozitif yönlü ilişkisi olduğu belirtilmiştir (Akın vd., 2012). Affetme, ruh sağlığı ve dindarlık değişkenleri arasında anlamlı pozitif yönlü ilişkiler olduğu, kendini affetme boyutunun, ruh sağlığını en yüksek derecede yordadığı (Şentepe, 2016), affetmenin psikolojik iyi oluşu artırdığı (Çardak, 2012; Demiray, 2021; Zümbül, 2019) bulunmuştur.

Yetişkinlerde affetmenin sosyal açıdan etkileri teması altında katılımcıların görüşleri kişiler arası ilişkiler ve toplumsal açıdan kategorileri altında kodlanmıştır. Katılımcılar affetmenin kişiler arası ilişkiler önemli ve onarıcı olduğu, toplum içinde yaşamayı kolaylaştırdığını ifade etmiştir. Sosyal bir varlık olan insan için çevresindeki kişilerle kurduğu ilişkilerin önemi büyüktür. İnsanlar hem diğerleriyle bir arada olmak isterken hem de etkileşim içinde olduğu insanlarla görüş ayrılıkları, çatışmalar yaşayabilir. Bu çatışmalar kırınglıklara yol açıp tarafları yıpratır. Zarara uğrayan kişiler arası ilişkilerin tamir edilmesi ve zayıflayan bağların yeniden güçlendirilmesinde affetmek önemlidir (Demir Celayir, 2020). Affetmenin, insanların ilişkilerinde oluşan zarar verici durumları ortadan kalkması ve ilişkinin devam edilebilir hale gelmesinde önemli rolü bulunmaktadır. Affetme, arkadaşların, çiftlerin ya da toplumların kurduğu ilişkileri sürdürülebilmesi için etkili bir nitelik olarak görülmektedir. Toplumda ortaya çıkan zor veya adaletsiz durumlarda affetmenin tersi kabul edilen kin tutmak, intikam almak duygusu hakim olsaydı hayat çok olumsuz duygularla devam edebilirdi. Kişilerin affetmesiyle bireyin kendisiyle kurduğu ilişki, diğer kişilerle arasındaki ilişkiler ve doğayla kurduğu ilişkiler önemli ölçüde kolaylaşmaktadır (Kaya ve Peker, 2016). Affetmek olumsuz yaşantılara karşı bir duruş ve seçimdir. Kişi, affetme sürecindeki işlevsiz baş etme yöntemlerini gözden geçirerek daha etkili yöntemler geliştirip uygulayabilir. Bu açıdan affetmek kişinin ve toplumun mutluluğunu artırmaktadır. Ayrıca affetmenin acı verici duyguların etkisini azaltmak için önemli bir beceri olduğu ifade edilebilir (Ertürk, 2019). Hem kişisel olarak hem toplumsal olarak affetme eğiliminin artmasının, sağlıklı kişiler arası ilişkiler kurulmasına, toplumdaki huzurun artmasına ve psikolojik iyi oluşa yardımcı olacağı

düşünülmektedir (Adam Karduz, 2019). Satıcı (2016), sosyal bağlılığın üniversite öğrencilerinde affetme ve öznel iyi oluş arasında kısmi aracı olduğunu tespit etmiştir. Affedici insanların daha çok sosyal desteği olabileceği ve daha sağlam sosyal ağlara sahip kişilerin daha özgüvenli olup affetmeye daha istekli bulunabileceği (Worthington ve Scherer, 2004); affetmenin sosyal destek ve duygulanım dengesinin aracı etkisi ile yaşam doyumu üzerinde dolaylı açıdan etkiye sahip olduğu sonucu tespit edilmiştir (Zhu, 2015). Affetmek, çalışanları suçlu olan kişilere karşı uzlaşmacı ve iyi niyetli davranışlar sergilemeye ve sosyal yabancılaşmanın üstesinden gelmeye motive edebilir (Aquino vd., 2003).

Yetişkinlerde merhamet algısı teması altında ortaya çıkan kategoriler sevgi göstermek, acımak, yardım etmek, hoşgörülü yaklaşmak, iyiliği devam ettirmek, kendini tutmak şeklinde kodlanmıştır. Yetişkinlerin merhamet kavramına ilişkin algılarının incelediği çalışma sonuçlarının (Nas, 2020) bu araştırmadaki temalara benzer olduğu görülmüştür. Nitel yaklaşımla yapılan, metafor yöntemiyle gerçekleştirilen araştırma içerik analizi yöntemi ile analiz edilmiş, 124 metafora ulaşılarak bu metaforların altı tema altında toplandığını belirtilmiştir. Bu temalarda, merhametin sevgi, acıma ve affetme duygularıyla benzer anlamlar çağrıştırdığını, ayrıca merhametin başkasına destek sağlamak ve yararlı olmak şeklinde algılandığı sonucuna elde edilmiştir. Bunun yanında merhametin, hayat kaynağı ve manevi bir özellik olarak düşünüldüğü ifade edilmiş, merhametin karşılık beklemeden yapılan iyilik olarak algılandığı ve merhametin rahatlatıcı, terapi ve tedavi etkisine sahip olduğu temaları belirlenmiştir. Kıral ve Başdağ (2017) yaptıkları nitel çalışmada sınıf öğretmenlerinin merhamet kavramını içsel davranışlardan en çok acıma, şefkat, üzüntü duyma, empati, sevgi ve insanlık kategorisi altında ifade ettiklerini, dışsal davranışlar kategorisindeyse en çok yardım etmek, korumak, karşılıksız davranış ve paylaşmak şeklinde bulmuştur. Benzer bir araştırma sonucu öğretmenlerle yapılan bir başka nitel çalışmada ortaya çıkmıştır. Bu çalışmaya göre öğretmenlerin çoğu merhameti, kaynağı Hz. Allah'tan gelen ve Hz. Allah tarafından insana verilmiş bir duygu olduğunu ve kişilerin ihtiyacını gidermek şeklinde tanımladığını ayrıca merhameti insan olmanın gerekliliği olarak gördüklerini, merhametin özellikle acıma duygusuyla özdeşleştirildiği sonucuna ulaşmıştır (Bayırlı, 2020). Merhamet ve acıma ilişkisi üzerine araştırmalarda benzer temaların çıktığı görülmüştür. Merhamet birinin çektiği acıyı fark etmek, bilişsel, duygusal olarak ona yardım etmek için harekete geçmek olarak ifade edilmiştir. Kişinin acı çekmekten etkilenmesine rağmen, merhametin, acı görmenin bir sonucu olarak kendisinde ortaya çıkan rahatsız edici duygulara tahammül edebilmeyi de içerdiği vurgulanmıştır (Straus vd., 2016). Empati, acı çeken kişiyle duygusal olarak bağlantı kurarak

ve onun bakış açısını alarak hissetme sürecinin bir parçasıdır. Merhamet empatiden farklıdır, merhamet aynı zamanda bir kişinin acısına karşılık verecek şekilde harekete geçmeyi de içerir (Kanov vd., 2004). Merhamet kişinin, hem kendine hem başkalarına karşı geliştirdiği duygu ve davranıştır. Merhamet, insanın temel bir özelliği ve ahlaki bir erdemidir. Acıma, empati, sempati, şefkat, adalet gibi kavramlar ile anlam yönünden benzerlik gösteren merhamet, bu kavramların hem kişide hem toplumda gelişmesi için zemin oluşturup merhametin hayata geçmesi sağlanabilir. Merhametin kişiler arası ilişkilerde öneminin ve etkisinin bulunduğu anlaşılmaktadır (Nas ve Sak, 2020). Merhametin kişilerin hem kendi ruh sağlığı üzerinde hem diğer kişilerle olan ilişkilerinde olumlu duyguları artıran bir rolü olduğu söylenebilir (Yıldırım-Kurtuluş vd., 2022). Başkalarına duyulan merhamet sosyal destek almayı artırıp ve stresi azaltmaya yardımcı olabilir (Cosley vd., 2010) Merhametli davranışlar, sıkıntıyı hafifletip, gelişmeyi ve büyümeyi kolaylaştırmaya yardım eder (Gilbert, 2009).

Yetişkinlere göre affetme ve merhamet ilişkisi teması incelediğinde katılımcıların görüşleri merhametin affetmeye göre daha kapsayıcı olması ve affetme ve merhametin karşılıklı ilişkili olması olarak kategorileştirilmiştir. Kişiler, hem kendilerine karşı hem diğerlerine ve olaylara karşı affedici davranırlarsa acımasız duyguları ve tutumları olumlu yönde değişecektir. Bu açıdan rahatsız eden duyguların değişiminde ve bu duygularla başa çıkmakta affetmenin büyük etkisinin olduğu düşünülmektedir (Kılıç ve Tunç, 2020). Enright ve The Human Development Study Group (1991), affetmeyi haksız şekilde inciten kişiye karşı hak etmese de merhamet, cömertlik ve sevgiyi geliştirirken kızgınlık, kınama ve intikam alma hakkından vazgeçme isteği olarak tanımlamıştır. Affetmenin merhametin yaşanması ile ortaya çıkan bir kavram olduğu söylenebilir. Ergenlere yönelik olarak uygulanan Değer Odaklı Manevi Bakım Programı sonrasında uygulamaya katılan öğrencilerle yapılan nitel çalışma sonucunda öğrencilere merhametin kişiye neler kazandırdığı sorusuna huzur/mutluluk, olumlu ilişkiler, duyarlılık, sevgi, affedicilik cevaplarını vermişlerdir (Göregen, 2022). Bu açıdan incelenecek olursa merhamet affetmeden daha kapsamlı bir değerdir. Affedicilik ve merhamet ilişkisi, yakın ilişkilerde bir tartışma sonucu uzlaşma sağlamaya, daha uzak ilişkilerdeyse en azından makul bir çözüme ulaşmaya yardımcı olan iki kişilik bir sistemdir. Bu etkileşimde, kişinin duyguları diğerine yansır ve her iki tarafı olumlu etkileyerek uzlaşmayı daha mümkün hale getiren duygusal süreç ortaya çıkar (Worthington vd., 2005). Bu araştırmanın nicel aşamasında merhamet arttıkça affetmenin artacağı sonucuna ulaşılmıştır. Merhamet duygusu yüksek olan kişilerin olumsuz bir olayla karşılaştıklarında affetmeyi seçmelerinin beklenen bir durum olduğu düşünülmektedir (Yıldırım-Kurtuluş, 2022). Affetme ile merhamet kavramları birbirini

tamamlayan kavramlardır. Affetme ile merhamet arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu, affetme arttıkça merhametin de arttığı bulunmuştur (Yıldırım-Kurtuluş, 2022). Başkalarını affetmenin, başkalarına karşı merhamet ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide aracı olduğu belirlenmiştir (Roxas vd., 2019). Kişinin kendine merhamet etmesi ve olumsuz yaşantılarını kabul etmesi affetmeyle ilişkili olarak görülmektedir (Kılıç ve Tunç, 2020). Sarıçam ve Biçer (2015) tarafından yapılan araştırmaya göre öz-şefkat arttıkça affedicilik de artmaktadır. Bir başka araştırmada öz-şefkat arttıkça affedicilik ve psikolojik dayanıklılığın da artacağı, affedicilik düzeyi arttıkça psikolojik dayanıklılığın artacağı ifade edilmiştir (Uyanık ve Çevik, 2022).

5.2. Sonuç

Bu bölümde araştırmanın nicel ve nitel sonucuna yer verilmiştir.

5.2.1. Nicel bulgulara ilişkin sonuçlar

Bu araştırma bulgularına göre yetişkinlerin merhamet düzeyleri ve affedicilik düzeyleri; affedicilik düzeyleri ile duygu düzenleme düzeyleri; affedicilik düzeyleri ile psikolojik esneklikleri düzeyleri; merhamet düzeyleri ile duygu düzenleme düzeyleri; merhamet düzeyleri ile psikolojik esneklik düzeyleri; duygu düzenleme düzeyleri ile psikolojik esneklik düzeyleri arasında pozitif yönlü doğrusal bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

5.2.2. Nitel bulgulara ilişkin sonuçlar

1. Nitel verilerin içerik analizi sonucu beş tema oluşmuş ve bu temaların altında kategoriler ortaya çıkmıştır.
2. Yetişkinlerde affetme algısı teması altında oluşan kategoriler kurtulmak, karşılık vermemek, empati yapmak, kabul etmek, hayatından çıkarmak, geleceğe adım atmakve merhamet şeklindedir.
3. Yetişkinlerin hayatında affetmenin etkileri teması altında sağlık açısından ve psikolojik açıdan kategorileri oluşmuş, bu kategoriler beden sağlığı, ruh sağlığı, rahatlamak, hafiflemek alt kategorileri şeklinde sıralanmıştır.
4. Yetişkinlerde affetmenin sosyal açıdan etkileri teması altında ortaya çıkan kategoriler, kişiler arası ilişkiler ve toplumsal açıdan kategorileri altında kodlanmıştır.

5. Yetişkinlerde merhamet algısı teması altında oluşan kategoriler sevgi göstermek, acımak, yardım etmek, hoşgörülü yaklaşmak, iyiliği devam ettirmek ve kendini tutmak şeklinde kodlanmıştır.

6. Yetişkinlere göre affetme ve merhamet ilişkisi teması incelediğinde merhametin daha kapsayıcı olması ve affetme ve merhametin karşılıklı ilişkili olması olarak kategorileştirilmiştir. Affetme ile ilgili bu sonuçlar affetmenin yetişkinlerin hayatını pek çok açıdan etkilediğini ve merhametle ilişkili olduğunu göstermiştir.

5.3. Öneriler

1. Affetme, merhamet, duygu düzenleme ve psikolojik esneklik konusunda farklı yaş gruplarından ve kurumlardan örneklem seçilerek araştırma nicel/nitel yöntemle uygulanıp sonuçlar karşılaştırılabilir. Gruplar arası affetme ve toplum barışı konularında çalışmalar yapılabilir.

2. Bu araştırmada ulaşılan sonuçlara göre affedicilik, yetişkinlerin günlük hayatında, beden ve ruh sağlıklarını korumalarında, kişiler arası ve toplumsal ilişkilerinde önemli ve olumlu etkiler oluşturan bir duygudur. Bu açıdan okul çağından başlayarak her yaş grubu ve kademede affedicilik becerisinin kazanılması ve artırılması için etkinlikler ve uygulamalar yapılması hem kişilerin hem toplumun faydasına yararlı olabilir.

3. Okullarda değerler eğitimi kapsamında uygulanan hoşgörü, saygı, sorumluluk, yardımseverlik, duyarlılık gibi değerler ile birlikte affetme, merhamet, duyguları etkili olarak yönetebilmek için duygu düzenleme ve psikolojik esneklik kavramlarına yönelik grup çalışması, psikodrama, sınıf içi etkinlikler gibi yöntemlere yer verilebilir. Kişisel ve toplumsal hayatta olumsuz duyguların azaltılması, aile içi ve toplumsal iletişimin daha iyi olması için bu konular hakkında velilere seminerler düzenlenebilir.

4. Okul psikolojik danışmanları, her kademede öğrencilerin affedici, merhametli olması için grup rehberlik programı hazırlayıp uygulayabilir, bu çalışmaların koruyucu etkisinin olacağı ve akran zorbalığını önlemek için faydası olabileceği düşünülmektedir.

5. Merhametin artırılması için merhamet psiko-eğitim programı, duyguları doğru ifade edebilmek için duygu düzenleme psiko-eğitim programı, psikolojik esnekliğin ve dayanıklılığın artırılması için psikolojik esneklik psiko-eğitim programları uygulanabilir. Bu konularda

toplum olarak daha bilinçli olmak için çeşitli seminerler verilebilir. Üniversitelerdeki psikolojik danışma merkezleri, belediye kültür merkezleri, sevgi evleri, ceza evleri gibi farklı kurumlarda affediciliği ve merhameti artıran psiko-eğitim programları uygulanabilir.



KAYNAKLAR

- Acar, S. (2022). Üniversite öğrencilerinde baş etme yetkinliğinin yordayıcısı olarak psikolojik esneklik/psychological flexibility as a predictor of coping self-efficacy among university students. *e-Uluslararası Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 13(3), 31-45. <https://doi.org/10.19160/e-ijer.1035566>
- Adam Karduz, F. F. (2019). *Affetme eğilimi kazandırmaya yönelik psikoeğitim programının affetme eğilim kazandırma ve beş faktör kişilik özellikleri üzerindeki etkisi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Sakarya Üniversitesi.
- Akdeniz, S. (2014). *Farklı merhamet düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinde depresyon, anksiyete, stres ve duygusal zekanın incelenmesi* [Yayımlanmamış Doktora Tezi]. Necmettin Erbakan Üniversitesi.
- Akdeniz, S., & Deniz, M. E. (2016). Merhamet Ölçeği'nin Türkçeye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 4(1), 50-61.
- 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/10.1177/1524838016637079>
- Akın, M., Özdevecioğlu, M., & Ünlü, O. (2012). Örgütlerde intikam niyeti ve affetme eğiliminin çalışanların ruh sağlıkları ile ilişkisi. *Amme İdaresi Dergisi*, 45(1), 77-97.
- Akkuş Çutuk, Z. (2020). Özduyarlık, affetme ve merhamet. Ercan Karaçar, E. ve Kıran Ö. (Ed.), *Sosyal Bilimlerde Güncel Konular ve Araştırmalar* (s. 143-156). Çizgi Kitabevi Yayınları.
- Aksoy, M. (2021). *İş tükenmişliğinin psikolojik dayanıklılık ve merhamet açısından incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Karatay Üniversitesi.
- Aldemir, Z. (2022). *Covid-19 pandemisi sürecinde acil sağlık hizmetleri çalışanlarında anksiyete, koronavirüs fobisi, uyku kalitesi ve psikolojik esneklik durumlarının değerlendirilmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Bezmiâlem Vakıf Üniversitesi.
- Allemand, M., Amberg, I., Zimprich, D., & Fincham, F. D. (2007). The role of trait forgiveness and relationship satisfaction in episodic forgiveness. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 26(2), 199–217. <https://doi.org/10.1521/jscp.2007.26.2.199>
- Al-Mabuk, R. H., Enright, R. D., & Cardis, P. A. (1995). Forgiveness education with parentally love-deprived late adolescents. *Journal of Moral Education*, 24(4), 427-444. <https://doi.org/10.1080/0305724950240405>
- Almarzooqi, S., Chilcot, J., & McCracken, L. M. (2017). The role of psychological flexibility in migraine headache impact and depression. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 6(2), 239-243. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2017.04.004>
- Arslan, G., & Allen, K. A. (2022). Exploring the association between coronavirus stress, meaning in life, psychological flexibility, and subjective well-being. *Psychology, Health & Medicine*, 27(4), 803-814. <https://doi.org/10.1080/13548506.2021.1876892>

- Aquino, K., Grover, S. L., Goldman, B., & Folger, R. (2003). When push doesn't come to shove: Interpersonal forgiveness in workplace relationships. *Journal of Management Inquiry*, 12(3), 209-216. <https://doi.org/10.1177/1056492603256337>
- Asıcı, E., & Karaca, R. (2014). Öğretmen adaylarında affetme özelliği ve özduyarlık. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 8(27), 489-505.
- Asıcı, E., & Karaca, R. (2018). Ergenler için Affetme Ölçeği (EAÖ): Bir ölçek geliştirme çalışması. *Turkish Studies*, 13 (11), 205-228. <https://doi.org/10.9761/JASSS2428>
- Aslan, Ş., & Türk, F. (2022). Bilişsel esneklik ve psikolojik esneklik kavramlarının karşılaştırılması. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 14(1), 119-130. <https://doi.org/10.18863/pgy.917360>
- Ateş, B., & Sağar, M. E. (2021). Üniversite öğrencilerinde öz-yeterliğin yordayıcısı olarak bilişsel esneklik, duygu düzenleme becerileri ve psikolojik sağlamlık. *İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 13(3), 679 - 695.
- Avşaroğlu, S., & Koyuncu, E. (2018). İnsanda merhamet duygusu ve değer olarak merhametli tutum. *Uluslararası Medeniyet Çalışmaları Dergisi*, 3 (1), 16-37. <https://doi.org/10.26899/inciss.114>
- Avşaroğlu, S. (2019). Merhamet eğitimi programının üniversite öğrencilerinin merhametli olma düzeylerine etkisi. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 8(3), 2484-2500. <https://doi.org/10.33206/mjss.551706>
- Ayber, A. (2021). *Okul öncesi dönem çocukları için duygu düzenleme becerileri ölçeğinin geliştirilmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Necmettin Erbakan Üniversitesi.
- Aydemir, B. (2018). *Öğretmenlerdeki merhamet düzeylerinin cinsiyet, kıdem, branş ve algılanan anne-baba tutumlarına göre incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Gazi Üniversitesi.
- Aydın, F. T. (2017). Pozitif bir karakter gücü olarak affedicilik. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 5(1), 1-22.
- Aydın, G. (2017). *Assessing a model of cognitive test anxiety: the role of rumination, self-forgiveness, perfectionism cognitions and cognitive defusion through the indirect effect of psychological flexibility*. [Yayımlanmamış Doktora Tezi]. Orta Doğu Teknik Üniversitesi.
- Aydoğdu, F., Demir, M., & Demir, B. (2023). Öğretmenlerde yaşam doyumunun bir yordayıcısı: psikolojik esneklik. *Muş Alparslan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(1), 78-95.
- Bakar Kahraman, B. (2018). *Psoriasis hastalarında psikolojik esneklik* [Yayımlanmamış Tıpta Uzmanlık Tezi]. İstanbul Medeniyet Üniversitesi.
- Baltacı, A. (2019). Nitel araştırma süreci: Nitel bir araştırma nasıl yapılır?. *Ahi Evran Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 5(2), 368-388.

- Baltacı, A. (2018). Nitel araştırmalarda örnekleme yöntemleri ve örnek hacmi sorunsalı üzerine kavramsal bir inceleme. *Bitlis Eren Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7(1), 231– 274.
- Balzarotti, S., Biassoni, F., Villani, D., Prunas, A., & Velotti, P. (2016). Individual differences in cognitive emotion regulation: Implications for subjective and psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 17, 125-143.
- Başer, D., & Tekin, H. H. (2019). Sosyal hizmet öğrencilerinin merhamet ve özgecilik düzeylerinin incelenmesi. *Güncel Sosyal Hizmet Çalışmaları*, 82-89.
- Bates, G. W., Elphinstone, B., & Whitehead, R. (2021). Self-compassion and emotional regulation as predictors of social anxiety. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 94(3), 426-442. <https://doi.org/10.1111/papt.12318>
- Battal, H. (2022). *Genç yetişkin üniversite öğrencilerinde duygu düzenleme becerilerinin ve öz şefkat düzeyinin mutluluk ile ilişkisi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Maltepe Üniversitesi.
- Baumeister, R. F., Exline, J. J., & Sommer, K. L. (1998). *The victim role, grudge theory, and two dimensions of forgiveness*. E. L. Worthington Jr. (Ed.). Dimensions of forgiveness: Psychological research and theological perspectives (s. 9–104). Philadelphia, PA: Foundation Press.
- Bayar, Y. (2022). Yapısal eşitlik modelleri. Otrar, M., Dilmaç, B. ve Haktanır, A. (Ed.) *Psikolojik danışmanlık ve rehberlik, psikoloji ve diğer sosyal bilimlerde ileri istatistik: SPSS ve AMOS Uygulamalı* (s. 238-284). Nobel Yayıncılık.
- Bayırlı, H. (2020). Merhamet değeri: Sınıf öğretmenlerinin görüşleri ve etkinlik örnekleri. *Cumhuriyet International Journal of Education*, 9(2), 468-493. <http://dx.doi.org/10.30703/cije.619866>
- Bayram, S. (2023). *Psikolojik danışman adaylarının duygu düzenleme becerileri ve bilişsel esneklik düzeylerinin incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi.
- Bem, J. R., Strelan, P., & Proeve, M. (2021). Roads less travelled to self-forgiveness: Can psychological flexibility overcome chronic guilt/shame to achieve genuine self-forgiveness?. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 21, 203-211. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2021.08.001>
- Ben-Itzhak, S., Bluvstein, I., & Maor, M. (2014). The Psychological Flexibility Questionnaire (PFQ): Development, reliability and validity. *Webmed Central Psychology*, 5(4), 1-10.
- Benjamin, J. Z., Harbeck-Weber, C., Ale, C., & Sim, L. (2020). Becoming flexible: Increase in parent psychological flexibility uniquely predicts better well-being following participation in a pediatric interdisciplinary pain rehabilitation program. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 15, 181-188. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2020.01.003>
- Berking, M., Ebert, D., Cuijpers, P., & Hofmann, S. G. (2013). Emotion regulation skills training enhances the efficacy of inpatient cognitive behavioral therapy for major

- depressive disorder: A randomized controlled trial. *Psychotherapy and psychosomatics*, 82(4), 234-245. <https://doi.org/10.1159/000348448>
- Biglan, A., Hayes, S. C., & Pistorello, J. (2008). Acceptance and Commitment: Implications for Prevention Science. *Prevention Science*, 9(3), 139–152.
- Biron, M., & Van Veldhoven, M. (2012). Emotional labour in service work: Psychological flexibility and emotion regulation. *Human relations*, 65(10), 1259-1282. <https://doi.org/10.1177/0018726712447832>
- Bogdan, R. C., & Biklen, S. K. (1992). *Qualitative Research for Education: Introduction and Methods*. Boston: Allyn and Bacon.
- Bond, F. W. (2004). *Acceptance and commitment therapy for stress*. In S. C. Hayes & K. D. Strosahl (Eds.), *A practical guide to Acceptance and Commitment Therapy* (pp. 275-293). New York: Springer-Verlag.
- 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., & Root, L. M. (2008). Forgiveness, feeling connected to others, and well-being: Two longitudinal studies. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 34(2), 182-195. <https://doi.org/10.1177/01461672073100>
- Booker, J. A., & Perlin, J. D. (2021). Using multiple character strengths to inform young adults' self-compassion: The potential of hope and forgiveness. *The Journal of Positive Psychology*, 16(3), 379-389. <https://doi.org/10.1080/17439760.2020.1716048>
- Botcharova, O. (2007). Justice or forgiveness? In search of a solution, *Cardozo Journal of Conflict Resolution*, 8, 623-649.
- Boyatzis, R. E., Smith, M. L., & Beveridge, A. J. (2013). Coaching with compassion: Inspiring health, well-being, and development in organizations. *The Journal of Applied Behavioral Science*, 49(2), 153-178. <https://doi.org/10.1177/0021886312462236>
- Brenjestanaki, M. R., Abbasi, G., & Mirzaian, B. (2020). Effectiveness of compassion-focused therapy on psychological flexibility recovery and self-criticism decrease in mothers with mentally retarded children. *Biannual Journal of Applied Counseling (JAC)*, 10(1), 1-18.
- Brito-Pons, G., Campos, D., & Cebolla, A. (2018). Implicit or explicit compassion? Effects of compassion cultivation training and comparison with mindfulness-based stress reduction. *Mindfulness*, 9, 1494-1508.
- Brodar, K. E., Crosskey, L. B., & Thompson Jr, R. J. (2015). The relationship of self-compassion with perfectionistic self-presentation, perceived forgiveness, and perceived social support in an undergraduate Christian community. *Journal of Psychology and Theology*, 43(4), 231-242. <https://doi.org/10.1177/009164711504300401>
- Brown, R. P. (2003). Measuring individual differences in the tendency to forgive: Construct validity and links with depression. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29(6), 759-771. <https://doi.org/10.1177/0146167203029006008>

- Brummer, L., Stopa, L., & Bucks, R. (2014). The influence of age on emotion regulation strategies and psychological distress. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 42(6), 668-681.
- 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>
- Byrne, B. M. (2010). *Structural equation modeling with AMOS: Basic concepts, applications, and programming* (2nd ed.). New York: Taylor and Francis.
- 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>
- Chawla, N., & Ostafin, B. (2007). Experiential avoidance as a functional dimensional approach to psychopathology: An empirical review. *Journal of Clinical Psychology*, 63(9), 871-890. <https://doi.org/10.1002/jclp.20400>
- Cobos-Sánchez, L., Fluja-Contreras, J. M., & Becerra, I. G. (2020). Relation between psychological flexibility, emotional intelligence and emotion regulation in adolescence. *Current Psychology*, 1-10.
- Cole, P. M., Martin, S. E., & Dennis, T. A. (2004). Emotion regulation as a scientific construct: Methodological challenges and directions for child development research. *Child development*, 75(2), 317-333. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2004.00673.x>
- Cosley, B. J., McCoy, S. K., Saslow, L. R., & Epel, E. S. (2010). Is compassion for others stress buffering? Consequences of compassion and social support for physiological reactivity to stress. *Journal of experimental social psychology*, 46(5), 816-823. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2010.04.008>
- Çapan, B. E., & Arıcıoğlu, A. (2014). Psikolojik sağlamlığın yordayıcısı olarak affedicilik. *Uluslararası Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 5(4), 70-82.
- Çapan, M. (2019). *Üniversite öğrencilerinin merhamet ve öz-anlayış düzeylerinin kişilik özellikleri açısından incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Yıldız Teknik Üniversitesi.
- Çardak, M. (2012). *Affedicilik yönelimli psiko-eğitim programının affetme eğilimi, belirsizliğe tahammülsüzlük, psikolojik iyi oluş, sürekli kaygı ve öfke üzerindeki etkisinin incelenmesi* [Yayımlanmamış Doktora Tezi]. Sakarya Üniversitesi.
- 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.
- Çevik, Ö. (2022). Merhametin üç yönelimi ile tanımlanması. *Humanistic Perspective*, 4 (2), 249-264. <https://doi.org/10.47793/hp.1116461>

- Çolak, T. S., & Koç, M. (2016). Forgiveness flexibility. *International Journal of Psychology and Educational Studies*, 3(1), 14-30. <https://doi.org/10.17220/ijpes.2016.01.002>
- Da Silva, S. P., VanOyen Witvliet, C., & Riek, B. (2017). Self-forgiveness and forgiveness-seeking in response to rumination: Cardiac and emotional responses of transgressors. *The Journal of Positive Psychology*, 12(4), 362-372. <https://doi.org/10.1080/17439760.2016.1187200>
- Davis, D. E., Ho, M. Y., Griffin, B. J., Bell, C., Hook, J. N., Van Tongeren, D. R., ... Westbrook, C. J. (2015). Forgiving the self and physical and mental health correlates: A meta-analytic review. *Journal of Counseling Psychology*, 62(2), 329-335. <https://doi.org/10.1037/cou0000063>
- Dehdashti Lesani, M., Makvandi, B., Naderi, F., & Hafezi, F. (2021). The relationships between social intelligence and interpersonal forgiveness with happiness according to the moderating role of difficulties in cognitive emotion regulation in female-headed households. *International Journal of Behavioral Sciences*, 15(1), 1-7.
- Demir Celayir, G. (2020). *Spiritüel iyi oluş ve öz-duyarlılık arasındaki ilişkide. affetmenin aracı rolü* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Marmara Üniversitesi.
- Demir, R., & F. Türk. (2020). Pozitif psikoloji: Tarihçe, temel kavramlar, terapötik süreç, eleştiriler ve katkılar. *Humanistic Perspective*, 2(2), 108-125.
- Demiray, N. E. (2021). *Üniversite öğrencilerinde duygu düzenleme ve affetmenin psikolojik iyi oluş üzerine etkisi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Haliç 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>
- Denham, S., Neal, K., Wilson, B., Pickering, S., & Boyatzis, C. (2005). *Emotional development and forgiveness in children: Emerging evidence*. E.Worthington (Ed). Handbook of forgiveness, (pp.127-142). New York: Routledge.
- DiBlasio, F. A., & Proctor, J. H. (1993). Therapists and the clinical use of forgiveness. *The American Journal of Family Therapy*, 21, 175-184. <https://doi.org/10.1080/01926189308250915>
- Diedrich, A., Hofmann, S. G., Cuijpers, P., & Berking, M. (2016). Self-compassion enhances the efficacy of explicit cognitive reappraisal as an emotion regulation strategy in individuals with major depressive disorder. *Behaviour research and therapy*, 82, 1-10. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2016.04.003>
- Dillon, R. S. (2001). Self-forgiveness and self-respect. *Ethics*, 112 (1), 53-83.
- Duru, P., Örsal, Ö., & Parlak, L. (2022). Evaluation of the relationships between nurses' forgiveness, compassion, and professional commitment. *Perspectives in Psychiatric Care*, 58(2). <https://doi.org/10.1111/ppc.12811>
- Dutra, S. J., & Sadeh, N. (2018). Psychological flexibility mitigates effects of PTSD symptoms and negative urgency on aggressive behavior in trauma-exposed veterans. *Personality*

Disorders: Theory, Research and Treatment, 9(4), 315–323. <https://doi.org/10.1037/per0000251>

Ekstrom, L. W. (2012). Liars, medicine, and compassion. *Journal of Medicine and Philosophy*, 37(2), 159-180. <https://doi.org/10.1093/jmp/jhs007>

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>

Enright, R. D., Santos, M. J., & Al-Mabuk, R. (1989). The adolescent as forgiver. *Journal of Adolescence*, 12 (1), 95-110. [https://doi.org/10.1016/0140-1971\(89\)90092-4](https://doi.org/10.1016/0140-1971(89)90092-4)

Enright, R. D., & The Human Development Study Group (1991). *The moral development of forgiveness*. In W. Kurtines & J. Gewirtz (Eds.), *Handbook of moral behavior and development* (Vol. 1, pp. 123-152). Hillsdale, NJ: Erlbaum.

Enright, R. D., & THuman Development Study Group. (1996). Counseling within the forgiveness triad: On forgiving, receiving forgiveness, and self forgiveness. *Counseling and Values*, 40(2), 107-126. <https://doi.org/10.1002/j.2161-007X.1996.tb00844.x>

Enright, R. D., & Fitzgibbons, R. P. (2000). *Helping clients forgive: An empirical guide for resolving anger and restoring hope*. Washington, DC: American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10381-000>

Erdoğan, B. (2017). *Yetişkinlerde mutluluğun merhamet ve saldırganlıkla ilişkisinin incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Őskũdar Őniversitesi.

Erdoğan, S., & Uslu, M. (2018). Evli bireylerin evlilik doyumunu ve merhamet dũzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Eğitim Bilimleri alışmaları*, 125-134.

Ertũrk, K. (2019). *Lise Őđrencilerinde affetme becerisi geliştirmeye yŕnelik psikoeğitim programının affetme ve yaşam doyumunu ũzerindeki etkisi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Sakarya Őniversitesi.

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

Fenell, D. L. (1993). Characteristics of long-time first marriages. *Journal of Mental Health Counseling*, 15(4), 446-460.

Fincham, F. D. (2000). The Kiss of the Porcupines: From Attributing Responsibility to Forgiving. *Personal Relationships*, 7,1-23. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2000.tb00001.x>

Fincham, F. D., Paleari, F .G., & Regalia, C. (2002). Forgiveness in marriage: The role of relationship quality, attributions and empathy. *Personal Relationships*, 9, 27-37. <https://doi.org/10.1111/1475-6811.00002>

- Fitzgibbons, R. P. (1986). The cognitive and emotive uses of forgiveness in the treatment of anger. *Psychotherapy: Theory, research, practice, training*, 23(4), 629. <https://doi.org/10.1037/h0085667>
- Flanagan, K. S., Hoek, K. K. V., Ranter, J. M., & Reich, H. A. (2012). The potential of forgiveness as a response for coping with negative peer experiences. *Journal of Adolescence*, 35(5), 1215-1223. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2012.04.004>
- Flujas-Contreras, J. M., García-Palacios, A., & Gómez, I. (2021). Effectiveness of a web-based intervention on parental psychological flexibility and emotion regulation: A pilot open trial. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(6), 2958. <https://doi.org/10.3390/ijerph18062958>
- Fonseca, S., Trindade, I. A., Mendes, A. L., & Ferreira, C. (2019). The buffer role of psychological flexibility against the impact of major life events on depression symptoms. *Clinical Psychologist*, 24, 82–90. <https://doi.org/10.1111/cp.12194>
- Fredrickson, B. L., Cohn, M. A., Coffey, K. A., Pek, J., & Finkel, S. A. (2008). Open hearts build lives: positive emotions, induced through loving-kindness meditation, build consequential personal resources. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95, 1045–1062. <https://doi.org/10.1037/a0013262>
- Freedman, S. R., & Enright, R. D. (1996). Forgiveness as an intervention goal with incest survivors. *Journal of consulting and clinical psychology*, 64(5), 983. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.64.5.983>
- 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.
- Gem, Z. (2018). *Duygu farkındalığı ve duygu mitlerine yönelik ölçüm araçlarının ve duygu düzenlemeye yönelik bütünsel bir müdahale programının geliştirilmesi: Bir ön değerlendirme* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Dokuz Eylül Üniversitesi.
- Genç, G. K. (2023). *Çocukluk çağı istismar yaşantısı ile psikolojik esneklik arasındaki ilişkide öz-şefkatin aracı rolü* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Kent Üniversitesi.
- Gilbert, P. (2005a). *Compassion and cruelty: a biopsychosocial approach*. In P. Gilbert (Ed), *Compassion: Conceptualisations, research and use in psychotherapy*. London: Routledge.
- Gilbert, P. (Ed.). (2005b). *Compassion: Conceptualisations, research and use in psychotherapy*. Routledge.
- Gilbert, P. (2009). Introducing compassion-focused therapy. *Advances in psychiatric treatment*, 15(3), 199-208
- Gilbert, P. (2010). *Compassion focused therapy*. Distinctive features. London: Routledge.

- Gilbert, P. (2021). *Merhamet Odaklı Terapi*. Dilmaç, B. ve İme, Y. (Çev. Ed.). Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Gilbert, P., & Procter, S. (2006). Compassionate mind training for people with high shame and self-criticism: a pilot study of a group therapy approach. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 13(6), 353- 379. <https://doi.org/10.1002/cpp.507>
- Gilbert, P., McEwan, K., Matos, M., & Rivis, A. (2011). Fears of compassion: Development of three self-report measures. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 84(3), 239–255. <https://doi.org/10.1348/147608310X526511>
- Gilbert, P., & Choden. (2013). *Mindful compassion*. London: Constable & Robinson.
- Gladkova, A. (2010). Sympathy, compassion, and empathy in English and Russian: a linguistic and cultural analysis. *Culture & Psychology*, 16(2), 267-285. <https://doi.org/10.1177/1354067X103613>
- Goldin, P., & Jazaieri, H. (2017). *The compassion cultivation training (cct) program*. In Seppälä, E. M., Simon-Thomas, E., Brown, S. L., Worline, M. C., Cameron, D. C. ve Doty, J.R. (Eds.). Oxford Handbooks Online.
- Goleman, D. (2007). *Duygusal zeka*. (Çev. B. S. Yüksel). İstanbul: Varlık Yayınları
- Gordon, K.C., & Baucom, D. H. (2003). Forgiveness and marriage: Preliminary support for a synthesized model of recovery from a marital betrayal. *American Journal of Family Therapy*, 31, 179-199. <https://doi.org/10.1080/01926180301115>
- 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).
- Gökmen, G. (2018). *Üniversite öğrencilerinde affetmeyi yordayan bazı değişkenlerin incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Akdeniz Üniversitesi.
- Gökmen, G., & Çakır, S. G. (2021). Üniversite öğrencilerinde affetmeyi yordayan değişkenlerin incelenmesi. *Electronic Turkish Studies*, 16(2). <https://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies.49152>
- Göregen, F. (2022). *Değer odaklı manevi güçlenme ve bakım programının (domab) din eğitimi alan ergen bireylerin öfke ve affetme eğilimleri üzerindeki etkisinin incelenmesi* [Yayımlanmamış Doktora Tezi]. Ankara Üniversitesi.
- Green, M., DeCourville, N., & Sadava, S. (2012). Positive affect, negative affect, stress, and social support as mediators of the forgiveness-health relationship. *The Journal of social psychology*, 152(3), 288-307. <https://doi.org/10.1080/00224545.2011.603767>
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of general psychology*, 2(3), 271-299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.27>

- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of personality and social psychology*, 85(2), 348. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). *Emotion regulation: Conceptual foundations*. J. J. Gross (Ed.), Handbook of emotion regulation (ss. 3-24) New York, NY, US: Guilford.
- Gull, M., & Rana, S. A. (2013). Manifestation of forgiveness, subjective well being and quality of life. *Journal of Behavioural Sciences*, 23(2).
- Gül, T. (2019). *4-6 yaş dönemi çocuklarda merhamet eğitimi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Necmettin Erbakan Üniversitesi.
- Güleş, E. (2017). *Özel gereksinimli çocuğa sahip anne babaların yaşam doyumlarının öz-anlayış ve merhamet düzeyleri açısından incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Necmettin Erbakan Üniversitesi.
- Gülüm, B. (2022). *Üniversite öğrencilerinde duygu düzenleme, affetme ve kişilerarası problem çözme arasındaki ilişkilerin incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Çukurova Üniversitesi.
- Gün, S., Türkmen, O. O., & Yalçın, S. B. (2020). Yurtta kalan üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme ile öz-şefkat düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(2), 166-180. <https://doi.org/10.38151/akef.2020.2>
- 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, C. W., Row, K. A., Wuensch, K. L., & Godley, K. R. (2013). The role of self-compassion in physical and psychological well-being. *The Journal of psychology*, 147(4), 311-323. <https://doi.org/10.1080/00223980.2012.693138>
- Hargrave, T. D. (1994). Families and forgiveness: A theoretical and therapeutic framework. *The Family Journal*, 2(4), 339-348.
- Hargrave, T. D. (1994a). *Families and forgiveness: Healing intergenerational wounds*. New York: Brunner/Mazel. <https://doi.org/10.1177/1066480794024007>
- Hargrave, T. D., & Sells, J. N. (1997). The development of a forgiveness scale. *Journal of Marital and Family Therapy*, 23, 41-62. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.1997.tb00230.x>
- Harris, A. H., Luskin, F., Norman, S. B., Standard, S., Bruning, J., Evans, S., & Thoresen, C. E. (2006). Effects of a group forgiveness intervention on forgiveness, perceived stress, and trait-anger. *Journal of clinical psychology*, 62(6), 715-733. <https://doi.org/10.1002/jclp.20264>
- Harris, R. (2016). *Kabul ve kararlılık terapisi*. ACT'i kolay öğrenmek: ilkeler ve ötesi için hızlı bir başlangıç. H T. Karatepe ve K. Fatih Yavuz (Çev. Ed.). İstanbul: Litera Yayıncılık.

- Hasan Musa, H. (2022). *Otizimli çocukları (2-11 Yaş) arasında olan ebeveynlerin iyi oluş merhamet psikolojik sağlamlık ve bilişsel esneklik arasındaki İlişki* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Marmara Üniversitesi.
- Hayes, S. C. (2004). Acceptance and commitment therapy, relational frame theory, and the third wave of behavioral and cognitive therapies. *Behavior Therapy*, 35(4), 639–665. [https://doi.org/10.1016/S0005-7894\(04\)80013-3](https://doi.org/10.1016/S0005-7894(04)80013-3)
- Hayes, S. C., 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., Pistorello, J., & Levin, M. E. (2012). Acceptance and commitment therapy as a unified model of behavior change. *The Counseling Psychologist*, 40(7), 976–1002. <https://doi.org/10.1177/0011000012460836>
- Hayes, S. C., Strosahl, K., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change*. Guilford Press.
- Hodgson, L. K., & Wertheim, E. H. (2007). Does good emotion management aid forgiving? Multiple dimensions of empathy, emotion management and forgiveness of self and others. *Journal of Social and Personal Relationships*, 24(6), 931-949. <https://doi.org/10.1177/026540750708419>
- Holmberg, J., Kemani, M. K., Holmström, L., Öst, L. G., & Wicksell, R. K. (2020). Psychological flexibility and its relationship to distress and work engagement among intensive care medical staff. *Frontiers in Psychology*, 11, 603986.
- Hopp, H., Troy, A. S., & Mauss, I. B. (2011). The unconscious pursuit of emotion regulation: Implications for psychological health. *Cognition and Emotion*, 25(3), 532-545. <https://doi.org/10.1111/aphw.12127>
- Horsbrugh, H. J. N. (1974). Forgiveness. *Canadian Journal of Philosophy*, 4(2), 269-282. <https://doi.org/10.1080/00455091.1974.10716937>
- Hökelekli, H. (2011). Gökyüzünden yeryüzüne yayılan bir değer: Merhamet ve eğitimi. *Diyanet Aylık Dergi*, 244, 13-16.
- Hu, L. T., & Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, 6(1), 1-55. <https://doi.org/10.1080/10705519909540118>
- Hutcherson, C. A., Seppala, E. M., & Gross, J. J. (2008). Loving-kindness meditation increases social connectedness. *Emotion*, 8(5), 720. <https://doi.org/10.1037/a0013237>
- Inwood, E., & Ferrari, M. (2018). Mechanisms of change in the relationship between self-compassion, emotion regulation, and mental health: A systematic review. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 10(2), 215-235. <https://doi.org/10.1111/aphw.12127>

- İşgör, İ. Y. (2017). Merhametin öznel iyi oluş üzerindeki yordayıcı etkisinin incelenmesi. *Gaziantep University Journal of Social Sciences*, 16, 425-436. [Doi:10.21547/jss.290441](https://doi.org/10.21547/jss.290441)
- Jazaieri, H., McGonigal, K., Jinpa, T., Doty, J. R., Gross, J. J., & Goldin, P. R. (2014). A randomized controlled trial of compassion cultivation training: effects on mindfulness, affect, and emotion regulation. *Motivation and Emotion*, 38(1), 23-35.
- Jazaieri, H., McGonigal, K., Lee, I. A., Jinpa, T., Doty, J. R., Gross, J. J. ve Goldin, P. R. (2018). Altering the trajectory of affect and affect regulation: The impact of compassion training. *Mindfulness*, 9, 283-293.
- Kalak, B. N. (2023). *Flört şiddeti ve affetme eğiliminin psikolojik esneklik ile açıklanmasında ilişkide otantikliğin aracı rolü* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Mersin Üniversitesi.
- Kanov, J. M., Maitlis, S., Worline, M. C., Dutton, J. E., Frost, P. J., & Lilius, J. M. (2004). Compassion in Organizational Life. *American Behavioral Scientist*, 47(6), 808-827. <https://doi.org/10.1177/00027642032602>
- Kapıcıoğlu, S. (2019). *Üniversite öğrencilerinde merhametin yordayıcıları olarak mutluluk ve kişilik özellikleri* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Yıldız Teknik Üniversitesi.
- Karadağ, E., & Mutağçılar, I. (2009). Prososyal davranış ekseninde özgecilik üzerine teorik bir çözümleme. *Felsefe ve Sosyal Bilimler Dergisi*, 8, 41-69.
- Karakuş, S., & Akbay, S. E. (2020). Psikolojik Esneklik Ölçeği: Uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16(1), 32-43. <https://doi.org/10.17860/mersinefd.665406>
- Karataş, Z., & Öksüz, M. (2020). Sosyal çalışmacı adaylarının koşulsuz kendini kabul etme ve merhamet düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 9(4), 2547-2559. <https://doi.org/10.33206/mjss.721325>
- Karremans, J. C., & Van Lange, P. A. M. (2004). Back to caring after being hurt: The role of forgiveness. *European Journal of Social Psychology*, 34(2), 207-227. <https://doi.org/10.1002/ejsp.192>
- 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, M., & Aydın, E. (2022). Kemalettin Tuğcu'nun eserlerinin ortaokul öğrencilerinin merhamet duygusuna etkisinin değerlendirilmesi. *RumeliDE Dil ve Edebiyat Araştırmaları Dergisi*, (27), 199-210. <https://doi.org/10.29000/rumelide.1104182>

- Kaya F., & Peker, A. (2016). The relationship between perfectionism and forgiveness of university students: the mediator role of emotional intelligence. *Gaziantep University Journal of Social Sciences*, 15 (4), 1086-1094. <https://doi.org/10.21547/jss.265492>
- Kaya, Ö. S., & Orçan, F. (2019). Mutluluğun empati, affetme ve yaşam doyumunu 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>
- Kaya, F., & Peker, A. (2016). The relationship between perfectionism and forgiveness of university students: the mediator role of emotional intelligence. *Gaziantep University Journal of Social Sciences*, 15 (4), 1086-1094. <https://doi.org/10.21547/jss.265492>
- 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>
- Khanjani, M. S., Kazemi, J., Younesi, J., Dadkhah, A., Biglarian, A., & Barmi, B. E. (2021). The effect of acceptance and commitment therapy on psychological flexibility and emotional regulation in patients with spinal cord injuries: A randomized controlled trial. *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences*, 15(2). <https://doi.org/10.5812/ijpbs.105378>
- Kılıç, D. (2019). *Genç yetişkinlerde akılcı olmayan inanç ile öz-anlayış arasındaki ilişkide affetmenin aracı rolü* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Gaziantep Üniversitesi.
- Kılıç, D., & Tunç, E. (2020). Genç yetişkinlerde akılcı olmayan inanç ile öz-anlayış arasındaki ilişkide affetmenin aracı rolü. *OPUS International Journal of Society Researches*, 16 (Eğitim ve Toplum Özel sayısı), 6244-6270. <https://doi.org/10.26466/opus.735586>
- Kıral, B., & Başdağ, S. (2017). Sınıf öğretmenlerinin merhamet eğitimine ilişkin görüşleri. *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(1), 80-96. <https://doi.org/10.24315/trkefd.366689>
- Kline, R. B. (2019). *Yapısal eşitlik modellemesinin ileri uygulaması* (S. Şen, Çev.). Ankara: Nobel Akademi Yayıncılık.
- Koç, M., İskender, M., Çolak, T. S., & Düşünceli, B. (2016). Investigation of the effect of intolerance of uncertainty and the effect of anger control on the relationship between forgiveness and psychological well-being through structural equation modelling. *Sakarya University Journal of Education*, 6(3), 201–209. <http://dx.doi.org/10.19126/suje.282951>
- Kozan, H. İ. Ö., Kesici, Ş., & Baloğlu, M. (2017). Affedicilik ve duyguları yönetme becerisi arasındaki çoklu ilişkinin incelenmesi. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 15(34), 193-215.
- Krause, H., & Hayward, R. D. (2013). Self-forgiveness and mortality in late life. *Social Indicators Research*, 111, 361-373. <https://doi.org/10.1007/s11205-012-0010-3>
- Kul, A. & F. Türk. (2020). Kabul ve adanmışlık terapisi (ACT) üzerine bir derleme çalışması. *OPUS International Journal of Society Researches*, 16 (29 Ekim Özel Sayısı), 3773-3805. <https://doi.org/10.26466/opus.741907>

- Kuşçu, B. (2019). *Bireylerin evlilik uyumlarının psikolojik esneklik, affetme ve benlik kurgusu açısından incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Marmara Üniversitesi.
- Küçüker, D. (2016). *Affetme, affetmeme, bilişsel esneklik, duygu düzenleme ve yaşam doyumu arasındaki ilişkilerin incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Pamukkale Üniversitesi.
- Lawler-Row, K. A. ve Piferi, R. L. (2006). The forgiving personality: Describing a life well lived. *Personality and Individual Differences*, 41, 1009–1020. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2006.04.007>
- Leary, M.R., Tate, E.B., Adams, C.E., Allen, A.B., & Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92, 887–904. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.5.887>
- Leiberg, S., Klimecki, O. ve Singer, T. (2011). Short-term compassion training increases prosocial behavior in a newly developed prosocial game. *PLoS ONE*, 6(3), 1-10. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0017798>
- Lincoln, Y., & Guba, E. (1985). *Naturalistic inquiry*. Beverly Hills, CA: Sage.
- Lloyd, J., Bond, F. W., & Flaxman, P. E. (2013). The value of psychological flexibility: Examining psychological mechanisms underpinning a cognitive behavioural therapy intervention for burnout. *Work & Stress*, 27(2), 181-199. <https://doi.org/10.1080/02678373.2013.782157>
- Lozano, H. (2018). *Unforgiveness: An alternative space for people who cannot forgive*. [Unpublished master dissertation]. University of British Columbia.
- 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. (2010). *Learning ACT: An Acceptance & Commitment Therapy skills-training manual for therapists*. New Harbinger Publications, 60, 549-552.
- Lutz, A., Brefczynski-Lewis, J., Johnstone, T. ve Davidson, R. J. (2008). Regulation of the neural circuitry of emotion by compassion meditation: Effects of the meditative expertise. *Public Library of Science*, 3, 1–5. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0001897>
- 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>
- Maltby, J., Macaskill, A. ve Day, L. (2001). Failure to forgive self and others: a replication and extension of the relationship between forgiveness, personality, social desirability and general health. *Personality and Individual Differences*, 29, 1-6. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(00\)00080-5](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00080-5)

- Mansouri Koryani, R., Bassak Nejad, S., Mehrabizadeh Honarmand, M., & Majdinasab, N. (2022). Effectiveness of compassion focused acceptance and commitment therapy on psychological flexibility and psychological distress in patients with multiple sclerosis. *Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology*, 28(2), 222-235.
- 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>
- 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/10.1177/21565872114234>
- Masuda, A., Price, M., Anderson, P. L., & Wendell, J.W. (2010). Disordered eating- related cognition and psychological flexibility as predictors of psychological health among college students. *Behavior Modification*, 34 (1), 3-15. <https://doi.org/10.1177/0145445509351569>
- Matos, M., McEwan, K., Kanovský, M., Halamová, J., Steindl, S. R., Ferreira, N., ... & Gilbert, P. (2022). Compassion protects mental health and social safeness during the COVID-19 pandemic across 21 countries. *Mindfulness*, 13(4), 863-880.
- McBride, N. L., Bates, G. W., Elphinstone, B., & Whitehead, R. (2022). Self-compassion and social anxiety: The mediating effect of emotion regulation strategies and the influence of depressed mood. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 95(4), 1036-1055. <https://doi.org/10.1111/papt.12417>
- McCullough, M. E., & Witvliet, C. V. O. (2002). *The psychology of forgiveness*. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 446–458). New York: Oxford University 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), 321-336. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.73.2.321>
- McCullough, M.E. (2001). Forgiveness: Who does it and how do they do it?. *Current Directions in Psychological Science*, 10(6), 194-197. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.0014>
- 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 Victims* 33, 472–485. <https://doi.org/10.1891/0886-6708.v33.i3.472>
- Mendes, A. L., Canavarro, M. C., & Ferreira, C. (2022). The roles of self-compassion and psychological flexibility in the psychological well-being of adolescent girls. *Current Psychology*, 1-10.
- Mendolia, M., & Baker, G. A. (2008). Attentional mechanisms associated with repressive distancing. *Journal of Research in Personality*, 42(3), 546–563. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2007.08.004>

- 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, L. P., & Leppma, M. (2019). The role of mindfulness, self-compassion, and emotion regulation in eating disorder symptoms among college students. *Journal of College Counseling, 22*(3), 211-224. <https://doi.org/10.1002/jocc.12138>
- Michael, M. R., & Lokesh, L. (2023). Perceived parenting style, self-compassion, and forgiveness among adults. *International Journal of Indian Psychology, 11*(1). <https://doi.org/10.25215/1101.160>
- Miles, M. B., & Huberman, A. M. (2021). *Nitel veri analizi* (Çev. Ed.: S. Akbaba Altun ve A. Ersoy): Pegem Akademi.
- Mongrain, M., Chin, J. M., & Shapira, L. B. (2011). Practicing compassion increases happiness and self-esteem. *Journal of Happiness Studies, 12*, 963-981.
- Montero-Marín, J., Navarro-Gil, M., Puebla-Guedea, M., Luciano, J. V., Van Gordon, W., Shonin, E., & García-Campayo, J. (2018). Efficacy of “attachment-based compassion therapy” in the treatment of fibromyalgia: A randomized controlled trial. *Frontiers in Psychiatry, 8*, 307. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2017.00307>
- Mróz, J. (2022). Forgiveness and flourishing: The mediating and moderating role of self-compassion. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 20*(1), 666. <https://doi.org/10.3390/ijerph20010666>
- Narimani, M., Ariapouran, S., Abolghasemi, A., & Ahadi, B. (2012). Effectiveness of mindfulness and emotion regulation trainings on physical and psychological well-being among chemical weapon victims. *Journal of Kermanshah University of Medical Sciences, 15*(5).
- Nas, E. (2020). Bir metafor araştırması: Yetişkinlerin merhamet kavramına ilişkin algıları. *Euroasia Journal of Social Sciences ve Humanities, 7*(7), 63-77. <https://doi.org/10.38064/eurssh.139>
- Nas, E., & Sak, R. (2020). Merhamet ve merhamet odaklı terapi. *Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 18*(1), 64-84. <https://doi.org/10.18026/cbayarsos.525744>
- Neff, K. D. (2003). 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., & Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality, 77*(1), 23-50. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2008.00537.x>
- 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>

- Odacı, H., Ülken, E., & Bülbül, K. (2022). Tek ebeveyn olan annelerin psikolojik sağlamlıkları ile yaşam doyumları arasındaki ilişkide umut ve affetmenin aracı rolü. *Ege Eğitim Dergisi*, 23(1), 1-17. <https://doi.org/10.12984/egeefd.939069>
- Olpin, M., & Hesson, M. (2010). *Stress Management for Life: A Research-Based Experiential Approach*. 2nd Edition, Wardsworth/Cengage Learning, Belmont.
- Oral, T. (2016). *Üniversite öğrencilerinin affetme düzeylerinin öz-anlayış, kişilerarası hataya ilişkin ruminasyon ve kişilik özellikleri açısından incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Necmettin Erbakan Üniversitesi.
- Orgeta, V. (2009). Specificity of age differences in emotion regulation. *Aging and Mental Health*, 13(6), 818-826. <https://doi.org/10.1080/13607860902989661>
- 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>
- Öncü, Ş. (2015). Psikoterapistin merhameti. *Psikeart Dergisi*, 38, 30-33.
- Özdelikara, A., & Babur, S. (2020). Hemşirelik Öğrencilerinin Merhamet Düzeyi ve Empatik Eğilim İlişkisi. *ACU Sağlık Bil Dergisi*, 11(2), 342-349. <https://doi.org/10.31067/0.2020.271>
- Özdemir, S. (2020). *Çocukluk çağı travması, duygu düzenleme becerileri ve somatizasyon arasındaki ilişkinin incelenmesi: Üniversite öğrencileri örnekleme* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Medipol Üniversitesi.
- Öztop, E. (2021). *Bilişsel esneklik ile depresif belirtiler arasındaki ilişkide duygu düzenleme becerilerinin aracı rolünün incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Trabzon Üniversitesi.
- Palinkas, L. A., Horwitz, S. M., Green, C. A., Wisdom, J. P., Duan, N., & Hoagwood, K. (2015). Purposeful sampling for qualitative data collection and analysis in mixed method implementation research. *Administration and policy in mental health and mental health services research*, 42, 533-544.
- Pauley, G., & McPherson, S. (2010). The experience and meaning of compassion and self-compassion for individuals with depression or anxiety. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 83(2), 129-143. <https://doi.org/10.1348/147608309X471000>
- Pommier, E. A. (2011). The compassion scale. *Dissertation Abstracts International Section A: Humanities and Social Sciences*, 72 (4-A),1174.
- Prihastiwi, W. J. (2019). Role of self concept, emotional regulation, empathy in predicting forgiveness in teens of junior high school students in surabaya. *Humanities & Social Sciences Reviews*, 7(3), 138-144.
- Puolakanaho, A., Tolvanen, A., Kinnunen, S. M., & Lappalainen, R. (2020). A psychological flexibility based intervention for burnout: A randomized controlled trial. *Journal of*

- Pyszkowska, A. (2020). Personality predictors of self-compassion, ego-resiliency and psychological flexibility in the context of quality of life. *Personality and Individual Differences*, 161, 109932. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.109932>
- Rasmussen, K. R., Stackhouse, M., Boon, S. D., Comstock, K., & Ross, R. (2019). Meta-analytic connections between forgiveness and health: the moderating effects of forgiveness-related distinctions. *Psychology & health*, 34(5), 515-534. <https://doi.org/10.1080/08870446.2018.1545906>
- Reddy, R., Palmer, C. A., Jackson, C., Farris, S. G., & Alfano, C. A. (2017). Impact of sleep restriction versus idealized sleep on emotional experience, reactivity and regulation in healthy adolescents. *Journal of sleep research*, 26(4), 516-525.
- Reed, G. L., & Enright, R. D. (2006). The effects of forgiveness therapy on depression, anxiety, and posttraumatic stress for women after spousal emotional abuse. *Journal of consulting and clinical psychology*, 74(5), 920. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.74.5.920>
- Roxas, M. M., David, A. P. & Caligner, E. C. (2014). Examining the relation of compassion and forgiveness among filipino counselors. *Asian Journal of Social Sciences & Humanities*, 3 (1), 53-62.
- Roxas, M. M., David, A. P., & Aruta, J. J. B. R. (2019). Compassion, forgiveness and subjective well-being among Filipino counseling professionals. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 41, 272-283.
- Rusbult, C.E., Hannon, P.A., Stocker, S.L., & Finkel, E.J. (2005). Forgiveness and relational repair. E. L. Worthington (Ed.), *Handbook of forgiveness*. New York: Routledge.
- Safari, M., Rezakhani, S., & Dokaneh, F. (2021). Explaining the relationship between mindfulness, self-compassion, and social competence in female students: the mediating role of interpersonal forgiveness. *Journal of Applied Psychological Research*, 11(4), 381-396. <https://doi.org/10.22059/JAPR.2021.309197.643625>
- Sakız, H., & Sarıçam, H. (2015). Self-compassion and forgiveness: The protective approach against rejection sensitivity. *International Journal of Human and Behavioral Science*, 1(2), 10-21. <https://doi.org/10.19148/ijhbs.58217>
- Salazar, R. L. (2015). Exploring the relationship between compassion, closeness, trust, and social support in same-sex friendships. *The Journal of Happiness & Well-Being*. 3 (1), 15-29.
- Sarıçam, H., & Biçer, B. (2015). Affedicilik üzerinde ahlaki değer ve öz-anlayışın açıklayıcı rolü. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 35(1), 109-122.
- Satıcı, S. A. (2016). *Üniversite öğrencilerinin affetme, intikam, sosyal bağlılık ve öznel iyi oluşları: farklı yapısal modellerin denenmesi üzerine bir araştırma* [Yayımlanmamış Doktora Tezi]. Anadolu Üniversitesi.

- Savaş, E. (2021). *Pandemi sürecinde yetişkinlerin öz şefkat ve duygu düzenleme becerilerinin, belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri ve psikolojik semptomları ile ilişkisinin incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Kent Üniversitesi.
- Sayar, K. (2018). *Merhamet: kalbe dönüş için son çağrı*. Kapı Yayınları.
- Sayın, M. (2017). *Üniversite öğrencilerinin öz-anlayış, kendini affetme ve başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkiler örüntüsü: Bir yol analizi çalışması*. [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Marmara Üniversitesi.
- 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. <https://doi.org/10.1111/1468-5914.00081>
- Seçim, G. (2020). Bilişsel esneklik ve duygu düzenleme özelliklerinin psikolojik sağlık üzerine etkisi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 18(2), 505-524. <https://doi.org/10.37217/tebd.716151>
- Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2000). *Positive psychology: An introduction* (Vol. 55, No. 1, p. 5). American Psychological Association.
- Sells, J. N., & Hargrave, T. D. (1998). Forgiveness: A review of the theoretical and empirical literature. *Journal of Family Therapy*, 20(1), 21-36. <https://doi.org/10.1111/1467-6427.00066>
- Shapira, L. B., & Mongrain, M. (2010). The benefits of self-compassion and optimism exercises for individuals vulnerable to depression. *The Journal of Positive Psychology*, 5(5), 377-389. <https://doi.org/10.1080/17439760.2010.516763>
- Shenaar-Golan, V., Gur, A., & Yatzkar, U. (2023). Emotion regulation and subjective well-being among parents of children with behavioral and emotional problems—the role of self-compassion. *Current Psychology*, 42 (24), 20995-21006. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03228-2>
- Skoda, A. M. (2011). *The relation between self-compassion, depression, and forgiveness of others* [Unpublished master dissertation]. University of Dayton.
- Smedes, L. B. (1996). *The art of forgiving. The Art of Forgiving: When You Need to Forgive and Don't Know How*. New York: Ballantine Books.
- Sprecher, S., & Fehr, B. (2005). Compassionate love for close others and humanity. *Journal of Social and Personal Relationships*, 22, 629-651. <https://doi.org/10.1177/0265407505056439>
- Straus, C., Taylor, B. L., Gu, J., Kuyken, W., Ruth, B., Jones, F. ... Cavanagh, K. (2016). What is compassion and how can we measure it? A review of definitions and measure. *Clinical Psychology Review*, 47, 15-27. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2016.05.004>
- Suchday, S., Friedberg, J. P., & Almeida, M. (2006). Forgiveness and rumination: A cross-cultural perspective comparing India and the US. *Stress and Health: Journal of the International Society for the Investigation of Stress*, 22(2), 81-89. <https://doi.org/10.1002/smi.1082>

- Şahin, M. (2013). *Affedicilik ile psikolojik iyi olma arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Sakarya Üniversitesi.
- Şahin, Y. (2020). *Evlilikte empati ile evlilik doyumu ve affetme arasındaki ilişkide evlilik farkındalığının rolü: Karma bir araştırma* [Yayımlanmamış Doktora Tezi]. Marmara Üniversitesi.
- Şentepe, A. (2016). *Ruh sağlığı belirtilerinin yordayıcısı olarak affetme ve dindarlık ilişkisi*. [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Sakarya Üniversitesi.
- Talay, S. (2021). *Pozitif psikoloji bağlamında duygu düzenleme süreçlerinin kişilerarası iletişime etkisi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Marmara Üniversitesi.
- Taysi, E. (2007). *İkili ilişkilerde bağışlama: İlişki kalitesi ve yüklemelerin rolü* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Ankara Üniversitesi.
- Tekin, Ö. E. (2022). *Çocukluk çağı travmalarının bilişsel ayrışma, psikolojik esneklik ve duygu düzenleme ile ilişkisinde ruminasyonun aracı rolü: karma metodoloji* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Marmara Üniversitesi.
- Tekindal, M. & Uğuz Arsu, Ş. (2020). Nitel araştırma yöntemi olarak fenomenolojik yaklaşımın kapsamı ve sürecine yönelik bir derleme. *Ufku Ötesi Bilim Dergisi*, 20 (1), 153- 182.
- Thompson, R. A. (1994). *Emotion regulation: A theme in search of definition*. In N. A. Fox (Ed.), *The development of emotion regulation: Biological and behavioral considerations*. Monographs of the Society for Research in Child Development (25-52). Chicago: University of Chicago Press.
- Thompson, L.Y., Snyder, C.R., Hoffman, L., Michael, S.T., Rasmussen, H.N., & Billings, L.S. (2005). Dispositional forgiveness of self, others, and situations. *Journal of Personality*, 73(2), 313-360. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2005.00311.x>
- Thoresen, C. E., Harris, A. H., & Luskin, F. M. (2000). *Forgiveness and health: an unanswered question*. In C.E. Thoresen (Ed.), *The frontiers of forgiveness: Conceptual, empirical, and clinical perspectives*. New York, NY: Guilford Press.
- Tian, H. M., & Wang, P. (2021). The role of perceived social support and depressive symptoms in the relationship between forgiveness and life satisfaction among older people. *Aging & Mental Health*, 25(6), 1042-1048. <https://doi.org/10.1080/13607863.2020.1746738>
- Toussaint, L., & Webb, J. R. (2005). *Theoretical and empirical connections between forgiveness, mental health, and well-being*. In E. L. Worthington Jr. (Ed.), *Handbook of forgiveness* (pp. 349–362). Routledge.
- Toussaint, L., & Webb, J. R. (2005). Gender differences in the relationship between empathy and forgiveness. *The Journal of Social Psychology*, 145, 673-686. <https://doi.org/10.3200/SOCP.145.6.673-686>
- Toussaint, L., Shields, G. S., Dorn, G., & Slavich, G. M. (2016). Effects of lifetime stress exposure on mental and physical health in young adulthood: How stress degrades and forgiveness protects health. *Journal of health psychology*, 21(6), 1004-1014. <https://doi.org/10.1177/1359105314544132>

- Toussaint, L. L., Shields, G. S., & Slavich, G. M. (2016). Forgiveness, stress, and health: A 5-week dynamic parallel process study. *Annals of Behavioral Medicine*, 50(5), 727-735. <https://doi.org/10.1007/s12160-016-9796-6>
- Tura, H. (2019). *Dindarlık, Affetme ve Psikolojik İyi Oluş İlişkisi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Marmara Üniversitesi.
- Türk Dil Kurumu [TDK]. (2023). *Duygu*. <http://sozluk.gov.tr/> adresinden alınmıştır.
- Türk Dil Kurumu [TDK]. (2023). *Merhamet*. <http://sozluk.gov.tr/> adresinden alınmıştır.
- Uludağ, G. (2021). *Psikolojik esnekliğin belirsizliğe tahammülsüzlüğü yordamasında öz şefkat ve baş etme stratejilerinin aracı rolü* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi.
- Uyanık, N., & Çevik, Ö. (2022). Examining the relationship between teachers' self-compassion, forgiveness, and psychological resilience. *International Journal of Psychology and Educational Studies*, 9(4), 1208-1221. <https://doi.org/10.52380/ijpes.2022.9.4.837>
- Uygun, S. S. (2018). Üniversite öğrencilerinin psikolojik esneklik düzeylerinin yordanmasında duygusal şemaların rolü: Buca Eğitim Fakültesi örneği. *Journal of Academic Social Science Studies*, 70, 135-151. <http://dx.doi.org/10.9761/JASSS7641>
- Uzun, K., & Karataş, Z. (2023). The examination of the mediator role of optimism, self-compassion, altruism and gratitude in the relationship between cognitive distortions and forgiveness of emerging adults. *Emerging Adulthood*, 11(4):845-868. <https://doi.org/10.1177/216769682311712001>
- Vatan, S., & Oruçlular Kahya, Y. (2018). Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: Geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Anatolian Journal of Psychiatry/Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 19(2). <http://dx.doi.org/10.5455/apd.260322>
- Von Dietze, E., & Orb, A. (2000). Compassionate care: a moral dimension of nursing. *Nursing Inquiry*, 7(3), 166-174. <https://doi.org/10.1046/j.1440-1800.2000.00065.x>
- Wade, N.G., & Worthington, E.L. Jr. (2003). Overcoming interpersonal offenses: Is forgiveness the only way to deal with unforgiveness? *Journal of Counseling and Development*, 81(3), 43-353. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6678.2003.tb00261.x>
- Walser, R. D., & Westrup, D. (2007). *Acceptance & commitment therapy for the treatment of post-traumatic stress disorder and trauma-related problems: A practitioner's guide to using mindfulness and acceptance strategies*. New Harbinger Publications.
- Wasowicz, G., Mizak, S., Krawiec, J., & Białaszek, W. (2021). Mental health, well-being, and psychological flexibility in the stressful times of the COVID-19 pandemic. *Frontiers in Psychology*, 12, 647975. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.647975>
- Weng, H. Y., Fox, A. S., Shackman, A. J., Stodola, D. E., Caldwell, J. Z., Olson, M. C., ... & Davidson, R. J. (2013). Compassion training alters altruism and neural responses to suffering. *Psychological science*, 24(7), 1171-1180. <https://doi.org/10.1177/0956797612469537>

- Wersebe, H., Lieb, R., Meyer, A. H., Hofer, P., & Gloster, A. T. (2018). The link between stress, well-being, and psychological flexibility during an Acceptance and Commitment Therapy self-help intervention. *International Journal of Clinical and Health Psychology, 18*(1), 60-68. <https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2017.09.002>
- Wibowo, M. E., & Naini, R. (2021). Self-Compassion and Forgiveness among Senior High School Students: A Correlational and Comparative Study. *Islamic Guidance and Counseling Journal, 4*(1), 91-97. <https://doi.org/10.25217/igcj.v4i1.1370>
- Williams, C. R. (2008). Compassion, suffering and the self a moral psychology of social justice. *Current Sociology, 56*(1), 5-24. <https://doi.org/10.1177/0011392107084376>
- Williams, E. C. (2015). *Self-compassion and self-forgiveness as mediated by rumination, shame-proneness, and experiential avoidance: implications for mental and physical health* [Unpublished Doctoral dissertation]. East Tennessee State University.
- 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/10.1177/135910530809386>
- Witvliet, C. V. O., & McCullough, M. E. (2007). *Forgiveness and health: A review and theoretical exploration of emotion pathways*. S. G. Post (Ed.), *Altruism and health: perspectives from empirical research*, New York: Oxford University Press.
- Woodyatt, L., Wenzel, M., & Ferber, M. (2017). Two pathways to self-forgiveness: A hedonic path via self-compassion and a eudaimonic path via the reaffirmation of violated values. *British Journal of Social Psychology, 56*(3), 515-536. <https://doi.org/10.1111/bjso.12194>
- Worthington Jr, E. L. (2006). *Forgiveness and reconciliation: Theory and application*. Routledge.
- Worthington Jr, E. L., Kurusu, T. A., Collins, W., & Berry, J. W. (2000). Forgiving Usually Takes Time: A Lesson Learned By Studying Interventions To Promote Forgiveness. *Journal Of Psychology And Theology, 28*(1), 3-20. <https://doi.org/10.1177/009164710002800101>
- Worthington, E. L. (2013). *Moving forward: Six steps to forgiving yourself and breaking free from the past*. Waterbrook Press.
- Worthington, E. L. Jr., & Scherer, M. (2004). Forgiveness is an emotion-focused coping strategy that can reduce health risks and promote health resilience. Theory, review, and hypotheses. *Psychology and Health, 19*(3), 385-405. <https://doi.org/10.1080/0887044042000196674>
- Worthington, E. L., Jr., O'Connor, L. E., Berry, J. W., Sharp, C., Murray, R., & Yi, E. (2005). *Compassion and forgiveness: Implications for psychotherapy*. In P. Gilbert (Ed.), *Compassion: Conceptualisations, research and use in psychotherapy* (pp. 168–192). Routledge.

- Worthington, E.L. Jr., & Wade, N.G. (1999). The social psychology of unforgiveness and forgiveness and implications for clinical practice. *Journal of Social and Clinical Psychology, 18*, 358–415. <https://doi.org/10.1521/jscp.1999.18.4.385>
- Wu, Q., Chi, P., Zeng, X., Lin, X., & Du, H. (2019). Roles of anger and rumination in the relationship between self-compassion and forgiveness. *Mindfulness, 10*, 272-278.
- Yadavaia, J. E., Hayes, S. C., & Vilaradaga, 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>
- Yaşar, K. (2015). *Eğitim fakültesi öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile psikolojik sağlamlık ve affetme düzeyleri arasındaki ilişki* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Uludağ Üniversitesi.
- Yaşar, S., & Aydoğdu, F. (2022). Kadın öğretmenlerde ruminasyon ile çözüm odaklı düşünme arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracı rolü. *Humanistic Perspective, 4*(1), 126-145. <https://doi.org/10.47793/hp.1037046>
- Yavuz, K. F. (2015). Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT): Genel bir bakış. *Türkiye Klinikleri, 8*(2), 21-27.
- Yıldırım, A., & Şimşek, H. (2008). *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri* (6. Baskı). Seçkin Yayıncılık.
- Yıldırım-Kurtuluş, H., Batmaz, H., Özyurt-Uysal, Y. A., & Kurtuluş, E. (2022). Yetişkinlerde benlik saygısı ve affetme: merhametin aracı rolünün incelenmesi. *Trakya Eğitim Dergisi, 12*(2), 851-862. <https://doi.org/10.24315/tred.941451>
- Zhang, Q., Ting-Toomey, S., Oetzel, J. G., & Zhang, J. (2015). The emotional side of forgiveness: A cross-cultural investigation of the role of anger and compassion and face threat in interpersonal forgiveness and reconciliation. *Journal of International and Intercultural Communication, 8*(4), 311-329. <https://doi.org/10.1080/17513057.2015.1087094>
- Zhu, H. (2015). Social support and affect balance mediate the association between forgiveness and life satisfaction. *Social Indicators Research, 124*(2), 671-681.
- Zümbül, S. (2019). Öğretmen adaylarının psikolojik iyi oluş düzeylerinde bilinçli farkındalık ve affetmenin yordayıcı rolleri. *Ege Eğitim Dergisi, 20*(1), 20-36. <https://doi.org/10.12984/eggefd.481963>

EKLER

Ek-1: Heartland Affetme Ölçeği

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

1 2 3 4 5 6 7

Beni hiç yansıtmıyor

Beni tamamen yansıtmıyor

- ___ İşleri berbat ettiğimde önce kötü hissetmeme rağmen zamanla kendimi rahatlatabilirim.
- ___ Yaptığım olumsuz şeyler için kendime kin tutarım.
- ___ Yaptığım kötü şeylerden öğrendiklerim onlarla baş etmemde bana yardımcı olur.
- ___ İşleri berbat ettiğimde, kendimi kabul etmek benim için gerçekten çok zordur.
- ___ Yaptığım hatalara, zamanla daha anlayışlı olurum.

Ek-2: Merhamet Ölçeği

Aşağıda bir seri ifade bulacaksınız. Lütfen sizin düşünceinizi en iyi temsil eden ifadeyi, sağında yer alan derecelemeye göre işaretleyiniz. Örneğin birinci ifadeye tamamen katılıyorsanız maddenin sağında 5'i daire içine alınız. Toplam 24 madde bulunmaktadır. Her Zaman 5'i, Sık Sık 4'ü, Ara sıra 3'ü, Nadiren 2'yi, Hiçbir Zaman 1'i temsil etmektedir. Lütfen her ifadeye tek bir cevap veriniz ve boş bırakmayınız.	Hiçbir Zaman	Nadiren	Ara sıra	Sık Sık	Her Zaman
1. İnsanlar benim karşımda ağladıklarında genellikle hiçbir şey hissetmem.					
2. Bazen insanlar kendi problemlerinden bahsettiklerinde, umurumda değilmiş gibi hissederim.					
3. Kendimi acı çeken insanlara karşı duygusal olarak yakın hissetmem.					

Ek-3: Duygu Düzenleme Becerileri  l eği

Aşağıda son bir hafta içerisinde yaşamış olabileceğiniz duygularla ilgili bazı ifadeler bulacaksınız. Lütfen her ifadenin yanına size en uygun gelen cevabı işaretleyiniz. Her Zaman 5'i, Sık Sık 4'�, Ara sıra 3'�, Nadiren 2'yi, Hiçbir Zaman 1'i temsil etmektedir.	Hiç	Nadiren	Bazen	Sık Sık	Her Zaman
1.Hissettiklerime bilinçli olarak dikkat edebildim.					
2. Bilinçli olarak olumlu hisler ortaya �ıkarabildim.					
3. Duygusal tepkilerimi anladım.					
4. Olumsuz hislerime tahammül edebildim.					
5. Olumsuz hislerimi kabul edebildim					

Ek-4: Psikolojik Esneklik Ölçeği

Aşağıda psikolojik esneklik düzeyinizi ölçmeye ilişkin ifadeler yer almaktadır. Sizden, kendi yaşantınızı dikkate alarak aşağıdaki ifadeleri değerlendirmeniz istenmektedir.	Hiç katılmıyorum						Tamamen katılıyorum
Benim için neyin önemli olduğunu ve hayatımda gelmek istediğim noktayı biliyorum.							
Duygu ve düşüncelerin ortaya çıkmasını engellemek için bir şeylerle meşgul olmaya çalışırım.							
Olumsuz duygular hissettiğimde dikkatimi dağıtmaya çalışırım.							
Duygu ve düşüncelerimi değiştirmeksizin, onları olduğu gibi kabullenebilirim.							
Zorlayıcı duygu, düşünce veya hisleri ortaya çıkarabilecek durumlardan kaçınmaya çalışırım.							

Ek-5: Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu

1. Sizin için affetmek ne anlama geliyor?
2. Size göre affetmenin beden sağlığı, ruh sağlığı ve psikolojik açıdan etkisi nedir? Bu konudaki deneyimlerinizden bahsedebilir misiniz?
3. Size göre affetmenin kişiler arası ilişkiler ve toplumsal hayatta rolü nedir?
4. Sizin için merhamet ne anlama geliyor?
5. Size göre affetmek ve merhamet arasında nasıl bir ilişki vardır? Bu ilişki hakkındaki düşünceleriniz nelerdir?



Ek-6: Etik Kurul İzin Formu



T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü

Sayı : E-71052239-050-109441
Konu : Benil YAVUZ Tez Önerisi

27.10.2021

Sayın Prof. Dr. Bülent DİLMAÇ

Enstitümüz Yönetim Kurulunun 27.10.2021 tarih ve 41/26 sayılı karar örneği aşağıda verilmiştir.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

KARAR 2021/41-26: Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı Başkanlığı'nın 26.10.2021 tarih ve E.107315 sayılı yazısı görüşüldü. Aşağıda açık kimliği belirtilen öğrencinin tez izleme komitesi tarafından kabul edilen tez konusunun ve tez önerisinin uygun olduğuna, durumun danışmana ve öğrenciye bildirilmesine oy birliği ile karar verildi.

Adı Soyadı	: Benil YAVUZ
Öğrenci Numarası	: 1
Danışmanı	: Prof. Dr. Bülent DİLMAÇ
Anabilim Dalı	: Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı
Bilim Dalı	: Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı
Program	: Doktora
Tez Başlığı	: Yetişkinlerde Affetme: Merhamet, Duygu Düzenleme ve Psikolojik Esneklik Bağlamında Karma Bir Araştırma
Tez Başlığı (İng.)	: Forgiveness in Adults: A Mixed Research in the Context of Compassion, Emotion Regulation and Psychological Flexibility

Prof. Dr. Selri ALPAYDIN
Enstitü Müdürü

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu : ORMA-DHBA-000R

Belge Doğrulama Adresi : <https://obymorgu.erbakan.edu.tr>

Adres: AKEF Eğitim Bilimleri Enstitüsü A1 BLOK NO:146 MERAM/KONYA

Telefon No : 0332 324 76 60

Fax No : 0332 324 55 10

e-Posta :

İnternet Adresi : <http://www.erbakan.edu.tr>

Bilgi İçin : Halil DOĞAN

Bilgisayar İşletmeni

Telefon No:0332 324 76 60

