T.C.
YILDIZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

YETİŞKİNLİK DÖNEMİNDE ÖZ ANLAYIŞ VE KİŞİLERARASI BİLİNÇLİ FARKINDALIĞIN AFFETMEYİ YORDAMASI

PINAR TOPÇU
18736010

TEZ DANIŞMANI
DR. ÖĞRETİM ÜYESİ SEHER MERVE ERUS

İSTANBUL
2022

T.C.
YILDIZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

YETİŞKİNLİK DÖNEMİNDE ÖZ ANLAYIŞ VE KİŞİLERARASI BİLİNÇLİ FARKINDALIĞIN AFFETMEYİ YORDAMASI

PINAR TOPÇU
18736010
ORCID NO: 0000-0001-8048-9931

TEZ DANIŞMANI
DR. ÖĞRETİM ÜYESİ SEHER MERVE ERUS

İSTANBUL
2022

T.C.
YILDIZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

YETİŞKİNLİK DÖNEMİNDE ÖZ ANLAYIŞ VE KİŞİLERARASI BİLİNÇLİ FARKINDALIĞIN AFFETMEYİ YORDAMASI

PINAR TOPÇU
18736010

Tezin Savunulduğu Tarih: 22/06/2022
Tez Oy Birliği ile Başarılı Bulunmuştur

	Unvan Ad Soyad	İmza
Tez Danışmanı	**: Dr. Öğr. Üyesi Seher Merve ERUS**	
Jüri Üyeleri	**: Prof. Dr. Mehmet Engin DENİZ**	
	Dr. Öğr. Üyesi Çiğdem DEMİR ÇELEBİ	

İSTANBUL
HAZİRAN 2022

ÖZ

YETİŞKİNLİK DÖNEMİNDE ÖZ ANLAYIŞ VE KİŞİLERARASI BİLİNÇLİ FARKINDALIĞIN AFFETMEYİ YORDAMASI

Pınar Topçu
Haziran, 2022

Bu araştırma öz anlayış ve kişilerarası bilinçli farkındalığın affetmeyi ne derece yordadığını belirlemek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırma kapsamında yetişkinlerin affetmelerinin yaş, cinsiyet, medeni durum ve çocuk sahibi olma değişkenleri açısından anlamlı derecede farklılaşıp farklılaşmadığı da incelenmiştir. Araştırmanın katılımcı grubu Türkiye'de yaşayan 22 ile 65 yaş arasındaki yetişkinlerden oluşmaktadır. Araştırmaya 345'i kadın, 202'si erkek olmak üzere toplam 547 yetişkin katılmıştır. Veri toplama aracı olarak, "Kişisel Bilgi Formu", "Heartland Affetme Ölçeği", "Öz Anlayış Ölçeği" ve "Kişilerarası Bilinçli Farkındalık Ölçeği" kullanılmıştır. Yetişkinlerin affetmelerinin yaş, cinsiyet, medeni durum ve çocuk sahibi olma açısından anlamlı derecede farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla SPSS programının 28. sürümü ile bağımsız gruplar t-testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Araştırmanın sonucunda affetme değişkeninde yaşa göre anlamlı bir farklılık bulunmuştur. 41 yaş ve üzeri yetişkinlerin affetme puan ortalamaları, 29-40 yaş arası ve 28 yaş ve altı katılımcılardan anlamlı olarak yüksektir. Affetme değişkeninde cinsiyet, medeni durum ve çocuk sahibi olma değişkenlerine göre anlamlı farklılık bulunmamıştır. Öz anlayış ve kişilerarası bilinçli farkındalığın affetmeyi ne derece yordadığını belirlemek amacıyla çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Analiz sonucunda öz anlayış ve kişilerarası bilinçli farkındalığın affetmeyi anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür. Öz anlayış ve kişilerarası bilinçli farkındalık, yetişkinlerin affetmelerinin toplam varyansının %39'unu açıklamıştır. Araştırmanın bulguları, alanyazın ve yapılan araştırmalar ışığında tartışılmış, öneriler sunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Affetme, Öz Anlayış, Kişilerarası Bilinçli Farkındalık, Yetişkinlik Dönemi.

ABSTRACT

SELF COMPASSION AND INTERPERSONAL MINDFULNESS AS PREDICTORS OF FORGIVENESS IN ADULTHOOD

Pınar Topçu
June, 2022

The aim of the study was to determine whether the self-compassion and interpersonal mindfulness in adulthood predict forgiveness. Also, this study has examined if there are any significant differences in adulthood forgiveness according to age, gender, marital status, and having children. In this study, data was collected from 547 adults aged 22-65 years, living in Turkey. 345 of the participants are female, 202 of them are male. The intsruments are "Personal Information Form", "Heartland Forgiveness Scale", "Self Compassion Scale" and "Interpersonal Mindfulness Scale". The analysis of the collected data has been done via SPSS (28th version) and data were analyzed with an independent sample t-test and one-way ANOVA. As a result of the study, there was a significant difference in forgiveness and age. Forgiveness means scores of adults aged 41 and over are significantly higher than those aged 29-40 and those aged 28 and under. In addition, there was no significant difference in forgiveness according to gender, marital status, and having children. The data was analyzed by multiple regression analysis. As a result of mutliple regression analysis, it was found that self compassion and interpersonal mindfulness predict forgiveness. Also, regression analysis results show that; self compassion and interpersonal mindfulnes explained 39% of the total variance of forgiveness in adulthood. The findings are interpreted and argued in the light of literature and research, several suggestions are presented.

Key Words: Forgiveness, Self Compassion, Interpersonal Mindfulness, Adulthood.

ÖN SÖZ

İnsanlar olarak ilişkisel varlıklarız. İçinde bulunduğumuz dünyada, toplumda ve en küçük grubumuz olan ailemizde de sürekli ilişkiler kuruyoruz. İlişkiler oluşturmak aynı zamanda kırılma ihtimalini göze alacak kadar cesur olmak anlamına da geliyor. Özellikle kırıldıktan sonra tekrar devam edebilmek, ilişkiyi onarabilmek adına çaba harcamak ya da bir daha ilişki kurmak istememek, buna dair kaçıngan davranmak ise bizi affetme kavramına getiriyor. Bu sebeple alanyazında kendisine oldukça yer bulan affetme kavramını farklı pencerelerden incelemeye çalışmak benim için çok kıymetliydi.

Bu noktada yüksek lisans tez konumu seçmekte, ilgili olabilecek değişkenleri düşünmekte, analizde, düzenlemede kısacası her basamakta özverisiyle, sabrıyla, akılcıl çözümleriyle bana başından sonuna kadar yol gösteren, eşlik eden kıymetli tez danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Seher Merve ERUS'a çok teşekkür ederim.

Yüksek lisans ders dönemim boyunca bana çok şey katan, emeklerinin karşılığını asla veremeyeceğim Prof. Dr. Mehmet Engin DENİZ'e, Prof. Dr. Fulya YÜKSEL ŞAHİN'e, Prof. Dr. Ali ERYILMAZ'a ve hem ders dönemim hem de tezimin ilk dönemindeki tüm katkıları için Doç. Dr. Şerife Gonca ZEREN'e teşekkür ederim.

Yüksek lisans deneyimim boyunca bana manevi desteğini asla esirgemeyen, cesaretlenmem konusunda teşvik eden çok sevgili arkadaşlarım Duygu Eslek, Özge Sönmezcan, Gizay Baytaroğlu, Ece Çobanoğlu, Aslıhan Adlin ve Ali Özçağlayan'a; her konuşmamızda benim motivasyonumu arttıran Merve Oğul ve tez arkadaşım Senanur Ebil'e aynı zamanda her an yanımda olan kuzenden öte Gizem Geyik Çolak, Umut Çolak ve Ayşe Salkaya'ya teşekkür ederim.

Son olarak yorulduğum tüm anlarda kendime gelmemi sağlayan annem Huriye Topçu'ya, maddi manevi tüm emeği ile yüksek lisans yolculuğuna çıkmamı sağlayan babam Hasan Topçu'ya ve iyi ki bir kardeşim var dediğim, sıkıştığım tüm anlarda yanımda olan kardeşim Naşit Burak Topçu'ya çok teşekkür ederim.

İstanbul; Haziran, 2022 Pınar Topçu

İÇİNDEKİLER

ÖZ ..... **iii**
ABSTRACT ..... **iv**
ÖN SÖZ ..... **v**
İÇİNDEKİLER ..... **vi**
TABLOLAR LİSTESİ ..... **viii**
KISALTMALAR ..... **ix**

1. GİRİŞ **1**
1.1. Araştırmanın Amacı 9
1.2. Araştırmanın Önemi 9
1.3. Araştırmanın Varsayımları 11
1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları 11
1.5. Tanımlar 12
1.5.1. Yetişkinlik 12
1.5.2. Affetme 12
1.5.3. Öz Anlayış 12
1.5.4. Kişilerarası Bilinçli Farkındalık 12

2. KURAMSAL ÇERÇEVE **14**
2.1. Yetişkinlik Dönemi 14
2.2. Affetme Kavramına İlişkin Açıklamalar ve Kuramsal Çerçeve 19
2.2.1. Affetmenin Alt Boyutları 23
2.2.2. Yetişkinlik Döneminde Affetme 33
2.2.3. Psikolojik Danışma Sürecinde Affetme 35
2.3. Öz Anlayış Kavramına İlişkin Açıklamalar ve Kuramsal Çerçeve 38
2.3.1. Öz Anlayışın Ögeleri 42
2.3.2. Yetişkinlik Döneminde Öz Anlayış 45
2.4. Kişilerarası Bilinçli Farkındalık Kavramına İlişkin Açıklamalar ve Kuramsal Çerçeve 47
2.4.1. Kişilerarası Bilinçli Farkındalığın Özellikleri 54
2.4.2. Yetişkinlik Döneminde Kişilerarası Bilinçli Farkındalık 56
2.5. İlgili Araştırmalar 58
2.5.1. Affetme İle İlgili Yapılan Araştırmalar 58

2.5.2. Öz Anlayış İle İlgili Yapılan Araştırmalar 66
2.5.3. Kişilerarası Bilinçli Farkındalık İle İlgili Yapılan Araştırmalar 70

3. YÖNTEM 78
3.1. Araştırma Modeli 78
3.2. Araştırma Grubu 78
3.3. Veri Toplama Araçları 80
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu 80
3.3.2. Heartland Affetme Ölçeği 80
3.3.3. Öz Anlayış Ölçeği 81
3.3.4. Kişilerarası Bilinçli Farkındalık Ölçeği 81
3.4. Verilerin Toplanması 82
3.5. Verilerin Analizi 82

4. BULGULAR 85
4.1. Değişkenlere Yönelik Betimsel İstatistikler 85
4.2. Demografik Değişkenlerin Affetme Üzerindeki Farklılığının İncelenmesine Yönelik Bulgular 86
4.2.1. Yaş Değişkenine Göre Affetme 86
4.2.2. Cinsiyet Değişkenine Göre Affetme 87
4.2.3. Medeni Durum Değişkenine Göre Affetme 88
4.2.4. Çocuk Sahibi Olma Değişkenine Göre Affetme 88
4.3. Öz Anlayış ve Kişilerarası Bilinçli Farkındalığın Affetmeyi Yordamasına Yönelik Bulgular 89

5. TARTIŞMA VE YORUM 91
5.1. Demografik Değişkenlerin Yetişkinlerde Affetme Üzerindeki Farklılığına Yönelik Tartışma ve Yorum 91
5.2. Öz Anlayış ve Kişilerarası Bilinçli Farkındalığın Affetmeyi Yordamasına Yönelik Tartışma ve Yorum 96

6. SONUÇ VE ÖNERİLER 103
6.1. Sonuç 103
6.2. Öneriler 103

KAYNAKÇA 105
EKLER 131

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 1: Kendini Affetme Süreç Modeli 25

Tablo 2: Başkalarını Affetme Süreç Modeli 28

Tablo 3: Worthington Affetmeye Karar Verme Modeli 33

Tablo 4: Araştırma Grubuna Ait Demografik Bilgilerin Frekans ve Yüzdelik Değerleri.....79

Tablo 5: Değişkenlere Ait Skewness ve Kurtosis Değerleri 83

Tablo 6: Değişkenlerin Toplam Puanlarına Ait Standart Sapma, Standart Hata, Ranj, Minimum ve Maksimum Değerleri 85

Tablo 7: Affetme Düzeyinin Yaşa Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan ANOVA testi ve Sonuçları 86

Tablo 8: Affetme Düzeyinin Cinsiyete Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Gruplar t-testi Sonucu 87

Tablo 9: Affetme Düzeyinin Medeni Duruma Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Gruplar t-testi Sonucu 88

Tablo 10: Affetme Düzeyinin Çocuk Sahibi Olmaya Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Gruplar t-testi Sonucu 88

Tablo 11: Affetme, Öz Anlayış ve Kişilerarası Bilinçli Farkındalık Arasındaki İlişkiyi Belirlemek için Yapılan Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları.....89

Tablo 12: Öz Anlayış ve Kişilerarası Bilinçli Farkındalığın Affetmeyi Yordayıp Yordamadığını Belirlemek İçin Yapılan Çoklu Regresyon Analizi Sonucu 89

KISALTMALAR

www : World wide web

DSÖ : Dünya Sağlık Örgütü

SPSS : Statistical Package for the Social Sciences

TDK : Türk Dil Kurumu

1. GİRİŞ

Yetişkinlik dönemi bireyin yaşamında önemli bir süre alır. Bu dönemde birey hayatını daha yaşanabilir kılmak için çabalar (Seligman, Csikszentmihalyi, 2000). Bireylerin güçlü yönlerini, iyi oluşlarını inceleyen pozitif psikoloji, bireyin diğerleri ile anlamlı ilişkiler kurma çabasını da kapsar (Carr, 2016). Gelişim psikolojisi, bireylerin hayatları süresince yaşadıkları değişimleri inceler ve bireyler arası benzerlik ve farklılıklarla ilgilenir (Morris, 2002; Onur, 1995). Yaşam boyu gelişim; bireyin anne karnına düştüğü andan, ölümüne kadar olan süreyi ifade eder (Baltes, 1987). Günümüzde gelişim, sadece çocukluğu ya da ergenliği değil yetişkinlik ve yaşlılık dönemlerini de içinde barındıran kapsamlı bir alandır. Yetişkinlik, Türk Dil Kurumu'na (2022) göre "yetişkin olma durumu" olarak tanımlanmaktadır. Yetişkinlik fizyolojik, psikolojik ve sosyal olgunluk bakımından olgunluğa erişmiş kişi olarak tanımlanmaktadır (Kurt, 2014). Arnett (1998) tarafından ise yetişkin birey, kendini diğer insanlardan, özellikle ailesinden bağımsız olarak temsil edebilen, yalnız ayakta durmayı başaran ve kendi kendine yetebilen kişi olarak tanımlanmıştır. Dünya Sağlık Örgütü'ne (2022) göre 17-45 yaş arası genç yetişkin kabul edilirken, 45-65 yaş arası orta, 65-80 yaş arası ileri yetişkin, 80 yaş sonrası ise uzun ömürlü yetişkin olarak kabul edilmektedir. Sosyal bilimlerdeki araştırmalarda "yetişkinlik" kavramı, birçok yaşantıyı içermesinden dolayı ergenlik ya da çocukluk kavramları kadar net ve somut değildir (Onur, 1995). Çocukluk ya da ergenlik dönemlerindeki gelişimsel evreleri saptamak daha olası iken yetişkinlik dönemlerinde gelişim evrelerini belirlemek daha belirsiz olabilir. Yetişkinliğin dönemleri bireyin kararları ve bağlamsal koşullardan etkilenir (Carr, 2016; Morris, 2002). Bireyin geçmiş yaşantıları, gelecek yaşantılarını şekillendirir; bu sebeple gelişimde bir istikrar bulunmakta, gelişim evreleri bağlantılı ilerlemektedir (İkiz, 2016). Çocuk gelişiminin evreleri gibi yetişkin gelişiminin de evrelerden oluştuğunu öne süren Levinson (1986) yetişkinliği dönemlere ayırır. Bu dönemleri, enerjinin büyük çoğunluğunun hangi alanda kullanıldığına göre belirlemiştir. Levinson ve arkadaşları (1977) başlangıçta sadece 18-45 yaş arası erkek yetişkinlerle çalışmıştır. Bu dönemdeki erkekler için yirmi, otuz ve kırk yaş başlangıçlarının önemli evreler oluşturduğunu

fark etmişlerdir. Bu evreler: yirmili yaşlara kadar aile evinden ayrılma, yirmi ve otuz yaş arasında kendi hayatını kurma ve işe adapte olarak yalnızlıkla yakınlık arasındaki dengeyi oluşturmayı içerir. Bu çalışmaya göre otuz ve kırk yaş arasındaki erkeklerin yeni fırsatları değerlendirdikleri ve aile kurdukları belirlenmiştir. Bu çalışma sonrasında Levinson (1986), kadınlarla ve daha geniş yaş gruplarıyla çalışmış ve yaşam yapısı kuramını oluşturarak, yaşam yapısı, geçiş periyotları, yaşam akışı ve yaşam döngüsü gibi kavramları tanımlamıştır. Yaşam yapısı (life structure) kavramı yaşamdaki birçok zıt görevi tamamlayarak istikrarlı bir hayat oluşturmak anlamındadır (Levinson, 1977). Bireyin toplumsal görevleri, aile ve iş yaşamındaki ilişkileri ve tercihleri, yaşam tarzı gibi dışsal süreçlerinin aynı zamanda umut, hedef, beklenti, hayal kurma, hayata yüklediği anlamlar gibi içsel süreçlerinin tümü yaşam yapısı kavramını oluşturur (Aktu, 2015; Levinson, 1986, 1996). Örneğin yirmili yaşlarının başındaki bir erkeğin evden ayrılması, kendi hayatına ve içsel süreçlerine dönük yatırımlar yapması aynı zamanda dış dünyanın ondan beklentisi olarak sorumluluklarını alması ve çalışma hayatına geçiş yapması o bireyin yaşam yapısını oluşturmaktadır (Levinson, 1977). Geçiş periyotları (transitional period), bir önceki dönemden izler taşımayı ve bir sonraki döneme hazırlanmayı içerir (Levinson, 1976). Yaşam akışı (life course), geçiş periyotlarını ve geçiş periyotları sonrası oluşan görece daha kararlı dönemleri içine almaktadır (Onur, 1995). Bir başka deyişle hayatın tüm aşamalarının anlamlı bir bütün oluşturmasıdır (Levinson, 1986). Son olarak yaşam döngüsü (life cycle); dış dünyanın kişiliğe yansıttığı birçok yönü içermekle birlikte bunların her bir bireydeki yansımasının biricik ve özel olmasıdır (Aktu, 2015). Gelişimsel döngü önemli olmakla birlikte yaşam döngüsünde standart yaş aralıkları vermek mümkün değildir; fakat genel olarak bireyin hayatı üç evre şeklinde ifade edilebilir. Bu evreler yetişkinlik öncesi yani çocukluk ve ergenlik de dahil olmak üzere yaklaşık yirmi yıllık başlangıç bölümünü oluşturan evre, yaklaşık 65 yaş civarı başlayan yaşlılık bölümünü oluşturan evre ve iki bölüm arasında kalan yetişkinlik denilen evredir (Levinson, 1986).

Levinson yaşam yapısı kuramında yetişkinlik döneminde aileden ayrılma, yeni bir eve geçiş, yeni ilişkiler yapılandırma, yuva kurma, iş hayatında ilerlemeler, iş arkadaşlığı ilişkileri, başına buyruk olma, kendine ait roller tanımlama ve bunları yapılandırma gibi dönemler olduğunu belirtir (Levinson ve diğ., 1977; Levinson, 1986; Onur, 1995). Diğer insanlarla etkileşimin yapılandırıldığı yaklaşık 20-65 yaş

arası gibi geniş bir dönemi kapsayan yetişkinlikte; aile ilişkilerinde, arkadaşlık ilişkilerinde ya da romantik ilişkilerde ihanet, güven ihlalleri, fiziksel ya da psikolojik açıdan düşmanca tutum veya davranışlar oluşabilir (Carr, 2016). Pozitif psikoloji, bireysel düzeyde bireyin sevgi, cesaret, mutluluk, anlayış, kişilerarası ilişkiler ve affetmesi ile ilgilenir (Seligman, Csikszentmihalyi, 2000). Bireyin derinden etkilendiği, yaşantısındaki insanlara dair tutumlarını ve davranışlarını gözden geçirmesine neden olan incinmeler karşısında birey, sürekli bir öfke halinde olabilir ya da yaşantısını yeniden çerçevelendirebilir (Thompson ve diğ., 2005). İncinen birey, ona bunu yaşatan kişi ya da kişilere merhametli bir tutum sergilemeyi tercih ederek kendi psikolojik sağlığı açısından kin tutmanın ağırlığından kurtulabilir (McCullough, Fincham, Tsang, 2003). Bu sebeple affetmenin alanyazında önemli bir yer alması şaşırtıcı değildir.

Yetişkinlik döneminde çalışılan birçok konu olmakla birlikte psikoloji alanyazınında affetme ile ilgili çalışmalar son 20 yılda artmıştır (Strelan ve Covic, 2006). Oysa affetme kavramı uzun yıllardır hayatımızda yer almaktadır. Birçok teorisyen affetme kavramının adalet bağlamında oluştuğu konusunda hemfikirdir (Enrigt ve diğ., 1989). Fakat adalet bir karşılıklılık hali içermekte iken affetme, onu tam olarak hak etmeyen kişilere verilen koşulsuz bir armağandır (Al-Mabuk, Cardis, Enright, 1995). Dinde uzlaşma ve özür dileme kavramları ile ilişkilenen affetmenin, edebiyatta, siyaset biliminde ve sosyolojide de yer aldığı görülmektedir (Griswold, 2007). Bu açıdan affetme, tarihsel bir süreç içerisinde incelenir. Felsefe ve din bağlamları ile de yakından ilgilidir (Çardak, 2012). Birçok filozof affetmeyi erdem ve güç olarak tanımlar (Holmgren, 1998; Exline ve diğ., 2003). Tüm bu açıklamalar üzerine affetme; şaşırtıcı, karmaşık ve anlaşılması zor bir kavram olmuştur (Warmke, 2016). Bu sebeple affetmeyi açıklayan birçok tanım oluşturulmuş olsa da araştırmacılar, affetme kavramının tam olarak tanımlanmasının güç olduğu konusunda aynı fikirdedirler (Gündüz, 2014). Subkoviak ve arkadaşları (1995) affetmeyi; bir insanın suçlu olan insana karşı ahlaki kızgınlığını reddetmeden bu öfkenin üstesinden gelmesi, affedicinin suçlu olan insana karşı merhametli, bağışlayıcı ve hatta sevecen bir tutum geliştirmesi olarak tanımlar. Affetme, bireyleri öfkelerinden ve öfkenin bir sonucu olan bilinçsiz suçluluk duygularından özgürleştiren güçlü bir terapötik müdahaledir (Fitzgibbons, 1986). Enright, Santos ve Al-Mabuk (1992) ise affetmeyi, bireyin psikolojik, duygusal, fiziksel ya da ahlaki

olarak bir başka birey tarafından yaralanması sonrasında gelişen bir süreç olarak tanımlar. Bir başka deyişle affetme zaman alan, uzun olabilen ve zorlayıcı bir yolculuktur (Gündüz, 2014; Maddaus, 2020).

Suçlu kişinin özür dilemesi affetmeyi arttırsa da (Toprak, 2013) incinen bireyin affetmesi için kendisinden özür dilenmesine ihtiyacı yoktur çünkü affeden kişi, affedilenin pişmanlık duygusu ile ilgilenmemektedir (Bugay, Demir, Delevi, 2012). Affeden kişi için suçlu olan kişinin niyetinin olumsuz olup olmaması önemli değildir; çünkü iyi niyetli kişiler de bireyi derinden yaralayabilir (Enright, Santos, Al-Mabuk, 1989). Affetme süreci ve sürecin zorluğu, suçlu ile kurulan ilişkinin kalitesine ve ilişki bozulmadan önceki dış etkenlere ve ayrıca kırgın olan kişinin psikolojik niteliklerine de bağlıdır (Bugay, Demir, Delevi, 2012). Bu sebeple ilişkisel bir kavram olan affetme, bazı durumlarda ilişkinin kalitesini hem geri getirip hem de bu kaliteyi eskisine göre arttırabilir (Wade ve diğ., 2014). Tüm bu olumlu özelliklerine rağmen affetme zorlama ile gerçekleşmez, bir seçimdir (Gordon, Baucom, 2003; Webb, Toussaint, 2018; Worthington, 1998). Özetle, affetmenin genel olarak kabul edilen ifade edilişine göre affetme öfke, hayal kırıklığı, incinmiş olma ya da cezalandırma gibi olumsuz duyguların yerine merhamet, empatik anlayış veya cömertlik gibi olumlu duygulara neden olabilecek tepkilerin isteyerek ve bilinçli olarak fark edilerek geliştirilmesi için çalışmaktır (Bugay, Demir, Delevi, 2012; Enright, Gassin, Wu, 1992).

Araştırmalarda affetme kavramı 1980'lere kadar yoğun ilgi görmeyen bir konu olduğundan kavram hakkında kuramsal bilgi çok yeterli değildir (Bugay, Demir, Delevi, 2012). 1990'lı yıllardan itibaren affetmenin detaylı incelenmesi üzerine modeller geliştirilmiştir (Baskin, Enright, 2004; Enright, 1996; Hall, Fincham, 2005; Thompson ve diğ., 2005; Worthington, 1999; Worthington, 2001). Bu modellerin kendine ait özellikleri bulunmakla birlikte ortak yanları da vardır. Temel ortak yanları incinmişlik, başkalarını affetmeye karar verme, suçluyu anlama/empatik anlayış, kendini affetmeye karar verme, öfkeden (olumsuz duygulardan) vazgeçme, diğer kişilerle (suçu işleyenle) uzlaşma, kızgınlık, acı ve nefret gibi duygularla baş etmek için yaratıcının bağışlayıcılığını alma olarak sıralanır (Walker, Gorsuch, 2004). Affetme, alanyazında ilk olarak başka birinin bireye verdiği zarar üzerinden bir başka deyişle başkalarını affetmek üzerinden tanımlanmaktadır (Baskin, Enright, 2004). Enright (1996) affetmenin kendini

affetme, affedilme ve başkalarını affetme boyutlarından bahsederken Hall ve Fincham (2005) affetmenin kendini affetme boyutuna vurgu yapmaktadır. Kendini affetme bireyin, kendisine karşı işlediği suçtan dolayı kendisine oluşan intikam duygusunun azalması, kendisine yönelik anlayışlı ve sevecen tavrının artması olarak tanımlanmaktadır (Hall, Fincham, 2005). Bireyin kendisine karşı işlediği suçu ve sorumluluğunu kabul etmesi, kendisini affetmesinde kolaylaştırıcıdır (Taysi, 2007). Thompson ve arkadaşları (2005) ise affetmenin kendini affetme ve başkalarını affetme boyutuna, bireyin elinde olmayan koşullar karşısında kendisini suçlu hissetmesi olarak da tanımlanan durumu affetme boyutunu da ekler. Kendini affetme, bireyin kendisine karşı geliştirdiği negatif ve incitici düşünce, duygu veya davranışlar karşısında benlik imgesini güçlendiren olumlu duygu, düşünce ve davranışlara geçiş yapmasıdır (Hall, Fincham, 2005). Başkalarını affetme, incinen bireyin inciten bireye karşı olumsuz duygular yerine empati ve şefkat ya da anlayış gibi olumlu duygular geliştirmesidir (Macaskill, Maltby, Day, 2002). Durumu affetme ise birey üzerinde hak ihlaline sebep olan durumun birey tarafından bağışlanması olarak tanımlanmaktadır (Thompson ve diğ., 2005). Son yıllarda yapılan araştırmalarda bireyin affetme düzeyinin bu üç boyut açısından değerlendirildiği görülmektedir (Bugay, Demir, Delevi, 2012).

Bireyin kişilerarası ilişkilerinde bazen sorunlar yaşaması oldukça normaldir. Yetişkinlik döneminde gerek arkadaşlık gerekse romantik ilişkilerin niteliğinin ve deneyiminin artışı (Levinson, 1986) ilişkilerde kırılma ve incinmeyi ya da bireyin kendisine karşı yaptığı suçlamaları ve bazen de oluşan zorlayıcı durumlarla baş etmeyi gündeme getirmektedir. Bu sebeple gerek yetişkinlerle yürütülen psikolojik danışma oturumlarında (Carr, 2016; Hebl, Enright, 1993; Menahem, Love, 2013; Wade, Worthington, 2005) gerekse yetişkinlerle yapılan çalışmalarda (Krause, Ellison, 2003; Taysi, 2007; Seyfi, 2017; Şahin, 2020) affetme önemli bir değişken olarak ele alınmaktadır.

Bireylerin affetme düzeyini etkileyebilecek değişkenlerden birisinin tıpkı affetme gibi pozitif psikoloji temelli öz anlayış kavramı olduğu düşünülmektedir. Öz anlayış da tıpkı affetme gibi geçmişi çok uzun yıllara dayanan, 2000 yıl önce Budizm öğretilerinden gelmekte olan bir kavramdır (Oral, 2016). Enright (1996) kendini affetme süreç modelinde üçüncü evre olan çalışma evresinde, anlayış (compassion) kavramını; bireyin şimdiki incinmişliğine ve davranışlarına rağmen kendisini

sevmeye istekli olması şeklinde açıklamıştır. Bireyler hayatları boyunca bazen keder, üzüntü, başarısızlık gibi olumsuz duyguları yaşarlar ve bu tür duygularla baş edebilmek için rahatlamaları, sakinleşmeleri; en önemlisi hasar almadan bu duyguları aşmaları gerekir (Deniz, Kesici, Sümer, 2008). Bireylerin yaşamının bazı dönemlerinde yaşadıkları acı, tükenmişlik, üzüntü veya başarısızlık gibi olumsuz duygularla kendilerine zarar vermeden başa çıkabilmeleri, kendilerini sakinleştirerek bu negatif duygulardan kurtulmaları için öz anlayışları gelişmelidir (Özyeşil, 2011). Öz anlayışı tanımlamak için öncelikle anlayışın ne olduğuna bakmak gerekir. Neff (2003a) anlayışı; bir kişiyi eylemlerinde ve davranışlarında yanılabileceği ve yanlış yapabileceği bağlamında değerlendirerek yargılayıcı olmadan o bireyi anlayabilmek olarak tanımlar. Öz anlayış, en temel hali ile algılanan başarısızlık, yetersizlik veya kişisel zorlayıcı yaşam olaylarında kendimizle nasıl ilişki kurduğumuzu, kendimize dönük merhametimizi temsil etmektedir (Neff, 2016). Öz anlayış, kişinin kendi acısına dokunabilmesi, o acıdan kaçmadan ya da kopmadan, o acıya karşı yargılayıcı olmadan, yaşanan acının da insani deneyimin bir parçası olarak tecrübe edilerek bireyin kendini nezaket ile iyileştirme arzusudur (Neff, 2003a). Öz anlayışın temel olarak üç ögesi bulunur. Bu ögeler, öz-şefkat (self-kindness) ve ona karşı kendini yargılama (self-judgment), ortak paydaşım (common humanity) ve ona karşı izolasyon (isolation), bilinçli farkındalık (mindfulness) ve ona karşı aşırı özdeşleştirme (over-identification) olarak belirlenmiştir (Germer, Neff, 2013). Bu ögeler şu şekilde tanımlanabir. Öz-şefkat, kendine nezaket gösterme, kendine dair sert yargı ve özeleştiri yerine kendini anlama şekilde tanımlanır (Neff, 2003a). Ortak paydaşım, bireyin deneyimlerini ayırt edici ya da ötekileştirici olarak görmek yerine onları daha büyük bir insan deneyiminin parçası olarak görmek olarak tanımlanırken; bilinçli farkındalık ise kişinin acı verici düşünce ve hisleriyle aşırı özdeşleşmesi yerine onları dengede ve şimdiki anda tutmaktır (Neff, 2003a; Neff, 2003b). Yetişkinlerde affetme ile öz anlayış arasında ilişkinin incelendiği çalışmalarda; iki değişken arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler bulunmaktadır (Chung, 2016; Fahimdanesh, Noferesti, Tavakol, 2020; Mistler, 2010; Onaylı, 2019). Kişinin kendi acısından kaçmadan, kendisine merhamet ve şefkatle yaklaşabilmesi affetmede de bireyin hem kendisini hem de başkasını affederken kullandığı bir yaklaşımdır (Baskin ve Enright, 2004; Enright, 1996).

Affetme, kendini affetme ve durumu affetme boyutlarını barındırırken başkalarını affetmeyi de içerir. Kişilerarası ilişkiler bu sebeple affetme için önemlidir (Prieto-Ursua, Echegoyen, 2015). Bu bağlamda affetme ile ilişkili olduğu düşünülen bir diğer kavram ise güncel ve yeni bir çalışma alanı olan ikili ilişkilerin ele alındığı kişilerarası bilinçli farkındalık kavramıdır. Kişilerarası bilinçli farkındalık kavramını ele almadan önce bilinçli farkındalığı kısaca tanımlamak gerekir. Bilinçli farkındalık dikkati odaklamak ile oluşan ve içinde bulunulan andaki yaşantıları yargılamadan kabul etmeye dayanan farkındalıktır (Baer, 2003; Kabat-Zinn, 2003). Aynı zamanda bilinçli farkındalığın ortaya çıktığı Budist öğretilere göre bilinçli farkındalık içinde sevgi dolu, merhametli, anlayışlı, açık yürekli ve arkadaşça bir iletişimi bulunduran dikkati odaklamadaki evrensel bir yoldur (Kabat-Zinn, 2003). Bilinçli farkındalığın içsel bilinçli farkındalık ve kişilerarası bilinçli farkındalık şeklinde iki bileşeni bulunmaktadır (Deniz, Erus, 2021; Erus, 2019; Duncan, Coatsworth, Greenberg, 2009; Kohlenberg ve diğ., 2015; Pratscher ve diğ., 2018). Bilinçli farkında olmak için bireyin bir uyaranın hem varlığına karşı dikkatinin bulunması hem de bireyin kendi içinde uyarana karşı hissettirdiklerinin farkında olması gerekmektedir. Öz anlayışın boyutlarından olan bilinçli farkındalığın (Deniz, Erus, 2021; Neff, 2003a; Neff, 2003b) bu açıdan içsel süreçlerde ortaya çıkan bilinçli farkındalığı tanımladığı belirtilebilir. Bu sebeple bilinçli farkındalığın genel tanımları içsel bilinçli farkındalıkla daha çok örtüşmektedir (Duncan, 2007; Duncan, Coatsworth, Greenberg, 2009; Kohlenberg ve diğ., 2015). Bilinçli farkındalığın bir diğer bileşeni olan kişilerarası bilinçli farkındalık ise insanlar ile etkileşim halinde iken duyguların farkında olmayı, duygu ve düşünceleri yargılamadan ve davranışlara ani tepkiler vermeden dikkati odaklamayı açıklayan bir kavramdır (Erus, Deniz, 2020). Duncan (2007) kişilerarası bilinçli farkındalığı ebeveynin çocuğuyla ilişkisinde ebeveynin çocuğunun davranışlarına karşı öz düzenlemesini gerçekleştirerek, dürtüsel ve yargılayıcı olmadan, çocuğun düşünce ve duygularına karşı tam bir kabulle, hem kendisine hem de çocuğuna karşı merhametli bir tavırla bilinçli farkında olma fırsatı olarak tanımlar. Pratscher ve arkadaşları (2018) ise kişilerarası bilinçli farkındalığı tanımlarken Duncan'ın (2007) merhametli olma açıklamasını çıkarmıştır (Erus, 2019). Baer ve arkadaşlarının (2006) bilinçli farkındalığının metotlarını araştırdıkları çalışmasında merhametin dikkati odaklamada bir neden olmaktan ziyade bir sonuç olarak ortaya çıkmasının daha muhtemel olduğunu öne sürmeleri nedeniyle Pratscher ve arkadaşları (2018) kişilerarası bilinçli farkındalığı tanımlarken merhameti ele

almaz. Kişilerarası bilinçli farkındalık, Prastcher ve arkadaşlarına (2018) göre bireyin kendisine ve başkalarına karşı yargılayıcı ve tepkisel olmayan farkındalığıdır. Fakat bilinçli farkındalık çalışmaları öz anlayış ile bilinçli farkındalık arasında pozitif yönlü ilişkiler olduğunu göstermektedir (Özyeşil, 2011; Goodman ve diğ., 2014). Bu sebeple kişilerarası bilinçli farkındalık tanımlanırken Duncan'ın (2007) belirttiği merhamet kavramı affetmede de öne çıkar. Affetme, bireyler için olduğu kadar ilişkiler için de yarar sağlayan bir kavramdır. Bilinçli farkındalık ile bireye kazandırılan bakış açısı, bireyin kişilerarası ihanetteki öfkesini azaltarak duygusal iyileşmeyi ve affetmeyi arttırır (Johns, Allen, Coop-Gordon, 2015). Affetme arttıkça kişilerarası ilişkilerin olumlu yönde geliştiği çalışmalar bulunmaktadır (Freedman, Zarifkar, 2016; Prieto-Ursua, Echegoyen, 2015; Worthington, Drinkard, 2000). Bu sebeple bilinçli farkındalığın içsel süreçlerini, öz şefkati ve ortak paydaşımı içine alan öz anlayış ile bilinçli farkındalığın diğer bir türü olan kişilerarası bilinçli farkındalık değişkenlerinin affetme değişkenini nasıl etkilediğinin ortaya çıkarılması önemli görülmektedir.

Alanyazında yer alan araştırmalardan yola çıkarak yetişkinlerde öz anlayış ve kişilerarası bilinçli farkındalığın affetmeyi yordamada önemli faktörler olduğu düşünülmektedir. Affetmenin; öz anlayış (Johns, Allen, Coop-Gordon, 2015; Chung, 2016; Fahimdanesh, Noferesti, Tavakol, 2020; Mistler, 2010; Onaylı, 2019; Oral, 2016); bilinçli farkındalık (Abid, 2016; Menahem, Love, 2013; Johns, Allen, Coop-Gordon, 2015) ve kişilerarası ilişkiler (Freedman, Zarifkar, 2016; Prieto-Ursua, Echegoyen, 2015; Worthington, Drinkard, 2000) ile ilişkili olduğu göz önüne alındığında yapılan çalışmanın araştırmaya değer olduğu düşünülmektedir.

Yetişkinlik dönemi bireyin hayatındaki en uzun olan ve bu nedenle ilişkilerini yoğun bir şekilde yapılandırdığı dönemdir. Ebeveynler ile kurulan ilişkiler, romantik ilişkiler, iş ilişkileri, ebeveyn-çocuk ilişkileri bireyin zaman zaman incinmesine yol açabilir. Ayrıca yetişkinlik dönemi ilerledikçe bireyin kendi sağlığı ile ya da çevresindeki kişilerin sağlığı ile ilgili oluşturduğu ilişkilenme biçimi zorlayıcı olabilir. Birey zorlayıcı yaşam koşullarıyla karşılaştığında, birisi tarafından incitildiğinde ya da kendisini incittiğinde devam edebilmesinin bir yolu affetmedir. Bu noktada affetmenin çeşitli değişkenlerle farklılaşması olasılıklı görünmektedir. Affetme sürecini etkileyen değişkenlerin neler olduğunun araştırmalarla belirlenmesi, ortaya çıkartılması bireyin ilişkilerini sağlıklı biçimde devam

ettirebilmesi ya da onarması için kolaylaştırıcı etkenler olacağı düşünülmektedir. Bu açıdan öz anlayış ve kişilerarası bilinçli farkındalığın affetmeyi ne derece etkilediğinin araştırılması gerekli görülmüştür.

1.1. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı yetişkinlik dönemindeki bireylerin demografik özellikleri açısından affetme düzeylerinde anlamlı bir fark olup olmadığını ve bireylerin öz anlayış ve kişilerarası bilinçli farkındalıklarının affetme düzeylerinin anlamlı birer yordayıcısı olup olmadığını incelemektir. Bu amaçla araştırmanın problem cümlesi ve alt problem cümleleri aşağıda sunulmuştur.

1. Yetişkinlerin affetme düzeyleri demografik değişkenlere göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

1.1. Yetişkinlerin affetme düzeyleri yaşa göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

1.2. Yetişkinlerin affetme düzeyleri cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

1.3. Yetişkinlerin affetme düzeyleri medeni duruma göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

1.4. Yetişkinlerin affetme düzeyleri çocuk sahibi olma durumuna göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

2. Yetişkinlerin öz anlayış ve kişilerarası bilinçli farkındalık düzeyleri, affetme düzeylerini anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?

1.2. Araştırmanın Önemi

Pozitif psikoloji insanların güçlü yönlerini, iyi oluş ve mutluluklarını inceleyen; insanların olumlu özelliklerini ve yoğun dikkat gerektiren faaliyetlerini ele alan bir alandır (Carr, 2016). İnsanlar hayatları boyunca kendileri ile ilişki içerisindedir ve diğer insanlarla da ilişki kurmak bireye iyi gelen sağlıklı bir davranıştır. Bireylerin yaşamları boyunca etkileşimde oldukları diğer bireylerle aynı zamanda içinde bulundukları sosyal sistemlerde ve kurumlarda olumlu ve olumsuz duygular hissetmeleri, anlamlı ilişkiler kurma çabaları yine pozitif psikoloji içinde değerlendirilir (Kaya, 2020). Pozitif psikoloji öznel düzeyde mutluluk, iyi oluş, anlayış, duygusal hazlar, inanç, umut ve neşe; bireysel düzeyde kişilerarası ilişkiler,

estetik anlayış, azim, farkındalık, affetme; grup düzeyinde ise sorumluluk, kibarlık, hoşgörü, sağlıklı aile ve çalışma ortamı, vatandaşlık erdemleri gibi konuları ele almaktadır (Carr, 2016; Seligman, Csikszentmihalyi, 2000). Bu kapsamda pozitif psikolojinin çalışma alanları bireyin olumlu, olumsuz duygularını ve sosyal ilişkilerini içerir. Birey kendisi ile kurduğu ilişkide kendisini, ya da bir başkası ile kurduğu ilişkide yine kendisini, söylediği olumsuz sözlerle, davranışlarla incitebilir. Bununla birlikte birey, yaşamı boyunca arkadaşlık, iş, romantik ilişki gibi çeşitli ilişkiler kurar. Bu ilişkiler kendisinde pozitif ve negatif duygu durumları yaratabilmektedir. Birey birisi tarafından, bir durum tarafından incitildiğinde ya da kendi kendini incittiğinde öfke, intikam, darılma, gücenme gibi olumsuz duygularla baş etmek zorunda kalabilir. Kurulan ilişkiler yetişkinlik dönemindeki birey için yapı taşlarıdır. Bu ilişkiler bireyin ebeveynleriyle, arkadaşlarıyla, romantik ilişkide olduğu partneriyle, çocuğuyla ya da iş arkadaşları ile olabilir. Toplum içerisinde bulunan bir yetişkinin ilişki oluşturması kaçınılmazdır. Birey kurduğu tüm bu ilişkilerde her zaman olumlu duygular yaşamaz. Örneğin evlilik ilişkisi değerlendirildiğinde çiftler zaman zaman olumsuz duygular deneyimler (Özyeşil, 2011) ya da yetişkinler diğerleri ile oluşturdukları bağlarda olumsuz duygularla karşılaşır (Thompson ve diğ., 2005). Bununla birlikte bir yetişkinin iş bulmak, kendi evini kurmak ya da evlenmek gibi belirli yaş aralıklarında belirli görevleri vardır (Levinson, 1986). Bu görevler bireyin planladığı şekilde ilerlemediğinde olumsuz duygular kaçınılmazdır.

Kendisine, bir duruma ya da bir başkasına karşı öfke duyan, darılmış olan öç alma gibi olumsuz duygular barındıran bireyin bu duygulardan psikolojik iyi oluşu için vazgeçebilmesi affetme ile gerçekleşebilir (Lawler-Row, Piferi, 2006). Affeden bireyin sağlıklı ilişkiler kurması ya da ilişkilerini devam ettirmesi kolaylaşır. Bu noktada affetmeyi yordayan kavramlardan birisinin öz anlayış olduğu düşünülmektedir. Bireyin yaşadığı olumsuz bir yaşam koşulunda kendisini yetersiz ya da başarısız hissetmesi ve acı çekmesi yerine kendisine şefkat göstermesi olarak tanımlanan (Neff, 2003a) öz anlayış, affetmede önemli bir yordayıcı olabilir. Bunun nedeni affetmenin gerçekleşebilmesi için bireyin olumsuz duygularını olumlu duygularla yeniden yapılandırmasıdır. Tıpkı affetme gibi öz anlayış da bireyin kendisi ile daha merhametli bir biçimde ilgilenmesini içerir. Aynı zamanda affetme bireyin incindiği bağlamı yeniden değerlendirmesini, o an yaptığı hataları ya da kendisine yapılan hataları tekrar ele alarak bunların yapılandırılmasını ve gelecekte

tekrarının engellemesini de içerir. Bu noktada bireyin kendisine ya da başkasına göstermesi gereken merhamet ve bireyin şimdiki anda yaşadığı incinmeler kişilerarası bilinçli farkındalık kavramı ile kesişmektedir. Bireyin bir başka bireyle etkileşim halinde iken hem kendi hem de karşısındakinin duygularının, düşüncelerinin farkında olarak tepkisel olmayan, kabul edici, merhametli ve öz düzenlemesini yaparak iletişimde olması şeklinde tanımlanan (Duncan, 2007) kişilerarası bilinçli farkındalığın affetmeyi yordayan bir diğer değişken olduğu düşünülmektedir. Alanyazın incelendiğinde affetmenin yordayıcılarının birçok araştırmada ele alındığı görülmektedir (Baskin, Enright, 2004; Bugay, Demir, Delevi, 2012; Chung, 2016; Çağlar, 2020; Fuente-Anuncibay ve diğ., 2021; Oral, 2016). Affetmenin yordayıcıları olarak öz anlayış ve kişilerarası bilinçli farkındalığın yetişkinlik dönemi için araştırılmasının gerek kavramların kuramsal alt yapıları gerekse kavramlar hakkında yapılan araştırmalar göz önüne alındığında bu çalışmanın alanyazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Aynı zamanda yetişkinlik döneminin birçok ilişkiyi barındırması, bireyin kendisini tanıması, kendisiyle ve çevresiyle kurduğu ilişkinin artmasından dolayı affetmenin yetişkinlik dönemi için önemli olduğu düşünülmektedir. Bireyin hayatında oldukça uzun bir yer kaplayan yetişkinlik dönemide affetmenin bireyin cinsiyeti, yaşı, medeni durumu ve çocuk sahibi olma durumu gibi farklılıklardan etkilenip etkilenmediğini belirlemenin yine alanyazın için önemli olduğu düşünülmektedir. Bu nedenle bu araştırmada yetişkinlik döneminde affetmenin çeşitli değişkenlere göre incelenmesinin alanyazına katkı sunacağı düşünülmüştür.

1.3. Araştırmanın Varsayımları

Bu araştırma ile ilgili temel varsayımlar aşağıda belirtilmiştir.

1. Araştırmaya katılan bireylerin ölçme araçlarını samimi ve tarafsız şekilde yanıtladıkları kabul edilmektedir.
2. Araştırmada kullanılan ölçekler istenen özellikleri ölçmektedir.

1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu araştırma ile ilgili sınırlılıklar aşağıda sıralanmıştır.

1. Araştırmada araştırılan değişkenler, kullanılan Kişisel Bilgi Formu, Heartland Affetme Ölçeği, Öz Anlayış Ölçeği ve Kişilerarası Bilinçli Farkındalık Ölçeğinin ölçtüğü özellikler ile sınırlıdır.
2. Araştırmanın sonuçları araştırma grubundan edinilen bulgularla sınırlıdır.

1.5. Tanımlar

Bu bölümde kavramların tanımına yer verilmiştir.

1.5.1. Yetişkinlik

Çocukluk ve ergenlik döneminden sonra (Arnett, 2000) gelen; eğitimi bitirmek, tam zamanlı iş bulmak, evlenmek, ebeveyn olmak gibi rol geçişlerini içeren (Arnett, Galambos, 2003) ileri yetişkinlikle birlikte sonlanan döneme orta yetişkinlik ya da bir diğer ifade ile yetişkinlik denir (Kurt, 2014). Bu araştırma kapsamında 22 ile 65 yaş aralığındaki bireyler yetişkin olarak tanımlanmaktadır.

1.5.2. Affetme

Bireyin geçmişteki acı verici ve güç algılanan deneyimlerinin özümsenmesini sağlayan, öfkeden kurtaran ve ilişkilerdeki uzlaşmayı ve öfkenin verdiği yanlış yönlendirmelerin karşısında durarak cezalandırma, şiddet, hayal kırıklığı gibi dürtüleri yönetmeyi sağlayan kavrama affetme denir (Berry ve diğ., 2005; Fitzgibbons, 1986; McCullough, Fincham, Tsang, 2003).

1.5.3. Öz Anlayış

Bireyin yaşadığı acı çekmek, yetersiz hissetmek, başarısız olmak gibi durumların insanlığın bir parçası olduğunu, tüm insanların ortak deneyimi anlamına geldiğini yargılamadan anlamasını sağlayan, bireyin kendisine karşı şefkat ve iyilik gibi olumlu duygularını öne çıkaran kavrama öz anlayış denir (Neff, 2003a; Neff, 2003b).

1.5.4. Kişilerarası Bilinçli Farkındalık

Bireyin kendi ve başkaları ile ilişki halindeyken dikkatini ve farkındalığını sürdürebilmesine, kabul edici, duyarlı ve tepkisiz olmasına, yargılayıcı olmamasına, kendisinin ve karşısındaki bireyin düşüncelerinin, duygularının, içsel deneyimlerinin,

davranışlarının ve dışsal deneyimlerinin farkında olmasına kişilerarası bilinçli farkındalık denir (Duncan, 2007; Pratscher ve diğ., 2018).

2. KURAMSAL ÇERÇEVE

Bu bölümde yetişkinlik dönemi, affetme, öz anlayış ve kişilerarası bilinçli farkındalık hakkındaki kuramsal bilgilere ve bu konuda yapılmış araştırmalara yer verilmiştir.

2.1. Yetişkinlik Dönemi

Yetişkinlik dönemi birçok kuramcı tarafından incelenmiştir. Yetişkin dönemle ilgili önemli bilgiler sunan Erik Erikson'un psikososyal gelişim kuramı ortaya çıktığı 1950'li yıllardan bu zamana kadar birçok çalışmaya konu olmuştur (Özgüngör, Acun Kapıkıran, 2011). Freud yapısal kişilik kuramında oral, anal, fallik, gizil ve genital dönemleri ele aldıktan sonra Erikson 1950lerde bireyin ego gelişiminin kendisine ve sosyal çevresine göre şekillendiğini ve kişilik gelişiminin ergenlikten sonra da devam ettiğini öne sürmüştür (Başal, 1995). Aynı zamanda Erikson yaşanılan gelişim evrelerinin sadece olumlu yönleriyle değil olumsuz yönleri ile de bir bütün olarak ele alınmasını öne süren psikososyal gelişim kuramını oluşturmuştur (Morris, 2002). Kendinden önceki kuramcılardan farklı olarak gelişimin yaşam boyu olduğunu belirten Erikson (1982), kişilik gelişimini hiyerarşik, sırası değişmeyecek olan; temel güvene karşı güvensizlik (0-18 ay), özerkliğe karşı utanç ve şüphe (1,5-3 yaş), girişimciliğe karşı suçluluk duygusu (3-6 yaş), çalışkanlığa karşı yetersizlik duygusu (6-11 yaş), kimlik kazanmaya karşı kimlik karmaşası (12-21 yaş), yakınlığa karşı yalıtılmışlık/yalnızlık (21-30 yaş), üretkenliğe karşı durağanlık/verimsizlik (30-65 yaş) ve benlik bütünlüğüne karşı umutsuzluk (65 yaş ve sonrası) olmak üzere sekiz evreden oluşturmuştur (Kurt, 2014; Onur, 1995). Erikson, ego gelişiminin evrelerini araştırmıştır (Levinson, 1986). Tüm evreler, bireyin, kimliğini koruma çabası için çevrenin getirdiklerine uyum sağlamak zorunda kaldığı çatışmalar ve gerilimler ile belirlenmiştir ve eğer çatışma sağlıklı bir biçimde çözülmezse; olumsuz eğilim, sağlıklı olan gelişimi baskılar ve psikopatoloji oluşabilir (Morris, 2002). Erikson gibi insan gelişim dönemlerine yönelik inceleme yapan kuramcılar, çocuk gelişiminin olduğu gibi yetişkin gelişiminin de ardı ardına

evrelerden oluştuğunu kabul etmektedirler (Onur, 1995). Ancak yetişkinlik evrelerini açıklayan kuramlarda ilk, orta ya da ileri yetişkinlik kavramları belirsizliğini korumaktadır (Aktu, 2016a). Yetişkinlik evrelerine ait kapsamlı ve detaylı sınıflamayı yapan ilk araştırmacıların arasında Levinson'ın olduğu söylenebilir.

Gelişimin yaşam boyu olduğunu kabul eden Levinson ilk çalışmalarını yaptığı 1976-1986 yılları arasında ilk olarak orta yetişkinlik döneminde bulunan erkeklerin yaşam yapısını araştırmıştır. 1987-1996 yılları arasında ise çalışmalarına ilk ve orta yetişkinlik evresindeki bir başka deyişle ilk yetişkinlik dönemindeki ve orta yetişkinlik dönemindeki kadınları da katarak "yaşam yapısı kuramı"nı oluşturmuştur (Aktu, 2015).

Levinson (1976, 1977, 1978, 1986) yaşam yapısı kuramında bireyin yaşam akışı, yaşam döngüsü ve yaşam yapısı kavramlarından bahsetmektedir. Yaşam akışı (life course), ego aşamalarının sırası ile temsil edilmesi yani yaşın aşamalarının bir bütün olarak anlam oluşturmasıdır (Levinson, 1986). Yaşam akışı dalgalanmaları, ilerlemeleri ve gerilemeleri bağlamlarına göre açıklamaya çalıştığından basit anlaşılan ve süreğen olan bir süreç değildir (Aktu, 2016b). Yaşam akışı kavramı; biyolojik, sosyolojik ve psikolojik tüm süreçlerin değerlendirilmesi ile oluşmakta olup romantik ilişkileri, aile ve sosyal ilişki sistemlerini; yetişkin bireyin mesleki tercihlerini, biyolojik yaşını da denklemin içine alan süreçlerden oluşmaktadır (Levinson, 1977). Yaşam akışında yaşa dair zamanlar farklılık gösterebilir; fakat yetişkinlerin içinde bulundukları sosyal sistemde benzer aralıklarda benzer durumları yaşamaları açısından yetişkinliği bölümlere bir diğer adıyla döngülere ayırmak önemlidir (Levinson, 1976). Yaşam döngüsü (life cycle) kavramı; dış dünyanın kişiliğe yansıttığı birçok yönü içermekle birlikte bunların her bir bireydeki yansımasının biricik ve özel olmasıdır (Levinson,1976). Gelişimsel döngü önemli olmakla birlikte yaşam döngüsünde standart yaş aralıkları vermek mümkün değildir; fakat genel olarak bireyin hayatı üç parça şeklinde anılabilir. Bunlar, yetişkinlik öncesi yani çocukluk ve ergenlikte dâhil olmak üzere yaklaşık 20 yıllık başlangıç bölümü, yaklaşık 65 yaş civarı başlayan yaşlılık bölümü ve iki bölüm arasında kalan yetişkinlik bölümüdür (Levinson, 1976). Levinson (1976, 1977, 1986) yaptığı çalışmalarda yaşam döngüsünün bölümlerini daha da detaylandırmış olup yerleşik dönemler ve geçiş dönemleri kavramlarını ortaya atmıştır. Yerleşik dönemlerde birey bir yapı inşa eder ve bu inşa etme görevi kesinlikle stresli olup beş ve yedi yıl arası

maksimum ise on yıl sürer. Geçiş dönemlerinde ise ilk görev mevcut yapıyı değerlendirip yeni yapıya geçmek için önemli seçimler yapmak ve değişime doğru ilerlemektir. İşini geliştirmek ya da değiştirmek gibi durum tercihleri ya da evlenmek, alternatif hayatları keşfetmek gibi yer tercihlerinde bulunmak geçiş dönemlerinde olmaktadır. Tüm bunlar ışığında Levinson (1986) yaşam yapısı kuramına göre yaşam döngülerini aşağıdaki gibi sınıflamıştır:

- *İlk Yetişkinliğe Geçiş (17 yaş – 22 yaş):* Ergenlik ve yetişkinlik arasında bulunan geçiş dönemidir.
- *İlk Yetişkinlik İçin Yaşam Yapısına Giriş (22 yaş -28 yaş):* Yetişkin yaşam tarzının birinci biçimini temellendirme ve bu biçimi devam ettirme dönemidir.
- *30 Yaş Geçişi (28 yaş – 33 yaş):* Gelecek yaşamı tekrar değerlendirmek ve inşa etmek hedefli geçiş dönemidir.
- *İlk Yetişkinlik İçin Yaşam Yapısını Sonuçlandırma (33 yaş – 40 yaş):* Gençlik özlemlerini fark etmek ve sonlandırmak amaçlı dönemdir.
- *Orta Yaş Geçişi (40 yaş – 45 yaş):* Hem erken yetişkinliği tamamlamak hem de orta yetişkinliği başlatmak hedefli geçiş dönemidir.
- *Orta Yetişkinlik İçin Yaşam Yapısına Giriş (45 yaş – 50 yaş):* Orta yetişkinliğin ilerlemesi için temel yeni yaşam alanı oluşturmayı sağlayan dönemdir.
- *50 Yaş Geçişi (50 yaş – 55 yaş):* Orta yetişkinliğin sağladığı fırsat ve olanakları geliştirmek hedefli geçiş dönemidir.
- *Orta Yetişkinlik İçin Yaşam Yapısını Sonuçlandırma (55 yaş – 60 yaş):* Orta yetişkinlik dönemini genel olarak çerçevelendirip sonlandırmayı sağlayan dönemdir.
- *Son Yetişkinlik Geçişi (60 yaş – 65 yaş):* Orta ve geç yetişkinlik arası geçiş dönemidir.

Levinson (1986) yaşam döngüsünde doğumdan 17 yaşa kadar olan süreci ön yetişkinlik evresi, 17-22 yaş arası ise geçiş evresi olarak tanımlamaktadır. 17-45 yaş arası olan ilk yetişkinliği ergenlik döneminin ötesine geçmek ve yetişkinlik dönemini

inşa etmek için fırsatların sağlandığı, kusurlu olan fakat yetişkinliğe girişin de yapıldığı, sınırların öğrenildiği bir "acemi evre" (novice phase) olarak tanımlanmaktadır (Levinson, 1987). 41 yaş ile başlayan ve 45-65 yaş arası olan orta yetişkinliği, ilk yetişkinlikte öğrenilenlerin sorgulanıp değiştiği, yeni hedeflerin konulup bu hedeflere dair tehlikelerin fark edildiği, ilk yetişkinliğin analizin yapıldığı bir evre olarak tanımlar (Aktu, 2015). Dünya Sağlık Örgütü'ne (2022) göre ise 17-45 yaş arası genç yetişkin kabul edilirken, 45-65 yaş arası orta, 65-80 yaş arası ileri yetişkin, 80 yaş sonrası ise uzun ömürlü yetişkinlik dönemi olarak kabul edilmektedir. Levinson (1987) ise kırklı yaşların başı ile birlikte bireyin olgunluk çağına evrildiğini yani "doruk evresi" (culminating phase) yaşadığını belirterek, 55 yaşa yaklaştıkça orta yetişkinliğin adım adım sonlandığını ve bireyin yeni başlangıçlara dair öğretilerinin olduğunu belirtir (Levinson, 1996). 50 yaş geçişi yaklaşık 55 yaşında sonlanır. Orta yetişkinlik için yaşam yapısını sonlandırma dönemiyle beraber son yetişkinlik dönemine girilir. 60-65 yaş arası son yetişkinlik geçişidir ve 65 yaştan yaşam döngüsünün tamamlandığı yaş aralığına kadar son yetişkinlik dönemi bir diğer adıyla ileri yetişkinlik ya da yaşlılık dönemi sürer. Yaşlılık dönemi biyolojik yaşla ifade edilse de toplumsal ya da psikolojik süreçleri de içerir. Bununla birlikte bu dönemin görevi yaşam döngüsü içinde ölümle uzlaşmak, ölüme yeni bir anlam vermek ve hayatının özeti içerisinde huzur bulmaktır (Demir Çelebi, 2021; Mistler, 2010).

Yaşam yapısı kuramının bir diğer kavramı olan ve kurama adını da veren yaşam yapısı, bireyin kendilik yatırımı ile sosyal rollerinin toplamından oluşmaktadır (Levinson, 1996). Kendilik yatırımı, bireysel beklentiler, umut, hedef, beceri, yaşam amacı, değerler, bir duruma atfedilen anlam ve bunun yorumu gibi içsel süreçleri; sosyal roller ise toplumsal sorumluluk, aile ve arkadaşlık ilişkileri, iş yaşamı, boş zaman etkinlikleri, üye olunan kulüpler, yaşam tarzı, sosyo-ekonomik yaşam tercihleri gibi dışsal süreçleri kapsamaktadır (Levinson, 1986). Yaşam yapısı, bireyin hem kendisi ile ilgili algısını hem de bireyin topluma olan tüm katkısını içerir (Aktu, 2018). Bireyin gelişim sürecine bağlı olarak yaşam yapısı döngüseldir; ancak bireyin biricik olmasından ötürü yerleşik dönemler ve geçiş dönemleri arasında yaştan bağımsız gelişen bir sıra da zaman zaman olabilir (Levinson, 1996).

Yaşam yapısı kuramında dört yerleşik evre ve beş geçiş evresi bulunmaktadır. Dört yerleşik evre; yetişkinlik yaşam yapısına giriş (22 yaş -28 yaş), ilk yetişkinlik

için yaşam yapısını sonuçlandırma (33 yaş – 40 yaş), orta yetişkinlik için yaşam yapısına giriş (45 yaş – 50 yaş), orta yetişkinlik için yaşam yapısını sonuçlandırma (55 yaş – 60 yaş) evreleridir. Bu araştırmanın yaş grupları da yerleşik evreler ve geçiş evreleri temel alınarak oluşturulmuştur. Bunun sebebi kuramın yaşam döngüsünde ilk, orta ve ileri yetişkinlik yılları süresinde yaşa göre değişen yerleşik ve görece düzenli bir sıra ve değişmez bir örüntü bulunduğu bilgisidir (Levinson, 1986). Aynı zamanda dönemlerin birbiri ile iç içe geçmesi, bir sonraki dönemin bir önceki dönem sonlanmadan başlamasıdır (Güler, 2017). Birey, yetişkinlik yaşam yapısına girdiği 22-28 yaş arasında çalışma hayatına da giriş yapar ya da ev değiştirebilir (Aktu, 2015). Bu dönemde kurduğu ilişkiler birey üzerinde izler bırakır. Bazı bireyler için romantik ilişkileri evliliğe evrilirken bazı bireyler hayal kırıklığı ile karşılaşabilir (Levinson, 1986). 28-33 yaş arası 30 yaş geçişidir ve bu evrede, tıpkı diğer geçiş dönemlerinde olduğu gibi yaşanılan olumlu ve olumsuz duyguların analizi yapılır ve 33-40 yaş arasında ilk yetişkinlik için yaşam yapısını sonuçlandırma dönemi gerçekleşir (Levinson, 1996). Birey ilk yetişkinlik döneminde yaşadığı olaylar ve aldığı kararlar doğrultusunda adım adım orta yaşa geçiş yapar; bu dönemde birey ev kurabilir, işini oluşturabilir ya da çocuk sahibi olabilir (Aktu, 2018). 40-45 yaş arası orta yaş geçiş dönemidir ve bu dönemin özelliği olarak ilk yetişkinlikte alınan bazı kararlar sorgulanmaya başlanır. Örneğin evlilikler bitebilir ya da birey açısından yeni bir biçime evrilebilir. Yaşanılan yer, yapılan iş hakkında sorgulamalar başlanır ve bunlar için bitiş ya da devam etme seçenekleri değerlendirilir (Aktu, 2016b). Dönemler ya da evreler arasındaki geçişlerde bireyi zorlayan bir yaşam koşulu meydana gelebilir ve bununla baş edebilmek gerekir (Onur, 1995). 40 yaşla birlikte başlayan orta yetişkinlik, son yetişkinlik geçişine yani 60-65 yaş aralığına kadar devam eder (Levinson, 1986). Orta yetişkinlikte birey yeni bir iş ya da yeni bir ev gibi temel yeni yaşam alanları fırsatlarını oluşturur, hayatı adına yeni hedefler koyar ve bu dönemde yaşanan olumsuz durumlarla sağlıklı bir şekilde baş edebilirse yaşlılık dönemine de sağlıklı bir geçiş yapar (Onur, 1995).

Yetişkinlik dönemleri ve dönemler arası geçişler yaşam boyu gelişimin dinamikliğin bir göstergesidir (Murdock, 2018). Bireylerin içinde bulundukları evrelerde yaşadıkları krizlere bağlı olarak izledikleri yollar farklılaşmaktadır (Aktu, 2016a). Lahner (2005), Super'in kariyer kuramına dayandırarak yaptığı çalışmasında bireyin yaklaşık 18-25 yaş arasını kapsayan keşfetme dönemindeki işten

çıkarılmasının bireyin yeni yaş evresine geçişinde kendine güveninde ve iş doyumunda azalmaya neden olduğu bulunmuştur. Gould (1975'ten aktaran Onur, 1995) yirmili yaşlara kadar sorgulanan varsayımların (örneğin sevdiğim kadar sevileceğim fikri, bir şeyleri çözmenin tek bir yolu olacağı fikri gibi) dış dünya ile ilgili olduğunu; otuzlu yaşlarla birlikte bireyin varsayımlarının içsel yaşantıları ve ilişkileri ile ilgili olduğunu ifade eder. McCulluogh ve arkadaşları (2009) affetmenin yetişkinlikle birlikte arttığını ifade eder. Benzer şekilde Mistler (2010) de affetmenin ve öz anlayışın yaş dönemleri ile doğrusal bir ilişkisi olduğunu belirtir.

Birey yaş aldıkça ve orta yetişkinliğe geçiş yaptıkça dönemin bir diğer özelliği olarak daha sevecen, anlayışlı, içsel çatışmalarına ve toplumdaki diğer bireylerin yaşantılarına daha duyarlı olur (Onur, 1995). Bununla birlikte diğer bireylerle oluşturduğu ilişkilerini daha anlamlı kılma gayesi içine girer (Carr, 2016). Her ilişki kendi doğası gereği istikrar ve değişim gösterebilir ya da zorlayıcı bir yaşam koşulu olarak bitebilir (Germer, 2020). Yaşam yapısı bireyin enerjisinin çoğunun ne ile meşgul olduğuyla ilişkilidir ve yetişkinlik döneminde çoğu zaman bu enerji evlilikle kurulan aile, içine doğulan aile ve meslek üçlüsü arasında değişir (Onur, 1995). Levinson (1986) her evrede bireyin başka bir seçim yaptığını ve yaptığı seçimlere anlamlar yükleyerek yeni evreye geçiş gerçekleştirdiğini öne sürer. Bu evrelerde bireyin gerek başka bireylerle gerekse kendisi ile kurduğu ilişkiler; incinme ihtimalini de beraberinde getirdiğinden affetmenin yetişkinlik içerisinde önemli bir kavram olduğu düşünülmektedir.

2.2. Affetme Kavramına İlişkin Açıklamalar ve Kuramsal Çerçeve

Affetme din ve felsefede de kendine uzun zamandır yer bulan bir kavram olup pozitif psikoloji alanında derinlemesine incelemeler ve araştırmalara konu olmuştur. Bu bağlamda öncelikle affetmenin ne olduğu ve özellikleri açıklanmış daha sonra affetmenin alt boyutlarına yönelik bilgiler sunulmuştur.

Affetme son yirmi yılda geniş kapsamlı araştırılan, gittikçe daha da popüler olan önemli bir pozitif psikoloji kavramdır (Enright, 1996; Fitzgibbons, 1986; McCullough, Worthington, Rachal, 1997; Thompson ve diğ., 2005; Worthington ve diğ., 2000; Wade, Worthington, 2005). 1990'lardan sonra affetme öncelikle kendini affetme boyutu ile (Thompson ve diğ., 2005) sonrasında ise çok boyutlu bir yapı olarak yurt dışı alanyazınında; 2000'li yıllarda ise Türkiye alanyazınında diğerlerini

affetmeye odaklanarak çalışılmaya başlanmıştır (Aşçıoğlu Önal, Yalçın, 2017). Kavramsallaştırılması oldukça zor olan (Thompson ve diğ., 2005) affetme; kırılan, incinen bireyin onu kıran, inciten birey veya bireylere karşı kasten gösterdiği iyilik ve mevcut kırgınlığından vazgeçme hali olarak tanımlanmaktadır (Baskin, Enright, 2004). Enright ve arkadaşlarına (1991) göre affetmenin dört noktası vardır. Öncelikle incinen kişi, inciten kişi ya da kişilerden haksız yere derin bir yara almıştır. İkinci olarak incinen kişi inciten kişi ya da kişileri zorunlu olmadığı halde affetmeyi tercih etmiştir. Üçüncü olarak incinen kişi öfke ya da kızgınlık gibi duygular, saygısızlık ya da zarar veren düşünce ve intikam alma gibi davranışlar yerine olumlularını seçmeye niyet etmiş ve son olarak inciten kişiye verilecek sağlıklı tepkiye yönelmiştir. Affetme hem bir tutum hem de bir eylemdir (Anderson, 1986). İncinen kişinin merhametli tepkisi olan affetmede, incinen kişi kızgınlık gibi negatif duygulara, olumsuz yargılar gibi bilişsel durumlara, intikam gibi davranışsal tepkilere karşı gelerek onu inciten kişiye karşı olan olumsuz duygularının üstesinden gelir (Al-Mabuk, Enright, Cardis, 1995; Broyles, 2005). Affetme, suçlu olan için yapılmaz bunun aksine, kurbanın yani incinen kişinin şifa bulabilmesi, iyileşebilmesi için suçlu olanı affedip hayatına devam edebilmesi gerekir (Enright, 1996). Burada zayıflık hali yoktur. Mağdur olma konumu bırakıldığından ve öfkeyi sağlıklı olarak ifade etme avantajından vazgeçildiği için affetme bir zayıflık değildir (Carr, 2016). Affetme suç işleyene karşı verilen bir hediye, gerçekleştirmesi zor olduğundan güçlü olma halidir (North, 1987). Affeden birey için suçlu olan kişinin tutum ve tavırları, suçlu olan kişi ile uzlaşma ya da ilişkilerinin devam edip etmemesi önemli değildir (Bono, McCullough, Root, 2008; Enright, 1996).

Affetmemek, güçsüzlüğe karşı bir savunmadır; çünkü birey kendi kırılganlığını ve utancını örtmek için inciten bireyin hatası konusunda ısrarcı olur; empati basamağına geçemez, yaşananları doğru bağlamda analiz edemez; öfkelidir, intikam alma dürtüsünde ya da küskün olabilir aynı zamanda ruminasyonları barındırır ve bunların hepsi bir arada bireyin "dünyanın adil bir yer olması" fikrini kesintiye uğratır (Worthington ve diğ., 2007; Worthington, 1999; Anderson, 1986). Araştırmacılar affetmenin göz yummak ya da mazur görmek anlamında olmadığından emindir (Broyles, 2005; Enright, 1996; Enright, Gassin, Wu, 1992; Worthington, 1999; Thompson ve diğ., 2005). İnciten kişiyi affetmemek incinen bireyin hayatının tüm alanlarında önemli bir stres faktörüdür; affetmek ise bu stres

durumu ile baş edebilmede önemli bir müdahale olarak ele alınır (Aşçıoğlu Önal, Yalçın, 2017). Aynı zamanda affetmemek, başa çıkma mekanizmalarını güçsüzleştirir ve sağlığı olumsuz etkiler (Worthington, Scherer, 2004). Utanç duygusu, bireyin affedememesine neden olabilir ve bu duygu genelde suçluluk duygusuyla karıştırılabilmektedir. Suçluluk ve utanç birbirinden farklı kavramlar olup tıpkı affetme ve uzlaşma alanyazını gibi dini varsayımlar içerdiğinden karışmış durumdadır (Anderson, 1986). İnsan öfkesini bırakıp affetmek istemez ancak bunun için utanç da duyar; çünkü incinen kişi ile inciten kişinin özel bir ilişkisi olabilir, aralarındaki bağ yoğun ve tutkuludur bu sebeple suçlu kişi kolayca affedilmez (Brodar, Crosskey, Thompson, 2015).

Affetmeden bahsedebilmek için bireyin kırılmasına yol açan bir ihlal durumu bir diğer deyişle bireyin zarar görmüş olması gerekir. Bu zarar görme başka bir kişiden, bir durumdan kaynaklı olabileceği gibi bireyin kendisine verdiği bir zarar da olabilir (Macaskill, Maltby, Day, 2002). Bu sebeple affetme, bireyin yaşadığı bilişsel, duygusal veya davranışsal olumsuz yaşam olaylarına ve yaşadığı ihlallere verilen bir tepki olarak da tanımlanabilir (Thompson ve diğ., 2005). Aynı zamanda affetme; birey kendi olumsuz duygularını tanıyıp bunlardan vazgeçerek olumlu duyguları tercih ettiği için bilinçli bir süreç olarak da ele alınabilir (Maltby, Macaskill, Day, 2001; Neblett, 1974; Worthington ve diğ., 2000). Bazı teolojik düşünceler Tanrı'nın bağışlayıcılığını harekete geçirmek için başkalarını bağışlayabiliyor olmak konusunda ısrarcıdır (Anderson, 1986). Aynı zamanda bireyin affetmesi gereken kişi kendisi olduğunda ve affetmediğinde Tanrı'nın da kendisini affetmeyeceği fikrinde olacağı öne sürülmektedir (Enright, 1996; North, 1987; Close, 1970). İlahi bağışlama olarak geçen bu kavram Tanrı ya da yüksek güç tarafından affedilme olarak tanımlanır (Ulusoy, 2020). Bireyin Tanrı tarafından affedildiğini düşünmesi ile travma sonrası büyümesi arasında güçlü bir ilişki bulunmaktadır (Shaw, Joseph, Linley, 2005). Aynı zamanda bireyin kendisini ya da onu inciten kişiyi affetmesinin kronik ağrıları ve stresi azalttığı bulunmuştur (Worthington ve diğ., 2007). Lawler-Row ve Piferi (2006) ise yaş aralığı 50-95 arasında olan orta ve ileri yetişkinlerde affetmenin stres ve depresyon ile negatif yönlü ilişkisi olduğunu bulmuşlardır. Bu bağlamda Anderson (1986) affetmeyi; kendine, başkalarına ve Tanrı'ya karşı ilişkisel bir sorumluluk olarak görmektedir.

Affetmenin ne olmadığı değerlendirildiğinde ise Worthington ve arkadaşları (2007) ilahi bağışlamanın incinme durumunu çözeceğine inanmanın, bir suçun kanunlarca cezalandırılmasının, boş vermenin ya da bir suçu mazur görmenin affetme olmadığını belirtmişlerdir. Her ne kadar bireyin içselleştirdiği çözümler ya da bireyden onu inciten kişi tarafından dilenen özür bireyin ruh sağlığına olumlu katkıda bulunsa da bu süreçler affetme değildir (Carr, 2016).

Affetme ile pozitif psikolojinin diğer kavramları arasındaki ilişkilerin incelendiği görülmüştür. Affetme ile öznel iyi oluş (Gull, Rana, 2013; Pugh, Salter, 2021; Toussaint ve diğ., 2001; Yaşar, 2015; Worthington ve diğ., 2007); psikolojik iyi oluş (Bono, McCullough, Root, 2008; Lawler-Row, Piferi, 2006); kişilerarası ilişkiler (Freedman, Zarifkar, 2016; Prieto-Ursua, Echegoyen, 2015; Worthington, Drinkard, 2000); öz anlayış (Johns, Allen, Coop-Gordon, 2015; Asıcı, Karaca, 2014; Fahimdanesh, Noferesti, Tavakol, 2020; Neff, Pommier, 2013; Mistler, 2010; Oral, 2016; Sarıçam, Biçer, 2015); yaşam doyumu (Peterson, 2015; Sastre ve diğ., 2003; Webb ve diğ., 2010); ahlaki değer (Sarıçam, Biçer, 2015; Warmke, 2016); empati (Macaskill, Maltby, Day, 2002; Toussaint, Webb, 2005); ilişki doyumu (Taysi, 2007); stresle başa çıkma (Ermumcu, 2014; Strelan, Covic, 2006); alçak gönüllülük (Sarıçam, Akın, 2013; Strelan, 2007); mutluluk (Sapmaz ve diğ., 2016); bilinçli farkındalık (Menahem, Love, 2013; Johns, Allen, Coop-Gordon, 2015); güvenli bağlanma (Ermumcu, 2014; Kartal Sağırlı, 2019); psikolojik sağlamlık (Eraslan Çapan, Arıcıoğlu, 2014) arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

Affetme ile kronik ağrı (DiPietro, 2017; Worthington, Scherer, 2004); narsisizm (Strelan, 2007); suçluluk (Strelan, 2007); ruminasyon (Berry ve diğ., 2005; Barber, Maltby, Macaskill, 2005; Onaylı, 2019; Oral, 2016; Özgür, Eldeleklioğlu, 2017; Riek, 2010); bağımlılık (Webb, Toussaint, 2018); öfke (Park ve diğ., 2013; Rye ve diğ., 2001) bencillik (Konstam, Holmes, Levine, 2003); depresyon (Chung, 2016); kaygı (Subkoviak ve diğ., 1995); alkol kullanımı (Vatansever, 2016; Webb, Toussaint, 2018), mükemmeliyetçilik (Kaya, 2015; Mistler, 2010) arasında negatif yönlü anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Alanyazındaki bu araştırmalar göstermektedir ki affetme öznel iyi oluş, psikolojik iyi oluş, öz anlayış, yaşam doyumu, mutluluk gibi olumlu duygularla ya da ilişkilerde güvenli bağlanma, kişilerarası ilişkiler, ilişki doyumu gibi olumlu durumlarla pozitif yönlü anlamlı bir ilişki içindeyken; depresyon, kaygı, ruminasyon, mükemmeliyetçilik gibi olumsuz duygularla ya da

alkol kullanımı, bağımlılık, kronik ağrı gibi olumsuz durumlarla negatif yönlü anlamlı ilişkilidir.

2.2.1. Affetmenin Alt Boyutları

Affetme bilişsel bir karardır (Baskin, Enright, 2004). Buna karşın North (1987) affetmenin ahlaki uyum ve sosyal yaşamın temelini oluşturan bir süreç olduğunu, affetmeye karar verilen bir an olduğunu, bu sürecin çaba gerektirebildiğini bu sebeple affetmeye sadece bilişsel bir karar demenin eksik kalacağını savunmaktadır. Thompson ve arkadaşları (2005) affetmede, bireyin yaşadığı bir ihlal olduğunu bu yüzden yaşanan ihlale yeniden bakılarak bilişsel olarak tekrar ele alınabileceğini ve bunun bireyi duygusal olarak rahatlatacağını ve intikam arayışı gibi davranışsal tepkilerden vazgeçeceğini bu sebeple affetmenin çok boyutlu bir kavram olduğunu öne sürer. Birey yaşadığı bir incinme durumunda farklı tepkiler gösterir ve adaleti yeniden sağlamaya çalışır (Miceli, Castelfranchi, 2011). Bireyin yaşadığı incinmenin nedeni kendisi, bir başkası ya da bir durum olabilir; bunlardan herhangi birini eksik değerlendirmek, sağlıksız bir tutum oluşturacağından affetme sürecinin çarpıtılarak yanlış değerlendirilmesine neden olur (Riek, 2010). Affetmenin boyutlarından birisi bireyin kendisini affetmesidir (Hall, Fincham, 2005; Thompson ve diğ., 2005). Kendini affetme sürecinde birey; kendisinin kişisel, sosyal ve ahlaki standartları ihlal ettiğini düşünür, suçluluk ve utanç hisseder (Aşçıoğlu Önal, Yalçın, 2017). Bu nedenle kendini eleştirmeye hatta aşağılamaya yönelir (Hall, Fincham, 2005; Holmgren, 1998). Ancak kendini affetme sürecinde bireyler kendilerine anlayış gösterme yolunu, hatalarını içsel olarak kabul etmeyi seçerek kendisini affetmeye başlar (Hall, Fincham, 2005). Enright ve arkadaşları (1991) kendini affetme dâhil affetmenin üç boyutundan bahsetmektedir; başkalarını affetme, kendini affetme ve bağışlanma. Bağışlanma kavramı genel olarak din ve felsefenin çalışma alanında yer almaktadır ve bireyin Tanrı tarafından bağışlanmasını içerir (Taysi, 2007). Enright ve arkadaşlarının (1991) belirlediği üç boyuttan sonra alanyazında Thompson ve arkadaşlarının (2005) çalışmalarına kadar çoğunlukla kendini affetme ve başkalarını affetme boyutlarının incelendiği görülmüştür. Oysa affetme, sosyal özellikleri açısından incelendiğinde bireylerin kişilerarası ilişkilerini düzenleyen, çevre ile uyumunu arttıran çok boyutlu bir yapıdır (Satıcı, 2016; Thompson ve diğ., 2005). Bireyi inciten kendisi ya da bir başkası olabileceği gibi kontrolü elinde olmayan bir durum da olabilir (Exline ve diğ., 2003). Örneğin yaşanan bir kasırgada

birey ya da bir başka birey suçlu değildir; fakat yaşanan durum travmatiktir ve bireyin normal hayatına devam edebilmesi için dünyanın güvenli bir yer olduğu inancına geri dönmesi yani yaşanan durumu kabul edebilmesi gerekir (Peterson, 2015). Yaşanan travmatik deneyimlerde bireyin negatif duygularını pozitife döndürebilmesinin bir yolu da durumu affetmesidir (Berry ve diğ., 2005). Thompson ve arkadaşlarına (2005) göre affetmenin alt boyutları olan kendini affetme, başkalarını affetme ve durumu affetme aşağıda detaylı açıklanmıştır.

2.2.1.1. Kendini Affetme

Kendini affetme bireyin içsel olarak kendisiyle ilgili verdiği bir karardır. Hall ve Fincham (2005) kendini affetmeyi, bireyin yaptığı bir hatada kendisine karşı küskünlük, huzursuzluk, öfke ya da cezalandırma gibi duygular yerine şefkat, cömertlik ve sevgi gibi duygular göstermeyi tercih edebilmesi olarak tanımlar. İyileştirici ve motivasyonel olan kendini affetme sürecinde birey kendisine karşı iyi niyetli davranmayı tercih ettiğinde kişiler arası ilişkilerinde de bunun olumlu yansımasını görmektedir (Enright, 1996; Hall, Fincham, 2005). Psikanalitik kuramda kendine çok az yer bulan affetme (Şahin, 2020; Taysi, 2007), bebeğin anne ile kurduğu bağ ile öğrenilir (Taysi, 2007). Annenin bebeğe kızsa bile sevecen ve affedici bir tutum göstermesi ile bebek de affetmeyi öğrenir ve yetişkinlik hayatında kendine öfkelendiği durumlarda kendine bağışlayıcı bir tutum sergileyebilir (Uğurcu, 2015). Fakat bunun gerçekleşebilmesi için bireyin benlik saygısının geliştirilmesine ya da atılganlık eğitimine ihtiyacı olabilir. Kendini affetmede narsisizmin aksine bireyin merkezinde kibir yoktur, birey burada kendisini kayırmaz, kendisini iyileştirip topluma yeniden karışmayı hedefler (Enright, 1996). Kendini affetmenin, bireyin diğer kişi ya da kişilere verdiği zarardan kaynaklı kendisini affetmesi ve bireyin kendisine verdiği zarardan kaynaklı kendisini affetmesi olmak üzere iki şekli vardır (Hall, Fincham, 2005). Toplulukçu kültürlerde bireyin kendisini affetmesi daha geri planda iken (Ayten, 2009) bireyci kültürlerde affetme bireyin kendi kimliği için önemlidir ve bireysellikle ilişkilendirilir (Uğurcu, 2015). Bu noktada bireysellik, kişinin hem iç dünyasına hem de dışarıdaki toplumsal dünyaya yönelmesidir (Onur, 1995). Kişinin kendisini affetmesi yaşadığı sorunlarla başa çıkabilmesini motive eder (Pandey ve diğ., 2020). Bu da bireyin içinde bulunduğu toplumda uyumlu olmasını sağlar (Aktu, 2015). Özetle kendini affetme bireyin kendisine karşı gerçekleştirdiği bir eylemdir. Kendini affetme ile ilgili oluşturulan birçok eğitim programı Enright ve

arkadaşlarının (1991) oluşturduğu kendini affetme süreç modeline dayanmaktadır (Al-Mabuk, Enright, Cardis, 1995). Kendini affetme süreç modeli, affetme hakkındaki temel modeldir (Baskin, Enright, 2004).

2.2.1.1.1. Kendini Affetme Süreç Modeli

Enright (1996) tarafından oluşturulan bu süreç modeli dört evre ve yirmi basamaktan oluşmaktadır. Evrelerin isimleri; ortaya çıkarma, karar, çalışma ve derinleştirmedir. Kendini affetme süreç modeli Tablo 1'de açıklanmıştır.

Tablo 1: Kendini Affetme Süreç Modeli

Ortaya Çıkarma Evresi
1. Bireyin başka birisine ya da kendisine dair yaptığı incitici davranışı inkâr etmesi, o kadar da kötü olmadığını düşünmesi
2. Bireyin yaptığı davranış ile kendi adalet duygusunu ihlal etmesinden gelen suçluluk, pişmanlık, üzüntü ve kendisine karşı öfke duyması
3. Bireyin yaptığı davranış ile utanç duyması, kınandığına dair hislerinin olması
4. Bireyin yaşadığı olumsuz duygular nedeniyle kendisine yaptığı duygusal yatırımın ve enerjisinin düşmesi
5. Bireyin yaşanan davranışı zihninde tekrar tekrar canlandırdığını fark etmesi
6. Birey eğer başkasını incittiyse kendisinin daha şanslı olduğunu düşünerek kendisini başkaları ile kıyaslaması. Kendisini incitti ise benliğinin olaydan önceki ve sonraki halini kıyaslaması
7. Bireyin kendisini ya da bir başkasını incitmesi ile olumsuz yönde kalıcı olarak değişeceğinin farkına varması
8. Bireyin öz eleştiriler ile "ben kimim" duygusunun değişmesi, kusurlu olduğunu fark etmesi ve benlik saygısının düşmesi
Karar Evresi
9. Bireyin kullandığı eski stratejilerin işe yaramadığını ve değişmesi gerektiğini fark etmesi
10. Bireyin incitici olay karşısında kendisini affetmeyi bir tercih olarak görmek istemesi
11. Bireyin kendisinden intikam almamaya, kendisini kınamamaya dair taahhütte bulunması
Çalışma Evresi
12. Bireyin kendi hatalarını olayı ve bağlamı ele alarak yeniden çerçevelemesi
13. Bireyin kendi acısına dair duygusal öz farkındalık geliştirmesi
14. Bireyin kendisini incitmiş ve acıtmış olmasına rağmen kendisini sevmeye, kendisine anlayış göstermeye istekli olması
15. Bireyin hem kendi acısını, hem de yaşanan olayda eğer varsa incittiği kişinin acısını kabul etmesi, özümsemesi
Derinleştirme Evresi
16. Bireyin çektiği acı ve ıstırap süreci ile ilgili anlam bulması
17. Bireyin geçmişte başkalarını affettiğini ve başkalarınca affedildiğini

hatırlaması
18. Bireyin yalnız olmadığına dair evrensel iç görü geliştirmesi
19. Bireyin bundan sonraki hayatının nasıl olacağına dair amaç oluşturması
20. Bireyin aşırı suçluluk ve pişmanlıktan vazgeçmesi

Enright, Robert D. 1996. Counseling within the Forgiveness Triad on Forgiving, Receiving Forgiveness, and Self-forgiveness. **Counseling and Values.** c.40. s.2: 107-126.

Ortaya çıkarma evresinde birey kendisine karşı işlediği suçu ya da kendisinin bir başkasına karşı işlediği suçu reddeder, sonrasında suçlu hisseder ve yaptığı hatadan dolayı utanç duyarak bilişsel olarak olayı zihninde tekrar tekrar canlandırır (Anderson, 1986; Bugay, Demir, Delevi, 2012). Yine ortaya çıkarma evresinde birey yaşadığı incinme karşısında kalıcı olarak değişeceğini anlar ve benlik saygısı zedelenebilir (Oral, 2016). Ardından karar evresi gelir ve birey kendisine karşı işlediği suçtan, kendisini incitmesinden dolayı artık yıprandığını, kendisine olan tutumunun değişmesi gerektiğini düşünerek affetmeye dair bir karar verir (Baskin, Enright, 2004). Çalışma evresinde ise kendisini incittiği için ya da bir başkasını incittiği için kendisine kızgın olan birey hatalarını yeniden değerlendirir, tüm hatalarına rağmen kendisine karşı anlayışlı ve sevecen bir tutuma yönelir ve hatasını kabullenir (Close, 1970; Cunningham, 1985). Son evre olan derinleştirmede ise birey kendisine karşı işlediği ya da kendisinin bir başkasına karşı işlediği bu suçun geçmişte de birileri tarafından yaşandığı hatırlayarak, yalnız olmadığına dair bir iç görü geliştirir ve kendisine olan suçlamalarından ve geçmişle alakalı pişmanlığından vazgeçerek kendisine affedici bir tutum oluşturur (Baskin, Enright, 2004; Bergin, 1988; Neblett, 1974). Özetle kendini affetme süreç modeli; bireyin kendisine karşı işlediği bir suçtan ya da kendisinin bir başkasına karşı işlediği suçtan dolayı yaşadığı olumsuz duygulardan vazgeçerek, olumlu duyguları ve affedici bir tutumu tercih etmesidir. Bu basamaklar birçok insanın affetme sürecinde izlediği adımlar olsa da insanın biricik bir varlık olmasından kaynaklı olarak bazı basamaklar atlanabilir ya da yaşanılan kendini affetme sürecinde bireysel farklar bulunabilir (Enright ve diğ., 1991).

2.2.1.1.2. Hall ve Fincham'ın Kendini Affetme Modeli

Alanyazında en çok atıf alan bir diğer model Hall ve Fincham'ın (2005) kendini affetme modelidir (Oral, 2016). Bu modelde kendini affetmeyi tanımlayan değişiklikler duygusal, sosyal-bilişsel ve davranışsal süreçlerle ele alınmaktadır.

Birey bir başkasına karşı da kendisine karşı da hata yapsa bu süreçler işler. Duygusal süreçlerde suçluluk ve utanç kavramları göze çarpmaktadır. Suçluluk, bireyin eylemlerinden kaynaklanan kaygı ve pişmanlığı içermekte iken utanç bireyin benliği ile ilişki, yapılan ya da yapılmayan davranışa karşı gelişen bir duygudur (Taysi, 2010). Bilişsel süreçlerde bu model atıflar kavramını öne sürer ve olumsuz davranışa karşı bireyin kendisine yaptığı olumsuz ve çarpık atıfların kendini bağışlama önündeki engel olduğunu açıklar (Hall, Fincham, 2005). Sürecin en sonunda, davranışsal boyutunda ise kendisini affetme motivasyonuna sahip olan birey kendisi ile uzlaşmacı bir yola girerek kendisinden özür dileyebilir ya da imajinasyon ile kendisini affettiği anı hayal edebilir, incinmenin şiddetine göre yaşanan olayı yeniden yapılandırabilir. (Hall, Fincham, 2005; Oral, 2016). Bireyin hatası her ne olursa olsun süreç tamamlandıktan sonra, kendisini affetmesi ahlaki açıdan uygun ve arzu edilir bir durumdur (Holmgren, 1998).

2.2.1.2. Başkalarını Affetme

Kişilerarası ilişkileri iyileştirmeyi amaçlayan (McCullough, Worthington, 1995), incinen bireyin özel bir ihlalle karşılaşması durumunu içeren başkalarını affetme (Subkoviak ve diğ., 1995; Thompson ve diğ., 2005) aynı zamanda incinen bireyin bir ya da birden çok olayla karşılaşması ya da incinen birey için; affedilecek olanın aileden ya da yakın arkadaş gibi yakın birisinin olduğu bir durumdur (Pollard ve diğ., 1998; Thompson ve diğ., 2005). Ayrıca başkalarını affetmek için Pollard ve arkadaşları (1998) öncelikle olayın gerçeklemesini, sonrasında inciten olayın fark edilmesi ile onarım basamağına geçildiğini, yeniden düzenleme ve çözülme basamakları ile de affetmenin bir süreç olduğunu belirtmişlerdir. Bireyin empati düzeyi ne kadar yüksekse başkalarını affetme düzeyi de o kadar yüksektir (Macaskill, Maltby, Day, 2002). Ortaya konan tüm modeller, suçu işleyen kişinin affedilebilmesi için mağdur olan kişinin suçu işleyen kişiye karşı empati geliştirmesi gerektiği konusunda uzlaşır (Enright, 1996; Hunter, 1978; Macaskill, Maltby, Day, 2002; Worthington, 1999). Affetmenin bilişsel, duygusal ve davranışsal bir süreç olduğunu belirten psikolojik süreç modeli; başkalarını affetmenin kişilerarası bir süreç olduğunu belirtmektedir (Ergüner Tekinalp, Terzi, 2013). İncinen birey affetme sonrasında kendisini inciten birey ile tekrar yakınlaşabilir, bu sebeple başkalarını affetme olumsuz ilişkileri düzenleyen bir süreçtir (Hall ve diğ., 2021).

2.2.1.2.1. Başkalarını Affetme Süreç Modeli

Başkalarını affetme süreç modeli de tıpkı kendini affetme süreç modeli gibi dört evre ve yirmi basamaktan oluşmaktadır (Baskin, Enright, 2004). Başkalarını affetme süreç modelinin de evrelerinin ismi tıpkı kendini affetme süreç modelindeki gibi ortaya çıkarma evresi, karar evresi, çalışma evresi ve derinleştirme evresidir. Modellerin evrelerinin ismi aynı olsa da kendini affetme süreç modelinde birey önce yaşadığı incinmeyi inkâr eder ve sonrasında suçluluk, utanç gibi duygularla baş ederken başkalarını affetme süreç modelinde bireyin yaşadığı öncelikli duygunun öfke olması iki modeli birbirinden farklılaştırmaktadır (Oral, 2016). Hall ve Fincham'a (2005) göre her iki durumda da affetmeye dair bilinçli çaba bulunurken başkalarını affetmenin ve kendini affetmenin çeşitli farkları bulunmaktadır. Bunlardan ilki başkalarını affetme koşulsuz, kendini affetme koşullu olabilir; başkalarını affetmede temelde davranış değişikliğine odaklanırken kendini affetmede davranış, düşünce, arzu ve duygu değişimi, aynı hata ya da hataları tekrar yapmamaya odaklanılır. Üçüncü olarak başkalarını affetmede empati, kolaylaştırıcı iken kendini affetmede empati, biraz daha engelleyicidir (Gordon, Baucom, 2003). Son olarak başkalarını affetmede suçlu ile uzlaşma şart değilken kendini affetme de bireyin kendisi ile uzlaşması gerekir (Hall ve diğ., 2021). Tüm bunlar göz önüne alındığında başkalarını affetme süreç modeli Tablo 2'de açıklandığı gibi ele alınmaktadır.

Tablo 2: Başkalarını Affetme Süreç Modeli

Ortaya Çıkarma Evresi
1. İncinen bireyin psikolojik savunmaları
2. İncinen bireyin öfkesi ile yüzleşmesi, öfkesinden vazgeçmesi
3. İncinen birey için utanç söz konusu olduğunda, bu utancın kabulü
4. İncinen bireyin inciten kişi ya da kişilere ve kendisine karşı olan duygusal yatırımının farkındalığı
5. İşlenen suçun bilişsel olarak tekrar tekrar incinen kişinin aklında döndüğünü fark etmesi
6. İncinen bireyin kendi benliğini inciten birey ile karşılaştırdığına dair iç görüsü
7. İncinen bireyin incinme duygusu ile kalıcı ve olumsuz bir şekilde yaralanıp değişebileceğini fark etmesi
8. İncinen kişinin dünyanın adil bir yer olduğu inancının değiştiğine dair iç görü kazanması
Karar Evresi
9. İncinen bireyin eski çözüm yollarının, kullandığı stratejilerin işe yaramadığını

fark etmesi
10. İncinen bireyin affetmeyi bir seçenek olarak ele almaya gönüllülüğü
11. İncinen bireyin kendisini inciten kişi ya da kişileri affetmeye karar vermesi, affetme taahhüdü
Çalışma Evresi
12. İncinen bireyin inciten kişi ya da kişilerin yerine geçerek yaşanan olayı ve bağlamı yeniden çerçevelemesi, değerlendirmesi
13. İnciten kişi ya da kişilerle empati kurma
14. İnciten kişiye karşı ortaya çıkan empatinin, anlayışın farkına varma
15. İncinen kişinin acıyı kabullenmesi, özümsemesi
Derinleştirme Evresi
16. İncinen bireyin acı çekme ve affetme sürecinde kendisi ve başkaları için bir anlam bulması
17. İncinen bireyin geçmişte, kendisinin de affedilmeye ihtiyaç duyduğunu fark etmesi
18. İncinen bireyin yalnız olmadığına, bunun evrensel olduğuna dair iç görü geliştirmesi
19. İncinen bireyin bu duygu ile hayata dair yeni bir amaç belirleyebileceğini fark etmesi
20. İncinen bireyin negatif duygularının geride kaldığını hatta pozitif duygularının arttığını fark etmesi ve eğer pozitif duygular inciten, affedilecek olan birey ya da bireylere yönelik gelişirse, incinen bireyin içsel ve duygusal rahatlamasının farkına varması

Baskin, Thomas W., Robert D. Enright. 2004. Intervention Studies on Forgiveness: A Meta-analysis. **Journal of Counseling&Development.** s.82: 79-90..

Bu modelde birey inkâr, yadsıma, mantığa bürüme gibi psikolojik savunmalar kullanarak duygusal acıya karşı kendisini korumaya, öfkesini anlamaya, duyduğu öfke ve utancı anlamlandırmaya çalışır (Baskin, Enright, 2004; Trainer, 1981). Ardından olayın yaşandığı bağlam bireyin zihninde tekrar etmeye başlar (Enright, 1996; Hebl, Enright, 1993). Ortaya çıkarma evresinde oluşan bu basamakların sonuncusu olarak incinen birey hayatın adaletsiz olduğu genellemesini yapabilir (North, 1987). Yapılan genellemelerin ve mevcut öfkenin birey için işlevsel olmadığının fark edilmesi ile birey karar evresine geçer ve affetmeye dair gönüllülük oluşturur (Uğurcu, 2015). Sonrasında üçüncü evre olan çalışma evresine geçen incinen birey, inciten birey ile empati kurar; ona karşı anlayış geliştirir ve yapılan suça dair ortaya çıkan acıyı kabullenir (Asıcı, 2018; Baskin, Enright, 2004). İncinen bireyin olumsuz duygular yerine olumlu duygulara geçiş yapması son evre olan derinleştirme evresinde olur ve birey kendisini inciten bireyi affederek kendisinin de içsel olarak rahatladığını fark eder (Macaskill, Maltby, Day, 2002; Oral, 2016; Worthington, 1999). Özetle başkalarını affetme süreç modelinde de kendini affetme süreç modelinde olduğu gibi birey açısından evreler ve basamaklar arası farklar

oluşma ihtimali olsa da (Baskin, Enright, 2004; Enright ve diğ., 1991) yaşanılan incitici olay ya da bir diğer deyişle işlenen suç sonrasında incinen birey kendisini inciten kişiyi affederek kendisini incitene değil, kendisine iyilik yaptığını fark eder (Carr, 2016).

2.2.1.2.2. REACH Affetme Modeli

Worthington'un (2001) psiko-eğitim ve bilişsel davranışçı tekniklerini içeren; alt yapısını kişilerarası affetme basamaklarından ve affetme süreç modellerinden alan (Baskin, Enright, 2004; McCullough ve diğ., 1998; McCullough, Worthington, Rachal, 1997; McCullough ve Worthington, 1995) bu modeli kısaca REACH olarak alanyazına geçmiştir (Asıcı, 2018). REACH kelimesindeki her bir harf affetmedeki beş adımdan birisini simgeler. İncinmenin hatırlanması (recall the hurt), incinmenin yargılayıcı olmayan bir ortamda tüm duygu ve düşüncelerle hatırlanmasıdır (Wade, Worthington, 2005). Suçlu kişi ile empati kurma (empathize with the offender), suçlu kişiyi de düşünebilme yeteneği, inciten kişinin suçu işlemeden önceki duygu ve davranışlarını hayal etmesidir (Wade ve diğ., 2014). Suçlu kişiye özgeci bir armağan sunma (alturuistic gift), incinen bireyin kendi çıkarını gözetmeksizin suçlu bireye bir hediye olarak onu affetmesidir (Wade, Worthington, 2005). Suçluyu affetme için söz verme (commit to forgiveness), incinen bireyin suçlu bireyi affedeceğini taahhüt etmesi, bunu sesli ya da yazılı olarak bir ya da birkaç kişiye ifade etmesi bir diğer deyişle anlatmasıdır (Asıcı, 2018). Affetmeyi sürdürme (hold on to forgiveness) incinen bireyin, suçu işleyen bireye karşı olumsuz duygularını bırakması ve onu affetme halini sürdürmesidir (Peterson, 2015, Wade ve diğ., 2014). Bu modelde öncelikle bireyler yaşadıkları acıyı ve bununla beraber hissettikleri öfke, hayal kırıklığı, incinme gibi diğer duyguları hatırlar (Özgür, Eldeleklioğlu, 2017). Daha sonra incinen birey inciten bireyle empati kurmaya, onun bakış açısını anlamaya çalışır ve affetmenin mümkün olduğunu, bunun özgeci bir davranış olduğunu keşfeder (Worthington ve diğ., 2007). Dördüncü basamakta suçlu olan kişiyi affetme taahhüdü verilir (Wade, Worthington, 2005). Bu basamak oldukça zaman alan bir süreçtir (Peterson, 2015). Ve son olarak incinen birey ya da bireyler incitildikleri kişi tarafından tekrar zarar görse ya da görmese de affetmenin kalıcı olması amaçlanır (Wade ve diğ., 2014). Özetle REACH modeli bireyin yaşadığı olumsuz süreci hatırlamasını, anlamlandırmasını ve karar verdiği affetme eyleminin sürekli olmasını içerir. REACH modeline dayalı affetme temelli psikolojik danışma oturumlarında

olumsuz duygularda azalma, affetme ve umutta ise artma görülmektedir (Peterson, 2015).

Başkalarını affetme sürecinin kararsal (decisional) ve duygusal (emotional) olmak üzere iki boyutundan bahseden Worthington ve arkadaşları (2007) kararsal affetmeyi suçlu kişiye karşı olan intikam ve suçlu kişiden kaçma niyetinden vazgeçme; inciten kişi ile geçmişteki ilişkilere geri dönme ve incinen bireyin hala üzgün olmaya hakkının olması şeklinde tanımlar (Exline ve diğ., 2003; Worthington, Scherer, 2004). Duygusal affetmede ise incinen bireyin adalet kavramı karışıktır, birey kişisel sınırları aşılmış hisseder; fakat yine de süreç içinde inciten kişiye olan olumsuz duyguların yerine empati, anlayış, şefkat ve sevgi gibi olumlu duygular oluşturur (Özgür, Eldeleklioğlu, 2017; Worthington, Scherer, 2004). Bu duygular bireyin inciten kişiyi affetmesini kolaylaştırır.

Kendini affetme de başkalarını affetme de bir süreçtir (Maddaus, 2020). Baskin ve Enright (2004) affetmenin bilişsel yönünün ağırlıklı olduğundan bahsederken Worthington ve arkadaşları (2007) affetmenin duygusal yönüne de vurgu yapar. Thompson ve arkadaşları (2005) ise affetmenin; affetmeye karar verilen bir an olduğu için bilişsel, olumsuz duyguların yerine olumlu duygular geçtiği için duygusal ve incinen bireyin intikam arayışı gibi tavırlardan vazgeçmesi nedeniyle davranışsal yönleri olduğunu belirtir (Bugay, 2010; Miceli, Castelfranchi, 2011; Riek, 2010).

2.2.1.3. Durumu Affetme

Thompson ve arkadaşları (2005) durumu affetme alt boyutunu hastalık veya doğal afetler gibi kişinin kendisinin ya da bir başkasının elinde olmayan durumları bağışlayabilmesi şeklinde tanımlamaktadır. Worthington (1999) durumu affetmenin, bireyin hırsızlık gibi kendi elinde olmayarak yaşadığı bir durumda ya da adalet sisteminin yeterli olmadığı bir noktada gerçekleşmesi gereken affetme biçimi olduğunu belirtir. Yaşanan bir doğal afette, kişinin doğrudan suçu olmayan bir uçak kazasında, kanser gibi bir hastalıkta veya bir trafik kazasında bireyin durumu affetmesi gündeme gelir (Peterson, 2015; Shaw, Joseph, Linley, 2005; Strelan, 2007; Worthington ve diğ., 2007). Duygu odaklı bir başa çıkma süreci olarak da tanımlanan durumu affetmenin fiziksel ve zihinsel sağlığı olumlu etkileyebileceği düşünülmektir (Worthington, ve diğ., 2007). Kendisinin ya da bir başkasının elinde olmayan

durumlara maruz kalan birey “iyi insanların başına öylesine kötü olaylar gelmez”, “bunu hak etmiyorum”, “hayatım mahvoldu” gibi olumsuz düşüncelere, öfke veya üzüntü gibi olumsuz duygulara sahip olarak yaşadıkları durumlarla baş etmekte zorlanabilirler, affetme eylemi ile birlikte olumsuz duygular olumlu duygulara evrilir (Berry ve diğ., 2005; Exline ve diğ., 2003; Thompson ve diğ., 2005). Gerçekleşen olumsuz bir yaşam olayı karşısında bireyin suçlayacak birilerini araması, olan bitende anlam bulmaya çalışması bireyin adil dünya inancından kaynaklanmaktadır (Bilgin, 2013; Hall ve diğ, 2021). Bir sosyal psikoloji kavramı olan “adil dünya inancı”nda birey dünyanın rasyonel bir yer olduğuna, eğer kendisi iyi ise başına iyi olaylar gelmesi gerektiğine eğer kötü ise kötü olaylar yaşaması gerektiğine inanır (Akgün, 2019). Adil dünya inancı sarsılan birey eğer bununla baş edemez ise bireysel ve toplumsal sorunlar ortaya çıkar (Bilgin, 2013). Örneğin masum birisinin başına bir olay geldiğinde bireylerin adil dünya inançları sarsılır (Akgün, 2019; Bilgin, 2013). Burada oluşan tehditle baş edebilmenin sağlıksız yollarından birisi kurbanı değersizleştirmek, suçlamak ve bu doğrultuda bilişsel çarpıtmalara başvurmaktır (Akgün, 2019). Bu bağlamda bireyin baş etme yollarından olan adil dünya inancı, durumu affetmeyi zorlaştırabilir; fakat durumu affedebilen birey, yaşadığı durumdan sonraki oluşabilecek travma sonrası stres bozukluğundan korunabilir (Hall ve diğ., 2021). Oluşan durumu affetme tıpkı kendini affetme ve başkalarını affetmede olduğu gibi çeşitli basamaklardan oluşur.

2.2.1.3.1. Worthington Affetmeye Karar Verme Modeli

Worthington (1999) durumu affetme sürecinin öncelikle yaşanılan olayları affetmeme, öfke, korku, incinmişlik, gelecekten endişe duyma ile başladığını; küskünlük, acı, düşmanlık ile devam ettiğini belirtir. Bu süreçler bireyin sadece duygusal süreçleri değil; aynı zamanda beden, beyin kimyası, davranışsal ve zihinsel süreçlerini de kapsayarak bireye zarar veren süreçlerdir (Worthington ve diğ., 2007). Birey yaşadığı bu zararları fark ederek durumla uzlaşmayı tercih ettiğinde; sevgi, empati, anlayış, şefkat, alçak gönüllük ve şükran duyguları devreye girdiğinde yani birey olumlu duygulara geçtiğinde durumu affetme yaşanır (Strelan, 2007). Durumu affetmeye dair oluşturulan Worthington affetmeye karar verme modeli Tablo 3’te sunulmuştur.

Tablo 3: Worthington Affetmeye Karar Verme Modeli

1. Suç (Yaşanan ve affedilmesi zor olan olay)
2. Yaşanan olayın incitmesi
3. Sıcak duygular (öfke, korku ya da kaygı gibi)
4. Aynı konuyu tekrar tekrar ele alma, ruminasyon
5. Affetmeme seçimi
6. Bağlamı yeniden yorumlayarak duygusal sıralamalara koyma ve işleme
7. Sıcak duyguların azalması ve dönüştürülmesi
8. Sonuç olarak sıcak duyguların elimine edilmesi, önlenmesi
9. Affetme

Worthington Jr., Everett L. 1999. Is There a Place for Frogiveness in the Justice System?. **Fordham Urban Law Journal.** c.27. s.5: 1721-1734.

Bu modele göre bireyin yaşadığı inciten yaşam olayında öfke, korku ya da kaygı hissetmesi ve sonrasında ruminasyonlar geliştirmesi ve bu nedenle affetmeyi tercih etmemesi bireyin bir süre vaktini alır (Sarıçam, Akın, 2013). Ardından ise bu olumsuz duyguların kendisine verdiği zararı fark etmesi ile birey kırgınlık hissettiği durum ya da durumlara karşı olan kin, öfke gibi olumsuz duygularından ve intikam, öç alma gibi davranışsal dürtülerinden kendi kararı ile istekli bir şekilde vazgeçer (Wade, Worthington, 2005). Son olarak ise o duruma karşı kabullenici, merhametli ya da sevgi dolu olumlu duygular geliştirerek affetme gerçekleşir (Worthington, 1999). Özetle birey suç olarak kabul edeceği bir durumla karşılaşırsa önce incinir ve sonra karmaşık duygular hissedebilir. Tüm bunları özümsemesi ve affetmeyi seçmesi bireyin gündelik hayatına dönebilmesi için önemlidir (Thompson ve diğ., 2005).

2.2.2. Yetişkinlik Döneminde Affetme

Levinson'a (1986) göre 22 yaşla birlikte birey yetişkinlik dönemine girer, son yetişkinlik geçişi olan 65 yaşla birlikte yetişkinlik dönemi sona erer ve ileri yetişkinlik bir diğer adıyla yaşlılık dönemi başlar. Bireyin gerek kendisiyle gerekse diğer bireylerle iletişiminin ve ilişkisinin arttığı yetişkinlik döneminde affetme kavramı önemli bir yer tutmaktadır (Carr, 2016). Yetişkinlik dönemi bireyin romantik ilişkilerini de oluşturduğu bir dönemdir (Aktu, 2015). Bu dönemde gerçekleştirilen evlilik ilişkisi bireyin hayatında önemli bir yer tutar (Erus, 2019). Affetme, kırgınlık yaşayan bireyin ilişkilerini yeniden yapılandırması adına önemli bir kavramdır (Hall ve diğ., 2021). Gordon ve Baucom (2003) çiftlerin ilişkilerinde yaşadıkları incinmeyi affedebilmeleri için çiftlerin geçmiş sorunlarını konuşması gerektiğini, böylece birbirlerine karşı daha empatik ve anlayışlı bir tutum

geliştirebileceklerini belirtmektedir. Şahin (2020) yetişkinlerin evlilik ilişkisinde evlilik farkındalığı, empati, evlilik doyumu ve affetme arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında evlilik ilişkisinde affetme ve empatinin evlilik doyumunu yordadığını ve evlilikte farkındalık ilişkisinde tam aracı rolü olduğunu bulmuştur. Evlilik, karşılıklı incinmelere de izin veren bir ilişki biçimidir. Bu sebeple affetme, yetişkinlerin evlilik ilişkisinde önemli bir değişken olarak karşımıza çıkmaktadır. Gordon ve Baucom (2003) affetmenin ilişkide partnerleri yakınlaştıran bir unsur olduğunu bulmuştur. Taysi (2007) yetişkinlerin evlilik süreçlerinde affetmelerinin ilişki uyumlarını arttırdığını belirtmiştir. Fakat affetme sadece evlilik ilişkisinde ele alınan bir kavram değildir. Zhang ve Chen (2016) yetişkinlikte affetme, öz anlayış, kendini kabul ve bireysel gelişimin pozitif yönlü anlamlı bir ilişkisi olduğunu bulmuştur. Ayrıca Krause ve Ellison (2003) yetişkinlikte affetmenin dindar insanlar için pişmanlık duygusunu azalttığı bulgularına ulaşmışlardır. Korkmaz (2019) 18-55 yaş arası yetişkinlerle yaptığı çalışmasında affetme ve çocukluk çağı ruhsal travmalarının savunma mekanizmalarını yordadığını bulmuştur. Kendini affetme yetişkinlerin öznel iyi oluşu (Cornish, Wade, 2015), yaşam doyumu (Thompson ve diğ., 2005), öz saygılarıyla (Fisher, Exline, 2006) ilişkilidir. Hall ve Fincham (2005) kendini affetmede zorlanan bireylerin kendilerine ceza vermelerinin arttığını bu sebeple kendilerine anlayışlarının ve sevgilerinin azaldığını belirtmektedir. İlk yetişkinlik döneminde affetme nispeten daha zor bir süreç iken orta yetişkinlik ve ileri yetişkinlik döneminde artış göstermektedir (Broyles, 2005; McCullough ve diğ., 2009; Mistler, 2010; Toussaint ve diğ., 2001). Worthington ve Scherer (2004) yetişkinlerin kendisini, başkalarını ya da durumu affetmesinin stresle baş ederek sağlıklarına pozitif etkileri olduğunu bulmuştur. Lawler-Row ve Piferi (2006) 50-95 yaş arası yani orta ve ileri yetişkinlik (Levinson, 1986) döneminde yer alan yetişkinlerle yaptıkları çalışmasında öznel ve psikolojik iyi oluş ile affetmenin pozitif yönlü, depresyon ile de negatif yönlü bir ilişkisi olduğunu bulmuştur. Durumu affedebilen yetişkinlerin ise suçlulukları azalmakta ve öz saygıları artmaktadır (Strelan, 2007). Durumu affedebilme, travma sonrası büyüme ile ilişkilidir (Shaw, Joseph, Linley, 2005). Bireyi inciten durum ya da bir başka deyişle bireyin yaşadığı ihlal sonucunda incinen kişinin verdiği olumsuz tepkilerin gücü zayıfladığında bireylerin kendilerini inciten kişiye dair olan bağları da zayıflar (Thompson ve diğ., 2005). Oluşan olumsuz duyguları yeniden çerçevelemenin en kullanışlı yollarından birisi de affetmedir (Kaya, 2020). Özetle yetişkinlik döneminde birey kendini

incitebilir ya da başkalarını incittiği için yine kendine öfkeli olabilir (Enright, 1996). Başkaları tarafından incinme ihtimali yine yetişkinlik döneminde yakın ilişkiler geliştiren birey için olasıdır (Worthington ve diğ., 2007). Bireyin kontrolünde olmayan bir olay tarafından incinmesi ise yaşamın her döneminde olası olsa da yetişkinlik döneminde bireyin duruma yaptığı atıflar ve kendine yüklediği anlamlar incitici olabilmektedir (Thompson ve diğ., 2005). Yetişkin birey tüm bu incinmelerle baş edebilmek için affetme sürecine girer ve affetme gerçekleştiğinde birey dünyanın adaletli bir yer olduğu inancını pekiştirerek hayatına yeni kazanımları ile devam edebilir (Bilgin, 2013; Baskin, Enright, 2004; McCullough ve diğ., 2009; Worthington, Scherer, 2004). Worthington ve Schrer (2004) affetmeyi kararlı ve duygusal affetme olarak ayırmaktadır. Kararlı affetmede incinen kişi, inciten kişiyi affetse de bu bilişsel bir affetmedir, yoğun duygular devam edebilir. Duygusal affetmede ise incinen kişinin inciten kişiye karşı olumsuz duyguları bitmiştir. Kararlı affetmede görülen bariyerler, psikolojik danışma oturumlarında ele alınır. Affetme, bir zayıflık olarak görülüyorsa bu temel bir bariyerdir ve bu noktada birey kin tutmanın ağırlığında kalır, affetmenin psikolojik ve bedensel rahatlığını yaşayamaz (Carr, 2016).

2.2.3. Psikolojik Danışma Sürecinde Affetme

Yetişkinlik döneminde affetmenin her zaman seçim olduğundan bahsedilse de birey bunu ahlaki bir sorumluluk olarak hissedebilir ve bireyin onu inciten bireyi affetmesi ahlaki bir sorumluluk olarak düşünüldüğü için birey kendisini baskı altında hissedebilir bu da affetme deneyimini kısıtlar (Baskin, Enright, 2004; Neblett, 1974). Özellikle birey, yakın ilişkide olduğu birisi tarafından incitildiğinde eğer o kişiyi affedemezse rahatsız ve huzursuz hisseder (Wade, Worthington, 2005). Affetme kısa süreli bir olgu değildir (Worthington, Wade, 1999). Fiziksel sağlık üzerinde ise olumlu etkileri bulunmaktadır (Hall ve diğ., 2021). Kişilerarası ilişkilerde affetmenin bu kadar yer bulması (Seyfi, 2017) ve affetmenin terapötik bir müdahale olması (Fitzgibbons, 1986) affetmeyi psikolojik danışma oturumlarında bir çalışma konusu olarak gündeme getirir.

Affetme ile ilgili psikolojik danışma sürecinde yapılan ilk çalışmalardan birisi Hunter (1978) tarafından gerçekleştirilmiştir. Çalışmasında dört ayrı vaka sunmuştur. Vakalarda affetme odaklı çalışılmıştır. Affetmenin gerçekleşmesi için kabul

edilmemiş dürtülerin özellikle saldırgan olanların kabul edilmesi ve danışanın kendisini yargılamaması gerektiği belirtilmiştir (Hunter, 1978). Psikolojik danışma oturumlarında koşulsuz kabul, empati, yargılayıcı olmama, samimi ve içten olma, danışana saygılı olma danışmanın temel özelliklerindendir (Murdock, 2018). Özellikle kendini affetmede danışanın kendisine karşı yargılayıcı ve yıkıcı bir tutumu bulunduğundan psikolojik danışman koşulsuz kabul ve anlayışını veren konumundadır (Close, 1970). Kendini, kişileri veya yaşadığı olayları kabul edemeyen, yargılayan ve sonuçta affedemeyen danışan için psikolojik danışmanın tutumu ve davranışları son derece önemlidir. Kendini inciten bu sebeple kendini affetmede zorlanan yetişkinlerin danışma oturumlarındaki en belirgin duygusunun utanç olduğundan bahseden Cornish ve Wade (2015) psikolojik danışmanın yargılayıcı olmayan, anlayışlı ve şefkatli tutumunun danışanın iyileşme sürecinde önemli olduğunu belirtmektedir.

Klinik deneyimlerinde insanların yaşadığı deneyimlerin sürekli cesaret ve affetme kavramları çevresinde şekillendiğini fark eden Kaufman (1986) da vaka analizleri sunduğu bir çalışmasında açıkladığı üç vakadan da yola çıkarak bireylerin diğer bireye karşı olan öfkesinin fark ederek, bu öfke üzerinde çalışılması sonrasında bireyin affedebildiğini açıklamıştır. Enright (1996) psikolojik danışma oturumlarında affedebilen bireyin kişilerarası ilişkilerde çatışmalarını çözümleyeceğini, kişinin kendisine saygı ve sevgisinin gelişeceğini aynı zamanda bireyin kaygı, depresyon ve umutsuzluğa karşı daha dayanıklı olacağını savunmaktadır. Rotter (2001) danışmanın, danışana geçmiş yaşantılarında edindiği acı veren deneyimlerin kabulünü öğretebileceğini ve danışanın affederek bu deneyimlerin üstesinden gelebileceğini savunmaktadır. Danışanın incittiği kişi kendisi ya da bir başkası da olsa danışan birisi tarafından incitilmiş de olsa ya da danışanı inciten bir yaşam olayı da olsa affetme süreci suça göz yumarak ya da suçu inkâr ederek oluşmaz (Menahem, Love, 2013). Oturumlarda danışanın yaşadığı incitici durum reddedilmez, unutulmaz, mazur görülmez; danışanın tüm bu gerçeklerle birlikte suçlu olan kişiye anlayış göstermesi, empati sunması sağlanır ve böylece danışanın da ruhsal olarak daha rahat hissetmesi hedeflenir (Carr, 2016; McCullough ve diğ., 2009). Danışma sürecinde iyileştirici olan öncelikle danışanın yaşadığı inciten deneyimi kabul etmesi ve sonrasında psikolojik danışma süreci yardımıyla suça yönelik olumsuz duygularının olumlu duygularla yer değiştirmesini sağlamaktır

(Rotter, 2001; Toprak, 2013; Wade, Worthington, 2005). Affetme terapötik ilişkide önemlidir (Thompson ve diğ., 2005). Worthington ve Wade (1999) affetmenin psikolojik danışma oturumlarında çalışılırken affetme veya affetmeme eylemlerine yönelik kişilik özellikleri, bilişsel, duygusal deneyimleri ve kişilerarası iletişimi de hesaba katmanın gerekliliğini vurgulamaktadırlar.

Yetişkinlik dönemi bireyin yeni ilişkiler yapılandırdığı bir dönemdir (Onur, 1995). Evlilik ilişkisi bu dönemde gerçekleşen önemli bir yaşam olayıdır. Gerek yurt içi alanyazında (Alpay, 2009; Seyfi, 2017; Taysi, 2007; Taysi, 2010; Varol, 2019) gerekse yurt dışı alanyazında (McCullough ve diğ., 1998; Johns, Allen, Coop-Gordon, 2015; Roberts ve diğ., 2021) çiftlerin affetmelerinin romantik ilişkilerine olan katkısı araştırma konusu olmaktadır. Bu sebeple psikolojik danışma oturumlarında kendisine yer bulan affetme, Worthington ve Drinkard (2000) tarafından affetme temelli oluşturulan bir çift terapi modeli ile sınanmıştır. Karşılıklı sorunlarını affeden, güvenle uzlaşabilen çiftlerin ilişkilerindeki çekişmelerin azaldığı bulgular arasındadır. Snyder, Baucom ve Gordon (2008) da affetme modelini ilişkiler üzerine oluşturmuşlardır. Burada romantik ilişkilerde affetmeden bahsedilmektedir ve danışmanlık sürecinde çiftler arası gerçek, içten ve dengeli bir ilişki kurma, partnere yönelik baskın olumsuz duygulardan sıyrılma, bağlamı keşfederek anlamı arama ve en sonunda da partneri cezalandırma isteğinin azalması ve ilişkinin devam edebilmesi hedeflenir. Hargrave (1994) affetmenin aile danışmanlığı içinde de önemli olduğunu belirtmektedir. Psikolojik danışma sürecinin işlevselliği için aile üyelerinin iletişiminin iyiliği ve affetme düzeyleri önemlidir (Hargrave, Sells, 1997). Affetme odaklı psikolojik danışmanlık grupları, inciten kişinin grupta bulunmaması nedeniyle işlevseldir; incinen kişi tüm öfkesini ifade edebilir ve yakın ilişkide olduğu kişilerle bu öfke için yüzleşmez; sonrasında ise bağışlama süreçleri devreye girebilir (Worthington, 1998). Bu işlevsellik nedeniyle gerek ülkemizde gerekse yurt dışında affetme müdahale grup çalışmaları ve psiko-eğitim grupları bulunmaktadır (Adam Karduz, 2019; Al-Mabuk, Enright, Cardis, 1995; Bugay, Demir, Delevi, 2012; Çardak, 2012; Çolak, 2014; Eker, 2017; Woldarsky Meneses, Greenberg, 2014; Özgür, Eldeleklioğlu, 2017; Ulusoy, 2020; Wade ve diğ., 2014). Oturumlar farklı modeller temelli ve farklı örneklem gruplarına göre hazırlansa da amaç bireyin yaşadığı inciten deneyimini atlatmasına yardımcı olmak, buna katkı sağlayacak bilgileri öğrenmesini ve uygulayabilmesini sağlamaktır (Çardak, 2012; Özgür,

Eldeleklioğlu, 2017). Özetle gerek bireyle psikolojik danışmada gerek aile ve çift danışmanlıklarında gerekse müdahale programlarında amaç, bireyin yaşadığı acı veren deneyimi güvenli bir ortamda hatırlaması, bu iyileştirici terapötik ortamla birlikte bireyin hayal kırıklığını, öfkesini, utancını yeniden yapılandırmasıdır (Çolak, 2014; Fitzgibbons, 1986; Woldarsky Meneses, Greenberg, 2014, Wade, Worthington, 2005).

2.3. Öz Anlayış Kavramına İlişkin Açıklamalar ve Kuramsal Çerçeve

Öz anlayış kavramı Budist felsefenin köklerinden doğmuş olan araştırmalar sonucu ortaya çıkmıştır. Bu bağlamda öncelikle öz anlayış kavramının köklerine ve ne olduğuna dair bilgiler sunulmuş sonrasında ise öz anlayış ögeleri açıklanmıştır.

Pozitif düşünce ve duyguların, bireyin güçlü yanlarının ve bireye iyi gelen, anlamlı olan ilişkilerinin ele alınıp incelendiği bir disiplin olan pozitif psikoloji (Carr, 2016) yaşamın daha kaliteli geçmesini sağlar ve mutluluğun önündeki engelleri kaldırır (Seligman, Csikszentmihalyi, 2000). Bireyler yaşamları boyunca kırılma, öfke, kaygı, başarısızlık gibi olumsuz duygular yaşarlar. Bu olumsuz duygularla baş edebilmenin yollarından birisi Neff tarafından alanyazına katılan ama kökleri Budizme dayanan öz anlayış kavramıdır (Batum, 2020). Yaklaşık 2500 yıllık geçmişiyle Budist felsefe, en basit hali ile bireyin kendisini geliştirmesi ve iyileştirmesini kendisine yönelik iç görü kazandırmasını temel alır (Kabat-Zinn, 2003). Bir pozitif psikoloji kavramı olan öz anlayış (self compassion) Neff, Rude, Kirkpatrick (2007) tarafından bireyin zorlayıcı yaşam koşullarında ya da kendisini yetersiz hissettiğinde kendisine karşı nazik ve anlayışlı davranması şeklinde tanımlanmaktadır. Türkiye alanyazınında öz duyarlık (Akın, Çetin, Abacı, 2007; Akın, 2009; Alp, 2012) ve öz şefkat (Andiç, 2013; Bayramoğlu, 2011; Kantaş, 2013) şekilde de çevirisi olan öz anlayış kavramı kişinin bilinçli olarak duygularının ve yaşadıklarını farkına varması; bu sebeple karşılaştığı acı veren deneyime, kendine acımadan, anlayışla yaklaşması anlamına gelmektedir (Andiç, 2013; Kabat-Zinn, 1982; Neff, 2003a). Bu sebeple kendine acıma ile çok farklı olan öz anlayış, bireyin yaşadığı acı verici olayı insanlığın ortak bir parçası olarak ele almasıdır (Neff, 2003a; Neff, Pisitsungkagarn, Hsieh, 2008).

Türk Dil Kurumu (2022) tarafından anlama işi, anlama yeteneği şeklinde tanımlanan anlayış; Deniz, Kesici ve Sümer (2008) tarafından, diğer bireylerin

acısına karşı farkında olma ve yargılamadan insanların yaptığı hataları anlama şeklinde tanımlanmaktadır. Bu pencerede öz anlayış ise bireyin kendi acısından kaçınmaması, kendi acısına karşı yargılayıcı olmaması ve bunu insanların hepsinin başına gelebilecek bir deneyim olarak ele almasıdır (Neff, 2003a, 2003b). Halamova ve arkadaşları (2018) anlayışı, bir bireyin diğer bireyin acısını sonlandırmaya yardım etme isteği olarak tanımlamaktadır. Tüm bunlarla birlikte öz anlayış bireyin kendisine karşı şefkatli ve merhametli olmasını ifade eder (Neff, Rude, Kirkpatrick, 2007). Bireyler hayatlarının bazı dönemlerinde başkalarını incitebildikleri gibi kendileri ya da başkaları tarafından da incitilebilirler. Bireyin yaşadığı bu olumsuz durumlardan, kendine karşı oluşturduğu ön yargılardan ya da olumlu kişilik özelliklerini abartma eğilimlerinden kurtulmamaları halinde büyük bir çatışma ve mutsuzluk yaşamaları kaçınılmazdır (Deniz, Kesici, Sümer, 2008). Bireyin kendisine ya da diğerlerine karşı daha az yargılayıcı olması kendisine ve başkalarına olan saygısını arttırır (Neff, 2003b). Kendine anlayış ve şefkat geliştirmek, kendi kusur ve zaaflarını kabul etmeyi, bağışlamayı barındırdığı için affetme kavramı ile benzerdir (Neff, 2003a). Bireyin kendisinin tüm özelliklerine karşı tam olarak bir kabul geliştirmesi, kendisine karşı sabırlı, empatik, duyarlı ve affedici olması öz anlayış için oldukça önemlidir (Ewert, Vater, Schröder-Abe, 2021).

Öz anlayış stresli bir yaşam olayı karşısında bireyin kendisini korumasını (Leary ve diğ., 2007); acı veren ya da stres yaratan bir durum karşısında kendisine pozitif ve destekleyici bir tutum sergilemesini (Ewert, Vater, Schröder-Abe, 2021) ve aynı zamanda bireyin gelişmesi ve değişmesi için güçlü bir motivasyon kaynağı bulmasını (Neff, 2003a) sağlar. Tüm bunlar göz önüne alındığında öz anlayışın bireye daha dengeli bir yapı oluşturduğunu, bireylerin hata yaptıklarında ya da başarısız olduklarında kendilerini hırpalamalarına ya da bu durumu yok saymalarına izin vermediğini söylemek mümkündür (Kuzgun, 2020).

Öz anlayış, bireyin sevdiği bir kişinin acı yaşaması durumunda onunla nasıl ilgileniyorsa, kendi acısı ile de öyle ilgilenmesi, acısına sevgi ve anlayışla yaklaşmasıdır. Bu özellik bireye doğuştan bahşedilmez ve tıpkı Budizm'de olduğu gibi, birey kendine şefkati çeşitli pratiklerle öğrenebilir ve geliştirebilir (Germer, 2020). Bu sebeple öz anlayış; bireyin kendi standartlarını ya da başkalarının standartlarını değerlendirmesi, bireyin acı çeken birisi ile karşılaştığında bu problemin kendisine ait olmaması hakkında sevinç duyması değildir. Yaşanan acı

veren yaşam olayının tüm insanlığın ortak bir paydası olarak düşünmesi, bireyin kendisini diğerlerinden izole etmeden yani acısını yalnız kalmadan yaşamasıdır (Neff, Hsieh, Dejitterat, 2005; Neff, Pisitsungkagarn, Hsieh, 2008). Aynı zamanda öz anlayış bireyin hatalarını görüp bu hatalardan kaçınması, kendini haklı çıkarması değil; yapılan hatalarda kendi sorumluluğunu kabul edip telafi etmeye çalışmasıdır (Neff, 2003a, 2003b).

Benliğin kabul edilmekte zorlanılan yönlerinin adım adım içselleştirilmesini, bireyin kendisini yargılamamasını ele alan kendini kabul kavramı tıpkı öz anlayış gibi bireyin kendisine şefkatli davranmasını temel alır (Oral, 2016). İnsancıl kuram odaklı birey merkezli terapinin kurucusu Rogers (1961'den aktaran Neff, 2003a), tüm insanların başkasına verecek sevgi ve saygısı olduğunu ve temelde kendisini sevmesi gerektiğini öne sürer. Birey bir olay ya da durumda kızgınlık yaşayabilir; fakat kendine olan sevgisi, kendisine olan koşulsuz kabulü ile bu zorlayıcı duyguyu sağlıklı bir şekilde yapılandırabilir (Murdock, 2018). Rogers'ın (1961) kendini kabul kavramı, bireyin zorlayıcı yaşam olaylarında kendisine şefkatle yaklaşması, bunun tüm insanlığın ortak durumu olduğunu bilmesi ve o andaki deneyimlerinin gerçekleşmesine izin vermesidir (Neff, 2003a; 2003b). Diğer bir deyişle öz anlayış kavramı ile benzerdir.

İlişkisel kültürel kuram ise bireyin hayatında oluşturduğu ilişkilerin merkezde olduğunu, kişilerarası ilişkilerin ve bağların psikolojik olgunluk için bireysel bağımsızlık kadar önemli olduğunu belirtir (Terzi, Ergüner Tekinalp, 2013). Kuram kişilerarası bağlılıkta karşılıklı empati ile bireyin acı verici deneyimlerinde yalnız olmadığı duygusunu içselleştirmesini, toplumsal ilişkilerin ve toplumda bireylerin birbirlerini anlayışla desteklemelerinin önemini vurgular (İkiz, 2016). Bu kuram aynı zamanda yalnızlık, utanç, öfke ya da aşağılanma gibi duyguların ve bu duygulara yol açan deneyimlerin tüm insanlar için geçerli olduğunu belirtir (Ruiz, 2005). Bireyin içinde bulunduğu toplum, doğduğu sosyo-ekonomik sınıf, kurduğu ya da kuracağı ilişkiler için önemlidir (Kadiangandu ve diğ., 2007). İlişkilerdeki bağlamın ele alınmaması, yaşanan incitici deneyimlerden sonra bireyin kendisine anlayış gösterememesi birey için kopukluk oluşturur (Terzi, Ergüner Tekinalp, 2013). Gerek insancıl kuram gerekse ilişkisel kültürel kuram, bireyin kendisine gösterdiği anlayışın, yaşadığı acı verici deneyime empatik ve yargılamadan yaklaşmasının ve bu deneyimin tüm insanlar için geçerli olduğunu fark etmesinin öneminden bahseder

ve bu dinamiklerin bireyin öz anlayış geliştirmesinde önemli yer aldığı söylenebilir. Nitekim bireyin öz anlayışını geliştirmek hedefli grup danışmanlığı programları da öz anlayışın önemini vurgular. Germer ve Neff (2013) yetişkinlerle sekiz haftalık geliştirdiği öz anlayış programında öz anlayışın psikolojik gelişmeyi arttırdığı ve psikopatolojiyi azalttığı sonucuna ulaşmıştır. Kulbaş (2021) pozitif psikoloji temelli çevirimiçi grupla psikolojik danışma programında zihinsel yetersizliği olan çocukların anneleri ile çalışmıştır. Oluşturulan programın beşinci oturumu, öz anlayışı ve affetmeyi; altıncı oturum, diğerleri ile kurulan ilişkileri ve yedinci oturum affetme ile minnettarlığı içermektedir. 12 kişinin bulunduğu deney grubuyla 10 hafta süren çalışma sonrasında programa katılan annelerin psikolojik iyi oluş, öz anlayış ve umut düzeylerinin arttığı bulunmuştur. Bireyin öz anlayışını geliştirme odaklı bilinçli öz anlayış programı (Sarıcaoğlu, Arslan, 2019) ise 13 üniversite öğrencisi ile 8 oturum çalışmış, programda bireylere öz anlayış öğretilmiş ve program sonunda 13 kişiden oluşan deney grubunun öz anlayış puanlarının 15 kişiden oluşan kontrol grubuna göre anlamlı olarak farklılaştığı bulunmuştur.

Öz anlayış, öz saygıdan farklıdır. Öz saygı, bireyin kendisine güvenmesi ve inanması, kendisini ve deneyimlerini yeterli hissetmesi bu sebeple hayatta karşılaşacağı olumsuz yaşam olayları ile baş edebileceğine inanmasıdır (Atsan, 2017). Öz saygı benzer bir şekilde öz anlayış gibi birçok psikolojik faydayı beraberinde getirse de öz anlayış kendine karşı şefkat ve özen göstermektir, üretken ve motive edicidir; başkalarının değerlendirmelerine ya da standartlarına göre oluşmaz (Neff, 2003a; Pepping, O'Donovan, Davis, 2013). Öz saygı ise sadece bireyin kendi gelişiminden etkilenmez, çevrenin bireye verdiği geri dönüşlerle de oluşur (Collett ve diğ., 2016; Neff, Vonk, 2009). Özetle kendine acıma, kendini haklı görme ya da kendine saygı anlamına gelmeyen öz anlayış, bireyin zorlayıcı yaşam olaylarında kendisine şefkatli, yaşadığı duyguların farkında olan ve bu duyguları başka insanlarında yaşayabileceğini bilen bir tutum sergilemesidir (Germer, 2020). Bu bağlamda öz anlayışın birçok değişken ile ilişkisi bulunmaktadır.

Öz anlayış ile öznel iyi oluş (Neff, McGehee, 2010; Yarnell ve diğ., 2015; Zessin, Dickhauser, Garbade, 2015); affetme (Johns, Allen, Coop-Gordon, 2015; Fahimdanesh, Noferesti, Tavakol, 2020; Neff, Pommier, 2013; Mistler, 2010; Oral, 2016; Sakız, Sarıçam, 2015; Sarıçam, Biçer, 2015; Wu ve diğ., 2019); evlilikte affetme (Seyfi, 2017; Taysi, 2007) kişisel gelişim (Zhang, Chen, 2016); demokratik

anne baba tutumu (Özyeşil, 2011; Yılmaz, Kesici, 2014); psikolojik sağlamlık (Alibekiroğlu ve diğ., 2018); psikolojik iyi oluş (Bırni, 2021; Lopez ve diğ., 2018; Wilson ve diğ., 2020); yaşam doyumu (Alibekiroğlu ve diğ., 2018; Avşaroğlu, Güleş, 2019; Hoşoğlu, 2020); merhamet (Avşaroğlu, Güleş, 2019); bilinçli farkındalık (Bluth, Neff, 2018; Foulk, Ingersoll-Dayton, Fitzgerald, 2017; Özyeşil, 2011; Wilson ve diğ., 2020); kişilerarası ilişkiler (Tiwari ve diğ., 2020); dışadönüklük, deneyime açıklık, yumuşak başlılık ve sorumluluk kişilik özellikleri (Batum, 2020; Özyeşil, 2011); başa çıkma stratejileri (Sayın, 2017; Sirois, Molnar, Hirsch, 2015); sabır (Eliüşük, 2014); duygusal zeka (Çırpan, 2016) arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Ayrıca öz anlayış ile depresyon, anksiyete ve stres (Blackie, Kocovski, 2018; Deniz, Sümer, 2010; Falconer ve diğ., 2016; MacBeth, Gumley, 2012; Muris, Petrocchi, 2017; Yıldırım, 2020); koruyucu ve otoriter anne baba tutumu (Yılmaz, Kesici, 2014); kendini engelleme (Yıldırım, Demir, 2017); ruminasyon (Wu ve diğ., 2019); mükemmeliyetçilik (Brodar, Crosskey, Thompson, 2015; Çarkıt, Yalçın, 2021); psikolojik katılık (Deniz, Gündüz, 2021); öfke (Wu ve diğ., 2019) kişilik özelliklerinden nevrotizm alt boyutu (Özyeşil, 2011); otomatik düşünceler (Hoşoğlu, 2020) arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Alanyazın incelendiğinde psikolojik iyi oluş, merhamet, affetme, bilinçli farkındalık, kişilerarası ilişkiler gibi olumlu özelliklerle pozitif yönlü anlamlı ilişki gösteren öz anlayışın kendini engelleme, öfke, ruminasyon gibi olumsuz özelliklerle negatif yönlü anlamlı ilişki gösterdiği görülmektedir.

2.3.1. Öz Anlayışın Ögeleri

Birey kendisini başarısız hissettiği olumsuz ya da acı verici bir olayla karşılaştığında; bireyin kendisini eleştirmeden, kendisine ilgi ve iyilik göstermesi olarak tanımlanan öz anlayışın üç ana bileşeni bulunmaktadır (Deniz, Sümer, 2010; Dilmaç, Deniz, Deniz, 2009; Neff, 2003a, 2003b; Wilson ve diğ., 2020). Bunlar: öz şefkat, paylaşımların bilincinde olma ve bilinçli farkındalıktır. Birbiri ile etkileşim halinde olan (Neff, 2016) ve dış koşullar zorlayıcı olduğunda bireyin kendisine anlayışlı bir alan oluşturmasına yardımcı olan bu üç bileşen (Neff, Pommier, 2013) aşağıda incelenmiştir.

2.3.1.1. Öz Şefkat

Öz şefkat, bireyin yaşadığı olumsuz ya da acı deneyimde kendisini sert bir şekilde yargılamak yerine kendisine karşı nazik ve anlayışlı bir tutum sergilemesidir (Germer, 2020; Neff, 2003a, 2003b; Neff, Hsieh, Dejitterat, 2005). Öz şefkat bireyin kendisine karşı affedici, empatik, anlayışlı, duyarlı, sabırlı bir tutum sergilemesi; kendisini tamamen kabul ederek, yaşanan acı olayda kendisine bakmayı unutmamasıdır (Ewert, Vater, Schröder-Abe, 2021). Bireyin kendisini rahatlatıcı ve yatıştırıcı bir tutum sergilemesi anlamına gelen öz şefkat ögesinin karşısında bireyin kendisini sert ve acımasız bir tutumla eleştirdiği öz eleştiri kavramı bulunur. Bireyin kendi kişiliğindeki sevmediği yönlere anlayışlı ve sabırlı olmasının karşısında bireyin kendi kişilik özelliklerini onaylamaması, yetersiz bulması ve yetersizliklerini yargılaması yani öz eleştiri kavramı yer alır (Clear ve diğ., 2019; Neff, Rude, Kirkpatrick, 2007). Öz şefkat yapıcı ve onarıcı duyguları beslerken öz eleştiri yıkıcı duyguları besler (Neff, Rude, Kirkpatrick, 2007). Öz eleştiri genel yaşam olayları için bireyin kendisini suçlaması iken öz şefkat bireyin kendisini teselli etmesidir (Neff, Beretvas, 2013). Öz şefkat durumu mutluluğa doğrudan katkıda bulunur (Neff, Rude, Kirkpatrick, 2007; Neff, Vonk, 2009). Öz şefkat ergenlerin kendini kabul etmekte zorlandıkları, kendilerine ağır ve yargılayıcı tutumlarda bulundukları noktada oldukça faydalıdır (Neff, McGehee, 2010). Aynı zamanda kişilerarası ilişkilerde dikkatli ve farkında olmak bireyin öz şefkatinin de gelişmesini sağlar (Neff, Rude, Kirkpatrick, 2007). Çünkü birey karşısında acı çeken başka birisi olduğunda ona sıcak ve koşulsuz kabulle davranabilir. Öz şefkati yüksek olan birey kendisine de olumlu ve destekleyici bir dil, kabul edici ve acıyı iyileştirici bir tutum sergiler (Neff, Pommier, 2013). Eğer birey kendisini yargılamayı bırakırsa olumsuz duygusal deneyimleri, kendisine olan öfkesi ve küçümseyici tavrı azalır ve bireyin duygu ve düşüncelerine dair farkındalığı artar; bu da bireyin daha dengeli olmasını sağlar (Germer, Neff, 2013; Neff, 2003b). Öz şefkati yüksek birey hatalarının farkındadır, mükemmelliğin mümkün olmadığını bilir, yetersizliklerini ve müdahale edebildiği alanları kabul eder, acı verici bir yaşam olayı deneyimlediğinde kendisine nazik, sıcak ve içten davranarak kendisini kabul eder, kendisi ile barışır (Neff, Tirch, 2013). Bir başka deyişle öz şefkat, bireyin kendisine koşulsuz ve yargılayıcı olmayan bir kabulle destekleyici ve acıyı kabul eden bir tutumla yaklaşması ve yaşadığı olumsuz hayat koşuluyla baş edebilmesidir.

2.3.1.2. Ortak Paydaşım

Ortak paydaşım, hayatın kusurlu olduğunun, acının kaçınılmaz olduğunun birey tarafından kabul edilmesi, bireyin yaşadığı deneyimlerin insanlığın ortak bir parçası olduğunun algılamasıdır (Neff, 2003a, 2003b; Neff, Rude, Kirkpatrick, 2007). İnsan, başkalarına bağlı olan toplumsal bir varlıktır ve olumsuz yaşam deneyimleri de tüm bireylerin deneyimleri ile ortaktır (Cleare, Gumley, O'Connor, 2019). Başarısızlıklar tüm insanların başına gelebilir ve yetersizlik duygusu diğer insanlar tarafından da hissedilir (Neff, 2003b). Yaşanılan deneyimlerin tüm insanlığın ortak paydası olmasının karşısında izolasyon bulunmaktadır. Bireyin kendisinin mükemmel olduğunu düşünmesi, zorlayıcı yaşam koşulları ile karşılaştığında kendisini diğerlerinden kopmuş ve yalnız hissetmesi, diğerlerinin daha mutlu olduğu fikri izolasyonu yaratır (Neff, Beretvas, 2013; Neff, 2003b). Ortak paydaşımı yüksek olan birey başarısızlıklarını ve yetersizliklerini insanlık durumu olarak ele alırken, izolasyonu yüksek olan birey başarısızlıklarını ve yetersizliklerini dünyadan kopmasına sebep olacak büyüklükte görür (Neff, McGehee, 2010; Neff, Vonk, 2009). Kusurlu olmak, hatalar yapmak, başarısızlıklara sahip olmak ve zorlayıcı yaşam olaylarıyla karşılaşmak insanlığın ortak paydasıdır eğer birey bunu fark ederse yaşadığı duygu durumunu tek başına göğüslemez, bastırmaz ve olayları daha geniş bir pencereden ele alarak kendi mücadelesi içinde diğer insanlara bağlı hisseder (Neff, Rude, Kirkpatrick, 2007; Neff, Pommier, 2013; Sakız, Sarıçam, 2015). Birey içinde bulunduğu acı ve olumsuz duygulardan kaçmak yerine bunlarla yüzleşirse kendi acısına şefkatle yaklaşabilir olumsuz duygularını düzenleyebilir; bu duyguların kültürle, evrenle, adaletle, bağımsızlıkla ilişkisini kurabilir (Deniz, Sümer, 2010; Dilmaç, Deniz, Deniz, 2009; Neff, 2003b). Birey bir hata yaptığında adeta bir tünele girmiş ve yalnızmış gibi hisseder, acı çeker; hâlbuki bu herkesin başına gelebilir. Bu nedenle insan kendine, diğerine yaklaşır gibi yaklaşırsa yalnız olmadığını anlar ve tüm insanların acı çektiğini fark ederek bunun insanlığın ortak parçası olduğunu ve öz anlayışın iyileştirici gücünü görebilir (Germer, Neff, 2013; Neff, Tirch, 2013). Özetle başarısızlık, yetersizlik, tükenmişlik gibi olumsuz duygular evrenseldir; birey bu duyguları yaşayanın sadece kendisi olmadığını fark ettiğinde, kendini izole etmediğinde bir başka deyişle bu duyguların insanlığın ortak paydaşımı olduğunu kavradığında kendine anlayışlı davranabilir.

2.3.1.3. Bilinçli Farkındalık

Bilinçli farkındalık, acı veren düşünce ve duyguları yargılamadan, onlarla özdeşleşmeden, onları değiştirmeye çalışmadan ya da onlardan kaçmadan dikkati ve farkında oluşu mevcut an içerisinde deneyimlemektedir (Deniz, Erus, 2021; Neff, 2003a, 2003b). Dikkatin andaki deneyimini özümsemek, ortaya çıkan düşünce ve duygu odaklı olguları net bir şekilde görmek, kabul etmek ve dikkate ilişkin öz düzenleme hali olan bilinçli farkındalığın karşısında aşırı kişiselleştirme bulunur (Neff 2003a). Bireylerin kendilerine acımaları, başarısızlıklarına odaklanmaları halinde benlik duygularından kopmaları, subjektif bir bakış açısı kazanmaları durumu, diğer bir deyişle aşırı kişiselleştirme oluşur (Neff 2003b). Bireyin içinde bulunduğu anda acı çektiğini kabul etmesi, karşılaştığı zorlukta problemi çözmeye odaklanmak yerine problemin kendisinde yarattığı duygu durumunu fark etmesi odağını genişletir, bakış açısında netlik oluşturur ve durumun geçici olduğunu görmesini sağlar (Germer, Neff, 2013; Neff, Tirch, 2013). Bireyin duygularından kaçınması, abartılı davranış sergilemesi ya da onlara saplanıp kalması aşırı kişiselleştirme yaratırken (Neff, 2016) bilinçli farkındalık dengeli bir biçimde durumu kavramaktır (Deniz, Sümer, 2010). Bilinçli farkındalık bireyin acısını deneyimlemesini, hatalarını görmesini, duygularını anlamasını, kendine geniş bir perspektiften bakarak benliğini zarar verici tepkilerden koruyucu bir tutum geliştirmesini sağlar (Ewert, Vater, Schröder-Abe, 2021; Johns, Allen, Coop-Gordon, 2015; Sakız, Sarıçam, 2015). Özetle öz anlayışın ögelerinden olan bilinçli farkındalık, bireyin zorlayıcı yaşam olayı ile karşılaştığında olumsuz duygularını reddetmeden ve onlara odaklanmadan bu duyguların geçici olduğunu an be an deneyimlemesidir (Germer, 2020).

2.3.2. Yetişkinlik Döneminde Öz Anlayış

Yetişkinlik yaşam yapısına girişin başladığı 22 yaş ve ileri yetişkinliğin başladığı 65 yaş arası olan yetişkinlik döneminde (Levinson, 1986) birey olumsuz yaşam deneyimler edinebilir. Bireyin acı, hayal kırıklığı ya da başarısızlık yaşadığında kendine sert ve yargılayıcı bir tutumdan ziyade nazik, sevecen, anlayışlı bir tutum geliştirmesi; yaşadığı deneyimin evrensel olduğunu fark etmesi ve duygularına, düşüncelerine geniş bir açıdan bakarak kendisini, kendisine zarar veren tepkilerden, anlayışla koruması öz anlayış olarak tanımlanmaktadır (Deniz, Sümer,

2010; Neff 2003a, 2003b). Bacanlı ve Çarkıt (2020) öz anlayışın cinsiyet üzerine meta analizini gerçekleştirdikleri araştırmasında ergenler, üniversite öğrencileri ve yetişkinleri çalışma kapsamına dâhil etmişler ve erkeklerin öz anlayış puanı kadınların öz anlayış puanından yüksek olsa da cinsiyetler arası anlamlı bir fark olmadığı sonucuna ulaşmışlardır. Yarnell ve arkadaşları (2015) üniversite öğrencileri ve yetişkinlerin öz anlayışının cinsiyet üzerine meta analizini gerçekleştirdikleri araştırmalarında benzer bulgular elde etmiş öz anlayışın cinsiyetler arası anlamlı olarak farklılaşmadığı sonucuna ulaşmışlardır.

Yetişkinlik dönemi alanyazınında kendine oldukça yer bulan öz anlayış kavramı Neff ve Pommier (2013) tarafından 384 üniversite mezunu, 400 yetişkin, 172 meditasyon yapan yetişkin grubu ile araştırılmış ve çalışmada tüm gruplarda öz anlayışı yüksek olan yetişkinlerin perspektif alma ve affetme düzeylerinin de yüksek, kişisel sıkıntı yaşama düzeylerinin ise düşük olduğu bulunmuştur. Germer ve Neff (2013) yetişkinlerde öz anlayışı arttırmak adına geliştirdikleri 8 haftalık programda ilk oturum bilinçli farkındalığı, yedinci oturumda affetmeyi ele alır. İlişki kurmak çoğunlukla acı verici olayları deneyimlemeyi de beraberinde getirir. Bu sebeple programda ilişkilerine daha affedici ve daha farkındalıkla yaklaşan bireylerin öz anlayışlarının da yükseleceği hedeflenir nitekim program sonucunda 24 kişiden oluşan deney grubunun öz anlayış puanları ve psikolojik gelişmeleri 27 kişiden oluşan kontrol grubuna göre anlamlı olarak yüksekken; psikopatolojileri anlamlı olarak düşüktür. Öz anlayış bireyin içine dönmesini açıkladığı için; içine dönen bireyin yaşadığı incinmelerde kendini ya da bir başkasını affetmesi ya da diğerlerinin bakış açısı ile bakması çok daha kolay olur (Neff, Pommier, 2013). Bu sebeple öz anlayış ve affetme gibi pozitif duyguların birbiri ile ilişkisi anlamlıdır (Carr, 2016).

21-45 yaş arası ebeveynlerin evlilikte problem çözme ve öz anlayışlarının araştırıldığı bir çalışmada iki değişken arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Şekerli, 2021). 104 yetişkin çiftin katıldığı bir araştırmada öz anlayışı yüksek bireylerin daha fazla olumlu ilişki tutumu sergiledikleri bulunmuştur (Neff, Beretvas, 2013). Çimen Koçak (2021) 1026 evli yetişkinle gerçekleştirdiği araştırmasında psikolojik sağlamlık ile öz anlayış arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğunu bulmuştur. Okulöncesi eğitimine devam eden çocuklara sahip 270 ebeveynin şefkat korkusu ile öz anlayışları arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Meriç, 2020). Özel gereksinime sahip çocuğu olan 301 yetişkinin

katıldığı bir araştırmada öz anlayış, merhamet ve yaşam doyumu arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki bulgular arasındadır (Avşaroğlu, Güleş, 2018). Lopez ve arkadaşları (2018) tarafından yapılan 328 yetişkinin katıldığı çalışmada başkalarına anlayış gösteren bireylerin öz anlayışlarının yüksek olduğu bulunmuştur. Nitekim Germer (2020) de öz anlayışı, bireyin ilişkide olduğu birisi acı veren bir deneyim yaşadığında onunla nasıl ilgileniyorsa kendisiyle de öyle ilgilenmesi olarak tanımlar. Yıldırım (2020) 36 anksiyete tanısı almış yetişkinden oluşan deney grubu ile 36 herhangi bir psikiyatrik tanı almayan yetişkinden oluşan kontrol grubu arasındaki öz anlayış ve bilinçli farkındalık düzeylerini incelemiş ve kontrol grubunun bilinçli farkındalık ile öz anlayışın ögelerinde olan öz şefkat, ortak paydaşım ve bilinçli farkındalık puanları yüksekken; anksiyete grubundaki yetişkinlerin öz anlayışın ögelerinden olan öz şefkatin karşısındaki öz eleştiri, ortak paydaşımın karşısındaki izolasyon ve bilinçli farkındalığın karşısındaki aşırı kişiselleştirme puanlarının yüksek olduğunu bulmuştur. Özetle yetişkinlikte zorlayıcı yaşam koşulları ile karşılaşmak olasıdır ve birey karşı karşıya kaldığı bu acıya olumsuz bir tutum geliştirirse ya da bu acıdan kaçınmaya çalışırsa baş etmesi güçleşebilir. Yetişkinlik döneminde yapılan bu araştırmalar göstermektedir ki öz anlayış, zorlayıcı yaşam koşulları ile karşılaşan yetişkinlerin; içinde yaşadığı anı kavrayarak, yaşadığı acının evrensel olduğunu fark ederek ve kendisine öz şefkat göstererek baş etmesini sağlar.

2.4. Kişilerarası Bilinçli Farkındalık Kavramına İlişkin Açıklamalar ve Kuramsal Çerçeve

Kişilerarası bilinçli farkındalık kavramı bilinçli farkındalığın derinlemesine incelenmesi ve araştırılması sonucunda ortaya çıkmıştır. Bu bağlamda öncelikle bilinçli farkındalığın ne olduğu, özellikleri açıklanmış ve daha sonra kişilerarası bilinçli farkındalık kavramına yönelik bilgiler sunulmuştur.

Köklerini Budist öğretilerden ve Doğu kültüründen alan bilinçli farkındalık, bilincin disipline edilmesini öneren, Batı psikolojisinde ve davranış bilimlerinde kendisine yer bulmuş olan, derin bir iç görü tarafından bilincin kontrollü haline ulaşmayı amaçlayan bir kavramdır (Kabat-Zinn, 2003; Kabat-Zinn, Lipworth, Burney, 1985; Walsh, 1980). Bilinçli farkındalık, köklerini Budist felsefeden oluşturuyorsa da mevcut haliyle hiçbir din ya da dini öğretiye bağlı olmayan,

bilimsel açıklamalara dayalı uygulamalara sahiptir (Atalay, 2018). Bilinçli farkındalık an be an gelişen bir öz düzenleme aktivitesidir (Kabat-Zinn, 1982).

Bilinçli farkındalığın dikkat ve farkındalık olmak üzere iki yönü bulunmaktadır (Whitehead ve diğ., 2019). Bilinçli farkındalık tanımlanırken üç temel inceleme biçimine dikkat çekilmektedir. Bunlar; bilinçli farkındalığın teorik yapısı, bilinçli farkındalığın uygulama pratikleri ve dikkate yönelik bilinçli farkında olma halidir (Germer, 2005'ten aktaran Duncan, 2007). Son yıllarda araştırmacılar tarafından oldukça ilgi gören ve müdahale programlarında sıkça yer bulan bilinçli farkındalık kavramı ile ilgili birçok çalışma yapılmıştır (Anama Green, 2020; Atalay, 2018; Baer ve diğ., 2006; Burgdorf, Szabo, 2021; Duncan, 2007; Deniz, Erus, Batum, 2020; Erus, Deniz, 2018; Erus, Deniz, 2020; Foulk, Ingersoll-Dayton, Fitzgerald, 2017; Ma ve diğ., 2021; Özyeşil ve diğ., 2011; Saranjam, Forouzanfar, Samavi, 2019; Pratscher ve diğ., 2018).

Bilinçli farkındalık, olumlu ya da olumsuz tüm yaşam deneyimlerini fark ederek, bu deneyimleri yargılayıcı olmadan, şefkatle karşılamayı vurgular (Atalay, 2018; Kabat-Zinn, 2003). Şimdiki anda oluşan olaylarda dikkati odaklama ve farkında olma hali olan bilinçli farkındalık çok boyutlu bir yapıdır (Deniz, Erus, 2021). Bu boyutlarla alakalı farklılıklar bulunsa da bilinçli farkındalığın kavramsal olmaması; yani bir farkındalık hali olması ve şimdi odaklı olması ortak noktalardır (Özyeşil ve diğ., 2011). Baer ve arkadaşları (2006) bu iki ortak nokta üzerine bilinçli farkındalığın özelliklerini açıklarken tanımlama, dikkat ve farkındalıkla davranma, yargılayıcı olmama, tepkisiz olma ve gözlemleme özelliklerini de ekler. Ayrıca bilinçli farkındalığın kabullenme bileşeni de bulunmaktadır (Baer, 2003; Gambrel, Keeling, 2010). Bilinçli farkındalık, kelimeler henüz zihne düşmeden oluşan bir farkındalık halidir bu yüzden tanımlama özelliği, yaşanan içsel yaşantıyı sözcüklerle açıklayabilmektir (Deniz, Erus, 2021). Dikkat ve farkındalıkla davranma ise günlük hayatta otomatik olarak yapılan davranışlarla hareket etmek yerine bu davranışları konsantrasyonla yerine getirmektir (Johns, Allen, Coop-Gordon, 2015). Yargılayıcı olmama, düşünce ve duygularına açık olmak, düşüncelerinin iyi ve kötü olmasına odaklanmamak (Duncan, 2007) anlamına gelirken; tepkisiz olma ise duygu ve düşüncelere otomatik tepkileri vermeden, duyguların ve düşüncelerin zihinden geçişine izin vermektir (Neff, 2003a). Bir diğer bileşen olan gözlemleme ise duyguların, düşüncelerin ve algıların tanınması; hoşa giden ya da gitmeyen

durumlarda dikkatin dağılmadan deneyimlerin farkında kalabilmektir (Johns, Allen, Coop-Gordon, 2015; Lenger, Gordon, Nguyen, 2017). Ve son olarak kabullenme bileşeni düşünce ve duyguları değiştirmeye kalkışmadan, onlardan kaçınmadan onları fark edebilmeyi içerir (Baer, 2003). Özetlemek gerekirse dikkatli bir farkındalıkla, şu anda, tüm duygu, düşünce ve hislerin anlaşıldığı, olumlu da olumsuz da olsa bu duyumsamaların dengelendiği, hiçbir duygu ya da düşünce ile özdeşim kurulmadan ya da yadsımadan geçmesine izin verildiği (Aslan Gördesli ve diğ., 2018) bir kavram olan bilinçli farkındalık; içsel ve kişilerarası bilinçli farkındalık olmak üzere iki bileşenden oluşmaktadır (Deniz, Erus, 2021; Johns, Allen, Coop-Gordon, 2015).

İçsel bilinçli farkındalık (intrapersonal mindfulness), bireyin şimdiki zamana ilişkin kendi duygu, düşünce ya da bedensel duyumsamalarını fark etmesini içerir (Deniz, Erus, Batum, 2020; Kohlenberg ve diğ., 2015). Duncan, Coatsworth ve Greenberg (2009) bilinçli farkındalığı tanımlanırken içsel bilinçli farkındalığın tanımlandığını, bireyin dikkatinin ve deneyimlerinin temel alındığı teknikler geliştirildiğini vurgulamışlardır. Nefes ve farkındalığa odaklanan; bireyin bedensel duyumlarına, düşüncelerine ve duygularına yönelik kişisel bir farkındalık müdahalesi olan içsel bilinçli farkındalık bireyin kendisine odaklanmasıdır (Kohlenberg ve diğ., 2015). Bireyin kendisine anlayışlı bir şekilde, açık ve kabullenici bir tutumla, dikkatini vermesi, kendisinin ve yaşantılarının farkında olması içsel bilinçli farkındalıktır (Sedighimornani, Rimes, Verplanken, 2019). Alanyazında oluşturulan bilinçli farkındalık müdahale programlarının birçoğu içsel bilinçli farkındalığa, bireyin yaşantılarına dönüktür (Erus, 2019; Gillespie, Davey, Flemke, 2015). Bilinçli farkındalık temelli stres azaltma programları ya da bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapiler buna örnektir. Kabat-Zinn, Lipworth ve Burney (1985) tarafından yetişkinler için sekiz haftalık planlanan bilinçli farkındalık temelli stres azaltma programı bedendeki ve günlük hayatta yapılan oturma, yemek yeme gibi eylemlerdeki stresi düzenleyerek bireye olayları gözlemleme yeteneğini öğreterek stresi azaltmada başarılı bir program olarak karşımıza çıkar (Germer, 2020). Bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi ise depresyon tanısı alan yetişkinlerle başlayan yine sekiz haftalık bir program olup hem beden ve zihin farkındalığı gibi bilinçli farkındalık tekniklerini hem de otomatik pilot, zihin uçuşması gibi bilişsel davranışçı terapi yöntemlerini harmanlayan etkili bir programdır (Surawy ve diğ., 2015). Tıpkı

bu programlar gibi Linehan tarafından öne sürülen diyalektik davranışçı kuram sınırda kişilik bozukluğu tanısı olan yetişkinleri ve intihar eğilimi olan yetişkinleri temel alarak yapılandırılmıştır (Linehan, 1993a'dan aktaran Terzi, Ergüner Tekinalp, 2013). Bireyin kendisi ile ilgili olumlu ve olumsuz tüm gerçekleri kabul etmesini içeren "radikal kabul" kavramı ve bireye yaşadığı duyguları yargılamadan kabul etmeyi öğretmeyi amaçlayan "duygusal tepkileri anlamak" kavramı bilinçli farkındalık ile oldukça benzer ögeleri içermektedir (Baer, 2003; Terzi, Ergüner Tekinalp, 2013). Hayes tarafından öne sürülen kabul ve yüklenim kuramı ise bireyin acılarına sevgi ve kabulle bakarak yaşamına anlam katabilmesini hedefler (İkiz, 2016). Esneklik, açıklık ve merak ile ana odaklanmayı temel alan farkındalık temelli felsefe ile şekillenir (Terzi, Ergüner Tekinalp, 2013). Kabul ve yüklenim kuramı olumsuz duyguları yok saymadan onları an be an fark etmenin ve onları kabul etmenin değişim ve gelişimi başlattığını savunur (Uzun, 2021). Tüm bu kuramlar çerçevesinde şekillenen bilinçli farkındalık kavramının, içsel bilinçli farkındalık kavramı ekseninde gelişim gösterdiği görülmektedir.

İlk kez Duncan (2007) tarafından ebeveynlik sürecinde açıklanan kişilerarası bilinçli farkındalık kavramı bireyin şu anda yaşadığı kişilerarası çatışma ya da problemlerde tepkisel davranmaması, şu anki düşüncelerinin ve iletişimde olduğu kişilerin yargılayıcı olmadan, tam bir kabulle ve merhametle farkında olmasıdır. Pratscher ve arkadaşları (2018) kişilerarası bilinçli farkındalığı tanımlarken Duncan'ın (2007) eklediği merhametli olma olgusunu, Baer ve arkadaşlarının (2006) merhametin dikkati odaklamada bir bileşen olmasından ziyade bir sonuç olmasına dayanarak kişilerarası bilinçli farkındalığın tanımından çıkarırlar. Fakat bilinçli farkındalığın sevgi dolu, merhametli ve açık yürekli arkadaşça bir iletişim barındıran, dikkati odaklamadaki evrensel bir yol olması (Kabat-Zinn, 2003) ve kişilerarası bilinçli farkındalıktaki bireyin karşısındaki bireyin acısını anlayarak onun duygularını fark ederek ona empatik, merhametli ve anlayışlı bir tutum geliştirmesi söz konusudur (Deniz, Erus, 2021). Bilinçli farkındalık vurgulanırken sosyal bağlamın eksik kalması, kişisel farkındalığın sosyal etkilerinin varlığı, kişilerarası bilinçli farkındalık kavramının önemini vurgular (Aslan Gördesli ve diğ., 2019). Kişilerarası bilinçli farkındalık, kişilerarası iletişim ve etkileşimde bilinçli farkındalık sürecinin nasıl gerçekleştiğini ifade eder (Pratscher ve diğ., 2019). Erus ve Deniz

(2018) bireyin başka bir bireyle ilişki ve iletişim halinde olmasının kişilerarası bilinçli farkındalık için temel olduğunu vurgulamışlardır.

Bireyin, karşısındaki bireye tüm dikkatini vererek onu dinlemesi; etkileşim sırasında kişinin hem kendi düşünce ve duygularının hem de karşısındaki kişinin düşünce ve duygularının farkındalığı; bu düşünce ve duyguları açık bir şekilde kabulü ve bireyin karşısındakine göre kendini düzenlemesi; kendisine ve diğerine şefkatli davranışı kişilerarası bilinçli farkındalığın temel kısımlarını oluşturur (Duncan, Coatsworth, Greenberg, 2009; Frank, Jennings, Greenberg, 2016). Bireyin yürüdüğü, yemek yediği, bulaşık yıkadığı günlük aktivitelerindeki dikkati, sosyal bağlamdaki ilişkilerindeki dikkatini her ne kadar yordayabilir gibi görünse de kişilerarası bilinçli farkındalık kavramı sadece başka birileri ile iletişimdeyken var olan dikkati araştırmaz. Yargılayıcı olmayan tutum, bireyin içinde bulunduğu ilişkideki farkındalığını, bedensel duyumlar, düşünceler, tepkiler gibi kendi içsel deneyimlerini ve bağlamdaki sözlü ve sözsüz iletişim gibi dış deneyimlerini de fark eder (Medvedev, Pratscher, Bettencourt, 2020). Sosyal etkileşimler, diyaloglar ve iletişim sürecinin tamamı kişilerarası bilinçli farkındalığın çatısı altındadır (Erus, Deniz, 2020). Kişilerarası etkileşim genellikle konuşmak ve dinlemek bileşenlerinden oluşurken; kişilerarası bilinçli farkındalık hem konuşmak ve dinlemek bileşenlerini hem de an be an iletişimin farkında olmayı ve iletişime dikkat vermeyi ve yargılayıcı olmamayı da içerir (Pratscher ve diğ., 2018; Pratscher ve diğ., 2019). Bireyin kendisinin ve iletişimde olduğu kişinin farkında olması, yargılamadan ve tepkisel olmadan bağlamı anlaması kişilerarası bilinçli farkındalıktır (Erus, Deniz, 2020). Kişilerarası bilinçli farkındalık pozitif ve duygusal açıdan destekleyici bir atmosfer oluşturur (Ma ve diğ., 2021). Aynı zamanda bireyin şimdiki zamanda deneyimlediği duygular sayesinde öz düzenlemesini arttırır (Kim, Singh, 2018). Bireylerin kişilerarası bilinçli farkındalığı arttıkça dikkatle dinlemeleri ve ilişkilerindeki anlayış düzeyleri de artar; kendilerinin ya da başkalarının duygu ve düşüncelerine dair yargılayıcı olmaları, pasif agresif tavırları ve otomatik tepkileri azalır (Canby ve diğ., 2015; Ma ve diğ., 2021). Etkili iletişimleri artar (Erus, Deniz, 2020). İki kişinin iletişiminde örneğin bir antrenör ve bir sporcunun ilişkisinde antrenörün yüksek düzeyde bilinçli farkında olması, sporcunun duygularını daha iyi gözlemlemesini ve anlamasını sağlar böylece antrenör, sporcuyu daha iyi koordine edebilir (Mannion, Andersan, 2016). Antrenör ve sporcu ilişkisinde de olduğu gibi

kişilerarası bilinçli farkındalık, bilinçli farkındalığın sosyal boyutunu araştırır (Khoury, 2018). Diğerlerine karşı açık, kabullenici, anlayışlı bir farkındalıkla yaklaşmayı tanımlar (Duncan, Coatsworth, Greenberg, 2009). Bunun yanı sıra kişilerarası bilinçli farkındalık; danışan, psikolojik danışman ilişkisinde de güçlü bir terapötik unsurdur (Johnson, 2018; Khoury, 2018).

Psikolojik danışmada insancıl kuramın temel felsefesi insanların potansiyellerini gerçekleştirebilmesidir. Bu sebeple insancıl kuramda sözel olmayan yaşantılar, bilinçte yaşanabilecek değişimler oturuma getirilebilir. Amaç danışanın kendini olabildiğince rahat bırakması ve rahatça ifade etmesidir (Morris, 2002). Kişilerarası bilinçli farkındalıkta da tıpkı insancıl kuram gibi, danışanın deneyimlerini empatik bir şekilde ve anlayışla kabul etmesi; duygu, düşünce ve davranışlarını rahatça ifade etmesi vardır (Andersen, 2005; Johnson, 2018). Özetle kişilerarası bilinçli farkındalık, bireylerin diğer bireylerle etkileşimde iken geçmiş ya da gelecekte değil, şu anda olması, hem kendisinin hem de karşısındakinin içsel yaşantılarını fark etmesi; bireyin tüm dikkati ile karşısındaki bireyi dinlemesi, hem kendisinin hem de karşısındakinin düşünce ve duygularını fark etmesi, karşısındaki kişinin düşünce ve duygularını yargılamaması ve kabul etmesi, karşısındaki kişiye kontrolsüz ve düşünmeden yanıt vermemesidir (Deniz, Erus, 2021). Bu tanımlar bağlamında son yıllarda alanyazında kendine gittikçe yer bulan kişilerarası bilinçli farkındalık kavramı (Khoury, 2018) ebeveyn-çocuk ilişkisinde (Aslan Gördesli ve diğ., 2018; Duncan, 2007; Duncan, Coatsworth, Greenberg, 2009; Kim ve diğ., 2019; Lo ve diğ., 2018; McCaffrey, Reitmen, Black, 2017; Moreira, Canavarro, 2017; Pan ve diğ., 2019; Parent ve diğ., 2016), öğretmen-öğrenci ilişkisinde (Aslan Gördesli ve diğ., 2019; Frank, Jennings, Greenberg, 2016; Kim, Singh, 2018; Li, Kee, Wu, 2019; Ma ve diğ., 2021), arkadaş ilişkisinde (Pratscher ve diğ., 2019) ve evlilik ilişkisinde (Deniz, Erus, Batum, 2020; Erus, 2019; Erus, Deniz, 2018; Uzun, Deniz, 2021) çalışılmaktadır.

Özel ilişkiler odağında kişilerarası bilinçli farkındalığın açıklamaları incelendiğinde öncelikle Duncan'a (2007) bakmak gerekir. Ebeveyn çocuk ilişkisinde dikkatli ve farkında olma üzerine tanımlanan kişilerarası bilinçli farkındalıkta; sağlıklı ebeveyn-çocuk ilişkisi için ebeveynin çocuğu tüm dikkati ve çocuğun duygu, düşüncelerini fark ederek dinlemesi; yargılayıcı olmak yerine kabul edici olması, dürtüsel cevap vermemesi ve hem çocuğa hem de kendisine karşı

merhametli ve anlayışlı olması temeldir (Duncan, 2007; Duncan, Coatsworth, Greenberg, 2009). Öğretmenin sınıfı dikkatli ve farkında bir bilinçle yönetmesi, çocuk grubuna yakından ilgi göstermesi, onların an be an iletişimdeki duygu ve düşüncelerini anlaması, sorunlarını fark etmesi özetle onları gözlemlemesi, yargılamaması, dikkat ve farkındalıkla dinlemesi hem kendi duygularını hem de öğrencilerinin duygularını tepki vermeden yönetmesi öğretmen-öğrenci ilişkisinde kişilerarası bilinçli farkındalığı tanımlar (Frank, Jennings, Greenberg, 2016). Çocukluktan başlayarak tüm hayat boyunca etkili olan arkadaşlık ilişkisinde kişilerarası bilinçli farkındalık ise bireyin hem kendisinin hem arkadaşının o anki iletişimde yaşanan düşünce, duygu, sözel ve sözel olmayan davranışlarını kabul edici ve bunlara karşı tepkisel olmayan, duyarlı bir yanıt vermesidir (Pratscher, 2019). Evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık ise eşlerin birbirleri ile olan iletişimlerinde birbirlerini dikkatlice dinlemeleri hem kendi hem de eşinin duygusunu fark etmeleri, yargılamadan kabul etmeleri ve bireyin, eşine karşı dürtüsel davranmadan öz denetleme yaparak cevap verebilmesini içerir (Erus, 2019). İkili ilişki türleri aynı olmasa da (çiftler, ebeveyn-çocuk, öğretmen-öğrenci, arkadaşlık) kişilerarası bilinçli farkındalığın ikili ilişkilerde ilişki kalitesine olumlu katkıları olduğu araştırmalarca desteklenmiştir (Erus ve Deniz, 2020).

Bunun yanı sıra kişilerarası bilinçli farkındalık ile ebeveynin öznel iyi oluşu (Roeser, Eccles, 2015), evlilikte duygusal zeka ve öznel iyi oluş (Erus, 2019); psikolojik iyi oluş (Kim ve diğ., 2019); bilinçli farkındalık (Erus, 2019; Johnson, 2018; Kim ve diğ., 2019; Khoury, 2018; Pratscher ve diğ., 2018), arkadaşlık niteliği (Pratscher ve diğ., 2019); ilişki kalitesi (Pratscher ve diğ., 2019); demokratik ebeveynlik stili (McCaffrey, Reitmen, Black, 2017); anlayış (Lo ve diğ., 2019); öz anlayış (Kim ve diğ., 2019; Parent ve diğ., 2016); öz saygı (Li, Kee, Wu, 2019; Pepping, O'Donovan, Davis, 2013); iş yerindeki yaşam doyumu (Kim, Singh, 2018); evli bireylerde ilişki doyumu (Deniz, Erus, Batum, 2020; Erus, 2019); evlilik uyumu (Erus, 2019; Erus, Deniz, 2018) arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki vardır. Kişilerarası bilinçli farkındalık ile tekrarlayan düşünceler (Passarella ve diğ., 2019); stres (Kim ve diğ., 2019; Ma ve diğ., 2021); iş yerindeki stres (Kim ve Singh, 2018); otoriter, aşırı hoşgörülü ebeveynlik (McCaffrey, Reitmen, Black, 2017) arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki vardır. Özetle kişilerarası bilinçli farkındalık bireyin olumlu duygularını arttıran çok yönlü bir yapı olarak karşımıza çıkmaktadır.

2.4.1. Kişilerarası Bilinçli Farkındalığın Özellikleri

Kişilerarası bilinçli farkındalık, bireyin karşısındaki birey ile iletişimde iken yargılayıcı olmaması, dikkatli bir dinleyici olması, kendisine ve karşısındakine anlayış ve merhametle yaklaşması, kabul etmesi, an be an iletişimin, duyguların, davranışların ve düşüncelerin farkında olması şeklinde tanımlanmaktadır (Erus, Tekel, 2020; Duncan, 2007; Duncan, Coatsworth, Greenberg, 2009; Frank, Jennings, Greenberg, 2016). Kişilerarası bilinçli farkındalığı ölçmek için yapılan çalışmalardan ilki Duncan (2007) tarafından gerçekleştirilmiştir. "Ebeveynlikte Kişilerarası Bilinçli Farkındalık Ölçeği"ni geliştiren Duncan ölçeğinde farkındalık ve şimdi ve burada merkezli dikkat, yargılayıcı olmaya açıklık ve tepkisel olmama olmak üzere üç bileşene ulaşmıştır (Duncan, 2007). McCaffrey, Reitman ve Black (2017) da benzer bir şekilde "Ebeveynlikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği" ile ebeveyn-çocuk ilişkisinde kişilerarası bilinçli farkındalığı ölçmeyi amaçlayarak geliştirdikleri ölçeklerinde bilinçli farkındalıklı eğitim ve çocukla anda olmak boyutlarını bulmuşlardır. Bilinçli farkındalığın McCaffrey, Reitman ve Black (2017) tarafından çocuk-ebeveyn ilişkisinde dikkatli olma, şimdi ve burada olma ve yargılayıcı olmama şeklinde tanımlandığı göz önüne alındığında Duncan'ın (2007) "Ebeveynlikte Kişilerarası Bilinçli Farkındalık Ölçeği" ile benzer bileşenleri araştırdığı görülebilir. Her iki ölçekte de şimdi ve burada olma, dikkatli olma ve yargılayıcı olmama ortak boyutlardır (Duncan, 2007; McCaffrey, Reitman, Black, 2017). Aslan Gördesli ve arkadaşları (2018), McCaffrey, Reitman ve Black (2017) tarafından geliştirilen "Ebeveynlikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği"nin Türkçe uyarlamasını gerçekleştirmişlerdir. Ebeveynlikte öz yeterlik ve çocukla anda olmak üzere iki bileşene ulaşmışlardır. Bu bağlamda anda olmanın, her üç araştırmada da ortak olduğu görülmektedir.

Frank, Jennings ve Greenberg (2016) öğretmen-öğrenci ilişkisinde bilinçli farkındalığı ölçmek için geliştirdikleri "Öğretmenlikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği" ise içsel bilinçli farkındalık ve kişilerarası bilinçli farkındalık olmak üzere iki boyutu ifade etmektedir. Aslan Gördesli ve arkadaşları (2019), Frank, Jennings ve Greenberg (2016) tarafından geliştirilen "Öğretmenlikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği"nin Türkçe uyarlamasını gerçekleştirmişlerdir. Ve tıpkı Frank, Jennings ve Greenberg'in (2016) bulguları gibi Türkçe uyarlamada da içsel bilinçli farkındalık ve

kişilerarası bilinçli farkındalık olmak üzere iki boyut bulunmaktadır (Aslan Gördesli ve diğ., 2019).

Pratscher ve arkadaşları (2019) üniversite öğrencilerinin arkadaşlık kalitesini araştırdıkları çalışmada kişilerarası bilinçli farkındalık ölçeğini geliştirmiştir. Ebeveynlikte Kişilerarası Bilinçli Farkındalık Ölçeği'nde (Duncan, 2007) olduğu gibi şimdiki anda olma ve yargılamadan kabul boyutlarına bu araştırmada da ulaşılmıştır (Pratscher ve arkadaşları, 2019). Buna ek olarak bu araştırmada kendisinin ve diğerlerinin farkında olma ve tepkisiz olma boyutları da bulunmuştur.

Erus (2019) evli bireylerin evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalıklarını ölçen "Evlilikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği"ni geliştirmiş ve tek boyutlu bir yapı elde etmiştir. Erus ve Tekel'in (2020) birlikte geliştirdiği "Kişilerarası Bilinçli Farkındalık Ölçeği"nin ise farkındalık (awareness) ve anda olmak (being in the moment) olmak üzere iki boyutu bulunmaktadır.

Kişilerarası bilinçli farkındalığın, farkındalık (awareness) özelliği yapılan ölçek geliştirme çalışmalarında ortak bir yapı olarak görülmektedir (Erus ve Tekel, 2020; Duncan, 2007; Pratscher ve diğ., 2018). Farkındalık; gözlem yapabilme, düşünce, duygu ve duyumları iletişim anında fark ederek, bunlardan kaçmama ya da bunları itmeme halidir. Yargılayıcı olmama, tüm deneyimlerin açıkça, dürüstçe ve meraklı bir şekilde gözlemlenmesi yine farkındalığın tanımı içerisinde yer alır (Gambrel, Kelling, 2010). Farkındalık boyutu, bireylerin diğer bireylerle etkileşime girerken ne kadar farkında olma halini içerdiğini açıklar (Deniz, Erus, 2021). Bireyler arası iletişim devam ediyorken bireyin bedensel duyumlarını, fikirlerini, tepkilerini ve duygularını; sözel ya da sözel olmayan tüm iletişim mesajlarını anlayabilir olması bireyin farkındalığının yüksek olduğu anlamına gelir (Erus, Tekel, 2020; Pratscher ve diğ., 2019).

Kişilerarası bilinçli farkındalık ile ilgili yapılan ölçek geliştirme çalışmalarındaki bir diğer ortak bir yapı ise anda olmak (being in the moment) olarak görülmektedir (Aslan Gördesli ve diğ., 2018; Duncan, 2007; Erus, Tekel, 2020; McCaffrey, Reitman, Black, 2017; Pratscher ve diğ., 2018). Anda olmak, şimdiki anda olma anlamındadır ve burada kastedilen anın içinde yaşamaktır (Deniz, Erus, 2021). Alanyazında, kişilerarası bilinçli farkındalığı anda olmak özelliği şimdi ve burada olmak olarak da kendisine yer bulur (Duncan, 2007). Bireyin karşısındaki

birey ya da bireylerle iletişim halinde iken yaşanan etkileşime dikkatini vermesi hali "anda olmak" olarak tanımlanır (Erus, Tekel, 2020). Ebeveyn-çocuk ilişkisinde de oldukça önemli olan anda olmak boyutu, ilişkiyi empatik bir şekilde anlamayı, ilişkiyi o anki hali ile kabul etmeyi ve tüm dikkati çocukla gelişen ilişkiye vermeyi açıklar (McCaffrey, Reitman, Black, 2017). Anda olmak özelliği, bireylerin diğer bireylerle etkileşime girerken ne kadar şu anın içinde bulunduğunu açıklar (Erus, Deniz, 2020). Şu anda bulunmak ile ifade edilen, geçmişte ya da gelecekte değil, şimdiki anın içinde yaşamaktır (Deniz, Erus, 2021; Kabat-Zinn, 2003).

2.4.2. Yetişkinlik Döneminde Kişilerarası Bilinçli Farkındalık

En yalın hali ile ergenlik ile yaşlılık arasında kalan dönem olarak tanımlanan yetişkinlik dönemi (Onur, 1995) pozitif psikolojide birçok konu ile çalışılmaktadır. Bireylerin, diğer bireylerle kurduğu bağlar, geliştirdikleri arkadaşlıklar ya da yine yetişkinlikte yaşanan evlilik ilişkileri bir yetişkinin hayatında önemli yer tutmaktadır (Levinson, 1986). Konuşmak ve dinlemek bileşenlerinden oluşan kişilerarası etkileşim diyaloglarda bireyin iletişimde olduğu kişinin ve kendisinin farkında olması, yargılamadan, tepkisel olmayan bir şekilde hem kendisinin hem karşısındakinin duygu, düşünce, sözel ve sözel olmayan iletişim mesajlarının an be an anlaşılması ise kişilerarası bilinçli farkındalık olarak tanımlanmaktadır (Erus, Deniz, 2020; Pratscher ve diğ., 2018; Pratscher ve diğ., 2019). Ebeveyn çocuk ilişkisinde kişilerarası bilinçli farkındalığın ergenlik döneminde çocuğu olan 753 anne ile araştırılması (Duncan, 2007), yine ebeveyn çocuk ilişkisinin 2-16 yaş aralığında çocuğu olan 203 anne ile araştırılması (McCaffrey, Reitmen, Black, 2017), Türkiye'de ise 3-18 yaş arasında çocuğu olan 297 ebeveyn ile araştırılması; öğretmen öğrenci ilişkisinde kişilerarası bilinçli farkındalığın 526 ilkokul öğretmeni ile araştırılması (Frank, Jennings, Greenberg, 2016), Türkiye'de ise 409 eğitimci ile (Aslan Gördesli ve diğ., 2019) araştırılması, Çin örneklemi için 506 okul öncesi öğretmeni ile yapılan "Öğretmenlikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği" araştırması; 546 evli birey ile geliştirilen evlilikte bilinçli farkındalık ölçeği (Erus, 2019) yetişkinlerin hayatında oluşturkları ilişkilerin onlar için önemini ifade edebilir. Bu ilişkiler farklı biçimlerde de olsa (ebeveyn-çocuk, öğretmen-öğrenci, eş) yetişkinlik döneminde yer edinmektedir (Aktu, 2015). Uzun (2021) tarafından doktora tezi kapsamında araştırılan evli çiftlerde kişilerarası bilinçli farkındalık temelli grupla psikolojik danışma programına 20-50 yaş arası 32 yetişkin katılmıştır. Eşit sayıda, deney ve

kontrol grubuna seçkisiz olarak atanan bu yetişkinlerden deney grubuna on hafta boyunca bilinçli farkındalık temelli oluşturulan grupla psikolojik danışma programı uygulanmıştır. Programın sekizinci oturumu affetme, dokuzuncu oturumu ilişkilerde öz anlayışın gelişimi odaklıdır. Deney grubundaki çiftlerin evlilikte bilinçli farkındalık ve evlilik uyumu puanlarının son test puanlarının ön test puanlarına göre anlamlı olarak yüksek olduğu bulunmuştur. Yetişkinlerde kişilerarası bilinçli farkındalık sadece özel ilişki türleri için değil; iletişim kurulan her anda önemlidir. Pratscher ve arkadaşlarının (2018) kişilerarası bilinçli farkındalık ölçeğini geliştirmek için 2085 kişilik bir örnekleme ulaşmaları ve örneklemde 18-87 yaş arası yetişkinlerin olması; Erus ve Tekel (2020) 18 yaştan başlayan yetişkin gruptaki 375 kişi ile oluşturdukları kişilerarası bilinçli farkındalık ölçeği, kişilerarası bilinçli farkındalığın yetişkinlerin kurduğu tüm iletişimlerde önemli bir değişken olduğunu ifade eder. Sağlıklı bir yetişkin toplumda sürekli etkileşim halindedir. Kurulan etkileşimlerde yetişkinlerin bilinçli farkında olması, iletişimin kalitesini arttırır ve aynı zamanda bu etkileşimde bireyin farkındalığı arttıkça kendisinin ya da karşısındakinin duygu ve düşüncelerine dair yargılayıcılığı ve otomatik tepkileri azalır (Ma ve diğ., 2021). Yetişkinlerde farkındalığın sosyal ve kişisel etkileşimdeki boyutuna dikkat çeken kişilerarası bilinçli farkındalık, Duncan'ın (2007) tanımına göre ebeveynin an içerisinde deneyimlediği çatışma ya da problemlere tepkisel davranmaması, kendi düşüncelerinin ve iletişimde olduğu çocuğunun düşüncelerinin yargılayıcı olmadan merhametli bir şekilde farkında olmasıdır. Taylor ve arkadaşları (2016) 59 öğretmenle yaptıkları bilinçli farkındalık temelli stres azaltma programında öğretmenlerin odaklanmış bir dikkatte olmasının, zihinsel esnekliğe ve duygu düzenleme gibi becerilere sahip olmasının, empatik olmasının, affedici ve anlayışlı bir tutumda bulunmasının öğrenmelerinin profesyonelliği için önemli olduğunu ve başkalarını suçlamadan, anlayışlı bir şekilde kişilerarası ilişkilerin değerlendirilmesi ve düzenlenmesi gerektiğini ifade eder.

Yetişkinlerin kendi duygu düşünce ve davranışlarının farkında olması içsel bilinçli farkındalık iken kişilerarası bilinçli farkındalık bireyin farkındalığın dışsal uyaranlara yani ilişkide olduğu andaki, ilişkide olduğu kişinin ve kendisinin tüm duygularını fark etmesine, diğerinin düşüncelerine ve duygularına karşı yargılayıcı olmadan, kabullenici ve anlayışlı olmasına ve diğerlerinin davranışları karşısında kendi duygularına dair öz düzenlemesine dayanır (Kohlenberg ve diğ., 2015;

Pratscher ve diğ., 2018). Frank, Jennings ve Greenberg (2016) kişilerarası bilinçli farkındalık için öğretmenlerin öğretme davranışındaki belki de en kritik unsurun anlayış olduğunu belirtir. Pratscher ve arkadaşları (2019) da benzer şekilde ikili ilişkilerin sağlıklı bir şekilde devam edebilmesi için kişilerarası bilinçli farkındalığın önemli olduğunu ifade eder. İlişkilerde farkındalığın artması yetişkinlerin iletişimde olduğu kişi ile duygusal yakınlığının da artmasını sağlar ve bu da yetişkinlik için oldukça önemli olan sosyal destek mekanizmalarının güçlenmesine sebep olur (Falb, Pargament, 2012; Pratscher ve diğ., 2018, Sipahi, 2020; Taylor ve diğ., 2016). Özetle bireyin karşısındaki birey ile iletişimde iken şimdiki anda olması, hem kendi hem de karşısındakinin içsel yaşantılarına odaklanması, iletişimde olduğu bireyi dikkatle dinlemesi, hem kendi hem de karşısındaki bireyin düşünce ve duygularının farkında olması, yargılamaması ve kabul etmesi son olarak da karşısındaki kişinin davranışlarına otomatik ve kontrolsüz bir tepki vermemesi anlamına gelen kişilerarası bilinçli farkındalığın (Deniz, Erus, 2021) yetişkinlerin kurdukları iletişimde önemli bir yer kapladığı ifade edilebilir.

2.5. İlgili Araştırmalar

Bu bölümde sırasıyla yetişkinlik döneminde affetme, öz anlayış ve kişilerarası bilinçli farkındalık değişkenleri ile alakalı yurt içi ve yurt dışında yapılan güncel araştırmalara yer verilmiştir.

2.5.1. Affetme ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Levinson'a (1986) göre ilk yetişkinlik geçişi 17 yaş ile başlar ve 22 yaş ile ilk yetişkinlik için yaşam yapısına giriş dönemi oluşur (Aktu, 2015). Bu bağlamda üniversite dönemi yetişkinliğe geçiş yapılan dönemdir. Fuente-Anuncibay ve arkadaşları (2021) tarafından öfke, ruminasyon ve bilinçli farkındalık arasında affetmenin aracılık etkisini araştırmak amacıyla yürütülen çalışmaya yaş ortalaması 24.13 (standart sapma=11.39) olan 216 kadın, 48 erkek olmak üzere 264 üniversite öğrencisi katılmıştır. Çalışmada "Öfke Ruminasyon Ölçeği (Anger Rumination Scale)" "Beş Bölümlü Bilinçli Farkındalık Ölçeği (Five Facet Mindfulness Questionnaire" ve "Heartland Affetme Ölçeği (Heartland Forgiveness Scale)" kullanılmıştır. Verilerin analizi 10000 bootstrap örneklemi üzerinden test edilmiş olup bilinçli farkındalık ve affetmenin pozitif yönlü anlamlı ilişki sergilediği; öfke,

ruminasyon ve bilinçli farkındalık arasında affetmenin tam aracılık etkisi olduğu bulunmuştur.

Bir diğer üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilen çalışma Çağlar (2020) tarafından yüksek lisans tezi kapsamında yürütülmüştür. Araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinin algılanan ebeveyn tutumları ve affetme düzeyleri arasındaki ilişkide koşulsuz kendini kabul düzeyinin aracılığını incelemektir. Araştırmaya yaş ortalaması 21 olan 753 kadın, 426 erkek olmak üzere toplam 1179 üniversite öğrencisi katılmıştır. "Ana Baba Tutum Ölçeği", "Koşulsuz Kendini Kabul Ölçeği" ve "Heartland Affetme Ölçeği"nin kullanıldığı bu çalışmada verilerin analizi için korelasyon yapılmış ve 5000 bootstrap örneklemi üzerinden kurulan model test edilmiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre koruyucu, otoriter ve demoktratik ebeveyn tutumu ile affetme arasındaki ilişkide koşulsuz kendini kabulün kısmi aracılık ettiği bulunmuştur.

Kaya (2020) başa çıkma öz-yeterliği, kendini affetme, bilinçli farkındalık ve psikolojik sağlamlığın öznel iyi oluşu yordamasının incelemek amacıyla gerçekleştirdiği doktora tez araştırmasında 585 kadın 506 erkek olmak üzere 1091 üniversite ile çalışmıştır. "Heartland Affetme Ölçeği", "Bilinçli Farkındalık Ölçeği", "Başa Çıkma Öz-Yeterliği Ölçeği", "Connor Davidson Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Kısa Formu", "Pozitif-Negatif Duygu Ölçeği", "Yaşam Doyumu Ölçeği" ve "Kişisel Bilgi Formu"nun kullanıldığı çalışmada verilerin analizi için açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi, bağımsız örneklem t-testi, Pearson korelasyon analizi ve yapısal eşitlik modeli analizlerini kullanmıştır. Yapılan analizler sonucunda başa çıkma öz-yeterliği ve kendini affetmenin psikolojik sağlamlık aracılığı ile öznel iyi oluşu pozitif yönde anlamlı olarak etkilediği, bilinçli farkındalığın ise psikolojik sağlamlık aracılığıyla öznel iyi oluş üzerinde anlamlı bir etkisinin bulunmadığı tespit edilmiştir.

Pandey ve arkadaşları (2020) öz saygı, kendini affetme, öz anlayış ve suçluluk ilişkisini incelemek amacıyla gerçekleştirdikleri çalışmalarında yaşları 18-30 arası değişen yaş ortalaması 20.04 (standart sapma=1.77) 124 kadın ve 144 erkek olmak üzere 268 üniversite öğrencisi ile çalışmışlardır. "Öz Saygı Ölçeği (Self-Esteem Scale)", "Öz Anlayış Ölçeği (Self-compassion Scale)" ve "Kendini Affetme Ölçeği (Self-Forgiveness Scale)"nin korelasyon, regresyon ve arabuluculuk, yol analizleri yapılmıştır. Araştırma sonucunda öz anlayış ve öz saygı puanları

yükseldikçe kendini affetme puanının da yükseldiği; öz anlayışın azaldıkça suçluluğun arttığı sonuçlarına ulaşılmıştır.

Gürlü Baskan (2019) üniversite öğrencilerinde olumsuz duygudan uzaklaşma, aktif çaba ve kişisel kararsızlık düzeylerinin affetmeyi yordaması amacıyla gerçekleştirdiği yüksek lisans tezi araştırmasında yaş aralığı 17-43 arasında değişen 502 kadın, 326 erkek olmak üzere 828 katılımcıyla çalışmıştır. "Heartland Affetme Ölçeği", "Olumsuz Duygudurum Düzenleme Ölçeği" "Kişisel Kararsızlık Ölçeği" ve "Kişisel Bilgi Formu"nun kullanıldığı çalışmada verilerin analizi için Pearson korelasyon analizi ve regresyon kullanmıştır. Araştırma sonucunda affetme ile olumsuz duygudan uzaklaşma ve aktif çabanın pozitif yönde anlamlı bir ilişkisi; kişisel kararsızlığın ise negatif yönde anlamlı bir ilişkisi olduğu tespit edilmiştir. Bir başka deyişle üniversite öğrencilerinde duygudan uzaklaşma ve aktif çabanın artması affetmeyi arttırırken kişisel kararsızlığın artması affetmeyi engellemektedir.

Üniversite öğrencileri ile yapılan bir diğer affetme odaklı yüksek lisans tez çalışması Belgin (2019) tarafından gerçekleştirilmiştir. Üniversite öğrencilerinin akademik erteleme ve akademik mükemmeliyetçiliklerinin kendini affetmeyi yordaması amacıyla yürütülen araştırmada yaş ortalaması 21.68 (standart sapma=1.72) olan 242 erkek ve 326 kadın olmak üzere 568 katılımcı ile çalışılmıştır. Araştırmada "Erteleme Davranışı Değerlendirme Ölçeği", "Heartland Affetme Ölçeği", "Akademik Mükemmeliyetçilik Ölçeği" ve "Kişisel Bilgi Formu" kullanılmıştır. Çoklu regresyon analizi yapılan araştırmada akademik mükemmeliyetçilik ve akademik ertelemenin kendini affetmeyi negatif olarak anlamlı bir şekilde yordadığı bulunmuştur. Diğer bir ifade ile mükemmeliyetçilik ve akademik ertelemenin artması kendini affetmeyi engellemektedir.

Woodyatt, Wenzel ve Ferber (2017) tarafından kendini affetmenin yordayıcıları olarak öz anlayış ve ihlal edilen değerlerin yeniden değerlendirilmesi amacıyla iki farklı çalışma gerçekleştirilmiştir. Birinci araştırmaya yaşları 18-63 arasında değişen yaş ortalaması 24.35 (standart sapma=7.72) olan 142 kadın, 47 erkek üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırmada "Öz Anlayış Ölçeği Kısa Form (Self-Compassion Scale Short Form)" ve "Gerçek Kendini Affetme Ölçeği (Genuine Self-Forgiveness)" kullanılmış olup "değerler olumlaması", "kendini cezalandırma", "kendini savunma" ve "uzlaşma"yı ölçen maddeleri araştırmacılar kendileri eklemiştir. Yol analizi yapılan ilk çalışmada öz anlayışın artması ve kendini

cezalandırmanın azalmasının affetmeyi arttırdığı bulunmuştur. İkinci araştırmaya yaş ortalaması 20.73 (standart sapma=6.16) olan 192 psikoloji öğrencisi katılmıştır. Aynı ölçeklerle ve yol analizi ile yapılan araştırmada bireyin ihlal edilen değerlerini arttırmak için kendisi ile uzlaşması gerektiği sonucuna ulaşılmıştır. Bir başka deyişle kendisi ile uzlaşan katılımcıların affetme puanları da artmaktadır.

Üniversite öğrencileri ile yapılan bir diğer araştırma Oral (2016) tarafından doktora tezi kapsamında gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinin öz anlayış, kişilerarası hataya ilişkin ruminasyon ve beş faktör kişilik özelliklerinin; kendini ve başkalarını affetmeyi yordamasını incelemektedir. Yaş ortalaması 20.47 olan araştırmada 460 kadın, 380 erkek olmak üzere toplam 840 öğrenci ile çalışılmıştır. Heartland Affetme Ölçeği, Öz Anlayış Ölçeği, Kişilerarası Hataya İlişkin Ruminasyon Ölçeği, Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi veri toplama araçları olarak kullanılmıştır. Verilerin analizi için Pearson Momentler Çarpım Korelasyon Katsayısı, hiyerarşik doğrusal regresyon, korelasyon ve bağımsız gruplar t-testi kullanılan çalışmada kendini affetme ile öz anlayış, beş faktör kişilik özelliklerinden dışadönüklük alt boyutu, deneyime açıklık alt boyutu, yumuşak başlılık alt boyutu ve sorumluluk alt boyutu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Ayrıca kendini affetme ile kişilerarası hataya ilişkin ruminasyon ve beş faktör kişilik özelliklerinden duygusal dengesizlik alt boyutu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Başkalarını affetme ile öz anlayış ve beş faktör kişilik özelliklerinden yumuşak başlılık alt boyutu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Başkalarını affetme ile kişilerarası hataya ilişkin ruminasyon ve beş faktör kişilik özelliklerinden duygusal dengesizlik alt boyutu ile arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Öz anlayış ve dışadönüklüğün; kendini affetmenin pozitif yönlü anlamlı yordayıcılarından olduğu bulunmuştur. Öz anlayış, yumuşak başlılık ve dışadönüklüğün başkalarını affetmenin pozitif yönde yordayıcıları olduğu bulunmuştur. Kişilerarası hataya ilişkin ruminasyon ile sorumluluk alt boyutu ise affetmenin negatif yönlü yordayıcısı olarak bulunmuştur.

Broder ve arkadaşları (2015) öz anlayış, mükemmeliyetçi benlik sunumu ve algılanan affetme ve destek ilişkisini araştırmak amacıyla gerçekleştirdikleri çalışmalarında araştırma grubunu Hristiyan olan 129 öğrenci ile oluşturmuşlardır. 88 kadın, 41 erkeğin katıldığı çalışmada "Öz Anlayış Ölçeği", "Mükemmeliyetçi Benlik

Sunumu Ölçeği (Perfectionistic Self-Presentation)" ve algılanan affetme ve desteği ölçmek için "Dindarlık ve Maneviyatın Çok Boyutlu Ölçeği (Multidimensional Measure of Religiousness/Spirituality)" kullanılmıştır. Korelasyon ve Hiyerarşik çoklu regresyonun kullanıldığı çalışmada öz anlayış ile mükemmeliyetçi benlik sunumu arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki; affetme ile öz anlayış arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Aynı zamanda mükemmeliyetçi benlik sunumu, algılanan affetme ve destek öz anlayışı yordamaktadır. Diğer bir ifade ile algılanan affetme ve destek arttıkça öz anlayış artarken mükemmeliyetçi benlik sunumunun artışı öz anlayışın azalmasına neden olmaktadır.

İlk ve orta yetişkinlik dönemdeki bireylerin (Levinson, 1986) bulunduğu çalışmaları affetme odağında incelemek için güncel çalışmalardan Roberts ve arkadaşlarının (2021) bilinçli farkındalık, affetme ve ilişki doyumu arasında ilişkiyi bulmak amacıyla gerçekleştirdikleri araştırmaya bakılabilir. En az 2 yıllık ilişkisi olan yaş ortalaması erkekler için 39.05 (standart sapma=11.67), kadınlar için 35.90 (standart sapma=10.97) olan 219 çiftle gerçekleştirdikleri araştırmada "Bilinçli Dikkat ve Farkındalık Ölçeği (Mindfull Attention and Awareness Scale)", "Affetme Eğilimi Ölçeği (Tendency to Forgiveness Scale)" ve "İlişki Doyumu Ölçeği (Couple Satistaction Index)" kullanılmıştır. Korelasyon ve 5000 bootstrap örneklemi üzerinden analizi yapılmış araştırmada affetme ile farkındalık ve ilişki doyumu arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Bir diğer deyişle bu çalışmanın sonucuna göre ilişkide bilinçli farkındalık ve ilişki doyumu arttıkça affetme de artar.

Gürbüz (2016) yüksek lisans tezinde evlilik içinde aldatılan bireylerin affetmelerinin yordayıcıları olarak bağlanma stilleri ve psikolojik sağlamlığı incelemeyi amaçlamıştır. Araştırmanın çalışma grubunu 21 yaş ve üstü yetişkinlerden oluşmaktadır. Araştırmaya 54 kadın, 8 erkek katılmış olup "Heartland Affetme Ölçeği", "Evlilik Dışı İlişki Formu", "İlişki Ölçekleri Anketi", "Connor-Davidson Psikolojik Sağlamlık Ölçeği" ve "Kişisel bilgi Formu" kullanılmıştır. Verilerin analizi için Mann Whitney U, pearson momentler çarpımı korelasyonu ve regresyon analizi kullanılmıştır. Evlilik içinde aldatılan bireylerin üst sosyo-ekonomik düzeyde olanlarının diğer sosyo-ekonomik düzeylere göre kendini affetme düzeyleri anlamlı olarak daha yüksek; aldatılan bireylerden güvenli bağlanma biçimlerine sahip olanların kendini affetme puanlarının anlamlı olarak yüksek ve son

olarak psikolojik sağlamlığın aldatılan bireylerin affetmelerini anlamlı olarak yordadığı bulunmuştur.

Chung (2016) affetmemenin depresyonla ilişkisinde öz anlayışın aracılık etkisini araştırma amacıyla gerçekleştirdiği çalışmada araştırma grubu Koreli öğretmenlerdir. Yaş ortalaması 39.3 (standart sapma=9.1) olan 222 kadın ve 89 erkek olmak üzeri 311 yetişkin katılımcının bulunduğu çalışmada "Kişilik Özellikleri Affetme Ölçeği (Trait Forgiveness Scale)", "Öz Anlayış Ölçeği (Self Compassion Scale)" ve "Depresyon Ölçeği (Epidemiologic Studies Depression Scale)" kullanılmıştır. Korelasyon, çoklu regresyon ve yapısal eşitlik modeli kullanılan çalışmada affetmeme ile depresyon arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki, affetmeme ile öz anlayış arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Öz anlayış, affetmeme ve depresyon arasında tam aracı bir etkiye sahiptir. Bir diğer deyişle öz anlayışı yüksek olan ve depresyonu düşük olan bireyin affediciliği yüksektir.

Yetişkinlerde empatik eğilimin, romantik ilişki deneyimi olan kişilerde aldatma ve affetme davranışıyla ilişkisinin araştırılması amacıyla Bayar (2015) tarafından yüksek lisans tezi kapsamında yürütülen çalışmaya 18-65 yaş aralığında olan 82 kadın ve 74 erkek olmak üzere 156 kişi katılmıştır. "Toronto Empati Ölçeği", "Aldatma Ölçeği", "Heartland Affetme Ölçeği" ve "Kişisel Bilgi Formu" kullanılan çalışmada verilerin analiz etmek için tek yönlü varyans analizi, bağımsız örneklem t testi ve Pearson korelasyonu kullanılmıştır. Empatik bireylerin daha affedici olduğu bulunurken aldatma ile empati arasında bir ilişki bulunamamıştır. Aynı zamanda araştırmada durumu affetme puanları yüksek olan bireylerin kendini ve başkasını affetme puanlarının da anlamlı olarak yüksek olduğu bulunmuştur. Bir diğer deyişle aldatma durumunu affedebilen bireylerin empatileri, kendisini ve başkasını affetmeleri de yüksektir.

Affetmenin bireylerde olduğu kadar ilişkilerde de önemli olduğunu ispat etmek amacıyla Johns, Allen ve Coop-Gordon (2015) tarafından romantik ilişkisinde aldatılmış yetişkinlerin affetme ve bilinçli farkındalıkları arası ilişki araştırılmıştır. Yaş ortalaması 42 (standart sapma=12.56) olan 46 erkek 48 kadın olmak üzere toplam 94 yetişkin ile gerçekleştirilen çalışmada "Bilinçli Farkındalık Ölçeği (Five Facet Mindfulness Questionnaire)", "Affetme Envanteri (Forgiveness Inventory)", "Kişilerarası Tepki İndeksi (Interpersonal Reactivity Index)" ve araştırmacı

tarafından geliştirilen "Partner Aldatmasının Özellikleri (Features of Partner Infidelity)" soruları kullanılmıştır. Verilerin analizi için korelasyon ve regresyon kullanılan çalışmada affetme ile bilinçli farkındalık arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunmaktadır. Empati, bakış açısı alma ve öfke bilinçli farkındalığın anlamlı yordayıcısı iken bilinçli farkındalığın alt boyutlarından yargılayıcı olmama ve tepkisiz olma affetmenin anlamlı birer yordayıcısı olarak bulunmuştur. Bir başka deyişle bireylerin empati ve bakış açısı almaları arttırılıp öfkeleri azaldığında bilinçli farkındalıkları artar ve bilinçli farkındalıkları arttığında affetme düzeyleri de yükselir.

Alkol bağımlısı olan ve olmayan yetişkinlerde utanç, suçluluk, öfke, ruminasyon ve affetme puanları arası farklılaşmanın araştırılması amacıyla Vatansever (2016) yüksek lisans tezi kapsamında yaş ortalaması 47.85 (standart sapma=11.25) olan toplam 110 katılımcı ile çalışmıştır. Katılımcıların yarısı deney grubuna yarısı da kontrol grubuna seçkisiz olarak atanmış olup her iki grupta da 52 erkek 3 kadın katılımcı bulunmaktadır. Araştırmada "Heartland Affetme Ölçeği", "Sürekli Suçluluk ve Utanç Ölçeği", "Öfkeye İlişkin Derin Düşünme Ölçeği" ve katılımcı tarafından geliştirilen demografik bilgi formu kullanılmıştır. Araştırmada verilerin analizi için bağımsız gruplar t testi, açık uçlu sorular için nitel veri, korelasyon, lojistik regresyon ve çoklu regresyon analizi kullanılmıştır. Sonuçlara göre alkol bağımlısı olanların kendini affetme ve utançları alkol bağımlısı olmayan gruba göre anlamlı olarak düşük; suçluluk ve intikam puanları ise yüksektir. Öfke puanları arasında ise anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bir başka deyişle alkol bağımlısı olan yetişkinlerin affetme düzeyleri azaldıkça suçluluk, utanç, intikam ve öfkeleri artmaktadır.

Alanyazın incelendiğinde affetmeyi arttırmaya yönelik psiko-eğitim programlarının da yetişkinler için önemli olduğu görülmektedir. Adam Karduz (2019) üniversite öğrencileri ile gerçekleştirdiği affetme eğilimi kazandırma amacıyla doktora tezi kapsamında oluşturduğu psiko-eğitim programında; programı affetme eğilimi kazandırma ve beş faktör kişilik özellikleri açısından incelenmiştir. Programa affetme yeteneği düşük olan 24 öğrenci seçilmiştir. 11 kadın, 1 erkek öğrenci deney grubunda; 6 kadın 6 erkek öğrenci ise kontrol grubundadır. Bu öğrencileri belirlemek için öncelikle 513 kişilik bir üniversite örneklem grubuna "Beş Faktörlü Kişilik Ölçeği" ve "Heartland Affetme Ölçeği" uygulanmış olup

affetme eğilimi ve olumlu kişilik yapısı bakımından düşük puan alan 55 öğrenciden yansız atama yolu ile belirlenen 24 öğrenci seçilmiştir. Araştırma Worthington'un (2001) geliştirdiği REACH Affetme Müdahale Modeli temel alınarak hazırlanmış olup her oturum 100-150 dakika şeklinde gerçekleştirilmiş ve haftada bir kez toplanılmış olup 10 hafta sürmüştür. Deney grubundakilere psikoeğitim verilirken kontrol grubuna hiçbir işlem yapılmamıştır. Deney ve kontrol grubuna yapılan ön-testlerin t-testi analizinde iki grup arası anlamlı bir farklılaşma bulunamamıştır. Deney ve kontrol grubunun ön-test, son-test ve izleme testi sonuçlarını analiz etmek için ANOVA ve Bonferronni analizi uygulanmıştır. Elde edilen sonuçlara göre program kişilik özelliklerinden deneyime açıklığı, sorumluluğu, dışa dönüklüğü ve uyumluluğu arttırmada; nevrotikliği ise azaltmada etkilidir. Affetmenin alt boyutlarından kendini affetme, başkalarını affetme ve durumu affetme yine program tarafından arttırılmaktadır.

Bugay ve arkadaşları (2012) tarafından kendini ve başkalarını affetmeye yönelik grupla psikolojik danışma amacıyla Enright ve arkadaşlarının (1991) geliştirdiği Affetme Süreç Modeli temel alınarak "Affetmeyi Geliştirme Grubu" oluşturulmuştur. Başlangıçta 20 üniversite öğrencisi ile başlanmış olup ardından ilk oturuma sadece 16 tane kadın öğrencinin gelmesi ile 8 tanesi deney 8 tanesi kontrol grubuna rastgele atama yolu ile atanmıştır ve deney grubu ile beş hafta boyunca haftada bir kez ve 90 dakika görüşülmüştür. Kontrol grubuna herhangi bir işlem yapılmamıştır. Deney grubunun yaş ortalaması 24.25, kontrol grubunun ise 25.75 olup gruplara "Heartland Affetme Ölçeği" öntest olarak uygulandığında iki grup arasında yapılan Mann-Whitney U analizinde anlamlı bir fark bulunmamıştır. Deney grubunun öntest-sontest puanları Wilcoxon Testi ile analiz edilmiş ve başkalarını affetme ve toplam affetme açısından anlamlı bir fark bulunmuştur. Kendini affetme ve durumu affetmede ise anlamlı bir fark bulunamamıştır. Deney ve kontrol grubu arasında yapılan Mann Whitney U analizinde ise deney grubunun kendini affetme puanlarının anlamlı bir şekilde farklılaştığı bulunmuştur. Başkalarını ve durumu affetme puanlarında farklılık bulunmamıştır. Diğer bir ifade ile programın genel affetme puanları göz önüne alındığında etkili olduğu görülmektedir.

2.5.2. Öz Anlayış ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Bir pozitif psikoloji kavramı olan affetmenin önemli yordayıcılarından birisinin öz anlayış olduğu düşünülmektedir. Bu sebeple bu kısımda öncelikle öz anlayışla ilgili, yetişkinliğe geçiş dönemi olan üniversite dönemi (Aktu, 2015) sonrasında ise ilk yetişkinlik ve orta yetişkinlik döneminde yapılan çalışmalara yer verilmiştir.

Üniversite döneminin yetişkinliğe geçişte önemli olduğu ve burada oluşturulan yapıların yetişkinlikte devam edebileceği düşünüldüğünden flört şiddeti, öz anlayış ve algılanan ebeveyn ilişkisinin incelenmesi amacıyla yürütülen yüksek lisans tezine (Gümüş, 2021) 18-28 yaş aralığındaki bireyler katılmıştır. Katılımcıların 256'sı kadın 98'i erkektir. Araştırmada araştırmacı tarafından hazırlanan "Kişisel Bilgi Formu", "Flört Şiddeti Tutumu Ölçeği", "Öz Anlayış Ölçeği" ve "Algılanan Ebeveyn İlişkisi Ölçeği" kullanılmıştır. Verilerin analizi için bağımsız örneklem t testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA), Pearson korelasyon ve Spearman korelasyon analizi kullanılmıştır. Erkeğin flörtüne uyguladığı psikolojik şiddet algılanan ebeveyn tutumu (anne ilgisiz ve bağımlı; baba ilgisiz, koruyucu ve bağımlı) ile ilişkiliyken kadının flörtüne uyguladığı psikolojik şiddet de algılanan ebeveyn tutumu (anne ilgisiz, demokratik ve bağımlı; baba ilgisiz, demokratik ve bağımlı) ile ilişkilidir. Katılımcıların flört şiddeti ile öz anlayışları arasında ise anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Bir başka deyişle flört şiddeti ile algılanan ebeveyn tutumu arasında anlamlı bir ilişki bulunurken, öz anlayış ile arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır.

Üniversite öğrencileri ile yapılan bir diğer çalışma Kanadalı ve Türk üniversite öğrencilerinin öz anlayış, duygusal zeka ve merhametleri arasında sosyo-demografik değişkenlere göre anlamlı olarak farklılaşmanın araştırılması amacıyla Sağında Yazıcıoğlu ve Deniz (2019) tarafından yürütülmüştür. 18-30 yaş aralığındaki 230 öğrencinin katıldığı çalışmada 89 kadın, 26 erkek olmak üzere 115 Türk, 63 kadın 52 erkek olmak üzere 115 Kanadalı öğrenci bulunmaktadır. Araştırmada "Öz Anlayış Ölçeği", "Duygusal Zeka Ölçeği", "Merhamet Ölçeği" ve araştırmacı tarafından geliştirilen "Kişisel Bilgi Formu" kullanılmıştır. Verilerin analizi için çok boyutlu varyans analizi (MANOVA), tek yönlü varyans analizi (ANOVA), bağımsız örneklem t testi kullanılmıştır. Araştırma sonucuna göre Türk üniversite öğrencilerinin öz anlayış düzeyleri ve merhametin alt boyutlarından olan

sevecenlik düzeyleri ve duygusal zekanın alt boyutu olan sosyallik düzeyleri Kanadalı öğrencilerden anlamlı olarak yüksek iken, Kanadalı öğrencilerin ise merhamet alt boyutlarından olan umursamazlık, ilişki kesme ve bağlantısızlık puanları anlamlı olarak yüksek olduğu bulunmuştur.

Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu ile psikolojik sağlamlık arasında öz anlayışın aracılık etkisinin araştırılması amacıyla Alibekiroğlu ve arkadaşları (2018) tarafından gerçekleştirilen çalışmaya yaşları 18-40 arasında değişen 308 kadın, 97 erkek olmak üzere toplam 405 lisans öğrencisi katılmıştır. "Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği", "Yaşam Doyumu Ölçeği", "Öz Anlayış Ölçeği" ve araştırmacı tarafından geliştirilen "Kişisel Bilgi Formu"nun kullanıldığı çalışmanın veri analizi için yapısal eşitlik modeli kullanılmıştır. Yaşam doyumu ile psikolojik sağlamlık arasında öz anlayışın kısmi aracı etkisinin olduğu ve üç değişken arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur.

Üniversite öğrencilerinin öz anlayış ve kendini affetme düzeylerinin başa çıkma stratejilerini ne denli yordadığını incelemek amacıyla Sayın (2017) tarafından yüksek lisans tezi kapsamında bir araştırma yürütmüştür. Bu araştırmaya 478 kadın, 203 erkek olmak üzere 681 lisans öğrencisi katılmıştır. Araştırmada "Başa Çıkma Stratejileri-Kısa Formu", "Dini Başa Çıkma Ölçeği", "Öz Anlayış Ölçeği", "Heartland Affetme Ölçeği" nin kendini affetme boyutu ve araştırmacı tarafından hazırlanan "Kişisel Bilgi Formu" kullanılmıştır. Verilerin analizi için bağımsız gruplar t testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA), Pearson korelasyon analizi ve yapısal eşitlik modeli kullanılmıştır. Araştırma sonucunda öz anlayış ve kendini affetme cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaşmazken; yapılan yapısal eşitlik modeline göre öz anlayışın ve kendini affetmenin başa çıkmayı anlamlı bir şekilde açıkladığı ve değişkenler arası ilişkiler örüntüsünde uyum endeksinin iyi uyum değerleri verdiği bulunmuştur.

Conway Williams (2015) ruminasyon, utanç ve deneyimden kaçınmanın kendini affetme ve öz anlayışın mental ve fiziksel sağlıktaki aracılığını araştırmak amacıyla yürüttüğü doktora tezinde üniversite öğrencileri ile çalışmıştır. Yaş ortalaması 21.8 (standart sapma=5.39) olan 148 kadın, 51 erkek olmak üzere toplam 199 katılımcı ile gerçekleştirilen araştırmada "Öz Anlayış Ölçeği", "Heartland Affetme Ölçeği"nin kendini affetme boyutunun 6 maddesi, "Ruminasyon Ölçeği", "Utanç Ölçeği", "Deneyimden Kaçınma Ölçeği", "Fiziksel Sağlık Ölçeği" ve

"Mental Sağlık Ölçeği" kullanılmıştır. Yapısal eşitlik modeline göre yürütülen çalışmada kendini affetme ve öz anlayış; fiziksel ve mental sağlıkla doğrudan ilişkili bulunmuştur. Ruminasyon ve deneyimden kaçınmanın da fiziksel ve mental sağlık için aracılık etkisi bulunmaktayken utancın etkisi bulunmamıştır. Bir başka ifade ile fiziksel ve mental sağlık için öz anlayış ve kendini affetmenin yüksek olması önemli iken ruminasyon ve deneyimden kaçınmanın da düşük olması gerekmektedir.

Ahlaki değer ve öz anlayışın affedicilik üzerindeki yordayıcı olup olmadığını incelemek amacıyla Sarıçam ve Biçer (2015) tarafından gerçekleştirilen çalışmanın araştırma grubu öğretmen adaylarından oluşmaktadır. Yaş aralığı 21-25 olan 269 kadın, 143 erkek olmak üzere toplam 412 üniversite öğrencisi ile yapılan araştırmada "Ahlaki Değer Ölçeği", "Öz Anlayış Ölçeği" ve "Affedicilik Ölçeği" kullanılmıştır. Verilerin analizi için Pearson momentler çarpımı korelasyonu ve regresyon kullanılan araştırmada ahlaki değer ve öz anlayışın affedicilik varyansının %56'sını açıkladığı bulunmuştur.

Yetişkinlik döneminin uzun soluklu olabilcek ilişkilerinden birisi evliliktir (Levinson, 1986). Evlilik ilişkisi araştırılırken ebeveyn-çocuk ilişkisi de araştırmalarda kendine önemli bir yer bulur. Ebeveynlerin evlilikteki problem çözme becerilerinin öz anlayış ve bazı demografik değişkenlere göre incelenmesi amacıyla Şekerli (2021) tarafından yürütülen yüksek lisans tez çalışmasına 21-45 yaş arası 65 kadın, 45 erkek olmak üzere toplam 110 yetişkin katılmıştır. "Evlilikte Problem Çözme Ölçeği", "Öz Anlayış Ölçeği" ve araştırmacı tarafından hazırlanan "Kişisel Bilgi Formu"nun kullanıldığı çalışmada verilerin analizi için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve Pearson korelasyon analizi kullanılmıştır. Araştırma sonucuna göre kadınları evlilikte problem çözme puanları ve öz anlayış puanları erkeklere göre anlamlı olarak daha yüksektir. Yaş değişkenine göre evlilikte problem çözme arasında anlamlı bir fark bulunmazken 36-45 yaş arası yetişkinlerin öz anlayış puanlarının, 21-25, 26-30, 31-35 yaş gruplarına göre anlamlı olarak yüksek olduğu bulunmuştur. Evlilikte problem çözme ve öz anlayış arasında orta düzeyde pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bir başka ifade ile yetişkinlerde evlilikte problem çözme becerisi arttıkça öz anlayışları da artar.

Özel gereksinime sahip çocuğu olan ebeveynlerin yaşam doyumları, öz anlayış ve merhamet düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla Avşaroğlu ve Güleş (2019) tarafından yürütülen çalışmaya 188 anne ve 113 baba olmak üzere

toplam 301 yetişkin katılmıştır. Araştırmada veri toplamak için "Öz Anlayış Ölçeği", "Merhamet Ölçeği" ve "Yaşam Doyumu Ölçeği" kullanılırken verilerin analizi bağımsız örneklem t testi, Pearson korelasyon analizi ve çoklu regresyon analizi ile gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonucuna göre babaların yaşam doyumları annelerin yaşam doyumlarına göre anlamlı olarak yüksekken, öz anlayış düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır. Merhahmet değişkeninin sevecenlik alt boyutunda annelerin babalara göre anlamlı bir faklılığı bulunmakta iken umursamazlık, paylaşımların bilincinde olma, bağlantısızlık, bilinçli farkındalık ve ilişki kesme alt boyutları arasında anne ve babalara göre anlamlı bir fark bulunmamaktadır. Öz anlayış ve merhametin, yaşam doyumunu anlamlı olarak yordaması ise çalışmanın bir diğer sonucudur.

Bırni (2021) evli bireylerin psikolojik iyi oluşları ile evlilik doyumları, öz anlayış düzeyleri ve mutluluğu arttırma stratejilerini incelemek amacıyla yürüttüğü yüksek lisans tezinde 22-50 yaş arası 213 kadın ve 117 erkek olmak üzere toplam 330 yetişkin katılımcı ile çalışmıştır. "Psikolojik İyi Oluş Ölçeği", "Evlilik Yaşam Doyumu Ölçeği", "Öz Anlayış Ölçeği", "Mutluluğu Arttırma Stratejileri Ölçeği" ve araştırmacı tarafından geliştirilen "Kişisel Bilgi Formu"nun kullanıldığı çalışmada bağımsız örneklem t testi ve regresyon analizleri kullanılmıştır. Araştırma sonucunda evli bireylerin psikolojik iyi oluşları ile öz anlayış, mutluluğu arttırma stratejileri ve evlilik doyumları arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur. Evlilik doyumu ve öz anlayışın evli katılımcıların psikolojik iyi oluş varyanslarının %34'ünü açıkladığı bir diğer bulgudur. Başka bir ifade ile evli yetişkinlerin psikolojik iyi oluşu için evlilik doyumu ve öz anlayış önemli bir etkendir.

Pozitif psikoloji temelli çevirimiçi grupla psikolojik danışma programının zihinsel yetersizliği bulunan çocukları olan annelerin psikolojik iyi oluş, öz anlayış ve umut düzeylerini araştırılması amacıyla Kulbaş (2021) tarafından yürütülen doktora tez çalışmasında 12 katılımcı deney grubunda, 12 katılımcı kontrol grubunda, 11 katılımcı da plasebo grubunda olmak üzere 25 yaş ve üzeri 35 yetişkin ile çalışılmıştır. Araştırmada "Psikolojik İyi Oluş Ölçeği", "Öz Anlayış Ölçeği", "Sürekli Umut Ölçeği" ve nitel verilerin toplanması için "Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu" kullanılmıştır. Verilerin analizinde nitel veriler için içerik analizi; nicel veriler için deney, kontrol ve plasebo grubun toplam puanı için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Sonuçlara göre programa katılan deney

grubunun psikolojik iyi oluş, öz anlayış ve umut düzeyleri diğer iki gruptan anlamlı olarak farklılaşmaktadır. Bir diğer ifade ile oluşturulan pozitif psikoloji temelli çevirimiçi grupla psikolojik danışma grubu zihinsel yetersizliği bulunan çocukların annelerinin psikolojik iyi oluş, öz anlayış ve umut düzeylerini arttıran etkili bir programdır.

Yetişkinlerin öz anlayış ve bilinçli farkındalık düzeylerini DSM-V kriterlerine göre anksiyete bozukluğu olan ve olmayan gruplar arası karşılaştırma amacıyla yürütülen yüksek lisans tezi kapsamında (Yıldırım, 2020) yaşları 18-65 arası değişen 72 katılımcı ile çalışılmıştır. Anksiyete bozukluğu olan 36 katılımcı anksiyete grubunu oluştururken ve herhangi bir psikiyatrik tanısı olmayan 36 katılımcı kontrol grubunu oluşturmaktadır. Çalışmada "Öz Duyarlık Ölçeği", "Bilinçli Farkındalık Ölçeği", "Beck Anksiyete Envanteri" ve araştırmacı tarafından hazırlanan "Demografik Bilgi Formu" kullanılmıştır. Veriler Mann Whitney U testi, Pearson ki-kare ve Fisher-Freeman-Halton testleri ve Spearman korelasyon analizi ile incelenmiştir. Anksiyete grubunun öz-yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme puanları yüksekken, kontrol grubunun bilinçli farkındalık, öz anlayış, öz sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma ve bilinçlilik puanları daha yüksek bulunmuştur.

Hem üniversite deneyimi olan hem de olmayan yetişkinlerle çalışan Booker (2018) odak yaklaşımı ile otobiyografik anıların sistematik hatırlanması ve bu hatırlamada öz anlayış ile affetmenin ilişkisini incelemek amacıyla deneysel bir araştırma yapmıştır. Araştırmaya 18-24 yaş arası lisans eğitimi görmüş 221 yetişkin ve lisans eğitimi almamış 145 yetişkin katılmıştır. Araştırmada katılımcıların bazı anılarını hatırlaması istenmiştir. Çalışılan anılar şu şekildedir: 1) katılımcıların başka birilerini incittiği hatıralar; 2) katılımcıların birisi tarafından incitildikleri hatıralar; 3) katılımcıların incitici bir durumla karşılaştıkları hatıralar. Yapılan küme analizleri sonucunda daha yüksek kişisel gelişim sergileyen yani öz anlayışları yüksek olan katılımcıların daha fazla affetme puanı oluşturdukları bulunmuştur. Başka bir ifade ile bu çalışmada öz anlayış düzeyi arttıkça affetme düzeyi de artmaktadır.

2.5.3. Kişilerarası Bilinçli Farkındalık ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Yetişkinlik döneminde affetme ile ilişkili olduğu düşünülen bir diğer kavram kişilerarası bilinçli farkındalıktır. Bu bölümde kişilerarası bilinçli farkındalıkla ilgili

önce üniversite döneminde sonrasında ise yetişkinlik döneminde yapılan çalışmalara yer verilmiştir.

Pratscher ve arkadaşları (2018) kişilerarası bilinçli farkındalık ölçeğini geliştirmek ve kişilerarası bilinçli farkındalık ile arkadaşlığın niteliğini, ruminasyon, depresyon ve anksiyeteyi araştırmak amacıyla iki kısımlı bir çalışma yürütmüşlerdir. Çalışmanın birinci bölümünde kişilerarası bilinçli farkındalık ölçeğini geliştirmek amacıyla yapılmıştır ve çalışmaya yaş aralığı 18-25 olan 310 kadın, 210 erkek olmak üzere toplam 520 üniversite öğrencisi katılmıştır. Alanyazındaki bilinçli farkındalığı ölçen ölçekleri (Baer ve diğ., 2006; Brown ve Ryan, 2003; Cardacitto ve diğ., 2008) temel alarak kişilerarası bilinçli farkındalığı ölçeceklerini düşündükleri 12 maddeyi seçmişler ve bu maddeler ile "Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği", "Ruminasyon Ölçeği", "Arkadaş Kalitesi Ölçeği", "Depresyon, Anksiyete ve Stres Skalası" arasındaki ilişki incelenmiştir. Kişilerarası bilinçli farkındalık ile bilinçli farkındalık arasında yüksek düzeyde pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunurken; arkadaş kalitesi ile düşük düzeyde pozitif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Birinci araştırmanın bir diğer bulgusu ise kişilerarası bilinçli farkındalık ile depresyon, anksiyete ve ruminasyon arasında negatif yönlü anlamlı ilişki bulunmasıdır. Aynı çalışmanın ikinci kısmında ise yaşları 18-26 arasında değişen 267 kadın 163 erkek ile kişilerarası bilinçli farkındalık ile perspektif alma, empati, temel psikolojik ihtiyaç doyumu değişkenleri de katılarak tüm bu değişkenler arasındaki ilişkiyi araştırmak amaçlanmıştır. Araştırmanın ikinci kısmında kişilerarası bilinçli farkındalık ölçeği 20 maddeye çıkarılmıştır. Geçerlik ve güvenirlik çalışması yapılmıştır. Sonrasında ise araştırma bulgularına göre kişilerarası bilinçli farkındalık ile bilinçli farkındalık arasında yüksek; bakış açısı alma ve temel psikolojik ihtiyaç doyumu arasında orta; empati ile de düşük düzeyde pozitif yönlü anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Kişilerarası bilinçli farkındalık ile arkadaş kalitesi arasında araştırmanın bu bölümünde orta düzeyde pozitif yönlü bir ilişki bulunmuşken; depresyon, kaygı ve ruminasyon arasında negatif yönlü anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

Pratscher ve arkadaşları (2019) bir önceki bahsedilen araştırma sonrasında "Kişilerarası Bilinçli Farkındalık Ölçeği"ni geliştirmek amacıyla toplam 2085 kişiye ulaştıkları 5 bölümlü bir araştırma gerçekleştirmişlerdir. Araştırmanın birinci bölümünde tüm katılımcılar ile 42 maddelik kişilerarası bilinçli farkındalık ölçeği ile bilinçli farkındalık, empati, otantiklik, duygusal zeka ve nevrotizm arasındaki ilişki

araştırılmış ve 10 maddenin kişilerarası bilinçli farkındalığı ölçmekte etkili olmadığı sonucuna ulaşmıştır. İkinci bölümde yaşları 18-23 arasındaki 127 üniversite öğrencisi ile kişilerarası bilinçli farkındalık ölçeğinin geçerlik ve güvenirlik çalışmasını gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın üçüncü kısmında 61 meditasyon pratiği olan yetişkin ile ölçeğin z skorlarını araştırılmış ve araştırmanın dördüncü bölümünde bilinçli farkındalık, kişilerarası bilinçli farkındalık ve ilişki doyumu arasında ilişkiyi incelemek için 18-27 yaşları arasındaki 141 romantik ilişkisi olan üniversite öğrencisi ile çalışılmıştır. Bilinçli farkındalığın kişilerarası bilinçli farkındalık ve ilişki doyumu arasında kısmi aracılık etkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bununla birlikte aynı çalışmada 243 katılımcı ile kişilerarası bilinçli farkındalık ve duygusal zeka arasındaki ilişkiye bakılmış, pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur. Yüksek kişilerarası bilinçli farkındalık düzeyinin düşük kaygı düzeyi ile ilişkili olduğu da diğer bulgulardandır. Araştırmanın genel bulgusu ise kişilerarası bilinçli farkındalık ölçeğinin dört alt boyutu olduğudur. Bunlar: tepkisiz olma, şimdiki anda olma, kendisinin ve başkalarının farkında olma ve yargısız kabuldür.

Romantik ilişkiler ve evlilik, yetişkinlik dönemde gerçekleşen ve yetişkin için önemli olan bir ilişkilenmedir. Kişilerarası bilinçli farkındalığın evlilik döneminde incelendiği çalışmalardan birisi Eyring ve arkadaşları (2021) tarafından çiftler arası bilinçli farkındalığın ilişki doyumu ve cinsel doyum arasındaki ilişkisinde affedicilik ve minnettarlığın aracılığının araştırılması amacıyla gerçekleştirilmiştir. Yaşları 18-36 aralığında değişen 1360 heteroseksüel çift ile gerçekleştirilen çalışmada "Bilinçli Dikkat ve Farkındalık Ölçeği", "Affetme Ölçeği", "Minnettarlık Ölçeği", "İlişki Doyumu Ölçeği" ve "Cinsel Doyum Ölçeği" kullanılmıştır. Yapısal eşitlik modeline göre yürütülen çalışmada çiftler arası bilinçli farkındalık ile ilişki doyumu ve cinsel doyum arasında affetme ve minnettarlığın tam aracılık ettiği bulunmuştur. Bir diğer ifade ile çiftlerin bilinçli farkındalığı arttıkça eğer affetmesi ve minnettarlığı da artarsa ilişki doyumları ve cinsel doyumları da artar.

Bir diğer evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık araştırması Deniz, Erus ve Batum (2020) tarafından gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın amacı evlilik doyumunun yordayıcıları olarak kişilerarası bilinçli farkındalık ve algılanan problem çözme becerilerinin incelenmesidir. Araştırmaya 20 yaş ve üzeri 174 kadın 128 erkek olmak üzere toplam 302 evli yetişkin katılmıştır. Araştırmada "Kişisel Bilgi Formu", "Evlilik Doyumu Ölçeği", "Evlilikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği" ve "Evlilikte

Problem Çözme Ölçeği" kullanılmıştır. Çoklu regresyon analizi kullanılan çalışmada kişilerarası bilinçli farkındalık ve algılanan problem çözme becerilerinin evlilik doyumunun anlamlı yordayıcıları olduğu bulunmuştur.

Evli yetişkinlerle yapılan bir diğer araştırma, yüksek lisans tezi kapsamında Batum (2020) tarafından gerçekleştirilmiştir. Kişilik özellikleri ve öz anlayışın evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalığı yordayıp yordamadığının araştırılması amacıyla gerçekleşen çalışmaya 20 yaş ve üzeri 260 kadın, 239 erkek olmak üzere toplam 499 evli birey katılmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak "Öz Anlayış Ölçeği", "Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi", "Evlilikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği" ve araştırmacı tarafından hazırlanan "Kişisel Bilgi Formu" kullanılmıştır. Pearson korelasyon analizi ve çoklu resresyon analizi kullanılan çalışmada kişilik özellikleri ve öz anlayışın evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalığın yordayıcıları olduğu bulunmuştur. Aynı zamanda evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık ile cinsiyet, yaş, evlenme yaşı, çocuk sayısı ya da evlilik süresi anlamlı olarak farklılaşmazken ebeveyn tutumu değişkeni ile evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalığın anlamlı olarak farklılaştığı bulunmuştur.

Erus (2019) doktora tezinde evli bireylerin bilinçli farkındalıkları ve kişilerarası bilinçli farkındalıklarının öznel iyi oluş ilişkisinde evlilik uyumu ve duygusal zekanın aracılık rolünü araştırmayı amaçlamıştır. Araştırmaya yaşları 20-63 aralığında olan 370 kadın 180 erkek olmak üzere toplam 550 evli yetişkin katılmıştır. Araştırmada "Bilinçli Farkındalık Ölçeği", "Evlilikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği", "Duygusal Zekâ Özelliği Ölçeği-Kısa Formu", "Evlilikte Uyum Ölçeği", "Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği", "Yaşam Doyumu Ölçeği" ve araştırmacı tarafından hazırlanan "Kişisel Bilgi Formu" kullanılmıştır. Verilerin analizi Pearson momentler korelasyon analizi ve yol analizi ile gerçekleştirilmiştir. Bilinçli farkındalık ve evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık ile duygusal zeka, evlilik uyumu ve öznel iyi oluş arasında olumlu yönde anlamlı ilişkilerin bulunduğu çalışmada bilinçli farkındalık ile öznel iyi oluş arasında duygusal zekanın tam aracı etkisi olduğu da bulunmuştur. Bunlara ek olarak evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık ve öznel iyi oluş arasında, duygusal zeka ve evlilik uyumunun kısmi etkisi araştırmanın sonuçlarındandır.

Evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık düzeyinin ölçülmesine yönelik oluşturulan "Evlilikte Bilinçli Farkındalık" ölçeğinin araştırması Erus ve Deniz

(2018) tarafından gerçekleştirilmiştir. 20 yaş ve üzeri 290 kadın, 94 erkek olmak üzere toplam 384 evli bireyler gerçekleştirilen çalışmada "Çift Uyum Ölçeği" ve "Bilinçli Farkındalık Ölçeği" ile ölçüt geçerliği yapılan "Evlilikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği" kullanılmıştır. Her iki ölçüm aracıyla da arasında orta düzeyde pozitif yönlü anlamlı ilişkiler bulunan Evlilikte Bilinçli Farkındalık Ölçeğinin 12 maddelik ve tek faktörlü bir yapısı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ölçeğin açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizleri ve Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı sonucunda ölçek geçerli ve güvenilir bir ölçüm aracıdır.

Kişilerarası bilinçli farkındalığın evlilik ilişkisi kadar önemli olduğu bir diğer ilişki biçimi ebeveyn çocuk ilişkisidir. Bu sebeple McCaffrey, Reitmen ve Black (2017) "Ebeveynlikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği"ni (Mindfulness in Parenting Questionnaire) 2 ve 16 yaş arasında çocuğu bulunan ebeveynler için kullanılmak amacıyla geliştirmiştir. Araştırmaya 19-63 yaş arası 203 ebeveyn katılmıştır. 28 maddelik ölçeğin çocukla anda olmak ve bilinçli farkındalık olmak üzere iki faktörlü olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ölçüt geçerliği için yapılan çalışmada evlilikte bilinçli farkındalığın ebeveynlikte demokratik tutum ile pozitif; otoriter, aşırı hoşgörülü, ihmalkâr ve tepkisel tutumlarla negatif yönlü ilişkisi olduğu bulunmuştur.

Bir diğer ebeveynlikte bilinçli farkındalık ölçeği Çin kültürü için Lo ve arkadaşları (2018) tarafından geliştirilmiştir. 689 kadın, 148 erkek ebeveynle gerçekleştirilen bu araştırmada 23 maddelik "Ebeveynlikte Kişilerarası Bilinçli Farkındalık Ölçeği"nin çocuğa şefkat gösterme, ebeveynlikte yargılayıcı olmayan koşulsuz kabul, ebeveynlikte duygusal farkındalık ve dikkatli dinleme olmak üzere dört faktörlü bir yapısı olduğu bulunmuştur. Aynı zamanda ebeveynlikte kişilerarası bilinçli farkındalık; ebeveynin depresyon ve stresi ile ayrıca çocuğun problemli davranışları ile negatif yönlü anlamlı bir ilişki; ebeveynin mutluluğu ve mental sağlığı ile pozitif yönlü anlamlı bir ilişki gösterdiği bulgular arasındadır.

Ebeveynlikte kişilerarası bilinçli farkındalık ölçeği ve kişilerarası bilinçli farkındalık kavramının ilk olarak ortaya çıktığı çalışma ise Duncan (2007) tarafından ergenlik döneminde çocuğu olan 753 anne ile gerçekleştirilmiştir. Annelerin yaş aralığı 23-71; çocukların yaş aralığı ise 12-15'tir. Doktora tezi kapsamında yürütülen bu araştırma yapısal eşitlik modeline uygun gerçekleştirilmiştir. Geçerlik ve güvenirlik çalışması sonucunda 10 maddelik bir ölçüm aracı olan "Ebeveynlikte Kişilerarası Bilinçli Farkındalık Ölçeği"nde farkındalık, şimdi ve burada merkezli

dikkat, yargılayıcı olmayan açıklık ve tepkisel olmama olmak üzere üç bileşeni bulunmuştur. Araştırmanın bir diğer sonucunda ise annelerin içsel bilinçli farkındalık sonuçları ile kişilerarası bilinçli farkındalık sonuçlarının farklı olduğu; ebeveynlikte kişilerarası bilinçli farkındalığın ebeveynin çocukla olan ilişkisinde olumlu bir faktör olduğu ve amaç oluşturma değişkeni ile sorun çıkaran davranışları engelleme değişkenleri ile kişilerarası bilinçli farkındalığın dolaylı bir etkisi olduğu sonuçlarına ulaşılmıştır.

Yetişkinlik dönemindeki bir diğer kişilerarası bilinçli farkındalık çalışmalarının gerçekleştiği alan öğretmen öğrenci incelemesidir. Frank, Jennings ve Greenberg (2016) tarafından "Öğretmenlikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği (Mindfulness in Teaching Scale)"ni geliştirmek amacıyla gerçekleştirilen çalışmaya yaşları 22-75 arasında olan 526 öğretmen katılmıştır. Çalışmanın birinci bölümünde 263 öğretmen ile 20 maddelik araştırma havuzundan "Öğretmenlikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği"nin 9 maddesinin içsel bilinçli farkındalığı, 5 maddesinin ise kişilerarası bilinçli farkındalığı ölçtüğü bulunmuştur. Ölçeğin 392 öğretmenle gerçekleştirilen ikinci bölümünde öğretmen tükenmişliği ve eğitimci yetkinliğinin kişilerarası bilinçli farkındalıkla ilişkisi değerlendirilmiştir. Kişilerarası bilinçli farkındalık ile duygusal tükenmişlik ve duyarsızlaşma arasında negatif yönlü doğrusal bir ilişki; kişisel başarı duygusu, davranışları yönetme yetkinliği ve sosyal duygusal yetkinlik arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Frank, Jennings ve Greenberg (2016) tarafından geliştirilen "Öğretmenlikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği"nin Türkçe uyarlaması Aslan Gördesli ve arkadaşları (2019) tarafından gerçekleştirilmiştir. Farklı kademelerde öğretmenlik yapan 302 kadın ve 107 erkek öğretmen ile gerçekleştirilen araştırmada Frank, Jennings ve Greenberg'in (2016) çalışmasına benzer sonuçlar elde edilmiştir. 14 maddelik ve içsel bilinçli farkındalık ile kişilerarası biliçli farkındalık boyutları olan araştırmanın Türkiye için geçerli ve güvenilir bir ölçüm aracı olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Bir diğer öğretmenlikte bilinçli farkındalığın araştırıldığı çalışma Li ve arkadaşları (2019) tarafından yürütülmüştür. Öğretmenlikte bilinçli farkındalık ile tutum, öz saygı, öz yeterlik ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapılan araştırmada yaşları 23-58 arası değişen 145 kadın ve 84 erkek olmak üzere 229 okul öncesi öğretmeni ile çalışılmıştır. Araştırmada "Bilinçli Farkındalık Ölçeği", "Rosenberg Öz Saygı Ölçeği", "Öz Yeterlik Ölçeği", "Yaşam Doyum

Ölçeği" ve araştırmacı tarafından hazırlanan tutumlara dair sorular bulunan "Kişsel Bilgi Formu" kullanılmıştır. Yapısal eşitlik modeline göre analizleri yapılan araştırmada kişilerarası bilinçli farkındalık, tutumlar ve öz saygı ile orta düzeyde pozitif yönlü korelasyon oluştururken; öz yeterlik ile yaşam doyumu arasında ilişki bulunmamıştır.

Kişilerarası bilinçli farkındalık kavramı bilinçli farkındalık temelli psikoeğitim programlarında da çalışılmıştır. Öğretmenler için sosyal-duyusal eğitim ve bilinçli farkındalık programının etkililiğinin ölçüldüğü ve 44 öğretmenle 20 hafta boyunca çalışılan araştırmada seçkisiz atama ile öğretmenler deney ve kontrol grubuna atanmıştır (Tarrasch, Berger, Grossman, 2020). Deney grubunun ilk test ve son test sonuçları kişilerarası bilinçli farkındalık, içsel bilinçli farkındalık ve öz anlayış puanları açısından pozitif yönlü anlamlı olarak farklılaşmaktadır. Bir diğer deyişle oluşturulan program kişilerarası bilinçli farkındalığa, içsel bilinçli farkındalığa ve öz anlayışa katkı sunmaktadır. Deney grubunun ilk test ve son test puanları öğretmenlerin algılanan stres düzeyleri, kişilerarası tepkisellik ve ruminasyon düzeylerinin düştüğünü göstermektedir. Bir işlem yapılmayan kontrol grubunda ise ilk ve son test puanları arasında anlamlı fark gözlemlenmemiştir.

Uzun ve Deniz (2021) evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalığı araştırmak için geliştirdikleri bilinçli farkındalık temelli grupla psikolojik danışma programında en az bir yıllık evli 16 çift ile çalışmışlardır. Bunlardan 8 çift deney grubunda 8 çift de kontrol grubundadır. Deney grubuna 10 haftalık bilinçli farkındalık temelli psikolojik danışma uygulanmış; kontrol grubuna ise işlem yapılmamıştır. 10 haftanın her birinde farklı konularda gerçekleştirilen oturumlarda sekizinci oturum affetme ve minnettar olma dokuzuncu oturum ise öz şefkat geliştirmedir. Alınan ön test-son test ölçümlerinde kontrol grubunda bir değişikliğe rastlanmazken deney grubunun bilinçli farkındalık ve kişilerarası bilinçli farkındalık puanları anlamlı olarak artmıştır. Bir diğer ifade ile bilinçli farkındalık temelli grupla psikolojik danışma programı evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık üzerinde etkili olmuştur.

Özetle yetişkinlik döneminde affetme, öz anlayış ve kişilerarası bilinçli farkındalığın önemli olduğunu kanıtlayan yurt içinde ve yurt dışında birçok araştırma bulunmaktadır. Affetme ile öz anlayış arasındaki ilişkiyi ortaya koyan çalışmalar mevcutken; affetme ile kişilerarası ilişkileri ele alan çalışmalar da alanyazında bulunmaktadır. Bu araştırmaların yanına öz anlayış ve kişilerarası bilinçli

farkındalığın affetmeye olan katkısının ne derece olduğunun incelendiği bir araştırma eklenmek istenmiştir. Alanyazında mevcut olan tanımlar, açıklamalar ve araştırmalar temel alınarak bu araştırmada yetişkinlik döneminde affetmenin yordayıcıları olarak öz anlayış ve kişilerarası bilinçli farkındalık incelenmiştir.

3. YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, çalışma grubu, veri toplama araçları, verilerin toplanma süreci ve verilerin analizi ile ilgili bilgiler sırasıyla açıklanmıştır.

3.1. Araştırma Modeli

Yetişkin bireylerin affetme düzeylerinin öz anlayış ve kişilerarası bilinçli farkındalık düzeyleri ile ne derece ilişkili olduğunun araştırılmasının amaçlandığı bu çalışma ilişkisel modele uygun olarak yürütülmüştür. Genel tarama modellerinin içinde yer alan ilişkisel model, iki ya da daha fazla sayıdaki değişken arasında birlikte bir değişim olup olmadığını ve bu değişimin derecesini saptamayı amaçlayan bir temel yaklaşım olup değişkenler arası ilişkiyi sunan korelasyon ve değişkenlere göre gruplar arası farkı veren karşılaştırma olmak üzere iki tip ilişkisel çözümleme türü bulunmaktadır. (Can, 2020; Karasar, 2018). Bulunan temel bulgular arasındaki ilişkinin tanımlanması, karşılaştırılması ve yorumlanması betimsel bir araştırmanın kıstasları olduğundan bu çalışma ilişkisel modeli temel alan betimsel bir araştırmadır (Acuner, 1990). Araştırmanın bağımsız değişkenleri öz anlayış ve kişilerarası bilinçli farkındalık, bağımlı değişkeni ise affetmedir.

3.2. Araştırma Grubu

Araştırma grubu Türkiye'de yaşayan 22 ile 65 yaş arası yetişkinlerdir. Araştırmada kolay ulaşılabilir örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Kolay ulaşılabilir örnekleme araştırmaya gönüllü katılan bireylerin, belli zaman ve yerde uygun olması ve kolaylıkla ulaşılabilir olması durumunda kullanılan bir örnekleme türüdür (Martella ve diğ., 2013). Bu yöntem araştırmacıya hız kazandırmaktadır (Creswell, 2009). Bu araştırmada kolay ulaşılabilir örnekleme yöntemiyle 22 ile 65 yaş aralığında bulunan 547 kişiye ulaşılmıştır. Yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, algılanan sosyo-ekonomik düzey, medeni durum, çocuk sahibi olma durumu değişkenlerine göre katılımcılara ait bilgilerin frekans ve yüzdeleri Tablo 4'te sunulmuştur.

Tablo 4: Araştırma Grubuna Ait Demografik Bilgilerin Frekans ve Yüzdelik Değerleri

Değişken	f	%	Değişken	f	%
Cinsiyet			*Yaş*		
Kadın	345	63.1	28 ve altı	202	36.9
Erkek	202	36.9	29-40 arası	207	37.8
			41 ve üzeri	138	25.2
Eğitim Düzeyi			*Algılanan Sosyo-Ekonomik Düzey*		
İlkokul	43	7.9	Düşük	99	18.1
Orta Öğretim	111	20.3	Orta	410	75.0
Ön Lisans	73	13.3	Yüksek	38	6.9
Lisans	246	45.0	*Medeni Durum*		
Yüksek lisans ve Doktora	74	13.5	Evli	291	53.2
Çocuk Sahibi Olma			Bekar	230	42.0
Evet	262	47.9	Boşanmış	19	3.5
Hayır	285	52.1	Eşi Vefat Etmiş	7	1.3
Toplam	547	100	Toplam	547	100

Tablo 4'te görüldüğü üzere katılımcıların 345'i (%63.1) kadın, 202'si (%36.9) erkektir. Bireylerin 202'si (%36.9) 28 yaş ve altında, 207'si (%37.8) 29-40 yaş aralığında ve 138'i (%25.2) 41 yaş ve üzerindedir. Eğitim düzeylerine bakıldığında 43'ü (%7.9) ilkokul, 111'i (%20.3) ortaöğretim, 73'ü (%13.3) ön lisans, 246'sı (%45) lisans, 74'ü (%13.5) yüksek lisans ve doktora mezunudur. 291'i (%53.2) evli, 230'u bekar (%42), 19'u boşanmış (%3.5) ve 7'sinin (%1.3) eşi vefat etmiştir. Çalışmaya katılan yetişkinlerin 262'sinin (%47.9) çocuğu var, 285'inin (%52.1) çocuğu yoktur. Katılımcıların 99'u (%18.1) düşük sosyoekonomik düzeyde, 410'u (%75) orta sosyoekonomik düzeyde ve 38'i (%6.9) yüksek sosyoekonomik düzeyde olduğunu belirtmiştir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Çalışmanın verilerini toplamak için katılımcıların demografik bilgilerine "Kişisel Bilgi Formu" aracılığı ile ulaşılmıştır. Araştırmaya katılan bireylerin affetme düzeylerini ölçmek için "Heartland Affetme Ölçeği", öz anlayışlarını ölçmek için "Öz Anlayış Ölçeği", kişilerarası bilinçli farkındalıklarını ölçmek için "Kişilerarası Bilinçli Farkındalık Ölçeği" kullanılmıştır. Ölçme araçları aşağıda açıklanmıştır.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Kişisel bilgi formu, araştırmaya katılacak bireylerin demografik bilgilerini belirlemek amacıyla araştırmacı tarafından geliştirilmiştir. Bu formda katılımcıların yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, algılanan sosyo-ekonomik düzey, medeni durum, çocuk sahibi olma durumu değişkenlerine ilişkin demografik özellikleri belirlemeye yönelik bilgiler yer almaktadır.

3.3.2. Heartland Affetme Ölçeği

Thompson ve arkadaşları (2005) tarafından geliştirilen Heartland Affetme Ölçeği; Bugay, Demir ve Delevi (2012) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Amacı bireylerin affetme eğilimlerini ölçmek olan ölçek 7'li Likert tipi olup 18 maddeden oluşmaktadır. Kendini, başkalarını ve durumu affetmek olmak üzere üç alt boyutu bulunmaktadır. Her bir alt boyut 6 maddeden oluşmaktadır. Ölçekten alınan puanın yüksek olması bireylerin affetme düzeyinin yüksek olması anlamına gelmektedir. Ölçeğin Türkiye kültürü için ilk çeviri ve uyarlama çalışması yine Bugay ve Demir (2010) tarafından yapılmış olup Türkçe formda Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı kendini affetme alt ölçeği için .64, başkalarını affetme alt ölçeği için .79 ve durumu affetme alt ölçeği için .76 olarak; tüm ölçek için ise Cronbach alfa değeri .81 olarak hesaplanmıştır. Ardından Bugay, Demir ve Delevi (2012) tarafından daha geniş bir örneklem ile ölçeğin sınanması için yaş ortalaması 20.6 olan 430 kadın, 366 erkek olan toplam 796 katılımcı ile çalışılmış olup ölçeğin orijinal üç faktörlü yapısının Türkiye örneklemi için uygunluğu sınanmıştır. Açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizleri sonucunda ölçeğin geçerli bir ölçüm aracı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yaptıkları yeni çalışmada kendini, başkalarını ve durumu affetme Cronbach alfa iç tutarlık katsayıları sırası ile .71, .82, .79 olarak bulunmuş olup ölçeğin Cronbach alfa

değeri ise .84 olarak hesaplanmıştır. Bu araştırmada ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı .84 olarak bulunmuştur.

3.3.3. Öz Anlayış Ölçeği

Öz anlayış Ölçeği, Neff (2003b) tarafından geliştirilmiş; Deniz, Kesici ve Sümer (2008) tarafından Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması yapılmıştır. Ölçeğin amacı bireylerin öz anlayış düzeylerini ölçmektir. Neff (2003b) tarafından hazırlanan ölçek 26 maddeden oluşan 5'li Likert tipi derecelendirme ölçeğidir. Öz-şefkat, öz-yargılama, ortak paydaşım, izolasyon, bilinçli farkındalık, aşırı özdeşleşme olmak üzere altı alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin sırası ile alt boyutlarının Cronbach alfa iç tutarlık katsayıları .78, .77, .80, .79, .75, .81, tümü için .92; test-tekrar test güvenirlikleri alt boyutları için sırasıyla .88, .88, .80, .85, .85, .88, tümü için .93 olarak hesaplanmıştır. Deniz, Kesici ve Sümer (2008) tarafından yapılan Türkçe'ye uyarlamasında ise çalışmaya yaş ortalamaları 19.81 olan 184 kadın, 157 erkek olmak üzere toplam 341 üniversite öğrencisi katılmıştır. Türkçe uyarlaması Neff'in ölçeğinden farklı olarak tek boyutlu bir yapı göstermiş olup aynı zamanda madde toplam korelasyonundan .30'un altında olan iki tane madde ölçekten çıkarılarak 24 maddelik bir ölçek elde edilmiştir. Ölçekten alınan puanın yüksek olması bireylerin öz anlayış düzeyinin yüksek olması anlamına gelmektedir. Açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizleri sonucunda ölçeğin geçerli bir ölçüm aracı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı .89, test-tekrar test güvenirliği .83 olarak bulunmuştur. Bu araştırmada ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlık .90 olarak bulunmuştur.

3.3.4. Kişilerarası Bilinçli Farkındalık Ölçeği

Erus ve Tekel (2020) tarafından geliştirilen Kişilerarası Bilinçli Farkındalık Ölçeği 13 maddeden oluşmakta olup 5'li Likert tipi derecelendirme ölçeğidir. Ölçek "farkındalık" ve "anda olmak" şeklinde iki alt boyuttan oluşmaktadır. 9 madde farkındalık, 4 madde anda olmak boyutu ile ilişkilidir. Ölçekten alınan puanın yüksek olması bireyin kişilerarası ilişkilerde bilinçli farkındalık düzeyinin yüksek olması olarak yorumlanmaktadır. Açımlayıcı faktör analizleri sonucunda ölçeğin faktör yükleri .60 ile .84 arasında değişmekte olup farkındalık boyutunun Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı .85, anda olmak boyutunun .71, ölçeğin tümü için .83 olarak

hesaplanmıştır. Ölçeğin ve iki boyutun da test-tekrar test güvenirliği .75'den fazladır. Bu araştırmada ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlık .85 olarak bulunmuştur.

3.4. Verilerin Toplanması

Araştırma kapsamında belirlenen ölçme araçları bir araya getirilerek veri seti oluşturulmuştur. Veri setinde öncelikli olarak bilgilendirilmiş onam kapsamında araştırmanın amacı, verilerin sadece bu çalışma doğrultusunda kullanılacağı, kimse ile paylaşılmayacağı, nasıl doldurulması gerektiği ve araştırmacı hakkında bilgiler açıklanmıştır. Daha sonra kişisel bilgi formuna, ölçeklerin yönergeleri ve maddelerine yer verilmiştir. Araştırmanın yapılabilmesi için bağlı bulunan devlet üniversitesinden etik kurul onayı alınmıştır. Veriler elden ve Google Form aracılığıyla oluşturulan linkten, araştırmacının çevresinde bulunan, örneklem grubuna uygun kişilere ulaşılarak ve tamamen gönüllülük esasına dayanılarak toplanmıştır. Veri toplama araçlarının doldurulması yaklaşık 15 dakika sürmüştür. Veri toplama süreci 2021 yılının Kasım ve Aralık aylarında yapılmıştır. Araştırmaya dâhil edilen 547 verinin 48 tanesi elden, 499 tanesi elektronik ortamdan toplanmıştır.

3.5. Verilerin Analizi

Verilerin analizinde uç değer normallik incelemeleri her alt grup problem için ayrı ayrı gerçekleştirilmiştir. Karşılaştırılan gruplar arası normallik incelemesi, gruptaki gözlem değerleri 30 ve üzeri olduğundan kolmogorov smirnov (K-S) değerlerinin .05'ten büyük olması ve skewness-kurtosis (çarpıklık-basıklık) değer aralığının -1.96 ile +1.96 arasında kalması, frekans dağılım grafiği (histogram), normal Q-Q Grafiği (normal Q-Q plot) ve eğiliminden arındırılmış Q-Q grafiği ile incelenmiştir (Can, 2020). Analizler sonucunda yaş ve cinsiyet gruplarının normal dağılım kriterlerini karşıladığı bulunmuştur. Medeni durum değişkeninde boşanmış grubunda 19 ve eşi vefat etmiş grubunda yedi katılımcı bulunduğundan, grupların normal dağılım sağlamaması nedeniyle bu gruplar fark analizine katılmamıştır. Evli ve bekar katılımcı gruplarının normal dağılım göstermesi sonucunda bu iki grup karşılaştırılmıştır. Çocuk sahibi olma değişkeni normal dağılım göstermektedir. Değişkenlerin skewness-kurtosis değer aralığına ait bilgilere Tablo 5'te yer verilmiştir.

Tablo 5: Değişkenlere Ait Skewness ve Kurtosis Değerleri

Değişken	Skewness	Kurtosis
Affetme	.140	-.144
Öz Anlayış	-.206	.113
Kişilerarası Bilinçli Farkındalık	-.571	.001
Yaş	.916	-.115
Cinsiyet	.543	-1.711
Medeni Durum	1.087	1.519
Çocuk Sahibi Olma	-.084	-1.77

Katılımcıların affetme düzeylerinde yaş değişkenine göre affetme düzeylerinde anlamlı farklılığı test etmek için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmış ve "Varyansların homojenliği" varsayımı Levene testi ile araştırılmıştır. Varyansların homojen olduğu koşullarda anlamlı farkın gruplar arası karşılaştırılması için Post hoc, çoklu karşılaştırma testlerinden Bonferroni testi kullanılmaktadır (Kalaycı, 2009). Bulunan bu farkın ikili karşılaştırılması için; ardışık ölçümlerin arasındaki farkların anlamlılık testlerinden olan, p anlamlılık değerinde düzeltmeyi içeren ve gruplar arası katılımcı sayısı birbirine çok yakın olmadığında tercih edilen Bonferroni testi kullanılmıştır (Can, 2020). Bonferroni testi aynı zamanda Tip I hatasını düzeltmeyi amaçlar. Araştırmalarda aynı bağımlı değişken üzerinden çoklu analizler yapılırken Tip I hatası artmaktadır ve bu hata olasılığını azaltmak için de Bonferroni testi tercih edilir (Kayri, 2009). Katılımcıların affetme düzeylerinde cinsiyet, medeni durum ve çocuk sahibi olma değişkenlerine göre anlamlı farklılığın olup olmadığını incelemek için bağımsız gruplar t testi yapılmıştır.

Affetme, öz anlayış ile kişilerarası bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemek için Pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Bu analiz sonucunda elde edilen bulgular doğrultusunda öz anlayış ile kişilerarası bilinçli farkındalık düzeylerinin affetme düzeyini ne derece yordadığını belirlemek için çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Bağımlı değişken bir, bağımsız değişken iki ya da daha fazlası ise kullanılan çoklu regresyon analizin normallik varsayımı, doğrusallık ve normallik dağılımının karşılanmasını güçleştiren uç değerler olup olmadığına bakan "Mahalanobis" değeri varsayımı incelenmiştir. Mahalanobis değerlerinde .001 anlamlılık düzeyi önerilir (Büyüköztürk, 2019). Ki-kare dağılım tablosuna göre (Büyüköztürk, 2019) iki bağımsız değişken için .001 hata payına göre kritik değer 13.815'tir. Buna göre veri setinde Mahalonobis katsayısı 13.815'ten büyük olan 2

veri çoklu regresyon analizine katılmamıştır. Varyans büyütme faktörü (VIF) ve tolerans değeri ile bakılan bağımsız değişkenler arası çoklu bağlantı olmaması; yani bağımsız değişkenler arasında .80 ve üstü yüksek korelasyon olmaması varsayımları karşılanmıştır. "Tolerans" değerinin .20'den daha büyük ve en büyük VIF değerinin 10'dan küçük değerler olması durumunda sorun teşkil eden bir çoklu korelasyon problemi olmaması varsayımı sağlanmıştır. (Büyüköztürk, 2019; Can, 2020). Durbin-Watson test değerinin 1.5 ile 2.5 arasında olması değişkenler arası otokorelasyon olmadığı anlamına gelir (Kalaycı, 2010). Araştırmada bu varsayım da sağlanmıştır. Tüm bu sayıltılar doğrultusunda çoklu regresyon analizinin yapılabilmesi için gerekli olan sayıltıların karşılanması ile regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. İstatistiksel analizler için IBM SPSS 28. sürüm paket programı kullanılmış ve .05 anlamlılık düzeyi temel alınmıştır (Büyüköztürk, 2019).

4. BULGULAR

Bu bölümde, araştırmanın amaçları doğrultusunda elde edilen verilerin istatistiksel çözümlemelerine ve bunlardan edinilen bulgulara yer verilmiştir. Demografik değişkenler için skewness kurtosis değerlerine, kolmogorov smirnov (K-S), frekans dağılım grafiği (histogram), normal Q-Q Grafiği (normal Q-Q plot) ve eğiliminden arındırılmış Q-Q grafiği ile normallik dağılımlarına bakılmış ardından yaş değişkeni için Levene testi ile varyansların homojenliği incelenmiş; yaş, cinsiyet, medeni durum ve çocuk sahibi olma değişkenleri açısından yetişkinlerin affetme düzeyleri karşılaştırılmıştır. Ardından yetişkinlerin affetme ve öz anlayış ile kişilerarası bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki ilişkiyi ölçmek için yapılan Pearson korelasyon analizi sonuçlarına ve öz anlayış ile kişilerarası bilinçli farkındalığın affetmeyi yordamasını inceleyen çoklu regresyon analizi sonucuna yer verilmiştir.

4.1. Değişkenlere Yönelik Betimsel İstatistikler

Araştırmanın gerçekleştirildiği örneklem grubunda bulunan yetişkin bireylerin affetme, öz anlayış ve kişilerarası bilinçli farkındalık toplam puanlarına ait standart sapma, standart hata, ranj, minimum ve maksimum değerlerine Tablo 6'da yer verilmiştir.

Tablo 6: Değişkenlerin Toplam Puanlarına Ait Standart Sapma, Standart Hata, Ranj, Minimum ve Maksimum Değerleri

	N	$\bar{X}$	SS	Shx	Ranj	Min	Max
Affetme	547	81.04	16.80	.72	96	30	126
Öz Anlayış	547	78.20	16.11	.69	93	27	120
Kişilerarası Bilinçli Farkındalık	547	48.08	8.65	.37	46	19	65

Tablo 6'da Heartland Affetme Ölçeği'nin, Öz Anlayış Ölçeği'nin ve Kişilerarası Bilinçli Farkındalık Ölçeği'nin toplam puanlarından elde edilen aritmetik ortalama ($\bar{X}$) standart sapma (SS), standart hata (Shx), ranj, minimum (Min) ve maksimum (Max) değerler verilmiştir. Tablo 5'te görüldüğü gibi affetmenin toplam puan aritmetik ortalaması 81.04, standart sapması 16.80 ve standart hatası .72'dir. Bu araştırmada ölçekten edinilen en yüksek puan 126, en düşük puan 30 ve ranj ise 96'dır. Öz anlayışın toplam puan aritmetik ortalaması 78.20, standart sapması 16.11 ve standart hatası .69'dur. Bu araştırmada ölçekten edinilen en yüksek puan 120, en düşük puan 27 ve ranj ise 93'tür. Kişilerarası bilinçli farkındalık toplam aritmetik puan ortalaması 48.08, standart sapması 8.65 ve standart hatası .37'dir. Bu araştırmada ölçekten edinilen en yüksek puan 65, en düşük puan 19 ve ranj ise 46'dır.

4.2. Demografik Değişkenlerin Affetme Üzerindeki Farklılığının İncelenmesine Yönelik Bulgular

Heartland Affetme Ölçeği'nin demografik değişkenlere (yaş, cinsiyet, medeni durum ve çocuk sahibi olma) göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve bağımsız gruplar t-testi yapılmıştır.

4.2.1. Yaş Değişkenine Göre Affetme

Yetişkinlerin affetme düzeylerinin yaş değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla öncelikle tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmış ve daha sonra farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için post-hoc testlerinden Bonferroni analizi gerçekleştirilmiştir. Sonuçlar Tablo 7'de verilmiştir.

Tablo 7: Affetme Düzeyinin Yaşa Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan ANOVA testi ve Sonuçları

Grup	N	$\bar{X}$	SS	Varyans Kaynakları	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
28 yaş altı (1)	202	79.45	16.05	Gruplar Arası	2616.33	2	1308.16	4.69	.01
29-40 yaş (2)	207	80.11	16.35	Grup İçi	151599.70	544	278.68		
41 yaş ve üzeri (3)	138	84.77	18.07						

Toplam	547	81.45	16.79	Toplam	154216.03	546

Katılımcıların affetme puan ortalamalarının yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Tablo 7'de görüldüğü gibi ANOVA sonucunda yaş gruplarına göre affetme puan ortalamaları arasında anlamlı fark bulunmuştur [$F(2,544) = 4.69$, $p<.05$]. Bu farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla yapılan Post-hoc Bonferroni analizi sonucuna göre 41 yaş ve üstü (3) ($\bar{X}$=84.77, SS=18.07) yetişkinlerin affetme puan ortalamaları 29-40 yaş arası (2) ($\bar{X}$=80.11, SS=16.35) ve 28 yaş ve altı (1) puan ortalamalarından ($\bar{X}$=79.45, SS=16.05) anlamlı olarak daha yüksektir ($p<.05$). 29-40 yaş arası yetişkinler ile 28 yaş ve altı yetişkinlerin affetme puan ortalamaları arasında ise anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>.05$).

4.2.2. Cinsiyet Değişkenine Göre Affetme

Yetişkinlerin affetme düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla bağımsız gruplar t-testi yapılmış ve sonuçlar Tablo 8'de verilmiştir.

Tablo 8: Affetme Düzeyinin Cinsiyete Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Gruplar t-testi Sonucu

Gruplar	N	$\bar{X}$	SS	Sd	t	p
Kadın	345	80.72	16.51	545	.59	.55
Erkek	202	81.60	17.33			

Tablo 8'de görüldüğü gibi, kadınların affetme puan ortalamaları ($\bar{X}$=80.72; SS=16.51) erkeklerin affetme puan ortalamalarından ($\bar{X}$=81.60; SS=17.33) daha düşüktür. Ortalamalar arasındaki bu farkın anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan bağımsız gruplar t testi sonucunda cinsiyete göre katılımcıların affetme düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($t=.59$; $p>.05$).

4.2.3. Medeni Durum Değişkenine Göre Affetme

Yetişkinlerin affetme düzeylerinin medeni durum değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla bağımsız gruplar t-testi yapılmış ve sonuçlar Tablo 9'da verilmiştir.

Tablo 9: Affetme Düzeyinin Medeni Duruma Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Gruplar t-testi Sonucu

Gruplar	N	$\bar{X}$	SS	Sd	t	p
Evli	291	80.84	17.26	519	.09	.92
Bekar	230	80.70	16.07			

Tablo 9'da görüldüğü gibi, bekar katılımcıların affetme puan ortalamaları ($\bar{X}$=80.70; SS=16.07) evli katılımcıların affetme puan ortalamalarından ($\bar{X}$=80.84; SS=17.26) daha düşüktür. Ortalamalar arasındaki bu farkın anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan bağımsız gruplar t testi sonucunda medeni duruma göre katılımcıların affetme düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır (t=.09; p>.05).

4.2.4. Çocuk Sahibi Olma Değişkenine Göre Affetme

Yetişkinlerin affetme düzeylerinin çocuk sahibi olma değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla bağımsız gruplar t-testi yapılmış ve sonuçlar Tablo 10'da verilmiştir.

Tablo 10: Affetme Düzeyinin Çocuk Sahibi Olmaya Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Gruplar t-testi Sonucu

Gruplar	N	$\bar{X}$	SS	Sd	t	p
Evet	262	81.92	17.24	545	1.17	.24
Hayır	285	80.23	16.38			

Tablo 10'da görüldüğü gibi, çocuğu olan katılımcıların affetme puan ortalamaları ($\bar{X}$=81.92; SS=17.24) çocuğu olmayan katılımcıların affetme puan ortalamalarından ($\bar{X}$=80.23; SS=16.38) daha yüksektir. Ortalamalar arasındaki bu farkın anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan bağımsız gruplar t testi

sonucunda çocuk sahibi olma durumuna göre katılımcıların affetme düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır (t=1.17; p>.05).

4.3. Öz Anlayış ve Kişilerarası Bilinçli Farkındalığın Affetmeyi Yordamasına Yönelik Bulgular

Araştırmada yetişkinlerin affetme ile öz anlayış ve kişilerarası bilinçli farkındalıkları arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla Pearson korelasyon analizi yapılmıştır ve analiz sonuçları Tablo 11'de verilmiştir. Daha sonra öz anlayış ve kişilerarası bilinçli farkındalıklarının affetmeyi ne derece yordadığını belirlemek amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Sonuçlara Tablo 12'de yer verilmiştir.

Tablo 11: Affetme, Öz Anlayış ve Kişilerarası Bilinçli Farkındalık Arasındaki İlişkiyi Belirlemek için Yapılan Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

Değişken	n	Ort	SS	1	2	3
1. Affetme	545	81.04	16.81	1.00		
2. Öz Anlayış	545	78.20	16.11	.63*	1.00	
3. Kişilerarası Bilinçli Farkındalık	545	48.08	8.65	.18*	.35*	1.00

*p<.001

Tablo 11'de görüldüğü üzere katılımcıların affetme, öz anlayış ve kişilerarası bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemek için Pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Korelasyon katsayısının 1.00-0.70 arasında olması yüksek korelasyon, 0.70-0.30 arasında olması orta korelasyon, 0.30'dan düşük olması değişkenler arasında zayıf düzeyde korelasyon olduğu anlamına gelir (Büyüköztürk, 2019; Karasar, 2018). Analiz sonuçlarına göre, affetme ve öz anlayış arasında orta düzeyde, pozitif yönde doğrusal bir ilişki (r=.63, p<.05) ve affetme ile kişilerarası bilinçli farkındalık arasında zayıf düzeyde pozitif yönde doğrusal bir ilişki (r=.18, p<.05) bulunmuştur.

Tablo 12: Öz Anlayış ve Kişilerarası Bilinçli Farkındalığın Affetmeyi Yordayıp Yordamadığını Belirlemek İçin Yapılan Çoklu Regresyon Analizi Sonucu

Değişken	B	Standart Hata	β	t	p	İkili r	Kısmi r

Sabit	31.70	3.64	-	8.70	.000	-	-
Öz Anlayış	.68	.04	.64	17.95	.000	.63	.61
Kişilerarası Bilinçli Farkındalık	-.07	.07	-.04	-1.07	.283	.18	-.05
R=.628		R^2= .394					
$F_{(2-542)}$=176.43		p=.000					

Tablo 12'de görüldüğü üzere katılımcıların öz anlayış ve kişilerarası bilinçli farkındalık düzeylerinin affetme düzeylerini ne derece yordadığını belirlemek için çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Analiz sonucunda öz anlayış ve kişilerarası bilinçli farkındalık düzeylerinin birlikte affetme düzeyini anlamlı bir şekilde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır [F (2, 542)=176.43, p<.001]. Öz anlayış ve kişilerarası bilinçli farkındalık birlikte affetmede varyansın %39'unu açıklamaktadır. Değişkenlerin affetmeyi açıklamadaki göreli önem sıraları incelendiğinde en güçlü yordayıcının öz anlayış olduğu (β=.64) ve sonrasında kişilerarası bilinçli farkındalığın (β =-.04) geldiği görülmektedir. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t testi sonuçları incelendiğinde ise öz anlayış değişkeninin .001 ile anlamlı bir değişken olduğu, kişilerarası bilinçli farkındalık değişkeninin ise anlamlı bir değişken olmadığı görülmektedir (p>.05).

5. TARTIŞMA VE YORUM

Bu bölümde araştırmada ortaya çıkan sonuçlar alanyazın bağlamında tartışılmış ve yorumlanmıştır. Araştırma sonucunda demografik değişkenler açısından 40 yaş üzeri bireylerin, 28 yaş ve altı ile 29-40 yaş arası bireylere göre affetme düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Araştırma sonucunda cinsiyet, medeni durum ve çocuk sahibi olma değişkenleri açısından yetişkinlerin affetme düzeyinde anlamlı bir farklılaşma olmadığı bulunmuştur. Araştırmanın bir diğer sonucu olarak öz anlayış ve kişilerarası bilinçli farkındalığın birlikte affetmeyi yordadığı bulunmuştur. Araştırma bulgularının ilk kısmı affetmenin demografik değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için yapılan analizlerdeki sonuçların tartışılması ve yorumlanmasından ikinci kısmı ise öz anlayış ve kişilerarası bilinçli farkındalığın yetişkinlerde affetmeyi ne derecede yordadığını belirlemek için yapılan analiz sonucunun tartışılması ve yorumlanmasından oluşmaktadır.

5.1. Demografik Değişkenlerin Yetişkinlerde Affetme Üzerindeki Farklılığına Yönelik Tartışma ve Yorum

Bu araştırmada yetişkinlerin yaş, cinsiyet, medeni durum ve çocuk sahibi olma durumu değişkenlerine göre affetme üzerinde anlamlı bir farklılık olup olmadığı incelenmiştir. Araştırma sonucunda affetme üzerinde yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık olduğu fakat cinsiyet, medeni durum ve çocuk sahibi olma değişkenlerine göre affetme üzerinde anlamlı bir farklılık olmadığı bulunmuştur. Aşağıda tüm bulgular tartışılmıştır.

Bu araştırmanın sonucunda affetme düzeylerinde yaş değişkenine göre anlamlı bir fark bulunmuştur. Bu sonuca göre, 41 yaş ve üstü katılımcıların affetme puan ortalamaları, 29-40 yaş arası ve 28 yaş ve altı katılımcılardan anlamlı olarak daha yüksektir. 29-40 yaş arası katılımcılar ile 28 yaş ve altı katılımcıların affetme puanları arasında ise anlamlı bir fark bulunmamıştır. Araştırma grubunda orta yetişkinlerin affetme düzeylerinin en yüksek olduğu görülmüştür. Alanyazında

affetme ile ilgili çalışmalarda yaş değişkeni açısından farklı sonuçlara rastlanmaktadır. Affetme ve yaş arasında anlamlı bir ilişki bulunmayan çalışmaların (Aslan, 2016; Ermumcu, 2014; Sastre ve diğ., 2003) yanında, yetişkinlik döneminde yaş arttıkça affetme düzeylerinin arttığını bulan çalışmalar da vardır (Asıcı, 2013; Ghaemmaghami, Allemand, Martin, 2011; Lawler-Row, Piferi, 2006; Mistler, 2010; Neff, Prommier, 2013; Toussaint ve diğ., 2001; Toussaint, Webb, 2005; Walker, Gorsuch, 2002). Alanyazındaki bu farklılığın nedeni, yetişkinlerin belirgin yaş dönemlerinin olmaması, her bir çalışmada farklı kuramlar ışığında yaş dönemlerinin belirlenmesi ve kısıtlı yaş dönemleri ile çalışılması olabilir. Örneğin; Aslan (2016) araştırma grubunda 18-19 ve 20 yaş üniversite öğrencileriyle, Ermumcu (2014) yaş ortalaması 37 olan yetişkin kadınlar ve yaş ortalaması 39 olan yetişkin erkeklerle, Sastre ve arkadaşları (2003) yaş ortalaması 35.50 olan Fransız ve 21.4 olan Portekiz katılımcılarla çalışmıştır. Affetme ile yaş arasında anlamlı ilişki bulunmayan bu çalışmalarda yaş dönemlerine göre değerlendirme yapılmamıştır. Asıcı (2013) üniversite öğrencileri ile gerçekleştirdiği araştırmasında yaş gruplarını 18 ve altı, 19-21 arası ve 22 ve üzeri şeklinde belirlemiş; Ghaemmaghami, Allemand ve Martin (2011) ise araştırmasında 16-39 yaş arasını genç yetişkin, 40-59 yaş arasını orta yetişkin, 60-90 yaş arasını yaşlı olarak ele almıştır. Lawler-Row ve Piferi (2006) ise çalışmasında yaş gruplarını üniversite öğrencileri, 50-59 yaş aralığı, 60-69 yaş aralığı, 70-95 yaş aralığı şeklinde belirlemiştir. Yapılan çalışmalarda affetmenin yaş gruplarına göre farklılaştığı bulunmuştur. Bu çalışmada ise Levinson'un yaşam yapısı kuramına göre yaş aralıkları belirlenmiştir. 22-28 yaş arası yetişkinlik yaşam yapısına girişin aralığı iken 29-40 yaş arası ilk yetişkinliğin yaş geçişi ve ilk yetişkinlik için yaşam yapısını sonlandırmayı içermektedir. 41 yaş ve üstü ise orta yaş geçişini, orta ve son yetişkinliği içermektedir (Levinson, 1977; Levinson ve diğ., 1976; Levinson, 1986). Levinson'a (1986) göre 40 yaş ile birlikte ilk yetişkinlik çağı sonlanmaya başlar. Bu yaşa kadar birey kişisel, sosyal ve kültürel bağlama bağlı olarak hayatında inişler ya da çıkışlar yaşar; deneyimler edinir ve hayatı öğrenir. Aynı zamanda avantajlı olan ya da olmayan koşulları idrak ederek olgunluk çağı olarak da adlandırılan 40 yaş ve üzeri döneme yaklaşır (Levinson, 1986, 1996). Yaşam yapısı kuramının kavramlarından olan yaşam döngüsüne göre yetişkinliğin ön yetişkinlik, ilk yetişkinlik, orta ve son (ileri) yetişkinlik evreleri bulunmaktadır ve birey 40-45 yaş aralığındaki orta yaş geçişi dönemi ile birlikte artık daha olgun, hayattan ne istediğini bilen, hatalarını görmüş ve dersler çıkarmış, yeni yaşam

dönemlerini de bu doğrultuda inşa etmeye başlamış olan bir aralıktadır (Aktu, 2016a; Levinson, 1986, 1996). Bu dönemde özellikle bireylerin hatalarından ders çıkarmış ve olgun olmaları, bu araştırmanın sonucunda 41 yaş ve üzerinin affetme düzeylerinin en yüksek olmasını anlaşılır kılabilir. 41 yaş ve üzeri yetişkinler bulundukları yaşam dönemlerinde kendilerini ve isteklerini daha iyi tanıdıklarından kendilerine, başkalarına ya da duruma karşı affetme düzeylerinin yüksek olması beklenebilir. Bu çalışmanın diğer iki grubu olan 22-28 yaş ve 29-40 yaş arasında ise gruplar arası anlamlı farkın çıkmaması yine yaşam yapısı kuramına göre 22-28 yaş aralığının yetişkinliğin ilk giriş dönemi, 29-40 yaş aralığının ise ilk yetişkinliği sonuçlandırma dönemi olmasıyla açıklanabilir. Her iki dönemde ilk yetişkinlik yaşam döngüsü içerisinde yer almaktadır. Bu araştırma grubundaki katılımcılar arasında 41 yaş ve üstü katılımcıların affetme düzeyinin 28 yaş ve altı katılımcılar ile 29-40 yaş arası katılımcılara göre anlamlı şekilde farklılığın bulunması orta yetişkinlik dönemine geçiş ile birlikte affetme düzeyinin artması şeklinde yorumlanabilir.

Bu araştırmanın sonucunda kadın ve erkek katılımcıların affetme düzeyleri arasında anlamlı bir fark olmadığı bulunmuştur. Cinsiyet ile affetme arasında yapılan çalışmalarda farklı sonuçlar gözlemlenmektedir. Bazı çalışmalarda kadınların affetme düzeyinin daha yüksek olduğu (Aslan, 2016; Gull, Rana, 2013; Konstam, Chernoff, Deveney, 2001; Konstam, Holmes, Levine, 2003; Lawler-Row, Piferi, 2006; Miller, Worthington, McDaniel, 2008; Neff, Prommier, 2013; Orathinkal, Vansteenwegen, Burggraeve, 2008), erkeklerin affetme düzeyinin yüksek olduğu (Ermumcu, 2014) bazılarındaysa bu çalışmada olduğu gibi cinsiyetler arası anlamlı fark olmadığı sonuçlarına ulaşılmıştır (Asıcı, 2013; Barber, Maltby, Macaskill, 2005; Brown, Ryan, 2003; Exline ve diğ., 2008; Johns, Allen, Coop-Gordon, 2015; Kaya, 2020; Macaskill, Maltby, Day, 2002; Taysi, 2007; Toussaint, Webb, 2005; Türkdoğan, 2015). Araştırmalar arası farkı anlamak için örneklem grubuna, kullanılan ölçeklere, araştırma yapılan grubun kültürel özelliklerine ya da modern dünyadaki cinsiyet algısına bakılabilir. Örneğin, kadınların affetme düzeylerinin daha yüksek çıktığı araştırmalara bakıldığında Gull ve Rana'nın (2013) derinlemesine görüşme araştırma yöntemini kullanması, Konstam, Holmes ve Levine (2003) çalışmasında bu çalışmadan farklı olarak Wade Affetme Ölçeğinin kullanılması; Konstam, Chernoff ve Deveney (2001) çalışmasında üniversite

öğrencileri ile çalışılmış olması, Neff ve Prommier (2013) çalışmasında meditasyonla özellikle ilgilenen bir grubun bulunması, Orathinkal, Vansteenwegen ve Burggraeve (2008) çalışmasında yetişkin ama sadece evli bireylerin bulunması, bu araştırmayla farklılaşmaktadır. Alanyazında kadınların affetme düzeylerinin daha yüksek olması, kadınların sorunlarını ve duygularını daha kolay ifade edip paylaşması (Özbay ve diğ., 2011) ve aynı zamanda kadınların daha az intikam duygusuna sahip olması (Brown, Ryan, 2003) şeklinde açıklanabilirken; cinsiyete göre fark çıkmaması günümüz dünyasında her geçen gün toplumsal cinsiyet rollerinde eşitliğin ön plana çıkıyor olması (Avşar, 2017) şeklinde de yorumlanabilir. Cinsiyet eşitliğine dayalı tutumların gün geçtikçe arttığı, erkeklerin öfkelerini ve kendi adaletlerini sağlamak adına yüreklendirilmeleri yerine duygularını gösterebilmek adına cesaretlendiği de affetmenin cinsiyete göre anlamlı bir fark çıkmamasının bir açıklaması olabilir (Avşar, 2017; Miller, Worthington, McDaniel, 2008). Cinsiyet dinamiklerinin kültürel bazı farklılıklar taşıması (Toussaint, Webb, 2005), Türkiye kültüründe ve Müslümanlıkta dini yapının da getirisi olarak bireylerin kendilerini affedici görme arzusu (Çolak, 2014; Hodge ve diğ., 2020); affetmenin bir erdem olarak ele alınması (Sarıçam, Biçer, 2015) cinsiyete göre affetme açısında anlamlı fark olmayışının bir diğer açıklaması olabilir. Ayrıca affetmenin toplumsal ve cinsiyet rollerinden ziyade içsel bir süreç olması, bireyin kendi içinde kızgınlığını anlamlandırması, kabul etmesi ve inciten kişi ile uzlaşmaya karar vermesi kişisel çabalardır (Enright, 1996; Oral, 2016). Bu kişisel çaba cinsiyet gözetmeksizin işleyebilir bundan dolayı cinsiyete göre affetme düzeyleri açısından farklılığın bulunmaması anlaşılır görülebilir.

Bu araştırmanın sonucunda medeni duruma göre katılımcılar arasında affetme düzeyinde anlamlı bir fark olmadığı bulunmuştur. Alanyazında evlilikte ya da romantik ilişkide affetmenin iyileştirici özelliği olduğunu gösteren çalışmalar bulunmaktadır (Alpay, 2009; Can Ceyhan, 2019; Ermumcu, 2014; Gordon, Baucom, 2003; Şahin, 2020; Taysi, 2007; Taysi, 2010; Thompson ve diğ., 2005; Worthington, Drinkard, 2000). Buna karşın alanyazında duygusal ilişkisi olmayan üniversite öğrencilerinin affetme düzeyinin daha yüksek olduğu (Asıcı, 2013), Türkiye ve İran örneklemlerinin affetme düzeylerinin medeni duruma göre farklılaşmadığı (Mameghani, 2017), affetme ile medeni durumun ilişkili olmadığı (Ayten, 2009; Karaca, 2019; Korkmaz, 2019; Lawler-Row, Piferi, 2006; Miller, Worthington,

McDaniel, 2008) çalışmalar da bulunmaktadır. Bu çalışmalar bu araştırmanın sonucuyla paralellik göstermektedir. Medeni durum değişkenine göre araştırma sonuçlarının farklılaşmasının nedeni bekar katılımcıların evlilik düşünmeyen ya da evliliğe yakın olan tutumları ve aynı zamanda evli katılımcıların da boşanma ya da evliliğe önem verme tutumları gibi farklı tutumları olması ile açıklanabilir (Lucas, 2005). Medeni durum sosyal ilişki bağlamında ele alındığında evli olmanın olası çatışmaları çözmeyi ve daha empatik olmayı öğrettiği ve çatışmaları daha affedici olan insanların çözebildiği bu sebeple evliliğin affetmede dengeleyici bir gücü olduğu düşünülmektedir (Fincham, Paleari, Regalia, 2002; Konstam, Chernoff, Deveney, 2001). Medeni durum bireyin ilişki durumunun ne olduğuna yönelik bir belirleyici olsa da bireyin hayatında yaşadığı süreçlerde (affetmede zorlandığı yaşantılar, aile ilişkileri, sosyal ve kültürel bağlamı vb.) belirleyiciliği olmadığı düşünülebilir. Nitekim Fincham, Paleari ve Regalia (2002) çalışmasını temel alarak affetmenin birçok değişkenle ilişkisini inceleyen Toussaint ve Webb (2005) bireyin kendisine yönelik suçlamalarında ve affetmede evlilik durumunun empati, evlilik ilişkisinin kalitesi ve niteliği ya da bireylerin kişilik özellikleri değişkenlerden etkilendiğini belirtmiştir. Bu araştırma grubundaki katılımcıların da medeni duruma göre affetme düzeyleri açısından farklılığın bulunmaması kişisel yaşantılarındaki sergilediği tutumların, evlilik ilişkisinde ya da medeni durumlarında oluşturdukları ilişkilerin kalitesi, niteliği ve evliliğe dair yaklaşımlarının etkili olması şeklinde yorumlanabilir.

Araştırmanın bir diğer sonucu çocuk sahibi olma değişkenine göre affetme düzeyinde anlamlı bir fark bulunmamasıdır. Alanyazın incelendiğinde affetme düzeylerinin çocuk sahibi olma ya da çocuk sayısı üzerinden araştırıldığı görülmüştür (Edwards ve diğ., 2002; Glenn, 1991; Gürbüz, 2016; Kuşcu, 2019; Orathinkal, Vansteenwegen, Burggraeve, 2008; Sığırcı, 2010). Bu araştırmalarda, affetme ile çocuk sahibi olma arasında ilişki bulunmayan çalışmalar (Glenn, 1991; Gürbüz, 2016) ya da çocuk sahibi olma ile affetme düzeyinin negatif ilişkili olduğu (Edwards ve diğ., 2002) çalışma bulunmaktayken aynı zamanda çocuk sayısının affetmede bir yordayıcı değişken olduğu (Orathinkal, Vansteenwegen, Burggraeve, 2008; Sığırcı, 2010) ve çocuk sayısının affetme düzeyiyle ilişkili olmadığı (Kuşcu, 2019) çalışmalar da bulunmaktadır. Alanyazın incelendiğinde bu çalışmaların ağırlıkla evli bireylerle gerçekleştirildiği görülmektedir (Glenn, 1991; Gürbüz, 2016;

Sığırcı, 2010; Kuşcu, 2019). Orathinkal, Vansteenwegen ve Burggraeve (2008) affetmenin demografik değişkenlerle ilişkisini inceledikleri araştırmada çocuk sayısının affetme için sadece; yetişkinlerin ilk evliliği için pozitif yönlü anlamlı bir değişken olduğunu, ikinci ya da daha fazla evlilik yapan yetişkinler için çocuk sayısı ve affetmenin ilişkili olmadığını bulmuşlardır. Affetme, bir bireyin fiziksel ya da duygusal sınırlarının ihlal edilmesi sonrasındaki süreçte ortaya çıkan bir kavramdır (McCullough ve diğ., 2009). Ebeveyn-çocuk, eş ya da kardeş ilişkilerinde bu sınırların ihlal edilmesi söz konusu olduğunda bireyin sosyal desteği ve bütünlüğü zarar görebilir (Worthington, 1998). Bireyin yakınlarından gelen bu yaşantı birey için zorlayıcı olabilir. Her ne kadar sosyal yakınlığın bireylerin affetme düzeyleri ile pozitif yönlü anlamlı bir değişken olacağı düşünülse de (Satıcı, 2016) ya da çocukla annenin birbirlerini affetmesi çocukluktan gelen bir düşünce olsa da (Taysi, 2007) bireyler için yakın ilişki ya da anne-çocuk ilişkisi yeterli değildir. Bu ilişkinin sürdürülmesi de gerekir (Sayan Karahan, 2021). Bireyin sosyal yakınlığı olan kişilerle inciten bir olay deneyimlemesi yakın ilişkiler kurmasını zorlaştırıcı olabilir (Carr, 2016). Fakat bireyin çocuk sahibi olması inciten kişi ile incinen birey arasındaki ilişki için yeterli bir belirleyici olmamaktadır. Bunun aksine affetme için belirleyici olan incinen kişinin inciten kişi ile ilişkisinin niteliği, kalitesi, süreci ve uyumudur (Fincham, Paleari, Regalia, 2002). Tüm bu açıklamalar doğrultusunda bu araştırma grubundaki katılımcıların affetmeleri ile çocuk sahibi olmaları arasında anlamlı bir farklılaşma bulunmaması affetmede önemli olanın incinen kişi ile kurulan ilişki olması şeklinde yorumlanabilir.

5.2. Öz Anlayış ve Kişilerarası Bilinçli Farkındalığın Affetmeyi Yordamasına Yönelik Tartışma ve Yorum

Bu araştırmada öz anlayış ve kişilerarası bilinçli farkındalığın birlikte, affetmeyi yordadığı bulunmuştur. Regresyon öncesi yapılan korelasyon analizi sonucunda affetme ile öz anlayış arasında pozitif yönlü orta düzeyde anlamlı bir ilişki, affetme ile kişilerarası bilinçli farkındalık arasında pozitif yönlü düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Öz anlayış ve kişilerarası bilinçli farkındalığın affetmenin %39'unu açıkladığı bulunmuştur. Bağımsız değişkenler ayrı ayrı ele alındığında alanyazında affetme ile öz anlayış arasında pozitif bir korelasyon görülmektedir (Asıcı, Karaca 2014; Breen ve diğ., 2010; Chung, 2016; Mistler, 2010;

Neff, Pommier, 2013; Sarıçam, Biçer, 2015; Onaylı, 2019; Zhang, Chen, 2016). Breen ve arkadaşları (2010) üniversite dönemindeki yetişkinlerle yaptıkları araştırmasında affetme ve öz anlayış arasında orta düzeyde bir ilişki belirtmiştir. Asıcı ve Karaca (2014) da benzer şekilde öğretmen adaylarının affetme düzeyleri ile öz anlayışları arasında orta düzeyde pozitif yönlü bir ilişki bulmuştur. Neff ve Prommier (2013) üniversite öğrencileri, yetişkinler ve meditasyon yapan üç ayrı grupla yürüttüğü araştırmasında affetmenin boyutlarından olan başkasını affetme ile öz anlayış arasında yüksek düzeyde; bu araştırmada da olduğu gibi toplam affetme ile öz anlayış arasında orta düzeyde pozitif yönlü bir ilişki bulmuştur. Zhang ve Chen (2016) de yetişkinlerle yaptıkları araştırmada affetme ve öz anlayış arasında orta düzeyde pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulgusuna ulaşmıştır. Affetmede incinen birey öfke ya da suçlama gibi negatif duygulardan, yargı gibi bilişsel durumlardan ve intikam gibi davranışsal tepkilerden uzaklaşarak onu incitene karşı merhametli ve olumlu duygular geliştirir (Al-Mabuk, Enright, Cardis, 1995). Merhamet, öz anlayışta da var olan bir kavramdır. Öz anlayış, başkalarının ihtiyaçlarına göre kendi ihtiyaçlarına da önem vererek başkalarına gösterilen merhameti kendine de gösterebilmeyi içerir (Deniz, Gündüz, 2021). Bu bağlamda affetmenin yordayıcısı olarak öz anlayışın araştırıldığı çalışmalar bulunmaktadır. Sarıçam ve Biçer (2015) üniversite öğrencileri ile gerçekleştirdikleri araştırmada öz anlayışın affetmenin bir yordayıcısı olduğu bulgusuna ulaşmıştır. Benzer şekilde Onaylı (2019) çalışmasında yaşları 18-38 ve üzeri olan üniversite öğrencileri ile çalışmış ve affetme ile öz şefkat arasında orta düzeyde pozitif yönlü anlamlı bir ilişki ve affetmenin doğrudan yordayıcılarından birinin öz şefkat olduğu bulgularına ulaşmıştır. Yine benzer şekilde Mistler (2010) yaşları 18-76 arasında değişen yetişkinlerle yaptığı araştırmada affetme ve öz anlayış arasında orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulgusuna ve öz anlayışın affetmede doğrudan bir yordayıcı olduğu sonucuna ulaşmıştır. Chung (2016) ise 311 Koreli öğretmen ile gerçekleştirdiği çalışmasında affetmeyen yetişkinlerde öz anlayış düzeylerinin düşük olduğu sonucuna, bir başka deyişle affetmenin yordayıcılarından birisinin öz anlayış olduğu bulgusuna ulaşmıştır. Baskin ve Enright (2004) oluşturdukları başkalarını affetme süreç modelinde affetmenin gerçekleşebilmesi için incinen bireyin, incitene karşı empati geliştirmesi gerektiğini ve bu empatinin incinen bireyin kendisine göstereceği anlayışı yükselteceğini belirtir (Cunningham, 1985). Macaskill, Maltby ve Day (2002) yaşları 18-54 arasında olan yetişkinlerle yaptıkları çalışmada bireyin empati düzeyinin

arttıkça affetmesinin de arttığı sonucuna ulaşmışlardır. Worthington ve Scherer (2004) ise incinen bireyin kendi sınırlarına dair bir ihlal hissettiğini bunun da bireyde olumsuz duygular uyandırdığını ve bu olumsuz duygulardan vazgeçmenin yolunun empati, anlayış, sevgi ya da şefkat gibi olumlu duygulardan geçtiğini belirtir. Enright (1996) kendini affetme süreç modelinin üçüncü evresi olan çalışma evresinde de benzer şekilde bireyin kendisini incitmiş olmasına rağmen yaptığı hatayı kabul ederek kendisini sevmeye ve kendisine anlayış göstermeye başlaması gerektiğini belirtir. Bu açıdan bakıldığında affetmenin gerçekleşebilmesi için öz anlayışın bir basamak olduğu söylenebilir. Nitekim Neff (2003a) de kendine anlayış geliştirmedeki hislerin kendini bağışlamadaki his ile benzer olduğunu belirtir. Bireyin kendisinin tüm özelliklerine karşı kendisine tam bir kabul, bir başka deyişle anlayış geliştirmesi affediciliği için de önemlidir (Ewert, Vater, Schröder-Abe, 2021). Affetme, kendine ya da bir başkasına karşı olabileceği gibi bir duruma karşı da olabilir. Öz anlayışın, yaşanan olumsuz yaşam olaylarında ortaya çıkan acı ve öfke karşısında bireyin kendisine ilgili ve özenli bir tutum göstermesi olarak tanımlandığı (Neff, 2003a) göz önüne alındığında iki kavramın da zorlayıcı yaşam olayları karşısında olumlu duyguları barındıran içsel süreçler ortak paydasında buluştukları fark edilebilir. Bu yüzden aralarındaki ilişkinin anlaşılır olması düşünülebilir. Stresli bir yaşam olayı ya da bireyin elinde olmayan ölüm, kaza, doğal afet gibi zorlayıcı bir yaşam olayı karşısında bireyin kendini koruması gerekir (Leary ve diğ., 2007). Bu noktada öz anlayış, zorlayıcı bir yaşam olayının sadece o kişinin başına gelmediğinin fark edilmesi ve kişinin kendisine anlayış göstermesini sağlarken (Neff, 2003a, 2003b; Neff, Pommier, 2013) yaşanılan durumun affedilmesi bireyin kendisini dengeli hissetmesini sağlar (Strelan, 2007). Özetle alanyazın incelendiğinde gerek ilk yetişkinlik döneminde yaşanan üniversite dönemi (Asıcı ve Karaca, 2014; Breen ve diğ., 2010; Sarıçam ve Biçer, 2015; Onaylı, 2019) için gerekse orta yetişkinlik (Chung, 2016; Mistler, 2010; Neff ve Pommier, 2013; Zhang ve Chen, 2016) için affetme ve öz anlayışın ilişkisi görülmektedir. Bu bağlamda yetişkinler için geliştirilen öz anlayışı arttırma programında affetme sürecine yönelik oturumun (Germer, Neff, 2013) ya da pozitif psikoloji temelli çevirimiçi psikolojik danışma programında öz anlayışın affetmenin ve kişilerarası ilişkilerin ele alınmasına yönelik oturumlarının olması (Kulbaş, 2021) şaşırtıcı değildir. Kusurlu olmak, hatalar yapmak insanlığın ortak durumudur (Neff, Rude, Kirkpatrick, 2007; Sakız, Sarıçam, 2015) birey bu noktada kendisini inciten kişi ya da durumlarla

karşılaşabileceği gibi kendi kendisine karşı da hatalar yapabilir (Halamova ve diğ., 2018). Acısına ve incinmişliğine şefkatle, empatiyle, affedici bir tutumla yaklaşarak olumsuz duygularını düzenleyebilen birey odağını genişletir ve olumsuz duygularının geçici olduğunu fark eder (Deniz, Sümer, 2010; Ewert, Vater, Schröder-Abe, 2021; Neff, Pommier, 2013). Bu noktada alanyazındaki araştırmalar ve bu araştırmanın sonucunun benzer olmasıyla yetişkinlik döneminde affetmenin yordayıcılarından birinin öz anlayış olduğu düşünülmektedir.

Bu araştırmanın bulgularından bir diğeri affetme ile kişilerarası bilinçli farkındalık arasında düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olması ve öz anlayış ve kişilerarası bilinçli farkındalığın affetmenin anlamlı yordayıcıları olmasıdır. Affetme, bireyin yaşadığı zarar verici eylemlere karşı içsel ve bilinçli bir baş etme yolu olmakla birlikte kişilerarası bir ilişki durumudur (Allemand ve diğ., 2007; Enright ve diğ., 1991). Kişilerarası ilişkilerde bireyin kurduğu yakınlık zaman zaman zarar görmesine neden olabilir. Allemand ve arkadaşları (2007) yaşları 19-65 arası 180 romantik ilişkisi olan yetişkin ile kişilerarası affetme kavramını araştırmıştır. Bu çalışmaya göre bireyin birisi ile iletişimde ve ilişkide olması, bireyi incinebilir kılar. Bu incinmenin azalması kişilerarası ilişkide yakınlık ve duyguların anlaşılabilir olması ile ilişkilidir. Baskin ve Enright (2004) da benzer şekilde başkalarını affetme süreç modelinde diğerleri ile olan ilişkilerden bahseder. Freedman ve Zarifkar (2016) kişilerarası affetmenin affetme odaklı terapide bireye yardımcı olduğunu ifade eder. Terapi sürecinde bireye öğretilen empati ve anlayışın bireyin affetmesini arttıracağını ve bunun bireyin kişilerarası ilişkilerine yansıyacağını belirtir. Yine bireyin karşısındakini affedebilmek için onu incitene karşı olumsuz duygular yerine olumlu duygular geliştirmesi gerektiğine dair farkındalığının (Oral, 2016) anlayış ve bilinçli farkındalık içinde yer alan kişilerarası bilinçli farkındalıkla ilişkili olduğu ifade edilebilir. Kişilerarası bilinçli farkındalık, öz anlayışın ögelerinden olan bilinçli farkındalığın bir bileşenidir. Kişilerarası bilinçli farkındalık içsel bir süreç olan bilinçli farkındalığın karşılıklı bireyler arası ilişkiyi barındıran koludur. Bilinçli farkındalık; şimdiki anda yaşanan olayda farkında olma ve dikkatli olma halidir (Brown, Ryan, 2003). Bilinçli farkındalığın artması için affedici, şefkatli ve kabul edici bir tutum gereklidir (Germer, 2020). Bilinçli farkındalığın içsel bilinçli farkındalık ve kişilerarası bilinçli farkındalık olmak üzere iki türü bulunur (Deniz, Erus, 2021). Bireyin başka bir kişi ile iletişimi boyunca anda olması kişilerarası

bilinçli farkındalık olarak tanımlanır (Pratscher ve diğ., 2018). Alanyazında kişilerarası ilişkilerde affetmenin kolaylaştırıcı ve iyileştirici olduğu çalışmalar (Alpay, 2009; Ayten, 2009; Johns, Allen, Coop-Gordon, 2015; Kadiangandu ve diğ., 2007; Worthington, 1998) aynı zamanda affetme ile bilinçli farkındalığın pozitif yönlü anlamlı ilişkili olduğu (Eyring ve diğ., 2021; Foulk, Klevcink, 2008; Ingersoll-Dayton, Fitzgerald, 2017; Johns, Allen, Coop-Gordon, 2015; Orcutt, Pickett, Pope, 2005; Roberts ve diğ., 2021; Zümbül, 2019; Webb ve diğ., 2013) ve affetmenin yordayıcılarından birisi olarak bilinçli farkındalığın araştırıldığı (Fuente-Anuncibay ve diğ., 2021; Lewis, 2017; Pizarro-Ruiz ve diğ., 2021) çalışmalar da bulunmaktadır. Bireyin farkındalığının artması ilişki doyumunun (Barnes ve diğ., 2007), duyguları tanımanın (Gambrel, Keeling, 2010) artması; öfke ya da kin gibi olumsuz duygularının azalarak iletişimlerinin daha nitelikli olması anlamına gelir (Barnes ve diğ., 2007). Öfke, kin, kızgınlık gibi olumsuz duyguları; sevgi, anlayış, sevecenlik gibi olumlu duygularla değiştirmek (Enright, 1996) affetmenin doğasında vardır. Bu sebeple Johns, Allen ve Coop-Gordon'ın (2015) da ifade ettiği gibi farkındalığı deneyimleyen bireylerin yaşadıkları kişilerarası bir incinmede affetmeyi de deneyimlemeleri kolaylaşır. Johns, Allen ve Coop-Gordon (2015) yaşları 22-69 arasında değişen 99 yetişkin ile gerçekleştirdikleri araştırmada bilinçli farkındalığın, farkındalık ve yargılayıcı olmama boyutuna dair yüksek puan alanların affetme puanları da yüksek çıkmıştır. Farkındalık; kişilerarası bilinçli farkındalığın bir bileşeni (Erus, Tekel, 2020; Duncan, 2007; Pratscher ve diğ., 2018) olarak alanyazında karşımıza çıkmaktadır. Aynı şekilde yargılayıcı olmama kişilerarası bilinçli farkındalığı tanımlarken sıkça ifade edilmektedir (Deniz, Erus, 2021; Duncan, 2007; Pratscher ve diğ., 2019). Menahem ve Love (2013) affetme terapisinde iyileştirici olanın bilinçli farkındalık ve empati olduğunu ifade eder ve affetmenin sosyal destek, ilişki kalitesi ve kişilerarası sıcaklıkta arttırıcı olduğunu belirtir. Roberts ve arkadaşları (2021) romantik ilişkisi olan yetişkinlerle yürüttükleri çalışmada romantik ilişkide bilinçli farkındalığın arttıkça affetmenin de arttığı bulgusuna ulaşmıştır.

Alanyazın incelendiğinde affetmenin kişilerarası ilişkilerde iyileştirici olduğu ve bilinçli farkındalıkla ilişkili olduğu görülür. Buna bir kanıt olarak oluşturulan bilinçli farkındalık programları ve bu programların oturumları gösterilebilir. Taylor ve arkadaşlarının (2016) öğretmenler için hazırladıkları ve 59 öğretmenin katıldığı

bilinçli farkındalık programında oturumlarda affetme ve öz anlayış düzeylerini arttırma için uygulamalara yer verilmiştir ve araştırmanın sonuçlarına göre program öğretmenlerin bilinçli farkındalıklarında olduğu gibi kişilerarası ilişkilerinde de etkili olmuştur. Uzun ve Deniz (2021) bilinçli farkındalığı merkez alarak oluşturdukları grupla psikolojik danışma programının evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalığa etkisini incelemek amacıyla yaşları 20-50 arasında değişen 32 yetişkinle çalışmışlardır. Deney grubuna 10 haftalık uygulanan programın sekizinci haftasında affetme dokuzunca haftasında öz anlayış konusu işlenmiştir ve program sonunda deney grubunun ön test- son test ve izleme testi puanlarının kontrol grubuna göre anlamlı olarak farklılaştığı yani evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalıklarının arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Braun ve arkadaşları (2020) üç farklı okuldan 171 öğretmen ile yürüttükleri bilinçli farkındalık temelli programda, öğretmenleri seçkisiz atama ile deney ve kontrol grubuna atamış ve program sonucunda öğretmenlerin öğrencileri ile kurdukları ilişkide bilinçli farkındalıklarının arttıkça affetmelerinin de arttığı sonucuna ulaşmıştır. Kişilerarası bilinçli farkındalık, bireyin diğer bireylerle kurduğu ilişkide şimdiki anda olması hem kendisinin hem de karşısındaki bireyin içsel yaşantılarına, söylediklerine, duygu ve düşüncelerine yargılayıcı olmadan, tam bir kabulle odaklanıyor olmasıdır (Deniz, Erus, 2021). Bireyin yaşanılan duygulardan kaçınmadan ya da onlara saplanıp kalmadan dengeli bir şekilde durumu kavraması bilinçli farkındalıkken (Deniz, Sümer, 2010) bunu kişilerarası ilişkilerde yapabiliyor olması kişilerarası bilinçli farkındalıktır. Eyring ve arkadaşları (2021) çiftler arası bilinçli farkındalığın gelişiminde affetmenin tam aracı etkisi olduğu bulgusuna ulaşmıştır. Duncan (2007) kişilerarası bilinçli farkındalığı yargılayıcı ya da tepkisel olmadan bireyin karşısındaki bireyle iletişimde olduğu anda hem kendisine hem de karşısındakine merhametli olması şeklinde tanımlar. Merhamet, affetme kavramının açıklanmasında sıkça geçen bir kavramdır. Affetmedeki merhamet, bireyin kendisine göstermesi gereken merhamet olarak ele alınır (Bugay, Demir, Delevi, 2012). Bunun yanında affetmeyi tanımlayan Enright (1996) merhameti bireyin hem kendisine hem de karşısındakine göstermesi gereken bir duygu olduğunu ifade eder. Duncan da (2007) kişilerarası bilinçli farkındalık için bireyin karşısındakine merhamet göstermesi gerekliliğini belirtmiştir. Alanyazında affetme ile bilinçli farkındalık arasındaki çalışmaların pozitif yönlü anlamlı ilişki göstermesi (Eyring ve diğ., 2021; Foulk, Klevcink, 2008; Ingersoll-Dayton, Fitzgerald, 2017; Johns, Allen, Coop-Gordon, 2015; Orcutt, Pickett, Pope, 2005; Roberts ve diğ., 2021; Zümbül, 2019;

Webb ve diğ., 2013) ve bilinçli farkındalığın affetmenin anlamlı bir yordayıcısı olması (Fuente-Anuncibay ve diğ., 2021; Lewis, 2017; Pizarro-Ruiz ve diğ., 2021) bu araştırmanın sonuçlarıyla paralellik göstermektedir. Özetle affetmenin gerçekleşebilmesi için bireyin farkındalığının yüksek olması hem kendi duygularını, düşüncelerini anlamlandırabilmesi, hem de kendisini inciten kişi ya da durumu anlayıp yorumlayabilmesi için önemlidir. Bu noktada kişilerarası bilinçli farkındalık bireyin kendisinin ve karşısındakinin duygu ve düşüncelerine merhametli ve yargılayıcı olmayan bir tutum ile ilişkide olmayı ifade ettiğinden kişilerarası bilinçli farkındalığın bilinçli ve içsel bir süreç olan affetmenin yordayıcısı olması şeklinde açıklanabilir.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1. Sonuç

Bu araştırmada, affetmenin demografik değişkenlerle ilişkisi ve affetmenin yordayıcıları olarak öz anlayış ve kişilerarası bilinçli farkındalığın etkisi incelenmiştir Araştırmanın sonuçları aşağıda sıralanmıştır.

1. Yetişkinlerin affetme düzeylerinin yaşa göre anlamlı olarak farklılaştığı bulunmuştur.
2. Yetişkinlerin affetme düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaşmadığı bulunmuştur.
3. Yetişkinlerin affetme düzeylerinin medeni duruma göre anlamlı olarak farklılaşmadığı bulunmuştur.
4. Yetişkinlerin affetme düzeylerinin çocuk sahibi olmaya göre anlamlı olarak farklılaşmadığı bulunmuştur.
5. Yetişkinlikte affetme ile öz anlayış ve kişilerarası bilinçli farkındalık arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur.
6. Öz anlayış ve kişilerarası bilinçli farkındalığın affetmeyi yordadığı bulunmuştur.

6.2. Öneriler

Araştırma sonucunda 22-65 yaş arası yetişkin bireylerin yaş değişkeni ile affetme düzeylerinin anlamlı olarak farklılaştığı, öz anlayış ve kişilerarası bilinçli farkındalık düzeylerinin affetme düzeylerini yordadığı bulunmuştur. Bu sonuçlar dâhilinde aşağıdaki öneriler sunulmuştur.

1. Araştırmanın Bulgularına Yönelik Öneriler

Bu araştırmanın bulgusuna göre öz anlayış ve kişilerarası bilinçli farkındalık affetmeyi arttırmaktadır. Affetme düzeyini arttırmak için oluşturulan bireysel veya

gruba yönelik müdahale programlarında, bireylerin öz anlayış ve kişilerarası bilinçli farkındalık düzeylerini yükseltme için yapılacak uygulamaların ve tekniklerin kullanılması önerilebilir.

Bu araştırmada orta yetişkinlikte affetme düzeyinin genç yetişkinlere göre yüksek olduğu görülmektedir. Bu kapsamda ilk yetişkinlik döneminde affetme düzeyini arttırmak için müdahale programları geliştirilebilir. Bu müdahale programlarına katılan bireylerin aynı zamanda orta ve ileri yetişkinlik dönemlerinde ruh sağlıklarının olumlu gelişebileceği düşünülebilir.

2. Gelecekte Yapılacak Araştırmalar İçin Öneriler

Bu araştırmanın grubu Türkiye'de ikamet eden 22-65 yaş arası yetişkinlerden oluşmaktadır. Bu araştırma kapsamında dâhil edilen değişkenlerin ilişkisi başka bir betimsel araştırmada incelenebilir. Özellikle ilk, orta ve ileri yetişkinlik dönemindeki bireylerin birlikte dâhil olduğu araştırmalar planlanabilir ve sonuçlar değerlendirilebilir.

Bu araştırma kapsamında elde edilen bulgular, yetişkinlerin öz anlayış ve kişilerarası bilinçli farkındalık düzeylerinin affetme toplam puan düzeylerini yordayıp yordamadığı incelenmiştir. Bu değişkenlerin affetmenin alt boyutları olan kendini affetme, başkalarını affetme ve durumu affetme ile öz anlayışın alt boyutları olan öz şefkat, ortak paydaşım ve bilinçli farkındalık ve kişilerarası bilinçli farkındalık değişkenleriyle ilişkileri ayrı ayrı incelenebilir.

Yetişkinlerde affetme ile öz anlayış ve kişilerarası bilinçli farkındalık ilişkisinin inceleneceği boylamsal araştırmalar planlanabilir.

Öz anlayış ve kişilerarası bilinçli farkındalık müdahalelerinin uygulandığı programlar geliştirilebilir ve programların affetme düzeyine etkisi deneysel modellerle incelenebilir.

Yetişkinlik döneminde öz anlayış ve kişilerarası bilinçli farkındalığın affetmeyi nasıl etkilediği nitel araştırma kapsamında yer alan gözlem, görüşme gibi farklı teknikler ile derinlemesine incelenebilir.

KAYNAKÇA

Abid, Momina. 2016. Examining the Predictive Role of Mindfulness in Forgiveness and Happiness among Psychiatric Patients. **Peshawar Journal of Psychology and Behavioral Sciences.** c. 2. s. 2: 159-172.

Acuner, A. Münir. 1990. Betimsel Araştırma ve Problem Çözümü. **Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakülteleri Dergisi.** c. 5. s. 2: 153-159.

Adam Karduz, F. Firdevs. 2019. Affetme Eğilimi Kazandırmaya Yönelik Psikoeğitim Programının Affetme Eğilimi Kazandırma ve Beş Faktör Kişilik Özellikleri Üzerinde Etkisi. Doktora Tezi. Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Akgün, Serap. 2019. Adil Dünya İnancı ve Toplumsal Sonuçları. **Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi.** c. 14. s. 20: 2227-2247.

Akın, Ahmet. 2009. Sel-Compassion and Submissive Behavior. Eğitim ve Bilim. c. 34. s. 152: 138-147.

Akın, Ümran, Ahmet Akın, Ramazan Abacı. 2007. Öz-Duyarlık Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. **Hacattepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi.** c. 33. s. 33: 1-10.

Aktu, Yahya. 2015. Levinson'un Kuramı Açısından İlk Yetişkinlik Dönemindeki Bireylerin Yaşam Yapılarının İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Gaziosmanpaşa Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

_____. 2016a. Levinson'un Kuramında İlk Yetişkinlik Döneminin Yaşam Yapısı. **Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar.** c. 8. s. 2: 162-177.

_____. 2016b. Levinson'un Yaşam Yapısı Kuramı Açısından "Benim Adım Khan" Filminin İncelemesi. **The Journal of Academic Social Science.** c. 4. s. 37: 505-517.

_____. 2018. Levinson'un Kuramı Bağlamında Kemal Sunal'ın Psikobiyografisi. **International Journal of Social Science Research.** c. 7. s. 2: 254-274.

Alibekiroğlu, P. Büşra, Turan Akbaş, Fatoş Bulut Ateş, Oğuzhan Kırdök. 2018. Üniversite Öğrencilerinde Yaşam Doyumu ile Psikolojik Sağlamlık Arasındaki İlişkide Öz Anlayışın Aracı Etkisi. **Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi.** c. 27. s. 2: 1-17.

Allemand, Mathias, Irina Amberg, Daniel Zimprich, Frank D. Fincham. 2007. The Role of Triat Forgiveness and Relationship Satisfaction in Efisodic Forgiveness. **Journal of Social and Clinical Psychology.** c. 26. s. 2: 199-217.

Al-Mabuk, H. Radhi, Robert D. Enright, Paul A. Cardis. 1995. Forgiveness Education with Parentally Love-deprived Late Adolescents. **Journal of Moral Education.** c. 24. s. 4: 427-444.

Alp, Zekeriya. 2012. Çalışanların ve Emeklilerin Sosyal İstenirlik ve Öz-Duyarlık Açısından Karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi. Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Alpay, Aslı. 2009. Yakın İlişkilerde Bağışlama: Bağışlamanın; Bağlanma, Benlik Saygısı, Empati Ve Kıskançlık Değişkenleri Yönünden İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Anama Green, Chris. 2020. Intrapersonal Mindfulness is Associated with Reduced Risk of Burnout among Centrel Appalachian Educators. **Explore.** c. 1. s. 6: 1-6.

Andersen, T. David. 2005. Empathy, Psychotherapy Integration, and Meditation: A Buddhist Contribution to te Common Factors Movement. **Journal of Humanistic Psychology.** c. 45. s. 4: 483-502.

Anderson, Herbert. 1986. Human Forgiveness is Possible. **Journal of Pastoral Care.** c. 40. s. 2: 173-179.

Andiç, Sezin. 2013. Ergenlik Döneminde Zihni Meşgul Eden Konularla İlişkili Değişkenler: Bağlanma Tarzları, Öz-Şefkat ve Psikolojik Belirtirler. Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Arnett, J. Jensen. 1998. Learning to Stand Alone: The Contemporary American Transition to Adulthood in Cultural and Historical Context. **Human Development.** c. 41. s. 5/6: 295-315.

_____. 2000. A Theory of Development From the Late Teens Though the Twenties. **American Psychologist.** c. 55. s. 5: 469-480.

Arnett, J. Jensen, Nancy L. Galambos. 2003. Cultural and Conceptions of Adulthood. **New Directions for Child and Adolescent Development.** s. 100: 91-98.

Asıcı, Esra. 2013. Öğretmen Adaylarının Affetme Özelliklerinin Öz-Duyarlık ve Benlik Saygısı Açısından İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

_____. 2018. Affetme Odaklı Grup Rehberliğinin Ergenlerin Saldırganlık ve Öznel İyi Oluşları Üzerindeki Etkisi. Doktora Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Asıcı, Esra, Rengin Karaca. 2014. Öğretmen Adaylarında Affetme Özelliği ve Öz-Duyarlık. **International Journal of Social Science.** c. 4. s. 27: 489-505.

Aslan Gördesli, Meltem, Reyhan Arslan, Ferah Çekici, Zeynep Aydın Sünbül, Asude Malkoç. 2018. The Psyhometric Properties of Mindfulness in Parenting

Questionnaire (MIPQ) in Turkish Sample. **European Journal of Education Studies.** c. 5. s. 5: 175-188.

_____. 2019. The Psychometric Properties of the Mindfulness in Teaching Scale in a Turkish Sample. **Universal Journal of Educational Research.** c. 7. s. 2: 381-389.

Aslan, G. Aynur. 2016. Üniversite Öğrencilerinin Affetme Davranışları, Yaşam Doyumları ve Sürekli Öfke Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Aşçıoğlu Önal, Aslı, İlhan Yalçın. 2017. Forgiveness of Others and Self-Forgiveness: The Predictive Role of Cognitive Distortions, Empathy, and Rumination. **Eurasian Journal of Educational Research.** s. 68: 97-120.

Atalay, Zümra. 2012. **Mindfulness: Şimdi ve Burada Bilinçli Farkındalık.** 2. bs. İstanbul: Psikonet Yayınları

Atsan, Nuray. 2017. Karar Vermede Çatışma Kuramı ve Özsaygı İlişkisine Yönelik Kültürel Bir İnceleme. **Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi.** c. 22. s. 1:63-73.

Avşar, Sinay. 2017. Toplumsal Cinsiyet Rolleri Bağlamında Tarihsel Rollerini Yitiren Erkekliğin Çöküşü: Küllerinden "Yeni Erkek"liğin Doğuşu. **KADEM Kadın Araştırmaları Dergisi.** c. 3 s. 2: 224-241.

Avşaroğlu, Selahattin, Esen Güleş. 2019. Özel Gereksinimli Çocuğa Sahip Anne Babaların Yaşam Doyumlarının Öz anlayış ve Merhamet Düzeyleri Açısından İncelenmesi. **Kastamonu Eğitim Dergisi.** c. 27. s. 1: 365-376.

Ayten, Ali. 2009. Affedicilik ve Din: Affetme Eğilimi ve Dindarlıkla İlişkisi Üzerine Ampirik Bir Araştırma. **M.Ü. İlahiyat Fakültesi Dergisi.** c. 37. s. 2: 111-128.

Bacanlı, Feride, Ersoy Çarkıt. 2020. Öz Şefkatin Cinsiyete Göre İncelenmesi: Meta Analiz Çalışması. **Ege Eğitim Dergisi.** c. 21. s. 2: 1-15.

Baer, A. Ruth, Gregory T. Smith, Jaclyn Hopkins, Jennifer Krietemeyer, Leslie Toney. 2006. Using Self-Report Assesment Methods to Explore Facets of Mindfulness. **Assessment.** c. 13. s. 1: 27-45.

Baer, A. Ruth. 2003. Mindfulness Training as a Clinical Intervention: A Conceptual And Empirical Review. **Clinical Psychology: Science and Practice.** c. 10. s. 2: 125-143.

Baltes, B. Paul. 1987. Theoretical Propositions of Life-Span Developmental Psychology: On the Dynamics Between Growth and Decline. **Developmental Psychology.** c. 23. s. 5: 611-626.

Barber, Louise, John Maltby, Ann Macaskill. 2005. Angry Memories and Thoughts of Revenge: The Relationship Between Forgiveness and Anger Rumination. **Personality and Individual Differences.** s. 39: 253-262.

Barnes, Sean, Kirk W. Brown, Elizabeth Krusemark, W. Keith Campbell, Ronald D. Rogge. 2007. The Role of Mindfulness in Romantic Relationship Satisfaction and Responses to Relationship Stress. **Journal of Marital and Family Therapy.** c. 33 s. 4: 482-500.

Barutçu Yıldırım, Funda, Ayhan Demir. 2017. Kendini Engellemenin Yordayıcıları Olarak Öz Saygı, Öz Anlayış ve Akademik Özyeterlilik. **Ege Eğitim Dergisi.** c. 18. s. 2: 676-701.

Baskin, Thomas W., Robert D. Enright. 2004. Intervention Studies on Forgiveness: A Meta-Analysis. **Journal of Counseling & Development.** s. 82: 79-90.

Başal, H. Asude. 1995. Gelişim Kuramlarının Uygulanabilirliğine İlişkin Bir Yordama. **Uludağ Eğitim Fakültesi Dergisi.** c. 10. s. 1: 29-32.

Batum, Dilay. 2020. Evlilikte Kişilerarası Bilinçli Farkındalığın Yordayıcıları Olarak Kişilik Özellikleri ve Öz Anlayışın İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Yıldız Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Bayar, Ömer. 2015. Romantik İlişkilerde Aldatma ve Affetme: Empatinin Rolü. Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Bayramoğlu, Ali. 2011. Self-Compassion in Relation to Psychopathology. Doktora Tezi. Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Belgin, Burçin. 2019. Academic Procrastination and Academic Perfectionism as Predictors of Self-Forgiveness. Yüksek Lisans Tezi. Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Bergin, E. Allen. 1988. The Contributions of a Spiritual Perspective to Counseling, Psychotherapy, and Behavior Change. **Counseling and Values.** s. 33: 21-31.

Berry, Jack W., Everett L. Worthington Jr, Lynn E. O'Connor, Les Parrott III, Nathaniel G. Wade. 2005. Forgivingness, Vengeful Rumination, and Affective Traits. **Journal of Personality.** c. 73. s. 1: 183-226.

Bırni, Gaye. 2021. Evli Bireylerin Psikolojk İyi Oluşları ile Evlilik Doyumu, Öz anlayış ve Mutluluğu Artırma Stratejileri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Yıldız Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Bilgin, Nuri. 2013. **Sosyal Psikoloji.** 5. bs. İzmir: Ege Üniversitesi Yayınları.

Blackie, A. Recacca, Nancy L. Kocovski. 2018. Forgive and Let Go: Effect of Self-Compassion on Post-Event Processing in Social Anxiety. **Mindfulness.** s. 9: 654-663.

Bluth, Karen, Kristin D. Neff. 2018. New Frontiers in Understanding the Benefits of Sel-Compassion. **Self and Identitiy.** c. 17. s. 6: 605-608.

Bono, Giacomo, Michael E. McCullough, Lindsey M. Root. 2008. Forgiveness, Feling Connected to Others, and Well-Being: Two Longitudinal Studies. **Forgiveness and Well-Being.** c. 34. s. 2: 182-195.

Booker, A. Jordan. 2018. Patterns in Autobiographical Reminising Among Early Adults: Implications for Forgiveness and Sel-Compassion. **Social Development.** c. 28. s. 4: 802-819.

Braun, Summer S., Sinhae Cho, Blake A. Colaianne, Cynthia Taylor, Margaret Cullen, Robert W. Roeser. 2020. Impacts of a Mindfulness-Based Program on Teachers' Forgiveness. **Mindfulness.** c. 11. s. 8: 1978-1992.

Breen, William E., Todd B. Kashdan, Monica L. Lenser, Frank D. Fincham. 2010. Gratitude and Forgiveness: Convergence and Divergence on Self-Report and Informant Ratings. **Personality and Individual Differences.** s. 49: 932-937.

Brodar, Kaitlyn E., Laura Barnard Crosskey, Robert J. Thompson Jr. 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.** c. 43. s. 4: 231-242.

Brown, Kirk W., Richard M. Ryan. 2003. The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-Being. **Journal of Personality and Social Psychology.** c. 84. s. 4: 822-848.

Broyles, C. Linda. 2005. Resilience: Its Relationship to Forgiveness in Older Adults. Doktora Tezi. The University of Tennessee.

Bugay, Aslı, Ayhan Demir. 2010. A Turkish Version of Heartland Forgiveness Scale. **Procedia Social and Behavioral Sciences.** s. 5: 1927-1931.

_____. 2012. Affetme Arttırılabilinir mi?: Affetmeyi Geliştirme Grubu. **Türk Psikolojk Danışma ve Rehberlik Dergisi.** c. 4. s. 37: 96-106.

Bugay, Aslı, Ayhan Demir, Raquel Delevi. 2012. Assesment of Reliability and Validity of the Turkish Version of Heartland Forgiveness Scale. **Psychological Reports: Measures&Statistics.** c. 111. s. 2: 575-584.

Burgdorf, Virginia, Marianna Szabo. 2021. The Interpersonal Mindfulness in Parenting Scale in Mothers of Children and Infacts: Factor Structure and Associations With Child Internalizing Problems. **Frontiers in Psychology.** s. 11: 1-15.

Büyüköztürk, Şener. 2019. **Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı.** 25. bs. Ankara: Pegem Akademi.

Can Ceyhan, Hilal. 2019. Evli Bireylerin Bağlanma Stilleri ve Psikolojik İhtiyaçları ile Affetme Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Can, Abdullah. 2020. **SPSS ile Bilimsel Araştırma Sürecinde Nicel Veri Analizi.** 9. bs. Ankara: Pegem Akademi.

Canby, Nicholas K., Ian M. Cameron, Amrit T. Calhoun, Gregory M. Bunchanan. 2015. A Brief Mindfulness Intervention for Healthy College Students and Its

Effects on Psychological Distress, Self-Control, Meta-Mood, and Subjective Vitality. **Mindfulness.** s. 6: 1071-1081.

Cardaciotto, LeeAnn, James D. Herbert, Evan M. Forman, Ethan Moitra, Victoria Farrow. 2008. The Assessment Of Present-Moment Awareness And Acceptance: The Philadelphia Mindfulness Scale. **Assessment.** c. 15. s. 2: 204-223.

Carr, Alan. 2016. **Pozitif Psikoloji Mutluluğun ve İnsanın Güçlü Yönlerinin Bilimi**. çev. Ümit Şendilek. İstanbul: Kaknüs Yayınları.

Chung, Myung-Sun. 2016. Relation Between Lack of Forgiveness and Depression: The Moderating Effect of Self-Compassion. **Psychological Reports.** c. 119. s. 3: 573-585.

Cleare, Seonaid, Andrew Gumley, Rory C. O'Connor. 2019. Self-Compassion, Self-Forgiveness, Suicidal Ideation, and Self-Harm: A Systematic Review. **Clinical Psychology & Psychotherapy.** c. 26. s. 5: 511-530.

Close, T. Henry. 1970. Forgiveness And Responsibility: A Case Study. **Pastoral Psychology.** c. 21. s. 6: 19-25.

Collett, Nicola, Katherine Pugh, Felicity Waite, Daniel Freeman. 2016. Negative Cognitions About The Self in Patients With Persecutory Delusions: An Empirical Study of Self-Compassion, Self-Stigma, Schematic Beliefs, Self-Esteem, Fear of Madness, And Suicidal İdeation. **Psychiatry Research.** s. 239: 79-84.

Conway Williams, Elizabeth. 2015. Self-Compassion and Self-Forgiveness as Mediated by Rumination, Shame-Proneness, and Experiential Avoidance: Implications for Mental and Physical Health. Doktora Tezi. East Tennessee State University.

Cornish, Marilyn A., Nathaniel G. Wade. 2015. A Therapeutic Model Of Self-Forgiveness With İntervention Strategies For Counselors. **Journal of Counseling & Development.** c. 93. s. 1: 96-104.

Creswell, John W. 2009. **Research Design: Quantitative, and Mixed Methods Approaches.** 3. bs. Thousand Oaks: Sage Publications.

Cunningham, Boby B. 1985. The Will to Forgive: A Pastoral Theological View of Forgiving. **Journal of Pastoral Care.** c. 92. s. 2: 141-149.

Çağlar, Ezgi. 2020. Üniversite Öğrencilerinde Algılanan Ebveyn Tutumları ile Affetme Arasındali İlişkide Koşulsuz Kendini Kabulün Aracı Rolü. Yüksek Lisans Tezi. Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Çardak, Mehmet. 2012. Affedicilik Yönelimli Psiko-Eğitim Programının Affetme Eğilimi, Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Psikolojik İyi Oluş, Sürekli Kaygı ve Öfke Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi. Doktora Tezi. Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Çarkıt, Ersoy, Süleyman B. Yalçın. 2021. Üniversite Öğrencilerinde Pozitif-Negatif Duygu ve Mükemmeliyetçiliğin Yordayıcısı Olarak Öz Anlayış. **Türk Eğitim Bilimleri Dergisi.** c. 19. s. 1: 383-402.

Çırpan, Ebru. 2016. Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Zeka Düzeyleri ve Öz anlayış Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Çimen Koçak, Merve. 2021. Evli Bireylerde Psikolojik Sağlamlık ile Öz Anlayış ve Kişilerarası İlişkilerde Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Çolak, T. Seda. 2014. Affetme Esnekliği Kazandırmada Logoterapi Yönelimli Grupla Psikolojik Danışmanın Etkililiği. Doktora Tezi. Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Demir Çelebi, Çiğdem. 2021. Başarılı Yaşlanma ve Kadın. **Kadem Kadın Araştırmaları Dergisi.** c. 7. s. 1: 79-108.

Deniz, M. Engin, A. Serkan Sümer. 2010. Farklı Özanlayış Düzeylerine Sahip Üniversite Öğrencilerinde Depresyon, Anksiyete ve Stresin Değerlendirilmesi. **Eğitim ve Bilim.** c. 35. s. 158: 115-127.

Deniz, M. Engin, Merve Gündüz. 2021. Öz-Anlayılın Yordayıcıları Olarak Psikolojik Katılık ve Bilişsel Esneklik. **Kalem Eğitim ve İnsan Bilimleri Dergisi.** c. 11. s. 1: 75-94.

Deniz, M. Engin, S. Merve Erus, Dilay Batum. 2020. Examining Marital Satisfaction in Terms of Interpersonal Midfulness and Perceived Problem Solving Skills in Marriage. **International Online Journal of Educational Sciences.** c. 12. s. 2: 69-83.

Deniz, M. Engin, S. Merve Erus. 2021. **Evlilikte Mutlu Olmanın Yolu: Bilinçli Farkındalık (Mindfulness).** İstanbul: Kaknüs Yayınları.

Deniz, M. Engin, Şahin Kesici, A. Serkan Sümer. 2008. The Validity and Reliability of the Turkish Version of the Self-Compassion Scale. **Social Behavior and Personality.** c. 36. s. 9: 1151-1160.

Dilmaç, Bülent, Metin Deniz, M. Engin Deniz. 2009. Üniversite Öğrencilerinin Öz anlayışları ile Değer Tercihlerinin İncelenmesi. **Değerler Eğitimi Dergisi.** c. 7. s. 18: 9-24.

DiPietro, Ellette K. 2017. Unforgiving Pain: A Qualitative Exploration of Chronic Pain and Self-Forgiveness. Doktora Tezi. Antioch University.

DSÖ, Dünya Sağlık Örgütü. 2022. [25 Haziran 2020]. Yetişkinlik. https://www.who.int/.

Duncan, Larissa G. 2007. Assessment of Mindful Parenting Among Parents of Early Adolescents: Development and Validation of the Interpersonal Mindfulness in Parenting Scale. Doktora Tezi. The Pennsylvania State University.

Duncan, Larissa G., J. Douglas Coatsworth, Mart T. Greenberg. 2009. A Model of Mindful Parenting: Implications for Parent-Child Relationships and Prevention Research. **Clinical Child and Family Psychology Review.** c. 12. s. 3: 255-270.

Edwards, Lisa M., Regina H. Lapp-Rincker, Jeana L. Magyar-Moe, Jason D. Rehfeldt, Jamie A. Ryder, Jill C. Brown, Shane J. Lopez. 2002. A Positive Relationship Between Religious Faith and Forgiveness: Faith in the Absence of Data?. **Pastoral Psychology.** c. 50. s. 3: 147-152.

Eker, Halime. 2017. Affetme Esnekliği Kazandırma Amaçlı Bilişsel Davranışçı Yönelimli Grupla Psikolojik Danışma Uygulamasının Ergenlerdeki Umutsuzluk Üzerinde Etkisi. Doktora Tezi. Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Eliüşük, Ayşe. 2014. Sabır Eğiliminin Öz-Belirleme Öz anlayış ve Kişilik Özellikleri Açısından İncelenmesi. Doktora Tezi. Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Enright, Robert D. 1996. Counseling within the Forgiveness Triad: On Forgiving, Receiving Forgiveness, and Self-Forgiveness. **Counseling and Values.** c. 40. s. 2: 107-126.

Enright, Robert D., Elizabeth A. Gassin, Ching-Ru Wu. 1992. Forgiveness: A Developmental View. **Journal of Moral Education.** c. 21. s. 2: 99-114.

Enright, Robert D., Maria J. D. Santos, Radhi Al-Mabuk. 1989. The Adolescent as Forgiver. **Journal of Adolescence.** s. 12: 95-110.

Enright, Robert D., The Human Development Study Group. 1991. The Moral Development of Forgiveness. **Handbook of Moral Behavior and Development.** ed. William M. Kurtines, Jacob L. Gewirtz. New Jersey: Erlbaum. 123-152.

Eraslan Çapan, Bahtiyar, Ahu Arıcıoğlu. 2014. Psikolojik Sağlamlığın Yordayıcısı Olarak Affedicilik. **e-International Journal of Educationak Research.** c. 5. s. 4: 70-82.

Erikson, Eric H. 1982. **The Life Cycle Completed.** New York: W. W. Norton and Company. (Aktaran: Onur, Bekir. 1995. **Gelişim Psikolojisi Yetişkinlik-Yaşlılık- Ölüm.** 7. bs. Ankara: İmge Kitabevi).

Ermumcu, Ece. 2014. Evli Çiftlerde Bağışlama Sürecinin Bağlanma, Stresle Başa Çıkma, Empati ve Bazı Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Erus, S. Merve. 2019. Evlilikte Bilinçli Farkındalık ile Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkide Duygusal Zeka ve Evlilik Uyumunun Aracılık Rolü. Doktora Tezi. Yıldız Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Erus, S. Merve, M. Engin Deniz. 2018. Evlilikte Bilinçli Farkındalık Ölçeğinin Geliştirilmesi: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. **The Journal of Happiness & Well-Being.** c. 6. s. 2: 96-113.

_____. 2020. Kişilerarası Bilinçli Farkındalık Üzerine Derleme Çalışması. **The Journal of Academic Social Science Studies.** c. 13. s. 79: 67-80.

Erus, S. Merve, Esra Tekel. 2020. Development of Interpersonal Mindfulness Scale-TR (IMS-TR): A Validity and Reliability Study. **European Journal of Educational Research.** c. 9. s. 1: 103-115.

Ewert, Christina, Annika Vater, Michela Schröder-Abe. 2021. Self-Compassion and Coping: A Meta-Analysis. **Mindfulness.** s. 12: 1063-1077.

Exline, J. Juola, Everett L. Worthington Jr, Peter Hill, Michael E. McCullough. 2003. Forgiveness and Justice: A Research Agenda for Social and Personality Psychology. **Personality and Social Psychology Review.** c. 7. s. 4: 337-348.

Exline, J. Juola, Roy F. Baumeister, Anne L. Zell, Amy Jç Kraft, Charlotte V. O. Witvliet. 2008. Not So Innocent: Does Seeing One's Own Capability for Wrongdoing Predict Forgiveness?. **Journal of Personality and Social Psychology.** c. 94. s. 3: 495-515.

Eyring, J. B., Chelom E. Leavitt, David B. Allsop, Tyler J. Clancy. 2021. Forgiveness and Gratitude: Links Between Couples' Mindfulness and Sexual and Relational Satisfaction in New Cisgender Heterosexual Marriages. **Journal of Sex and Maritial Therapy.** c. 47. s. 2: 147-161.

Fahimdanesh, Farimah, Azam Noferesti, Kamran Tavakol. 2020. Self-Compassion and Forgiveness: Major Predictors of Marital Satisfaction in Young Couples. **The American Journal of Family Therapy.** c. 48. s. 3: 221-234.

Falb, Melissa D., Kenneth I. Pargament. 2012. Relational Mindfulness, Spirituality, and the Therapeutic Bond. **Asian Journal of Psychiatry.** c. 5. s. 4: 351-354.

Falconer, Caroline J., Aitor Rovira, John A. King, Paul Gilbert, Angus Antley, Pasco Fearon, Neil Ralph, Mel Slater, Chris R. Brewin. 2016. Embodying Self-Compassion Within Virtual Reality and its Effects on Patients with Depression. **BJPsych Open.** c. 2. s. 1: 74-80.

Fincham, Frank D., Giorgia Paleari, Camillo Regalia. 2002. Forgiveness in marriage: The Role of Relationship Quality, Attributions, and Empathy. **Personal Relationship.** c. 9. s. 1: 27-37.

Fisher, Mickie L., J. Juola Exline. 2006. Self-Forgiveness Versus Excusing: The Roles of Remorse, Effort, and Acceptance of Responsibility. **Self and Identity.** c. 5. s. 2: 127-146.

Fitzgibbons, Richard P. 1986. The Cognitive and Emotive Uses of Forgiveness in the Treatment of Anger. **Psychotherapy.** c. 23. s. 4: 629-633.

Foulk, Mariko A., Berit Ingersoll-Dayton, James Fitzgerald. 2017. Mindfulness-Based Forgiveness Groups for Older Adults. **Journal of Gerontological Social Work.** c. 60. s. 8: 661-675.

Frank, Jennifer L., Patricia A. Jennings, Mart T. Greenberg. 2016. Validation of the Mindfulness in Teaching Scale. **Mindfulness.** s. 7: 155-163.

Freedman, Suzanne, Tiffany Zarifkar. 2016. The Psychology of Interpersonal Forgiveness and Guidelines for Forgiveness Therapy: What Therapists Need to Know to Help Their Clients Forgive. **Sprituality in Clinical Practice.** c. 3. s. 1: 45-58.

Fuente-Anuncibay, Raquel, Angela Gonzalez-Barbadillo, Delfin Ortega-Sanchez, Nuria Ordonez-Camblor, Juan Pablo Pizarro-Ruiz. 2021. Anger Rumination and Mindfulness: Mediating Effects on Forgiveness. **International Journal of Environmental Research and Public Health.** c. 18. s. 5: 1-15.

Gambrel, Laura E., Margaret L. Keeling. 2010. Relational Aspects of Mindfulness: Implications fort he Practice of Marriage and Family Therapy. **Contemporary Family Therapy: An International Journal.** c. 32. s. 4: 412-426.

Germer, Chistopher K. 2005. Mindfulness: What is it? What does it matter?. **Mindfulness and Psychotherapy.** ed. Chistopher K. Germer, Ronald D. Siegel, Paul R. Fulton. New York: The Guildford Press. 3-27. (Aktaran: Duncan, Larissa G. 2007. Assessment of Mindful Parenting Among Parents of Early Adolescents: Development and Validation of the Interpersonal Mindfulness in Parenting Scale. Doktora Tezi. The Pennsylvania State University).

_____. 2020. **Öz Şefkatli Farkındalık.** çev. Zeynep Selvili Çarmıklı. İstanbul: Diyojen Yayıncılık.

Germer, Christopher K., Kristin D. Neff. 2013. Self-Compassion in Clinical Practice. **Journal of Clinical Psychology: In session.** c. 69. s. 8: 856-867.

Ghaemmaghami, Pearl, Mathias Allemand, Mike Martin. 2011. Forgiveness in Younger, Middle-Aged and Older Adults: Age and Gender Matters. **Journal of Adult Development.** c. 18. s. 4: 192-203.

Gillespie, Bob, Maureen P. Davey, Kimberly Flemke. 2015. Intimate Partners' Perspectives on the Relational Effects of Mindfulness-Based Stress Reduction Training: A Qualitative Research Study. **Contemporary Family Therapy.** s. 37: 396-407.

Glenn, Norval D. 1991. The Recent Trend in Marital Success in the United States. **Journal of Marriage and the Family.** c. 53. s. 2: 261-270.

Goodman, Janice H., Anthony Guarino, Kerry Chenausky, Lauri Klein, Joanna Prager, Rebacca Petersen, Avery Forget, Marlene Freeman. 2014. CALM Pregnancy: Results of A Pilot Study of Mindfulness-Based cognitive Therapy for Perinatal Anxiety. **Archives of Women's Mental Health.** s. 17: 373-387.

Gordon, Kristina C., Donald H. Baucom. 2003. Forgiveness and Marriage: Preliminary Support for a Measure Based on A Model of Recovery From A Marital Betrayal. **The American Journal of Family Therapy.** c. 31. s. 3: 179-199.

Gould, Roger L. 1975. Adult Life Stages: Growth toward Self-Tolerance. **Psychology Today.** s. 8: 74-78. (Aktaran: Onur, Bekir. 1995. **Gelişim Psikolojisi Yetişkinlik- Yaşlılık- Ölüm.** 7. bs. Ankara: İmge Kitabevi).

Gull, Marium, Shabbir A. Rana. Manifestation of Forgiveness, Subjective Well Being and Quality of Life. 2013. **Journal of Behavioural Sciences.** c. 23. s. 2: 17-36.

Güler, Esma. 2017. Beliren Yetişkinlerin Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinde Yordayıcı Değişkenler Olarak Yaşam Doyumu ve Yalnızlık. Yüksek Lisans Tezi. Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimler Enstitüsü.

Gümüş, Rabia. 2021. Üniversite Öğrencilerinde Flört Şiddetinin Öz Anlayış ve Algılanan Ebeveyn İlişkisinin Çeşitli Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.

Gündüz, Özlem. 2014. Üniversite Öğrencilerinde Affetmeyi Yordayan Değişkenlerin Belirlenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Gürbüz, Ezgi. 2016. Evlilik İçinde Aldatılan Bireylerin Affetmelerini Yordamada Bağlanma Stilleri ve Psikolojik Sağlamlığı Rolü. Yüksek Lisans Tezi. Bahçeşehir Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Gürlü Baskan, Hafize. 2019. Üniversite Öğrencilerinin Affetme Eğilimlerinin Yordayıcısı Olarak Olumsuz Duygudurumu Düzenleme ve Kişisel Kararsızlık. Yüksek Lsians Tezi. Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Esntitüsü.

Halamova, Julia, Martina Barankova, Bronislava Strnadelova, Jana Koroniova. 2018. Consensual Qualitative Research on Free Associations for Compassion and Self-Compassion. **Human Affairs.** c. 28. s. 3: 253-270.

Hall, Julie H., Frank F. Fincham. 2005. Self-Forgiveness: The Stepchild of Forgiveness Research. **Journal of Social and Clinical Psychology.** c. 24. s. 5: 621-637.

Hall, Nicole A., Adam T. Everson, Madison R. Billingsley, Mary Beth Miller. 2021. Moral injury, mental health and behavioural health outcomes: A Systematic Review of the Literature. **Traumatology.** c. 27. s. 3: 303-315.

Hargrave, D. Terry, James N. Sells. 1997. The Development of a Forgiveness Scale. **Journal of Marital and Family Therapy.** c. 23. s. 1: 41-62.

Hargrave, D. Terry. 1994. Families and Forgiveness: A Theoretical and Therapeutic Framework. **The Family Journal: Counseling and Therapy for Couples and Families.** c. 4. s. 4: 339-348.

Hebl, John H., Robert D. Enright. 1993. Forgiveness as a Psychotherapeutic Goal with Elderly Females. **Psychotherapy.** c. 30. s.4: 658-667.

Hodge, Adam, Joshua N. Hook, Don E. Davis, Daryl R. Van Tongeren, Rodger K. Bufford, Rodney L. Bassett, Mark R. McMinn. 2020. Experiencing Grace: A Review of the Empirical Literature, The Journal of Positive Psychology. **The Journal of Positive Psychology.** s: 1-14.

Holmgren, Margaret R. 1998. Self-Forgiveness and Responsible Moral Agency. **The Journal of Value Inquiry.** c. 32. s. 1: 75-91.

Hoşoğlu, Rumeysa. 2020. Öz anlayış Düzeyi ile Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki: Otomatik Düşüncelerin Aracı Etkisi. **Life Skills Journal of Psychology.** c. 4. s. 7: 37-49.

Hunter, Robin C. 1978. Forgiveness, Retaliation and Paranoid Reactions. **Canadian Psychiatric Association Journal.** c. 23. s. 3: 167-174.

İkiz, F. Ebru. 2016. **Psikolojik Danışma ve Psikoterapide Kuramlar ve Yenilikçi Yaklaşımlar.** 1. bs. Ankara: Nobel Akademil Yayıncılık.

Johns, Keri N., Elizabeth S. Allen, Kristina Coop Gordon. 2015. The Relationship Between Mindfulness and Forgiveness of Infidelity. **Mindfulness.** c. 6. s. 6: 1462-1471.

Johnson, David A. 2018. The Relationship Between State Mindfulness and Working Alliance Among Counselors-in-Training. **Journal of Humanistic Counseling.** c. 57. s. 1: 31-50.

Kabat-Zinn, Jon. 1982. An Outpatient Program in Behavioral Medicine For Chronic Pain Patients Based On The Practice of Mindfulness Meditation: Theoretical Considerations and Preliminary Results. **General Hospital Psychiatry.** c.4 s.1: 33-47.

_____. 2003. Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present, and Future. **Clinical Psychology: Science And Practice.** c.10. s.2: 144-156.

Kabat-Zinn, Jon., Leslie Lipworth, Robert Burney. 1985. The Clinical Use of Mindfulness Meditation for the Self-Regulation of Chronic Pain. **Journal of Behavioral Medicine.** c. 8. s. 2: 163-190.

Kadiangandu, J. Kadima, Melanie Gauche, Genevieve Vinsonneau, Etienne Mullet. 2007. Conceptualizations of Forgiveness Collectivist-congolese Versus Individualist-French Viewpoints. **Journal of Cross-Cultural Psychology.** c. 38. s. 4: 432-437.

Kalaycı, Şeref. 2009. **SPSS Uygulamalı Çok Değişkenli İstatistik Teknikleri.** 4. bs. Ankara: Asil Yayın Dağıtım.

Kantaş, Özge. 2013. Impact of Relational and Individuational Self-Orientations on the Well-Being of Academicians: The Roles of Ego- or Eco-System

Motivations, Self-ranscendence, Self-Compassion and Burnout. Yüksek Lisans Tezi. Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Karaca, Ayşe. 2019. Affetme ve Ruh Sağlığı İlişkisi: Depresyon ve Anksiyete Tanısı Almış Hastalar Üzerine Bir Araştırma. Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Karasar, Niyazi. 2018. **Bilimsel Araştırma Yöntemi Kavramlar İlkeler Teknikler.** 33. bs. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık

Kartal Sağırlı, Hamide. 2019. Üniversite Öğrencilerinin Bağlanma Stilleriyle Affetme Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Kaufman, Morton E. 1984. The Courage to Forgive. **Israel Journal of Psychiatry and Related Sciences.** c. 21. s. 3: 177-187.

Kaya, Feridun. 2015. Üniversite Öğrencilerinin Affetme ve Mükemmeliyetçilik Düzeyleri Arasındaki İlişki: Duygusal Zekânın Aracı Rolü. Yüksek Lisans Tezi. Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Kaya, Feridun. 2020. Olumlu Bazı Kişilik Özelliklerinin Öznel İyi Oluşu Yordayıcı Rolü. Doktora Tezi. Trabzon Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.

Kayri, Murat. 2009. Araştırmalarda Gruplar Arası Farkın Belirlenmesine Yönelik Çoklu Karşılaştırma (Post-Hoc) Teknikleri. **Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi.** c. 19. s. 1: 51-64.

Khoury, Bassam. 2018. Mindfulness: Embodied and Embedded. **Mindfulness.** c. 9. s. 4: 1037-1042.

Kim, Eunjin, Christian U. Krageloh, Oleg N. Medvedev, Larissa G. Duncan, Nirbhay N. Singh. 2019. Interpersonal Mindfulness in Parenting Scale: Testing The Psychometric Properties of a Korean Version. **Mindfulness.** c. 10. s. 3: 516-528.

Kim, Eunjin, Nirbhay N. Singh. 2018. Psychometric Properties of the Korean Version of the Mindfulness in Teaching Scale. **Mindfulness.** c. 9. s. 1: 344-351.

Klevnick, Linda. 2008. An Exploration of the Relationship Between Mindfulness and Forgiveness. Doktora Tezi. University of Toronto.

Kohlenberg, Robert J., Mavis Tsai, Adam M. Kuczynski, James R. Rae, Elizabeth Lagbas, Jianne Lo, Jonathan W. Kanter. 2015. A Brief, Interpersonally Oriented Mindfulness Intervention Incorporating Functional Analytic Psychotherapy's Model of Awareness, Courage and Love. **Journal of Contextual Behavioral Science.** c. 4. s. 2: 107-111.

Konstam, Varda, Miriam Chernoff, Sara Deveney. 2001. Toward Forgiveness: The Role of Shame, Guilt, Anger and Empathy. **Counseling and Values.** c. 46. s. 1: 26-39.

Konstam, Varda, William Holmes, Bethany Levine. 2003. Empathy, Selfism, and Coping as Elements of the Psychology of Forgiveness: A Preliminary Study. **Counseling and Values.** c. 47. s. 3: 172-183.

Korkmaz, Ece. 2019. Çocukluk Çağı Ruhsal Travmaları ve Affetmenin Kişilerin Savunma Mekanizmalarıyla İlişkisi. Yüksek Lisans Tezi. Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Krause, Neal, Christopher G. Ellison. 2003. Forgiveness by God, Forgiveness of Others, and Psychological Well-being in Late Life. **Journal fort he Scientific Study of Religion.** c. 42. s. 1: 77-93.

Kulbaş, Erdi. 2021. Pozitif Psikoloji Temelli Çevirimiçi Grupla Psikolojik Danışma Programının Zihinsel Yetersizliği Olan Çocuğa Sahip Annelerin Psikolojik İyi Oluş, Öz Anlayış ve Umut Düzeylerine Etkisi. Doktora Tezi. Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Kurt, İhsan. 2014. **Yetişkin Psikolojisi.** 2. bs. Ankara: Akçağ Yayıncılık.

Kuşcu, Büşra. 2019. Bireylerin Evlilik Uyumlarının Psikolojik Esneklik, Affetme ve Benlik Kurgusu Açısından İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Kuzgun, N. Ebru. 2020. Akademisyenlerin Tükenmişlik Düzeylerinin Öz anlayış ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Yıldız Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Lahner, Jessica M. 2004. The Impact of Downsizing on Survivors' Career Development: A Test of Super's Theory. Doktora Tezi. University of North Texas.

Lawler-Row, Kathleen A., Rachel L. Piferi. 2006. The Forgiving Personality: Describing a Life Well Lived?. **Personality and Individual Differencess.** c. 41. s. 6: 1009-1020.

Leary, Mark R., Elenor B. Tate, Claire E. Adams, Ashley Batts Allen, Jessica Hancock. 2007. Self-Compassion and Reactions to Unpleasant Self-Relevant Events: The Implications of Treating Oneself Kindly. **Journal of Personality and Social Psychology.** c. 92. s. 5: 887-904.

Lenger, Katherine A., Camreon L. Gordon, Simone P. Nguyen. 2017. Intra-Individual and Cross-Partner Associations Between the Five Facets of Mindfulness and Relationship Satisfaction. **Mindfulness.** c. 8. s. 1: 171-180.

Levinson, Daniel J. 1977. The Mid-Life Transition: A Period in Adult Psychosocial Development. **Psychiatry.** c. 40. s. 2: 99-112.

_____. 1978. **The Seasons of a Man's Life.** New York: Knopf. https://books.google.com [10.10.2021].

_____. 1986. A Conception of Adult Development. **American Psychologist.** c. 41. s. 1: 3-13.

_____. 1996. **The Seasons of a Woman's Life.** New York: Knopf. https://books.google.com [10.10.2021].

Levinson, Daniel J., Charlotte M. Darrow, Edward B. Klein, Maria H. Levinson, Braxton McKee. 1976. Periods in the Adult Development of Men: Ages 18 to 45. **The Counseling Psychologist.** c. 6. s. 1: 21-25.

Lewis, S. Nicole. 2017. Mindfulness and Religiosity as Predictors of Forgiveness. Yüksek Lisans Tezi. Sam Houston State University.

Li, Chunxiao, Ying H. Kee, Yandan Wu. 2019. Psychometric Properties of the Chinese Version of the Mindfulness in Teaching Scale. **International Journal of Environmental Research and Public Health.** c. 16. s. 13: 2405-2415.

Linehan, Marsha M. 1993a. **Cognitive-Behavioral Treatment of Borderline Personality Disorder.** 1. bs. New York: Guildford Press. (Aktaran: Terzi, Şerife I., Bengü Ergüner Tekinalp. 2013. **Psikolojik Danışmada Güncel Kuramlar.** Ankara: Pegem Akademi).

Linley, P. Alex, Stephen Joseph, Susan Harrington, Alex M. Wood. 2006. Positive Psychology: Past, Present, and (Possible) Future. **The Journal of Positive Psychology.** c. 1. s. 1: 3-16.

Lo, H. H. Ming, Jerf W. K. Yeung, Larissa G. Duncan, Ying Ma, Angela F. Y. Siu, Stanely K. C. Chan, Chun W. Choi, Miu P. Szeto, Ken K. W. Chow, SiuM. Ng. 2018. Validating of the Interpersonal Mindfulness in Parenting Scale in Hong Kong Chinese. **Mindfulness.** c. 9. s. 5: 1390-1401.

Lo, H. H. Ming, Wing C. Ho, Elsa N.S. Lau, Chun W. Lo, Winnie W. S. Mak, Siu M. Ng, Samuel Y.S. Wong, Jessica O.Y. Wong, Simon S. Y. Lui, Cola S.L. Lo, Edmund C.L. Lin, Man F. Poon, Kong Choi, Cressida W. C. Leung. 2019. A Brief Mindfulness-Based Family Psychoeducation Intervention for Chinese Young Adults with First Episode Psychosis: A Study **Protocol.** c. 10. s. 516: 1-13.

Lopez, Angelica, Robbert Sanderman, Adelita V. Ranchor, Maya J. Schroevers. 2018. Compassion for Others and Self-Compassion: Levels, Correlates, and Relationship with Psychological Well-being. **Mindfulness.** c. 9. s. 1: 325-331.

Lucas, Richard. 2005. Time does not Heal All Wounds: A Longitudinal Study of Reaction and Adaptation to Divorce. **Psychological Science.** c. 16. s. 12: 945-950.

Ma, Ying, Yuqi You, Hua Yang, Fan Wang, Xiulan Cheng, Jiaqi Li. 2021. Psychometric Characteristics of the Mindfulness in Teaching Scale in Chinese Preschool Teachers. **Current Psychology.** s: 1-9.

Macaskill, Ann, John Maltby, Liza Day. 2002. Forgiveness of Self and Others and Emotional Empathy. **The Journal of Social Psychology.** c. 142. s. 5: 663-665.

MacBeth, Angus, Andrew Gumley. 2012. Exploring Compassion: A Meta-Analysis of the Association Between Self-Compassion and Psychopathology. **Clinical Psychology Review.** c. 32. s. 6: 545-552.

Maddaus, Michael. 2020. The Resilience Bank Account: Skills for Optimal Performance. **The Annals of Thoracic Surgey.** c. 109. s. 1: 18-25.

Maltby, John, Ann Macaskill, Liza Day. 2001. Failure of Forgive Self and Others: A Replication and Extension of the Relationship Between Forgiveness, Personality, Social Desirability and General Health. **Personal and Individual Differences.** c. 30. s. 5: 881-885.

Mameghani, Saeighi. 2017. Türkiye ve İran'daki Üniversite Öğrencilerinin Affetme, Tolerans ve Mutluluk Düzeylerinin Karşılaştırılması. Doktora Tezi. Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Mannion, Joe, Mark B. Andersen. 2016. Interpersonal Mindfulness for Athletic Coaches and Other Performance Professionals. **Mindfulness and Performance: Current Perspectives in Social and Behavioral Sciences.** s: 439-463.

Martella, Ronald C., J. Ron Nelson, Robert L. Morgan, Nancy E. Marchand-Martella. 2013. **Understanding and Interpreting Educational Research.** New York: Guilford Press.

McCaffrey, Stacey, David Reitman, Ryan Black. 2017. Mindfulness in Parenting Questionnaire (MIPQ): Development and Validation of a Measure of Mindful Parenting. **Mindfulness.** c. 8. s. 1: 232-246.

McCullough, Michael E., Everett L. Worthington Jr, K. Chris Rachal. 1997. Interpersonal Forgiving in Close Relationship. **Journal of Personality and Social Psychology.** c. 73. s. 2: 321-336.

McCullough, Michael E., Everett L. Worthington Jr. 1995. Promoting Forgiveness: A Comparison of Two Brief Psychoeducational Group Interventions with a Waiting-List Control. **Counseling and Values.** c. 40. s. 1: 55-68.

McCullough, Michael E., Frank D. Fincham, Jo-Ann Tsang. 2003. Forgiveness, Forbearance, and Time: The Temporal Unfolding of Transgression-Related Interpersonal Motivations. **Journal of Personality and Social Psychology.** c. 84. s. 3: 540-557.

McCullough, Michael E., K. Chris Rachal, Steven J. Sandage, Everett L. Worthington Jr, Susan W. Brown, Terry L. Hight. 1998. Interpersonal Forgiving in Close Relationships: II. Theoretical Elaboration and Measurement. **Journal of Personality and Social Psychology.** c. 75. s. 6: 1586-1603.

McCullough, Michael E., Lindsey M. Root, Benjamin A. Tabak, Charlotte V.O. Witvliet. 2009. Forgiveness. **Oxford Handbook of Positive Psychology.** ed. , C.R. Snyder, Shane J. Lopez. 2. bs. New York: Oxford. 427-435.

Medvedev, Oleg N., Steven D. Pratscher, Ann Bettencourt. 2020. Psychometric Evaluation of the Interpersonal Mindfulness Scale Using Rasch Analysis. **Mindfulness.** c. 11. s. 8: 2007-2015.

Menahem, Sam, Melanie Love. 2013. Forgiveness in Psychotherapy: The Key to Healing. **Journal of Clinical Psychology: In Session.** c. 69. s. 8: 829-835.

Meriç, Ferah. 2020. Şefkat Korkusu, Öz anlayış ve Psikolojik Dayanıklılık: Okul Öncesi Eğitime Devam Eden Çocukların Ebeveynleri Üzerine Bir Araştırma. Yüksek Lisans Tezi. Biruni Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.

Miceli, Maria, Cristiano Castelfranchi. 2011. Forgiveness: A Cognitive-Motivational Anatomy. **Journal fort he Theory of Social Behaviour.** c. 41. s. 3: 260-290.

Miller, Andrea J., Everett L. Worthington, Jr, Minchael A. McDaniel. 2008. Gender and Forgiveness: A Meta-Analytic Review and Research Agenda. **Journal of Social Clinical Psychology.** c. 27. s. 8: 843-876.

Mistler, Brooke A. 2010. Forgiveness, Perfectionism, and the Role of Self-Compassion. Doktora Tezi. University of Florida.

Moreira, Helena, Maria C. Canavarro. 2017. Psychometric Properties of the Interpersonal Mindfulness in Parenting Scale in a Sample of Portuguese Mothers. **Mindfulness.** c. 8. s. 3: 691-706.

Morris, Charles G. 2002. **Psikolojiyi Anlamak.** 3. bs. çev. H. Belgin Ayvaşık, Melike Sayıl. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.

Murdock, Nancy L. 2018. **Psikolojik Danışma ve Psikoterapi Kuramları Olgu Sunumu Yaklaşımıyla.** 2. bs. çev. Füsun Akkoyun. Ankara: Nobel akademik Yayıncılık.

Muris, Peter, Nicola Petrocchi. 2017. Protection or Vulnerability? A Meta-Analysis of the Relations Between the Positive and Negative Components of Self-Compassion and Psychopathology. **Clinical Psychology & Psychotherapy.** c. 24. s. 2: 373-383.

Neblett, William R. 1974. Forgiveness and Ideals. **Mind.** c. 83. s. 330: 269-275.

Neff, Kristin D. 2003a. Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. **Self and Identity.** c. 2. s. 3: 85-101.

_____. 2003b. The Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion. **Self and Identity.** c. 2. s. 3: 223-250.

_____. 2016. The Self-Compassion Scale is a Valid and Theoretically Coherent Measure of Self-Compassion. **Mindfulness.** c. 7. s. 1: 264-274.

Neff, Kristin D., Dennis Tirch. 2013. Self-Compassion and ACT. **Mindfulness, Acceptance, and Positive Psychology: the Seven Foundations of Well-Being.** ed. Todd B. Kashdan, Joseph Ciarrochi. Oakland: Context Press. 78-106.

Neff, Kristin D., Elizabeth Pommier. 2013. The Relationship Between Self-Compassion and Other-Focused Concern among College Undergraduates, Community Adults, and Practicing Meditators. **Self and Identity.** c. 12. s. 2: 160-176.

Neff, Kristin D., Kullaya Pisitsungkagarn, Ya-Ping Hsieh. 2008. Self-Compassion and Self-Construal in the United States, Thailand, and Taiwan. **Journal of Cross-Cultural Psychology.** c. 39. s. 3: 267-285.

Neff, Kristin D., Pittman McGehee. 2010. Self-Compassion and Psychological Resilience among Adolescents and Young Adults. **Self and Identity.** c. 9. s. 3: 225-240.

Neff, Kristin D., Roos Vonk. 2009. Self-CompassionVersus Global Self-Esteem: Two Different Ways of Relating to Oneself. **Journal of Personality.** c. 77. s. 1: 23-50.

Neff, Kristin D., S. Natasha Beretvas. 2013. The Role of Self-Compassion in Romantic Relationship. **Self and Identity.** c. 12. s. 1: 78-98.

Neff, Kristin D., Stephanie S. Rude, Kristin L. Kirkpatrick. 2007. An Examination of Self-Compassion in Relation to Positive Psychological Functioning and Personality Traits. **Journal of Research in Personality.** c. 41. s. 4: 908-916.

Neff, Kristin D., Ya-Ping Hsieh, Kullaya Dejitterat. 2005. Self-Compassion, Achievement Goals, and Coping with Academic Failure. **Self and Identitiy.** c. 4. s. 3: 263-287.

North, Joanna. 1987. Wrongdoing and Forgiveness. **Philosophy.** c. 62. s. 242: 499-508.

Onaylı, Selin. 2019. Emotional Reactions to Infidelity: Examining the Roles of Self-Compassion, Forgiveness, Rumination and Cognitive Appraisal. Doktora Tezi. Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Onur, Bekir. 1995. **Gelişim Psikolojisi Yetişkinlik Yaşlılık Ölüm.** 7. bs. Ankara: İmge Kitabevi.

Oral, Tuncay. 2016. Üniversite Öğrencilerinin Affetme Düzeylerinin Öz anlayış, Kişilerarası Hataya İlişkin Ruminasyon ve Kişilik Özellikleri Açısından İncelenmesi. Doktora Tezi. Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Orathinkal, Jose, Alfons Vansteenwegen, Roger Burggraeve. 2008. Are Demographics Important for Forgiveness?. **The Family Journal.** c. 16. s. 1: 20-27.

Orcutt, Holly K., Scott M. Pickett, E. Brooke Pope. 2005. Experiential Avoidance and Forgiveness as Mediators in the Relation Between Traumatic Interpersonal Events and Posttraumatic Stress Disorder Symptoms. **Journal of Social and Clinical Psychology.** c. 24. s. 7: 1003-1029.

Özbay, Yaşar, Şerife Terzi, Serdar Erkan, Zeynep Cihangir Çankaya. 2011. Üniversite Öğrencilerinin Profesyonel Yardım Arama Tutumları, Cinsiyet Rolleri ve Kendini Saklama Düzeyleri. **Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi.** c. 1. s. 4: 59-71.

Özgüngör, Sevgi, Necla Acun Kapıkıran. 2011. Erikson'un Psikososyal Gelişim Dönemleri Ölçeklerinin Türk Kültürüne Uygunluğunun Karşılaştırmalı Olarak İncelenmesi: Ön Bulgular. **Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi.** c. 4. s. 36: 114-126.

Özgür, Hayrunnisa, Jale Eldeleklioğlu. 2017. REACH Affetme Modelinin Türk Kültürü Üzerindeki Etkililiğinin İncelenmesi. **The Journal of Happiness & Well-Being.** c. 5. s. 1: 98-112.

Özyeşil, Zümra, Coşkun Arslan, Şahin Kesici, M. Engin Deniz. 2011. Bilinçli Farkındalık Ölçeği'ni Türkçeye Uyarlama Çalışması. **Eğitim ve Bilim.** c. 36. s. 160: 224-235.

Özyeşil, Zümra. 2011. Üniversite Öğrencilerinin Öz anlayış Düzeylerinin Bilinçli Farkındalık Kişilik Özellikleri ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. Doktora Tezi. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Pan, Junhao, Yiying Liang, Hui Zhou, Yuyin Wang. 2019. Mindful Parenting Assessed in Mainland China: Psychometric Properties of the Chinese Version of the Interpersonal Mindfulness in Parenting Scale. **Mindfulness.** c. 10. s. 8: 1629-1641.

Pandey, Ruchi, G. Kumar Tiwari, Rakesh Pandey, S. Prasun Mandal, Sujata Mudgal, Priyanka Parihar, P. Kumar Rai, A. Sudan Tiwari, Meenakshi Shukla. 2020. The Relationhsip Between Self-Esteem and Self-Forgiveness: Understanding the Mediating Role of Positive and Negative Self-Compassion. **Authorea Preprints.**

Parent, Justin, Laura G. McKee, Marget Anton, Michelle Gonzalez, Deborah J. Jones, Rex Forenad. 2016. Mindfulness in Parenting and Coparenting. **Mindfulness.** c. 7. s. 2: 504-513.

Park, Jong-Hyo, Robert D. Enright, Marilyn J. Essex, Carolyn Zahn-Waxler, John S. Kaltt. 2013. Forgiveness Intervention for Female South Korean Adolescent Aggressive Victims. **Journal of Applied Developmental Psychology.** c. 34. s. 6: 268-276.

Passarella, Ottavi, Tiziana Passarella, Manuela Pasinetti, Angus MacBeth, Patrizia Velotti, Anna Velotti, Aldea Bandiera, Raffaele Popolo, Giampaolo Salvatore, Giancarlo Dimaggio. 2019. Metacognitive Interpersonal Mindfulness-Based Training for Worry About Interpersonal Events: A Pilot Feasibility and Acceptability Study". **Journal of Nervous and Mental Disease.** c. 207. s. 11: 944-950.

Pepping, Cristopher A., Analise O'Donovan, Penelope J. Davis. 2013. The Positive Effects of Mindfulness on Self-Esteem. **Journal of Positive Psychology.** c. 8. S. 5: 376-386.

Peterson, Jessica. 2015. Examining the Relationship Between Forgiveness and Subjective Well-Being as Moderated by Implicit Religiousness and Spirituality. Doktora Tezi. Seattle Pacific University.

Pizarro-Ruiz, J. Pablo, Nuria Ordonez-Camblor, Mario Del-Libano, Maria-Camino Escolar-LLamazares. 2021. Influence on Forgiveness, Character Strengths and Satisfaction with Life of a Short Mindfulness Intervention via a Spanish Smartphone Application. **International Journal of Encironmental Research and Public Health.** c. 18. s. 2: 802-815.

Pollard, Margie W., Ruth A. Anderson, William T. Anderson, Glen Jennings. 1998. The Development of a Family Forgiveness Scale. **The Association for Family Therapy.** c. 20. s. 1: 95-109.

Pratscher, Steven D., Amanda j. Rose, Louis Markovitz, Ann Bettencourt. 2018. Investigating Mindfulness in Interpersonal Interactions, Co-Rumination, nad Friendship Quality. **Mindfulness.** c. 9. s. 4: 1206-1215.

Pratscher, Steven D., Philip K. Wood, Laura A. King, B. Ann Bettencourt. 2019. Interpersonal Mindfulness: Scale Development and Initial Construct Validation. **Mindfulness.** c. 10. s. 6: 1044-1061.

Prieto-Ursua, Maria, Ignacia Echegoyen. 2015. Self-Forgiveness, Self-Acceptance or Intrapersonal Restoration? Open Issues in the Psychology of Forgiveness. **Papeles del Psicologo.** c. 36. s. 3: 230-237.

Pugh, Matthew, Caroline Slater. 2021. Positive Psychotherapy with a Pulse: Achieving Depth though Dialogue. **International Journal of Applied Positive Psychology.** c. 6. s. 3: 233-251.

Riek, Blake M. 2010. Transgressions, Guilt, and Forgiveness: A Model of Seeking Forgiveness. **Journal of Psychology and Theology.** c. 38. s. 4: 246-254.

Roberts, Kathryn, Matthew E. Jaurequi, Jonathan G. Kimmes, Lauren Selice. 2021. Trait Mindfulness and Relationship Satisfaction: The Role of Forgiveness among Couples. **Journal of Marital and Family Therapy.** c. 47. s. 1: 196-207.

Rogers, Carl. 1961. **On Becoming a Person.** Boston: Houghton Mifflin Company (Aktaran: Neff, Kristin D. 2003a. Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. **Self and Identity.** c. 2. s. 3: 85-101).

Rooser, Robert W., Jacquelynne S. Eccles. 2015. Mindfulness and Compassion in Human Development: Introduction to the Special Section. **Developmental Psychology.** c. 51. s. 1: 1-6.

Rotter, Joseph C. 2001. Letting Go: Forgiveness in Counseling. **The Family Journal: Counseling and Therapy for Couples and Families.** c. 9. s. 2: 174-177.

Ruiz, Elizabeth. 2005. Hispanic Culture and Relational-Cultural Theory. **Journal of Creativity in Mental Health.** c. 1. s. 1: 33-55.

Rye, Mark S., Dawn M. Loiacono, Chad D. Flock, Brandon T. Olszewki, Todd A. Heim, Benjamin P. Madia. 2001. Evaluation of the Psychometric Properties of Two Forgiveness Scale. **Current Psychology.** c. 20. s. 3: 260-277.

Sağında Yazıcıoğlu, Seray, M. Engin Deniz. 2019. Kanadalı ve Türk Üniversite Öğrencilerinin Öz Anlayış, Merhamet ve Duygusal Zekalarının Karşılaştırılması. **Uluslararası Türk Kültür Coğrafyasında Sosyal Bilimler Dergisi.** c. 4. s. 1: 14-29.

Sakız, Halis, Hakan Sarıçam. 2015. Self-Compassion and Forgiveness: The Protective Approach Aganist Rejection Sensitivity. **International Journal of Human Behavioral Science.** c. 1. s. 2: 10-21.

Sapmaz, Fatma, Musa Yıldırım, Pınar Topçuoğlu, Duygu Nalbant, Uğur Sızır. 2016. Gratitude, Forgiveness and Humility as Predictors of Subjective Well-being among University Students. **International Online Journal of Educational Sciences.** c. 8. s. 1: 38-47.

Saranjam, Ruhollah, Abdollah Forouzanfar, Abdolvahab Samavi. 2019. Predicting Coping Self-Efficacy Based on Social Support, Personal Growth, and Mindfulness in People with Cancer. **Journal of Research and Health.** c. 9. s. 4: 363-370.

Sarıcaoğlu, Halim, Coşkun Arslan. 2019. Bilinçli Öz anlayış Programının Üniversite Öğrencilerinin Öz anlayışına Etkisi. **Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi.** c. 8. s. 3: 2381-2399.

Sarıçam, Hakan, Ahmet Akın. 2013. Affedicilik Ölçeğinin Türkçe Uyarlaması: Gerçeklik ve Güvenirlik Çalışması. **Hasan Ali Yücel Eğitim Fakültesi Dergisi.** c. 10. s. 1: 37-46.

Sarıçam, Hakan, Baykal Biçer. 2015. Affedicilik Üzerinde Ahlaki Değer ve Öz anlayışın Açıklayıcı Rolü. **Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi.** c. 35. s. 1: 109-122.

Sastre, Maria T. M., Genevieve Vinsonneau, Felix Neto, Michelle Girard, Etienne Mullet. 2003. Forgivingness and Satisfaction with Life. **Journal of Hapiiness Studies.** c. 4. s. 3: 323-335.

Satıcı, S. Ahmet. 2016. Üniversite Öğrencilerinin Affetme, İntikam, Sosyal Bağlılık ve Öznel İyi Oluşları: Farklı Yapısal Modellerin Denenmesi Üzerine Bir Araştırma. Doktora Tezi. Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Sayan Karahan, Ayşegül. 2021. Kendini Sabote Etmenin Yakın Kişilerarası İlişkiler Açısından Ele Alınması. **OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi.** c. 18. s. 42: 5876-5896.

Sayın, Mine. 2017. Üniversite Öğrencilerinin Öz anlayış, Kendini Affetme ve Başa Çıkma Stratejileri Arasındaki İlişkiler Örüntüsü: Bir Yol Analizi Çalışması. Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Sedighimornani, Neda, Katharine A. Rimes, Bas Verplanken. 2019. Exporing the Relationships Between Mindfulness, Self-Compassion and Shame. **Sage Open.** c. 9. s. 3: 1-9.

Seligman, Martin E. P., Mihaly Csikszentmihalyi. 2000. Positive Psychology. **American Psychologist.** c. 55. s. 1: 5-14.

Seyfi, Seyran. 2017. Evli Bireylerin Aldatma Eğilimleri ve Affetme Düzeylerinin Bağlanma Stillerine Göre İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Shaw, Annick, Stephen Joseph, Alex Linley. 2005. Religion, Spirituality, and Posttraumatic Growth: A Systematic Review. **Mental Health, Religion & Culture.** c. 8. s. 1: 1-11.

Sığırcı, Aktan. 2010. Evli Bireylerde Bağlanma Biçimleri ve Evliliğe Dair İnançların Evlilik Doyumu ile İlişkisinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Sipahi, Tuğba. 2020. Kişilerarası Bilinçli Farkındalık ve İlişkisel Otantiklik ile Evlilik Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenemesi. Yüksek Lisans Tezi. Yıldız Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Sirois, Fuschia M., Danielle S. Molnar, Jameson K. Hirsch. 2015. Self-Compassion, Stress, and Coping in the Context of Choronic Illness. **Self and Identity.** c. 14. s. 3: 334-347.

Snyder, Douglas K., Donald H. Baucom, Kristina C. Gordon. 2008. An Integrative Approach to Treating Infidelity. **The Family Journal.** c. 16. s. 4: 300-307.

Strelan, Peter, Tanya Covic. 2006. A Review of Forgiveness Process Models and A Coping Framework to Guide Future Research. **Journal of Social and Clinical Psychology.** c. 25. s. 10: 1059-1085.

Strelan, Peter. 2007. Who Forgivenes Others, Themselves, and Situations? The Roles of Narcissism, Guilt, Self-Esteem and Agreeableness. **Personality and Individual Differences.** c. 42. s. 2: 259-269.

Subkoviak, Michael J., Robert D. Enright, Ching-Ru Wu, Elizabeth A. Gassin, Suzanne Freedman, Leanne M. Olson, Issidoros Sarinopoulos. 1995. Measuring Interpersonal Forgiveness in Late Adolescence and Middle Adulthood. **Journal of Adolescence.** s. 18: 641-655.

Surawy, Christina, Freda McManus, Kate Muse, J. Mark G. Willams. 2015. Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) for Health Anxiety (Hypochondriasis): Rationale, Implementation and Case Illustration. **Mindfulness.** c. 6. s. 2: 382-392.

Şahin, Yahya. 2020. Evlilikte Empati ile Evlilik Doyumu ve Affetme Arasındaki İlişkide Evlilik Farkındalığının Rolü: Karma Bir Araştırma. Doktora Tezi. Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Şekerli, Nurşah. 2021. Ebeveynlerin Evlilikte Problem Çözme Becerileri ile Öz anlayış Özelliklerinin Bazı Sosyo-Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.

Tarrasch, Ricardo, Rony Berger, Daniel Grossman. 2020. Mindfulness and Compassion as Key Factors in Improving Teacher's Well Being. **Mindfulness.** c. 11. s. 4: 1049-1061.

Taylor, Cynthia, Jessica Harrison, Kyla Haimovitz, Eva Oberle, Kimberly Thomson, Kimberly Schonert-Reichi, Robert W. Roeser. 2016. Ezamining Ways That a Mindfulness-Based Intervention Reduces Stress in Public School Teachers: a Mixed-Methods Study. **Mindfulness.** c. 7. s. 1: 115-129.

Taysi, Ebru. 2007. İkili İlişkilerde Bağışlama: İlişki Kalitesi ve Yüklemelerin Rolü. Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Taysi, Ebru. 2010. Evlilikte Bağışlama: Evlilik Uyumu ve Yüklemelerin Rolü. **Türk Psikoloji Dergisi.** c. 25. s. 65: 40-52.

TDK, Türk Dil Kurumu. 2022. [20 Mart 2020]. Anlama. https://sozluk.gov.tr

TDK, Türk Dil Kurumu. 2022. [20 Mart 2020]. Yetişkinlik. https://sozluk.gov.tr

Terzi, Şerife I., Bengü Ergüner Tekinalp. 2013. **Psikolojik Danışmada Güncel Kuramlar.** Ankara: Pegem Akademi.

Thompson, Laura Y., C. R. Snyder, Lesa Hoffman, Scott T. Michael, Heather N. Rasmussen, Laura S. Billings, Laura Heinze, Jason E. Neufeld, Hall S. Shorey, Jessica C. Roberts, Danae E. Roberts. 2005. Dispositional Forgiveness of Self, Others, and Situations. **Journal of Personality.** c. 73. s. 2: 313-360.

Tiwari, G. Kumar, Rakesh Pandey, Pramod Kumar Rai, Ruchi Pandey, Yogendra Verma, Priyanka Parihar, Geeta Ahirwar, Ari Sudan Tiwari, Satchit Prasun Mandal. 2020. Self-compassion as an Intrapersonal Resource of Perceived Positive Mental Health Outcomes: A Thematic Analysis. **Mental Health, Religion & Culture**. c. 23. s. 7: 550-569.

Toprak, Handan. 2013. Psikolojik Danışma Sürecinde Affetmeye Genel Bir Bakış. **Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi.** s. 26: 115-131.

Toussaint, Loren L., David R. Williams, Mare A. Musick, Susan A. Everson. 2001. Forgiveness and Health: Age Differences in a U.S. Probability Sample. **Journal of Adult Development.** c. 8. s. 4: 249- 257.

Toussaint, Loren L., Jon R. Webb. 2005. Gender Differences in the Relationship Between Empathy and Forgiveness. **The Journal of Social Psychology.** c. 145. s. 6: 673-685.

Trainer, Mary F. 1981. Forgiveness: Intrinsic, Role-Expected, Expedient, in the Context of Divorce. Doktora Tezi. Boston University.

Türkdoğan, Turgut. 2015. Üniversite Öğrencilerinin Çocukluklarına Dönük Olarak Algıladıkları Ebeveyn Kabul-Reddi ile Yetişkinlikteki Psikolojik Uyumları Arasındaki İlişki. Doktora Tezi. Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Uğurcu, Veli. 2015. Üniversite Öğrencilerinin İnsani Değerlerinin ve Affedicilik Tutumlarının Depresyon, Anksiyete ve Stress Düzeylerini Yordaması. Doktora Tezi. Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Ulusoy, M. Aykuthan. 2020. Pozitif Psikoloji Temelli Grup Rehberliğinin 7. Sınıf Öğrencilerinin Yalan Söyleme Eğilimlerine ve Benlik Saygısına Etkisi. Doktora Tezi. Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Uzun, Gülgün, M. Engin Deniz. 2021. Investigation of The Effectiveness of the Mindfulness-Based Group Psychological Counseling Program in Couples. **Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal.** c. 11. s. 62: 419-432.

Uzun, Gülgün. 2021. Evli Çiftlerde Kişilerarası Bilinçli Farkındalık Temelli Grupla Psikolojik Danışma Programının Etkililiğinin İncelenmesi. Doktora Tezi. Yıldız Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Varol, Damla. 2019. Evli ve Boşanma Sürecinde Olan Bireylerin Evlilik Doyumlarının Kişilerarası Çatışma Çözme ve Affetme Becerileri Açısından İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Vatansever, Merve. 2016. Alkol Bağımlılığı Olan ve Olmayan Bireylerde Affetme ile Utanç-Suçluluk Duyguları ve Öfke Ruminasyonu Arasındaki İlişkinin Karşılaştırılmalı Olarak İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü.

Wade, Nathaniel G., Everett L. Worthington. 2005. In Search of A Common Core: A Content Analysis of Interventions to Promote Forgiveness. **Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training.** c. 42. s. 2: 160-177.

Wade, Nathaniel G., William T. Hoyt, Julia E. M. Kidwell, Everett L. Worthington, Jr. 2014. Efficacy of Psychotherapeutic Interventions to Promote Forgiveness: A Meta-Analysis. **Journal of Consulting and Clinical Psychology.** c. 82. s. 1: 154-170.

Walker, Donald F., Richard L. Gorsuch. 2002. Forgiveness within the Big Five Personality Model. **Personality and Individual Differences.** c. 32. s. 7: 1127-1137.

Walker, Donald F., Richard L. Gorsuch. 2004. Dimensions Underlying Sixteen Models of Forgiveness and Reconciliation. **Journal of Psychology and Theology.** c. 32. s. 1: 12-25.

Walsh, Roger N. 1980. The Consciousness Disciplines and the Behavioral Sciences: Questions of Comparison and Assessment. **American Journal of Psychiatry.** c. 137. s. 6: 663-673.

Warmke, Brandon. 2016. The Normative Significance of Forgiveness. **Australasian Journal of Philosophy.** c. 94. s. 4: 687-703.

Webb, Jon R., Loren L. Toussaint. 2018. Self-Forgiveness as a Critical Factor in Addiction and Recovery: A 12-Step Model Perspective, Alcoholism Treatmen Quartely. **Alcoholism Treatment Quarterly.** c. 36. s. 1: 15-31.

Webb, Jon R., Loren Toussaint, Claire Z. Kalpakjian, Denise G. Tate. 2010. Forgiveness and Health-Related Outcomes Among People with Spinal Cord Injury. **Disability and Rehabilitation.** c. 32. s. 5: 360-366.

Webb, Jon R., T. Dustin Philips, David Bumgarner, Elizabeth Conway-Williams. 2013. Forgiveness, Mindfulness, and Health. **Mindfulness.** c. 4. s. 3: 235-245.

Whitehead, Richard, Glen Bates, Bradley Elphinstone, Yan Yang, Greg Murray. 2019. Nonattachment Mediates the Relationship Between Mindfulness and Psychological Well-Being, Subjective Well-Being, and Depression, Anxiety and Stress. **Journal of Happiness Studies.** c. 20. s. 7: 2141-2158.

Wilson, Jenna M., Audrey Weiss, Natalie J. Shook. 2020. Mindfulness, Self-Compassion and Savoring: Factors that Explain the Relation Between Perceived Social Support and Well-Being. **Personality and Individual Differences.** s. 152: 1-9.

Woldarsky Meneses, Catalina, Leslie S. Greenberg. 2014. Interpersonal Forgiveness in Emotion-Focused Couples' Therapy: Relating Process to Outcome. **Journal of Marital and Family Therapy.** c. 40. s. 1: 49-67.

Woodyatt, Lydia, Michael Wenzel, Matthew Ferber. 2017. Two Pathways to Self-Forgiveness: A Hedonic Path via Self-Compassion and Eudaimonic Path via the Reaffirmation of Violated Values. **British Journal of Social Psychology.** c. 56. s. 3: 515-536.

Worthington, Jr, Everett L. 1998. An Empathy-Humility-Commitment Model of Forgiveness Applied within Family Dyads. **Journal of Family Therapy.** c. 20. s. 1: 59-76.

Worthington, Jr, Everett L. 1999. Is There A Place for Forgiveness in the Justice System. **Fordham Urban Law Journal.** c. 27. s. 5: 1721-1734.

Worthington, Jr, Everett L., Charlotte V. O. Witvliet, Pietro Pietrini, Andrea J. Miller. 2007. Forgiveness, Health, and Well-Being: A Review of Evidence for Emotional Versus Decisional Forgiveness, Dispositional Forgivingness, and Reduced Unforgiveness. **Journal of Behavioral Medicine.** c. 30. s. 4: 291-302.

Worthington, Jr, Everett L., Dewitt T. Drinkard. 2000. Promoting Reconciliation Through Psychoeducational and Therapeutic Interventions. **Journal of Marital and Family Therapy.** c. 26. s. 1: 93-101.

Worthington, Jr, Everett L., Michael Scherer. 2004. Forgiveness is an Emotion-Focused Coping Straregy that can Reduce Health Risks and Promote Health Resilience: Theory, Review, and Hypotheses. **Psychology and Health.** c. 19. s. 3: 385-405.

Worthington, Jr, Everett L., Nathaniel G. Wade. 1999. The Psychology of Unforgiveness and Forgiveness and Implications for Clinical Practice. **Journal of Social and Clinical Psychology.** c. 18. s. 4: 385-418.

Worthington, Jr, Everett L., Taro A. Kurusu, Wanda Collins, Jack W. Berry, Jennifer S. Ripley, Sasha N. Baier. 2000. Forgiving Usually Takes Time: A Lesson Learned by Studying Interventions to Promote Forgiveness. **Journal of Psychology and Theology.** c. 28. s. 1: 3-20.

Wu, Qinglu, Pellian Chi, Xianglong Zeng, Xiuyun Lin, Hongfei Du. 2019. Roles of Anger and Rumination in the Relationship Between Self-Compassion and Forgiveness. **Mindfulness.** c. 10. s. 2: 272-278.

Yarnell, Lisa M., Rose E. Stafford, Kristin D. Neff, Erin D. Reilly, Marissa C. Knox, Michael Mullarkey. 2015. Meta-Analysis of Gender Differences in Self-Compassion. **Self and Identitiy.** c. 14. s. 5: 499-520.

Yaşar, Kübra. 2015. Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Düzeyleri ile Psikolojik Sağlamlık ve Affetme Düzeyleri Arasındaki İlişki. Yüksek Lisans Tezi. Uludağ Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Yıldırım, Merve. 2020. Bilinçli Farkındalık, Öz anlayış ve Anksiyete Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Uludağ Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Yılmaz, Mehmet T., Şahin Kesici. 2014. Anne Baba Tutumları ve Kardeş Sırasının Üniversite Öğrencilerinin Öz anlayışlarının Gelişimine Etkisi. **OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi.** c. 4. s. 6: 131-157.

Zessin, Ulli, Oliver Dickhauser, Sven Garbade. 2015. The Relationship Between Self-Compassion and Well-Being: A Meta-Analysis. **Applied Psychology: Health and Well-Being.** c. 7. s. 3: 340-364.

Zhang, Jia W., Serena Chen. 2016. Self-Compassion Promotes Personal Improvement from Regret Experiences via Acceptance. **Personality and Social Psychology Bulletin.** c. 42. s. 2: 244-258.

Zümbül, Saadet. 2019. Öğretmen Adaylarının Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinde Bilinçli Farkındalık ve Affetmenin Yordayıcı Rolleri. **Ege Eğitim Dergisi.** c. 20. s. 1: 20-36.

EKLER

Ek 1. Kişisel Bilgi Formu

Değerli Katılımcı,

Bu araştırma Yıldız Teknik Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bölümü lisansüstü öğrencisi Pınar Topçu tarafından; yüksek lisans tezi kapsamında Dr. Öğr. Üyesi Seher Merve Erus danışmanlığında yürütülmektedir. Çalışmada affetme değişkeninin incelenmesi amaçlanmaktadır.

Araştırma sorularına vereceğiniz cevaplar, bilimsel araştırmaya katkı sağlayacaktır. Başka hiçbir amaçla kullanılmayacaktır. Bilgileriniz gizli tutulacaktır. Soruları cevaplarken isim yazmanız istenmemektedir. Araştırmanın gerçekçi sonuçlar verebilmesi için soruları doğru, içten ve eksiksiz olarak yanıtlamanızı rica ederiz. Çalışmaya katılmak tamamen gönüllülük esaslıdır. İstediğiniz zaman araştırmaya katılmaktan vazgeçme hakkında sahipsiniz. Soruları cevaplamanız yaklaşık 15 dakika sürmektedir. Katılımınız için teşekkür ederim.

Pınar Topçu
Yıldız Teknik Üniversitesi
Eğitim Fakültesi
Eğitim Bilimleri Bölümü
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı

Araştırmaya katılmayı ve sonuçlarının bilimsel çalışmalarda kullanılmasını,
Kabul Ediyorum ☐ Kabul Etmiyorum ☐

1.Cinsiyetiniz: Kadın Erkek

2.Yaşınız:

3.Eğitim Durumunuz (lütfen mezun olduğunuz eğitim durumunu işaretleyin)

İlkokul	Ön Lisans
Ortaokul	Lisans
Lise	Yüksek lisans ve üstü

4. Medeni Durumunuz:

Evli Bekar

Boşanmış Eşi Vefat etmiş

5. Çocuğunuz var mı?:

Evet Hayır

Evet ise sahip olduğunuz çocuk sayısı: …

6. Size göre sosyoekonomik düzeyiniz nasıldır?

Düşük Orta Yüksek

Ek 2. Heartland Affetme Ölçeği

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

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

___İşleri berbat ettiğimde önce kötü hissetmeme rağmen zamanla kendimi rahatlatabilirim.

___Yaptığım olumsuz şeyler için kendime kin tutarım.

___Yaptığının yanlış olduğunu düşündüğüm kişiyi cezalandırmayı sürdürürüm.

___Beni incitenlere karşı zamanla daha anlayışlı olurum.

Ek 3. Öz Anlayış Ölçeği

ÖZ ANLAYIŞ ÖLÇEĞİ

ZORLUKLAR KARŞISINDA KENDİME GENEL OLARAK NASIL DAVRANIYORUM?

Yanıtlamadan önce her bir ifadeyi dikkatle okuyunuz. Her bir maddenin sağında takip eden ölçeği kullanarak, belirtilen durumda ne kadar sıklıkla hareket ettiğinizi belirtiniz.

	Hemen Hemen Hiçbir Zaman	**Nadiren**	**Arasıra**	**Çoğu Zaman**	**Hemen Hemen Her Zaman**
	1	**2**	**3**	**4**	**5**
1. Kendimi kötü hissettiğimde, kötü olan her şeye takılma eğilimim vardır.					
5. Benim için önemli bir şeyde başarısız olduğumda, yetersizlik hisleriyle tükenirim.					
10. Kişiliğimin sevmediğim yanlarına karşı hoşgörüsüz ve sabırsızım.					
22. Acı veren bir şey olduğunda, olayı büyütme eğilimim vardır.					

Ek 4. Kişilerarası Bilinçli Farkındalık Ölçeği

Aşağıdaki ölçekte insanlarla her gün deneyimlediğiniz durumlar bulunmaktadır. Her bir durumu ne sıklıkta deneyimlediğinizi işaretleyiniz. Deneyiminizin ne olması gerektiğinden ziyade gerçekten ne deneyimlediğinizi yansıtan ifadeyi işaretleyiniz. Her bir maddenin diğerinden bağımsız olduğunu göz önünde bulundurunuz.	**Hemen Hemen**	**Nadiren**	**Bazen**	**Sık Sık**	**Hemen Hemen Her**
1. Konuşmadan önce sözlerimin, karşımdaki kişi üzerinde bir etkisi olabileceğini düşünürüm.	1	2	3	4	5
5. Bir kişinin söylemeye çalıştığı şeylerin arkasındaki niyetleri anlarım.	1	2	3	4	5
10. Biri benimle konuşurken tüm dikkatimi ona vermek yerine, kendimi başka şeyler düşünürken bulurum.	1	2	3	4	5
13. Biriyle etkileşim içindeyken dikkat dağınıklığı yaşamaktan ziyade şimdiki anda olmak benim için daha kolaydır.	1	2	3	4	5