



Üniversite Öğrencilerinde Öz Şefkat ile Affetme Arasındaki İlişkide Psikolojik Esnekliğin Düzenleyici Rolü

The Moderating Role of Psychological Flexibility in the Relationship Between Self-Compassion and Forgiveness

Ratibe Özdemir^{1*} 
Fatma Selda Öz Soysal² 



* Sorumlu yazar
Corresponding author

¹ Uzm. Psk. Danışman, Dokuz Eylül Üniversitesi, Türkiye
E-mail: ratibeozdemir@gmail.com
ORCID: 0000-0002-1055-2592

² Prof. Dr., Dokuz Eylül Üniversitesi, Türkiye
E-mail: selda.oz@gmail.com
ORCID: 0000-0001-5406-7786

Başvuru/Submitted: 10.06.2024
Son Düzeltme/Last Revision: 27.06.2024
Kabul/Accepted: 12.07.2024

Atf bilgisi / Citation: buradaki örnekte olduğu gibi kendi makalenizin atf bilgisini yazınız.)

Özdemir, R. & Öz Soysal, F.S. (2024). Üniversite öğrencilerinde öz şefkat ile affetme arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin düzenleyici rolü. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi-IBAD Journal of Social Sciences*, (16), 190-209.

<https://doi.org/10.21733/ibad.1498646>

Turnitin Similarity Index 21%

ÖZ

Bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinin öz şefkat ile affetme düzeyleri arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin düzenleyici rolünün incelenmesidir. Bu amaç doğrultusunda üniversite öğrencilerinin affetme, öz şefkat ve psikolojik esneklik düzeyleri arasındaki ilişki ve bu kavramların cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği ele alınmıştır. Araştırma ilişkisel tarama modeli ile desenlenmiştir. Çalışma grubunu 2022-2023 eğitim öğretim yılında Dokuz Eylül Üniversitesi ve Afyon Kocatepe Üniversitesi'nde öğrenim gören 205'i kadın ve 193'ü erkek toplam 398 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmada; araştırmacı tarafından hazırlanan "Kişisel Bilgi Formu", "Heartland Affetme Ölçeği" "Öz Anlayış Ölçeği", "Psikolojik Esneklik Ölçeği" veri toplama araçları kullanılmıştır. Verilerin analizinde, SPSS 24.0 paket programından yararlanılarak t testi, Pearson korelasyon analizi ve SPSS programına uzantı olarak eklenen Process v3.5 modeli ile düzenleyici (Model 1) regresyon analizi teknikleri kullanılmıştır. Araştırma sonucunda öz şefkat, psikolojik esneklik ve "öz şefkat X psikolojik esneklik etkileşimi (moderatör)" değişkenlerinin birlikte affetme toplam puanındaki varyansın %41'ini açıkladığı sonucuna ulaşılmıştır. Düzenleyici değişkenin açıklanan varyansa %1.2'lik bir katkısı vardır. Ayrıca üniversite öğrencilerinin affetme, öz şefkat ve psikolojik esneklik düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermediği bulgulanmıştır. Araştırma kapsamında elde edilen bulgular ilgili alan yazın ışığında tartışılmış, araştırmaya ve uygulamaya yönelik öneriler sunulmuştur.

Anahtar kelimeler: Öz şefkat, affetme, psikolojik esneklik, üniversite, öğrenci.

ABSTRACT

The aim of this study is to examine the moderating role of psychological flexibility in the relationship between university students' self-compassion and forgiveness levels. In line with this purpose, the relationship between university students' forgiveness, self-compassion and psychological flexibility levels and whether these concepts show a significant difference according to the gender variable were discussed. The study was designed with relational screening model. The study group consisted of 398 university students, 205 female and 193 male, studying at Dokuz Eylül University and Afyon Kocatepe University in 2022-2023 academic year. In the study; "Personal Information Form", "Heartland Forgiveness Scale", "Self Compassion Scale", "Psychological Flexibility Scale" prepared by the researcher were used as data collection tools. In the analysis of the data, t-test, Pearson correlation analysis, Process v3.5 model and moderator (Model 1) variable analysis techniques were used using SPSS 24.0 package program. As a result of the research, it was concluded that the variables of self-compassion, psychological flexibility and "self-compassion X psychological flexibility interaction (moderator)" together explained 41% of the total in the variance score of forgiveness. The moderator variable contributes 1.2% to the explained variance. In addition, it was found that university students' forgiveness, self-compassion and psychological flexibility levels did not differ significantly according to gender variable. The findings obtained within the scope of the study were discussed in the light of the relevant literature and suggestions for research and practice were presented.

Keywords: Self compassion, forgiveness, psychological flexibility, university, student



GİRİŞ

İnsanoğlu, hayat boyu birçok gelişim döneminden ve buna bağlı olarak da değişimden geçmektedir. Bu değişim ve gelişim aşamalarından biri de üniversite dönemidir. Üniversite dönemi birçok birey için yaşamındaki en önemli evrelerden biridir. Gelişimsel olarak bakıldığında 18-29 yaş dönemini kapsayan bu evre gelişim psikoloğu Arnett tarafından “Beliren Yetişkinlik” olarak isimlendirilmektedir (Arnett, 2000; 2004; 2007). Beliren yetişkinler, önceki mezun oldukları okullara göre üniversite kampüsünün nüfusunun fazla olması ve kültürel, etnik, dini gruplar açısından etkileşime açık olması bakımından diğer insanlarla yoğun bir şekilde iletişim kurmaya başlamaktadırlar (Akpınar, & Dündar, 2015). Üniversite ortamı, aile ve arkadaşlık, romantik ilişkilerinin yanı sıra farklı ortamlarda farklı kişilerarası ilişki deneyimi yaşama fırsatı vermektedir (öğretim üyeleriyle, stajlarda işverenlerle, okul kulüp ve dernekler üyeleriyle vb.). Bu yoğun kişilerarası etkileşim sürecinin bir sonucu olarak çatışma, incitme ve incinme yaşamaları oldukça doğaldır. İncinen bireyin verdiği (öfke, küskünlük, intikam vb.) tepkilerin neler olduğunu ve bu tepkilerin nasıl değerlendirildiği ile ilgili çok sayıda bilgi varken benzer durumda verilen ve verilebilecek olumlu yapılarla ilgili çalışmaların sayısı bir hayli azdır (Bono, & McCullough, 2006). Bu olumlu yapıların en başında affetme yer almaktadır.

Affetme kavramı da bu bağlamda son otuz yıldır psikoloji literatüründe yer almıştır. (Enright ve The Human Development Study Group, 1996; Thompson, vd., 2005). Psikoloji alanında affetme kavramının tanımına bakıldığında ilk yıllarda affetmenin başkasını affetme olarak kavramsallaştırıldığı görülmektedir (Bugay, 2010). Daha sonraki yıllarda ilk en geniş tanımı yapan Enright vd., (1996) affetmeyi, bireyin, onu inciten kişiye yönelik, öfke, intikam gibi olumsuz duygu ve yargıları, bilinçli ve isteyerek terk edip sevgi, iyilik, merhamet, cömertlik gibi olumlu duygularla yaklaşması olarak tanımlamaktadır. Kısacası Enright vd., (1996) göre affetme negatif duygu, düşünce ve duygudan vazgeçip pozitif duygu, düşünce ve davranışlara yönelmektir. Bu tanıma bakıldığında her ne kadar inciten kişiyi affetmeye vurgu yapılsa da affetmenin kendini, başkalarını ve durumu affetme olarak üç boyutu vardır (Thompson vd., 2005). Kendini affetme bireyin; hatasının fakına varması, hatasını ve kendisini olduğu gibi kabul edip kendine karşı küskünlük, kızgınlık duygularını azaltarak olumlu davranışları arttırması durumudur. (Hall & Fincham, 2005). Başkalarını affetme, incinen kişinin inciten kişiye yönelik hissettiği öfkeden, küskünlükten ve olumsuz yargılamadan kendisini bilinçli ve isteyerek uzaklaştırdığı olumlu duygulara yönlendirdiği süreç olarak tanımlanmaktadır (Enright vd., 1996). Durumu affetme ise kişinin kontrolünde olmayan durumlarda (hastalıklar, kazalar, afetler vs.) olumsuz duygularını olumlu ya da nötr duygulara dönüştürmesi ve yaşadıklarını affetmesidir (Thompson vd., 2005). Affetme neticesinde birey geçmişin yükünden, bireylerin ve olayların kontrolünden kurtulmakta ve daha az ruminasyon eğilimi sergilemektedir (Toussaint & Webb, 2005). Birey yoğun günlük yaşamdaki ilişki örüntülerinde öfkenin yanlış yönlendirmesiyle oluşabilecek şiddet dürtülerinden arınmakta ve ilişkilerde daha anlayışlı bir tutum göstermektedir. Böylelikle birey sağlıklı kişilerarası ilişkiler ve bağlar kurar, kendi sağlıklı sosyal destek sistemi oluşturabilir (Toussaint & Webb, 2005). Alan yazın incelendiğinde beliren yetişkinlik dönemimde affetme kavramını inceleyen çalışmalara az sayıda rastlanmıştır (Ahmed vd., 2007; Idemudia & Mahri, 2011; Kalak, 2023; Karalalı 2021; Macaskill vd., 2002; McCullough vd., 1997; Öksüz & Öztürk, 2017; Ranganathan & Todorov, 2010; Rijavec vd., 2010; Sayın, 2017; Soylu, 2023; Toissaint & Webb, 2005 Topçu, 2022; Yıldız, 2021). Affetme kavramı, bireyin kendine zarar veren olumsuz duygulardan vazgeçmesi ile bağlantılıdır. Bireyin kendine zarar

vermeden olumsuz duygulardan vazgeçebilmesi kendine karşı öz şefkat düzeyinin yüksek olması ile mümkündür.

Öz şefkat bireyin affetme düzeyine etkileyebilecek tıpkı affetme gibi bir pozitif psikoloji kavramıdır. Öz şefkat, kişinin yaşadığı acı, ıstırap gibi zorlu deneyimlerden kaçmadan, acıya karşı nezaketle, yargılayıcı olmadan onun bir ortak insanlık deneyimi olduğunu bilerek davranması olarak tanımlanmaktadır (Neff, 2003a). Öz şefkatin üç temel bileşeni vardır. Bu bileşenler öz nezakete karşı öz yargılama, ortak insanlık deneyimine karşı izolasyon ve bilinçli farkındalığa karşı aşırı özdeşleşmedir. Öz nezakete karşı öz yargılama, kişinin hataları karşısında kendine karşı anlayışlı ve sevecen bir yaklaşımda bulunmasıdır. Ortak insanlık deneyimine karşı izolasyon, kişinin yaşadığı zorlu deneyimi ortak insanlık deneyiminin bir parçası görmesidir. Bilinçli farkındalığa karşı aşırı özdeşleşme ise bireyin yaşadığı acılarla aşırı özdeşleşmesi yerine onları fark edip şimdiki anda kalmasıdır (Neff, 2003a; Neff, 2003b). Öz şefkat, hiç kimsenin mükemmel olmadığı ve herkesin hata yapabileceğini kapsamaktadır. Öz şefkat sayesinde kişi yanlışlarının ve başarısızlıklarının farkına varır, bu olumsuz yaşantılarından utanmaz, kendini baltalamaz, anlayışla kabul eder ve kendine gösterdiği şefkat ile geliştirici duygular besler (Neff, 2003a; 2003b). Öz şefkat, kabul etmenin bir formudur (Germer, 2009). Öz şefkat ile affetme arasındaki ilişkiyi ele alan çalışmalara bakıldığında iki değişken arasında pozitif yönde bir kolerasyon olduğu saptanmıştır (Chung, 2016; Mistler, 2010; Onaylı, 2019). Bireyin acıdan kaçmadan ona şefkatle yaklaşması hem kendini hem başkasını hem de durumu affederken de kullanabileceği ve bu süreçleri kolaylaştırıcı bir yaklaşımdır (Neff vd., 2007). Alan yazın incelendiğinde beliren yetişkinlik döneminde öz şefkat kavramını inceleyen çalışmaya az sayıda rastlanmıştır (Asıcı, 2013; Başçı, 2021; Demir, 2022; İkiz & Totan, 2012; İskender, 2009; Kara, 2018; Meriç Genç, 2020; Nazik & Arslan, 2011; Neff, vd., 2007; Neff ve McGehee, 2010; Neff & Prommier, 2013; Özyeşil, 2011; Şendir, 2019; Yılmaz, 2009). Öz şefkat kavramının bağlantılı olduğu bir diğer kavram ise psikolojik esnekliktir.

Psikolojik esneklik, bireyin şimdiki anla esnek şekilde temas ederek, duygularını düzenlemesi, tüm deneyimlere açık olması ve değerleriyle uyumlu bir hayat sürmesi demektir (Harris, 2018; Luoma vd., 2007). Psikolojik esnekliğin altı boyutu vardır. Bunlar: Şimdiki anla esnek temas, kabul, bilişsel ayrışma (defüzyon), bağlamsal benlik, değerlerle temas ve değerler doğrultusunda yaşam olarak belirtilmiştir (Hayes vd., 2006; Wilson & DuFrene 2009). Psikolojik esnekliği yüksek kişiler geçmiş ve geleceğe takılı kalmadan şimdiki anı yaşayan, deneyimlerini kabul eden ve onlara dışardan bakabilen, değerleriyle uyumlu bir hayat yaşayan kişilerdir (Hayes vd., 2006). Kişinin, psikolojik esneklik düzeyi arttıkça olaylarla kendini ayırıştırmasından ve yaşanan olayları kabul etmesinden dolayı kendine karşı öz şefkatli olması ve kişilerarası ilişkilerinde uyum sağlayabilmesinin daha kolay olduğu söylenebilir. Psikolojik esneklik modeline göre bireyin psikolojik iyi oluş düzeyinin yüksek olabilmesi için yaşantılara açık olması, bu yaşantılar ile benliğini ayırt edebilmesi ve değerleri doğrultusunda davranışlar sergilemesi elzemdir. Psikolojik esneklik davranış değişikliği ile beraber farkındalık ve kabulün de altını çizmektedir. Kavramın özü kişinin şimdiki anı fark ederek değerleri doğrultusunda yaşamını sürdürmesidir. Psikolojik esneklik sayesinde birey, davranış repertuarını genişletmekte ve sığ bir yaşamdan uzaklaşabilmektedir (Bluett vd., 2014). Bu kavram, psikolojik danışma sürecinde danışanların mevcut olan psikolojik rahatsızlıklarının iyileştirilmesinde ve davranışsal değişim sağlanmasında çok önemli bir yere sahiptir (Cullen, 2008). Kabul ve kararlılık terapisine göre psikolojik esneklik “psikolojik sağlığın ve refahın zirve noktasıdır” (Doorley vd., 2020). Alan yazın incelendiğinde beliren yetişkinlik döneminde psikolojik

esneklik kavramını inceleyen çalışmaya az sayıda rastlanmıştır (Acar, 2022; Emamvirdi vd., 2020; Kalak, 2023; Masuda vd., 2014; Masuda & Tully, 2012; Meşe, 2021; Seyrek & Ersanlı, 2016; Taşkiran; 2022; Toprak vd., 2020)

Bu çalışmanın amacı üniversite öğrencilerinde öz şefkat ile affetme arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin düzenleyici rolünü (moderatör) incelemektir. Affetme, öz şefkat ve psikolojik esneklik kavramları, bireyin hem kendisi hem de başkalarıyla olan ilişkisinde kullanabileceği etkili içsel mekanizmalardır. Özellikle üniversite döneminin içinde yer aldığı beliren yetişkinlik döneminde bireylerin hem kişilerarası etkileşim örüntüleri hem de sorumlulukları genişlemektedir (Akpınar & Dündar, 2015). Bu çeşitlenen ve genişleyen örüntüde beliren yetişkinlerin içinde bulunduğu dönemi sağlıklı bir şekilde atlatabilmesi ve zorlukların üstesinden kolaylıkla gelebilmesi için affetme, psikolojik esneklik ve öz şefkat kavramları önem teşkil etmektedir. Alan yazınına bakıldığında affetme ile ilgili yapılan çalışmaların sayısı son yıllarda yurtdışında artış göstermesine rağmen Türkiye’de bu konuyla ilgili yapılan çalışma sayısı oldukça sınırlıdır (Arslan & Ayas, 2018; Asıcı, 2018; Bugay & Demir, 2012; Çapan & Arıcioğlu, 2014; Demirtaş 2021; Kaya & Orçan, 2019;). Alan yazın incelendiğinde affetme kavramı pek çok değişkenle incelenmesine (Çelik & Serter, 2017; Davis vd., 2013; Demirtaş, 2021; Freedman & Enright, 1996; Gökmen & Çakır, 2019; Hebl & Enright, 1993; Ostendorf, 2000) rağmen öz şefkat ve psikolojik esneklik ile birlikte ele alınarak yapılan çalışmalara rastlanılmamıştır. Bu araştırmanın özgünlüğünün konuyla ilgili alanyazın boşluğu doldurması, bu alan ve bu alanla bağlantılı konularda çalışma yapacaklara yol göstermesi ve literatüre katkı sağlaması açısından önemli olacağı düşünülmektedir. Yine bu kavramların birlikte incelendiği mevcut çalışmadan ulaşılabilecek sonuçların, araştırmacılara ve uygulayıcılara rehberlik edeceği düşünülmektedir. Özellikle üniversite bünyesinde bulunan psikolojik danışma ve rehberlik merkezlerinde yürütülen bireysel ve grupla psikolojik danışma hizmetlerine ve psikoeğitim programı çalışmalarına bu araştırma sonuçlarının ışık tutacağı öngörülmektedir. Böylelikle hem iyileştirici hem de önleyici rehberlik çalışmalarına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Bu çalışmada “Üniversite öğrencilerinde öz şefkat ile affetme arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin düzenleyici rolü (moderatör) nedir?” sorusuna cevap aranmıştır. Bu amaca yönelik olarak daha ayrıntılı bulguya ulaşmak için aşağıdaki alt problemlerden yararlanılmıştır.

H1: Öz şefkat ile affetme arasında ilişki vardır.

H2: Öz şefkat ve psikolojik esneklik arasında ilişki vardır.

H3: Affetme ile psikolojik esneklik arasında ilişki vardır.

H4: Affetme ile öz şefkat arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin düzenleyici rolü vardır.

YÖNTEM

Bu araştırma üniversite öğrencilerinin öz şefkat ile affetme düzeyleri arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin düzenleyici rolünü araştırmak üzere gerçekleştirilecek olan betimsel bir çalışmadır. Değişkenler arasındaki ilişkiyi ortaya koymak hedeflendiği için genel tarama modellerinden ilişkisel tarama modeli ile desenlenmiştir. İlişkisel tarama modelleri iki veya ikiden fazla değişken arasında geçmişte ya da hala var olan durumu olduğu haliyle, değişimin varlığıyla ve derecesiyle belirlemeyi amaçlar (Karasar, 2005).

Çalışma Grubu

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

Örneklem grubunu oluşturan üniversite öğrencilerinin demografik özelliklerine ait bilgiler Tablo 1’de gösterilmiştir.

Tablo 1. Örneklem Grubunu Oluşturan Üniversite Öğrencilerinin Demografik Özellikleri

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

Tablo 1’de görüldüğü üzere, çalışmaya katılım gösteren 398 beliren yetişkinin %51.5’i kadın, %48.5’i erkektir. Katılımcıların %5.8’i 18, %10.8’i 19, %14.3’ü 20, %10.8’i 21 %21.1’si 22, %8’i 23 %14.1’i 24 %15.1’i 25 yaşındadır. Katılımcıların %23.6’sı ön lisans, %45.2’si lisans ve %31.2’si yüksek lisans eğitim düzeyine sahiptir. %19.3’ü birinci sınıf, %18.6’sı ikinci sınıf, %19.3’ü üçüncü sınıf, %11.6’sı dördüncü sınıf %19.1’i ders dönemi ve %12.1’i tez dönemindedir.

Araştırma bağlamında, araştırmaya katılım gösteren öğrencilere uygulanan ölçeklerin toplam ölçek puanlarına ait ortalama, standart sapma, basıklık ve çarpıklık değerleri Tablo 2’de gösterilmiştir.

Tablo 2. Ölçeklerden Alınan Puanlara İlişkin Betimsel İstatistikler

Ölçekler				Çarpıklık		Basıklık	
	n	\bar{x}	Ss	Katsayı	Se	Katsayı	Se
Öz Anlayış Toplam	398	75,91	12,95	-.20	.12	.34	.24
Affetme Toplam Toplam	398	79,03	13,73	.31	.12	.34	.24
Psikolojik Esneklik Toplam	398	60,29	14,32	.72	.12	-.22	.24

Tablo 2' de affetme toplam ölçeği (\bar{x} =79,03, Ss =13,73) öz anlayış ölçeği (\bar{x} =75,91, Ss =12,95) ve psikolojik esneklik ölçeği (\bar{x} =60,29, Ss =14,32) puan ortalamaları ve standart sapmaları görülmektedir. Ölçeklerin çarpıklık katsayıları -.20 ile .72 arasında, basıklık katsayıları -.22 ile .34 arasındadır. Kline'e (2011) göre $\pm 3.00'$ ten küçük çarpıklık değeri, $\pm 1.00'$ den küçük basıklık değerinin olması normal dağılıma işaret etmektedir. Ayrıca, değişkenlerin basıklık çarpıklık değerlerine ilişkin sonuçların +1.5 ile -1.5 (Tabachnick ve Fidell, 2015), +2.0 ile -2.0 (George, ve Mallery, 2010) arasında olması normal dağılım gösterdiği anlamına gelmektedir. Bu kapsamda araştırmanın basıklık ve çarpıklık değerleri göz önüne alındığında verilerin normal dağılım varsayımının karşılandığı gözlemlenmektedir.

Veri Toplama Süreci ve Araçları

Bu çalışmada; araştırmacı tarafından hazırlanan "Kişisel Bilgi Formu", "Heartland Affetme Ölçeği" "Öz Anlayış Ölçeği", "Psikolojik Esneklik Ölçeği" veri toplama araçları olarak uygulanmıştır. Kullanılan ölçekler, ölçekleri geliştiren yazarlardan izin alınarak uygulanmıştır.

Kişisel Bilgi Formu: Araştırmacı tarafından düzenlenen kişisel bilgi formu, cinsiyet, yaş gibi değişkenlerin yer aldığı bir formdur.

Öz Anlayış Ölçeği: Öz-anlayış ölçeğinin orijinali Neff (2003b) tarafından geliştirilmiş olup 26 madde 6 alt ölçekten meydana gelmektedir. Ölçekte katılımcıların belirtilen durumla ilgili olarak ne kadar sıklıkla davrandıkları "Hemen hemen hiçbir zaman=1" ve "Hemen hemen her zaman=5" arasında değişen 5'li likert tipi bir ölçektir. Neff (2003b) tarafından oluşturulan Öz-anlayış ölçeğinin Türkçe güvenirlik ve geçerlik çalışması Deniz, Kesici ve Sümer (2008) tarafınca gerçekleştirilmiştir. İç tutarlılık katsayısı .89 ve test-tekrar test korelasyonu .83 olarak hesaplanmıştır. Bu çalışmada Öz Anlayış Ölçeği'nin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .92 olarak hesaplanmıştır.

Heartland Affetme Ölçeği: Thompson ve diğerleri (2005) tarafından bireylerin affetme düzeyini ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçekte 18 madde yer almaktadır ve 7'li Likert tipi olan (1 = Beni hiç yansıtmıyor, 7 = Beni tamamen yansıtmıyor) bir ölçektir. Ölçeğin kendini affetme, başkalarını affetme ve durumu affetme olmak üzere üç alt boyutu vardır. Heartland Affetme Ölçeği'ni Bugay ve Demir (2010) Türkçe'ye uyarlanmıştır. Ölçeğin hepsine ait Cronbach alfa değeri .81 olarak analiz edilmiştir. Bu çalışmada Heartland Affetme Ölçeği'nin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısının .88 olarak sonucuna ulaşılmıştır.

Psikolojik Esneklik Ölçeği: Psikolojik esnekliği ölçmek hedefiyle Uygur ve Karaca (2020) vasıtasıyla geliştirilen ölçek 16 maddeden ve 5 alt boyuttan oluşan 5'li Likert (Beni hiç tanımlamıyor, Beni biraz tanımlıyor, Beni orta derecede tanımlıyor, 1=Beni oldukça tanımlıyor,

5=Beni tamamen tanımlıyor) tipi ölçektir. Psikolojik Esneklik Ölçeği toplam puanı iç tutarlık katsayısı .83 olarak belirlenmiştir. Bu çalışmada Psikolojik Esneklik Ölçeği'nin Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı .90 olarak hesaplanmıştır.

Verilerin Toplanması

Bu çalışma Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etik Kurulunda (Protokol No. E-87347630-659-490494) 10.01.2023 tarihli toplantısında alınan onay kararı ile yürütülmüştür. Veri toplamak için 2022-2023 eğitim-öğretim yılında Dokuz Eylül Üniversitesi ve Afyonkarahisar Kocatepe Üniversitesi'nin çeşitli fakülte ve bölümlerinde öğrenimine devam eden üniversite öğrencilerine erişilmiştir. Verilerin toplanmasında araştırmacı vasıtasıyla online platformda oluşturulan formlardan faydalanılmıştır. Araştırmacı vasıtasıyla araştırmada kullanılan "Öz Anlayış Ölçeği", "Heartland Affetme Ölçeği", "Psikolojik Esneklik Ölçeği" ve "Kişisel Bilgi Formu" Google Anket formatına göre düzenlenmiştir. Veri toplama sürecinde, katılımcılar, araştırmaya katılım göstermenin gönüllük esasına dayalı olduğu, gizlilik çerçevesine göre hareket edileceği ve elde edilecek bilgilerin yalnızca bilimsel amaçlar için kullanılacağı konularında bilgilendirilmiştir. Araştırmanın amacına, önemine ve kullanılan ölçeklere ilişkin bilgiler, oluşturulan online formun ilk kısmında açıklanmıştır. Aynı zamanda onam formu da alınmış ve kişisel bilgi formunda katılımcıların isimleri alınmamış, sadece yaş, cinsiyet değişkenleri alınmıştır. Ayrıca katılımcılara soruları içtenlikle yanıtlamalarıyla araştırma bulgularının gerçekleri yansıtmaya konusundaki ilişkisine dair bilgi verilmiştir. Online olarak katılımcılara gönderilen formlar vasıtasıyla veri toplama süreci sona ermiştir.

Verilerin Analizi

Araştırmada kapsamında ulaşılan verileri analiz etmek için SPSS 24.0 istatistiksel analiz programı kullanılmıştır. Bağımlı ve bağımsız değişkenlerin; cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık oluşturup oluşturmadığını belirlemek amacıyla bağımsız örneklem t-testi uygulanmıştır. Bağımlı ve bağımsız değişkenlerin birbiriyle ilişkisi, Pearson korelasyon analizi ile hesaplanmıştır. Son olarak çalışmanın temel amacı doğrultusunda SPSS programına uzantı olarak eklenen Proccess v3.5 modeli (Hayes) ile düzenleyici (Model 1) değişken analizi yapılmıştır.

BULGULAR

Bu çalışmada, üniversite öğrencilerinin öz şefkat, affetme ve psikolojik esneklik düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığı t testine göre incelenmiş ve ulaşılan bulgular Tablo 3'te gösterilmiştir.

Tablo 3. Öz Anlayış Ölçeği, Heartland Affetme Ölçeği ve Psikolojik Esneklik Ölçeklerinin Toplam Puanlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılmasına Ait T-Testi Sonuçları

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

Tablo 3 incelendiğinde, affetme, öz anlayış ve psikolojik esneklik ölçeklerinin toplam puan ortalamasının cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark göstermediği görülmektedir. ($t(396)$ affetme = 1.952, ($t(396)$ öz anlayış = 0.228 ($t(396)$ psikolojik esneklik = 0.737; $p > 0.05$). Değişkenler arasındaki korelasyon pearson momentler çarpımı korelasyon katsayı hesaplanarak analiz edilmiştir. Analiz sonucuna ait değerler Tablo 4'te gösterilmiştir.

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

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

** $p < 0.01$

Tablo 4'te görüldüğü gibi, öz anlayış ölçeğinin toplam puanı ile affetme ölçeğinin toplam puanı ($r = .607$, $p < .01$) arasında, öz anlayış ölçeği toplam puanı ile psikolojik esneklik toplam puanı ($r = .651$, $p < .01$) arasında ve affetme ölçeği toplam puanı ile psikolojik esneklik ölçeği toplam puanı ($r = .610$, $p < .01$) arasında pozitif yönde orta seviyede anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Çoklu doğrusal bağlantılılık sorunu olup olmadığı regresyon analizinde yer alan VIF ve tolerans değerleri ile incelenmiştir. İki bağımsız değişken arasında çoklu bağlantılılık problemi olmadığı belirlenmiştir. ($VIF < 10$; Tolerans $> 0,10$; $CI < 30$). İki değişkenin analize uygun olduğu bulunmuştur (George ve Mallery, 2010). Araştırmada, affetme ve öz şefkat arasındaki ilişki de psikolojik esnekliğin düzenleyici rolünün olup olmadığı Process programı regresyon analizi ile incelenmiştir. Elde edilen sonuçlar Tablo 5'te belirtilmiştir.

Tablo 5. Öz Şefkat ile Affetme Arasındaki İlişkide Psikolojik Esnekliğin Düzenleyici Rolüne İlişkin Regresyon Analizi Bulguları

Model Özeti

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

Tablo 5 incelendiğinde, kurulan regresyon modelinin istatistiksel açıdan anlamlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır ($R = .641$; $R^2 = .410$; $F = 91,44$; $p < .05$).

Tablo 6. Öz Şefkat ile Affetme Arasındaki İlişkide Psikolojik Esnekliğin Düzenleyici Rolüne İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Değişkenler							
Sabit	Katsayı	SE	t	p	LLCI	ULCI	
Affetme Toplam (Y)	77.28	0.646	119.66	.000	76.019	78.558	
Öz şefkat(X)	4.70	1.027	4.58	.000	2.689	6.728	

Psikolojik Esneklik (W)	3.42	1.049	3.26	.001	1.357	5.483
Öz Şefkat x Psikolojik Esneklik (X.W)	1.24	0.448	2.77	.006	0.363	2.126
R²=.410	R² değ.=.012					

Tablo 6 incelendiğinde ise öz şefkat, psikolojik esneklik ve “öz şefkat X psikolojik esneklik (moderatör)” değişkenleri birlikte affetme toplam puanındaki varyansın %41’ini açıklamaktadır. Düzenleyici değişken affetmeyi pozitif ve anlamlı bir şekilde etkilemektedir (B=1.24, p<.006) ve düzenleyici değişkenin açıklanan varyansa %1.2’lik bir katkısı olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

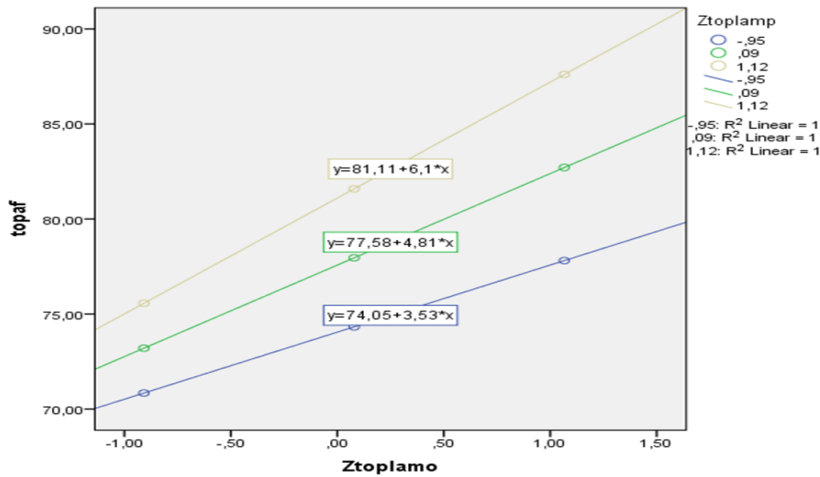
Sonuç olarak, yordayıcı değişken olan öz şefkat ve düzenleyici (moderatör) değişken olan psikolojik esneklik affetmeyi anlamlı düzeyde yordamaktadır. Psikolojik esneklik ve öz şefkat etkileşimi de affetmeyi anlamlı düzeyde yordamaktadır. Bu doğrultuda affetme ve öz şefkat arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin düzenleyici (moderatör) bir rolünün olduğu saptanmıştır. Düzenleyici değişken olan psikolojik esnekliğin ortalama değerlerin bir standart sapma altında, ortalama değerlerin bir standart sapma üstünde ve birer standart sapma aralığında olan değerleri incelenmiş ve Tablo 7’de sunulmuştur.

Tablo 7. Psikolojik Esneklik Düzeyine Göre Etkileşim Etkisi (Düzenleyici) Sonuçları

		Etki	SE	t	p	LLCI	ULCI
-1 Ss Altı Puan	Düşük	3.53	1.07	3.27	.001	1.41	5.64
-1 +1 Arası Ss Puan	Orta	4.81	1.03	4.66	.000	2.78	6.84
+1 Ss Üstü Puan	Yüksek	6.09	1.18	5.16	.000	3.77	8.41

Tablo 7 incelendiğinde düzenleyici değişkenin etkisinin ortalamadan bir standart sapma altında (t=3.27, p<.01), ortalamadan bir standart sapma üstünde (t=5.16, p<.00) ve birer standart sapma aralığında (t=4.66; p<.00) olduğunda gerçekleştiği görülmüştür. Bu durum yine Şekil 1’de grafik ile gösterilmiştir.

Şekil 1. Öz Şefkat ile Affetme Arasındaki İlişkide Psikolojik Esnekliğin Düzenleyici Etkisi



Şekil 1’de görüldüğü üzere ortalamanın bir standart sapma üstüne çıktığında affetme ile öz şefkat arasındaki ilişkinin gücünün en yüksek olduğu gözlenmiştir. İlişki gücünün en düşük olduğu durum ise ortalamanın bir standart sapma altına düştüğünde ortaya çıkmıştır. İki değişken arasına çizilen regresyon doğrusunun eğimi ne kadar yüksek ise ilişkinin gücü (R^2 değeri) o kadar fazladır (Günel, 2003).

TARTIŞMA, SONUÇ ve ÖNERİLER

Araştırma bulgularına göre affetme ile öz şefkat arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Araştırmadan elde edilen bu bulgu, konuyla ilgili daha önce yapılan araştırma bulgularıyla paralellik göstermektedir (Asıcı & Karaca, 2014; Breen vd., 2010; Mistler, 2010; Neff & Pommier, 2013; Onaylı, 2019; Sarıçam & Biçer, 2015; Zhang & Chen, 2016). Öz şefkat yaşanan acı, başarısızlık ve hayal kırıklığı gibi durumlarda, bireyin bu durumu bilinçli bir şekilde fark etmesi, bu durumun herkesin başına gelebileceğinin bilincinde olması ve kendine karşı nezaket ve anlayış göstermesidir (Neff, 2003a). Bu tanımın affetmeyle örtüşen yönleri oldukça fazladır. Enright ve Human Development Study Group (1991; 1996) tarafından ortaya koyulan ve affetme modellerinden biri olan süreç modelinin ilk evresi keşfetmedir. Bu evrede bireyin, kızgınlığını, acısını ve hayal kırıklığını fark etmesi aslında öz şefkatin alt boyutlarından biri olan bilinçli farkındalık becerisiyle mümkündür. Bilinçli farkındalık, yaşananları yargısız bir şekilde olduğu haliyle fark edebilmektir (Neff, 2003a). Yine modelin üçüncü evresi olan çalışma evresine bakıldığında birey bu durumun yalnızca kendi başına gelmediğini, yaşamın doğal akışında bu durumların normal olduğunu fark eder (Enright vd., 1991; 1996). Bu da öz şefkatin ortak insanlık bilinci alt boyutuyla benzerlik göstermektedir. Ortak insanlık bilinci, zorlu yaşam olaylarının sadece bireyin kendi başına gelmediğini, insan olmanın bir parçası olduğunu ve yalnız olmadığını ifade eder (Neff, 2003a, 2003b; Neff & Pommier, 2013). Birey yaşadığı durumun herkesin başına gelebileceğini fark eder, bu farkındalığın ardından daha bağışlayıcı bir tavır sergileyebilir (Toussaint & Webb, 2005). Birey kaza, depresyon vs gibi zorlu yaşam olaylarında kendine gösterdiği öz şefkat sayesinde zorlu yaşam olaylarının yalnızca kendi başına gelmediğini fark ederek bu durumları daha kolay affedebilir, affetme sonucunda daha olumlu hislere sahip olur ve bunun doğrultusunda daha dengeli bir yaşam sürebilir (Strelan, 2007). Bu açıdan bakıldığında affetmenin gerçekleşebilmesi için öz şefkatin bir basamak görevi gördüğü ve öz şefkatin alt boyutlarının affetmenin ayrılmaz bir parçası olduğu söylenebilir. Nitekim Neff (2003a) de kendine şefkat geliştirmedeki duyguların aslında kendini affetmedeki hislere benzediğini ifade eder. Bireyin kendisini bütüncül olarak değerlendirip kendisine yönelik şefkat geliştirmesi affediciliği için de önemlidir. Öz nezakete sahip bireyler kusursuzluğun gerçek olmadığını bilirler ve bundan dolayı yanlışları ya da hataları olduğunda herkesin benzer durumlar yaşabileceğinin farkındadırlar ve kendilerine daha kapsayıcı davranırlar (Neff, 2003a; Neff vd., 2007). Kişi kendine şefkatli davrandığında hem kendine hem de başkalarına karşı daha affedici olabilir (Ewert vd., 2021). Özetle öz şefkat düzeyi yüksek bireyler kendilerine sevecen bir yaklaşımla geçmişin yüklerini omuzlarında daha fazla taşımazlar, kendilerini olumsuz duyguların gölgesinden kurtarır ve affedici bir tutum sergileyebilirler (Asıcı, 2013).

Araştırma bulgularına göre öz şefkat ve psikolojik esneklik arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Mevcut araştırmadan elde edilen sonuçların alanyazınla benzerlik gösterdiği söylenebilir (Çeştan, 2020; Çetinkaya, 2022; Hayes, 2008; Louma & Platt, 2015; Marshall & Brockman, 2016; Ong vd., 2019; Subaşı, 2022; Tirsch vd., 2014; Uludağ,

2021; Ülker, 2023; Yadavaia vd., 2014). Mclean vd. (2018) tarafından ortaya koyulan araştırmada psikolojik esneklik ve öz şefkatin travma temelli rahatsızlıklarda koruyucu ve iyileştirici beceriler olmakla birlikte iki değişkenin birbirleri ile pozitif yönlü ilişkiler içinde oldukları tespit edilmiştir. Alan yazından da hareketle iki değişkenin birbiri ile oldukça benzerlik gösterdiği söylenebilir. Nitekim Louma ve Platt (2015), öz şefkatin kabul ve kararlık terapisinin amaçları içerisinde yer aldığını ve psikolojik esnekliğin alt boyutlarının öz şefkatle ilişkili olduğunu belirtmişlerdir. Hem öz şefkatin hem de psikolojik esneklikte yer alan kabul, anla esnek temas ve zorlu yaşam olaylarına ilişkin aktif çaba geliştirme gibi kavramlar birbirine benzemektedir. Hayes (2008) anla esnek temas ve kabul gibi becerilerin öz şefkat ile beraber güçlendirilebileceğini ifade etmiştir. Çünkü öz şefkatin bilinçli farkındalık alt boyutu tıpkı psikolojik esnekliğin anla esnek temas ve kabul boyutları zorlu duyguları fark ve kabul edebilmeyi kapsamaktadır (Louma & Platt 2015). Birey aynı zamanda kabul becerisi gösterdiğinde kendine karşı da öz nezaketi gelişebilir. Çünkü olayı kabul etmeyip bastırmaya, kaçmaya çalıştıkça acısı daha da artar ve kendisine ihtiyacı olan nezaketi sunamaz bunun sonucu olarak da bastırılan ve kabul edilmeyen duygulara şefkat duyulamaz (Neff vd., 2007). Yadavaia vd. (2014), kabul ve kararlık terapisi uygulamasına katılan bireylerin öz şefkat seviyelerinin yükseldikçe psikolojik esneklik düzeylerinin de yükseldiği sonucuna ulaşmıştır. Atkins ve Parker (2012) ise, bireylerin kendilerine şefkat geliştirebilmelerinde psikolojik esneklik becerisinin gelişiminin etkili olduğunu belirtmiştir. Genel olarak bakıldığında kabul ve kararlılık terapisi uygulamalarının farkındalık, öz şefkat ve psikolojik esneklik becerilerinin hepsini geliştirmeye odaklandığı ve bu üç becerinin gelişimini sağlayarak bireylerin iyi oluş ve yaşam kalitesinde pozitif değişim ve dönüşüm sağlamayı amaçladıkları görülmektedir (Meyer vd., 2018).

Araştırma bulgularına göre affetme ile psikolojik esneklik arasındaki ilişkinin pozitif yönde orta düzeyde anlamlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Mevcut araştırmadan elde edilen sonuçların alan yazınla konuyla ilgili yapılan daha önceki araştırma sonuçlarıyla paralellik göstermektedir (Aydın, 2017; Kalak, 2023). Kişinin incindiği, kırıldığı durumlarda affedebilme becerisi göstermesi psikolojik esneklik düzeyinin yüksek olması ile ilişkili olabilir. Çünkü affetme için en önemli becerilerden biri yaşanan olay ya da duruma dair duygu ve düşüncelerin önce fark edilmesi sonra kabul edilmesidir (Enright vd., 1996). Affetme sürecinde de en önemli becerilerden biri incinen kişinin perspektif alabilmesi yani yeni bakış açılarını öğrenebilmesidir (Enright vd., 1996). Eğer kişi olaylara tek bir noktaya takılmadan olaya başka perspektiflerden, geniş bir açıyla bakarsa daha affedici davranabilir. Bundan dolayı bireyin psikolojik esneklik becerilerine sahip olması affetmeyi kolaylaştırabilir. Bunun yanı sıra psikolojik esneklik becerisine sahip olan bireyler değerleri doğrultusunda yaşamlarını sürdürebilirler (Harris, 2018). Yine yaşanan zorlu durumlarda bireyin mevcut durumla kendini bilişsel olarak ayırt edebilmesi ve olaylara dışardan üçüncü bir göz olarak bakabilmesi affetme için oldukça önemlidir. Bu durum psikolojik esnekliğin alt boyutları olan bilişsel ayrışma ve bağlamsal benlik kavramlarıyla örtüşmektedir. Çünkü bilişsel ayrışma ve bağlamsal benlik, bireyin düşünceleriyle füzyona girmeden içsel ve dışsal deneyimlerine objektif bir şekilde bakabilmesini sağlamaktadır. Bu sayede de birey kendini olayların gözlemcisi gibi görerek deneyimlerinin duygusal yükünden arınacak psikolojik bir alan bulur ve daha affedici bir tutum sergileyebilir (Hayes & Twohig, 2008). Değerlerle acılar birbiriyle ilişkilidir (Hayes & Smith, 2005; Twohig & Levin, 2017). Çünkü değerlerle sağlam bir ilişki kurulması olumsuz içsel yaşantılara verilen tepkiyi değiştirebilir, kişinin duygu ve düşüncelerinden ayrışmasını

sağlayarak değişim için bir alan yaratmış olur (Blackledge & Hayes, 2001; Harris, 2016). Ayrıca psikolojik esneklik becerisinin zıttı olan psikolojik katılık ise bireylerin davranış repertuarlarını kısıtlayarak yeni deneyimler kazanmasını ve farklı bakış açıları geliştirmesini engellemektedir. Psikolojik katılık bireyin yaşamını sığlaştırır (Blackledge & Hayes, 2001). Bu durum bireyin yaşadığı incitici olayda olumlu davranışlar geliştirmesini zorlaştırabilir ve katı davranarak birey affedici bir tutum sergilemeyebilir (Hayes & Smith, 2005; Twohig & Levin, 2017). Tüm bu sebeplerden dolayı psikolojik esneklik ve affetme kavramlarının birbiriyle yakından ilişkili olduğu söylenebilir.

Araştırmanın amacı doğrultusunda öz şefkat ile affetme arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin düzenleyici rol üstlenip üstlenmediği incelenmiştir. Yapılan analizler sonucunda psikolojik esnekliğin affetme ve öz şefkat arasındaki ilişkide düzenleyici (moderatör) bir role sahip olduğu görülmüştür. Alan yazını incelendiğinde psikolojik esnekliğin affetme ile öz şefkat ilişkisindeki düzenleyici rolüne ilişkin ve/veya bahsi geçen üç kavramı da içinde bulunduran bir araştırmaya yurt içinde ya da yurt dışında rastlanmamıştır. Düzenleyici değişken, bağımlı ve bağımsız değişken arasındaki ilişkinin yönünü ve/veya gücünü etkileyen değişken olarak tanımlanmaktadır (Gürbüz, 2019). Düzenleyici değişkenin en güçlü olduğu nokta, öz şefkat ve affetme düzeylerinin yüksek olduğu durumdur. Düzenleyici değişkenin en zayıf olduğu nokta ise, öz şefkat ve affetme düzeyinin zayıf olduğu noktadır. Yani bireylerin öz şefkat düzeyi arttıkça psikolojik esnekliğin etki gücü öz şefkatin affetme düzeyine etkisini arttırmaktadır. Öz şefkatle ilişkili olan bireyler, kendilerine nezaketle yaklaşmanın yanı sıra başkalarına da aynı duygularla yaklaşma eğilimindedir, bu da onları affetme tutumuna yönlendirir (Neff & Germer, 2017; Sarıçam & Biçer, 2015). Neff ve Pommier'in (2012) araştırmasına göre, öz şefkat ile affetme arasında pozitif yönde anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmaktadır. Kendilerine anlayışlı yaklaşan bireylerin öz şefkat ve affetme gibi özelliklere sahip olduğu ifade edilmiştir (Kılıç, 2019). Psikolojik esneklik, bireyin geçmişte takılmadan şimdiki anla esnek temas kurarak kendine dışardan bakabilmesi ve davranış repertuarını genişletmesidir. Birey psikolojik esneklik sayesinde daha esnek davranmaktadır (Harris, 2018). Daha esnek düşünebilen birey deneyimlere ve yanlışlara, kusurlara karşı daha hoşgörülü ve şefkatle yaklaşabilecektir. Bu durumda birey affetme eğiliminin yükselmesine katkı sağlayacağı söylenebilir (Kılıç, 2019). Psikolojik esnekliğin bağlamsal boyutu şefkate aracılık etmektedir (Yadavaia vd., 2014). Birey davranışlarını çirkin, kötü olarak yargılamadığında kendine karşı nezaketli olabilir ve bu sayede kendine şefkat gösterebilir. Birey kendine şefkat gösterdiğinde hatanın, incetmenin herkesin başına gelebileceğini bilir ve affetme eğilimi gösterebilir (Neff & Germer, 2017). Affetme ve öz şefkate de geçmiş ya da geleceğe takılı kalmadan anda kalmak oldukça elzemdir. Çünkü birey anla esnek temas ederek yaşadığı zorlu duyguların farkına varabilir. Duyguları fark ve kabul etmek hem affetme hem de öz şefkat için ilk adımdır. Yine birey bağlamsal benlik ve bilişsel ayrışma sayesinde olayı kendi benliğine yüklemeyen dışarıdan bakabilir ve herkesin başına gelebileceğini ortak bir insanlık bilinciyle fark ederse daha affedici davranabilir (Hayes vd., 2012). Bağlamsal benlik ve bilişsel ayrışma bireyin olumsuz duygularını olumluya çevirmesinde de önemli katkı sağlamaktadır. Çünkü birey kendisiyle bilişlerini ayırt edebildiğinde kendine acımasızca sert davranmaz ve öz nezaket gösterebilir (Neff, 2003a; Neff vd., 2007). Bundan dolayı yapılan hatalarda hem kendilerine hem de başkalarına karşı daha affedici ve kapsayıcı davranabilirler. İçsel ve dışsal yaşantılara açık olmak ve olumlu duygu durumunda yer almak, esnekliğin ön koşullarından kabul edilmektedir (Kashdan & Rottenberg, 2010). Affetme ve öz şefkat için ihtiyaç duyulan tüm beceriler psikolojik esnekliğin alt boyutlarında bulunmaktadır.

Psikolojik esneklik becerisi yüksek olan bireyler, anda kalarak değişim ve gelişime açık olurlar. Bu da bireyin yaşam kalitesini arttırarak daha işlevsel davranışlar sergilemesini sağlar (Hayes vd., 2012). Duyguları fark ve kabul etmek hem affetme hem de öz şefkat için birinci adımdır. Bireyin hem içsel hem de dışsal deneyim ve yaşantılara yargısız bir biçimde yaklaşması ve olumlu duygu durumlarda olması da esnekliğin ön koşullarından biri olarak görülmektedir (Kashdan & Rottenberg, 2010). Tüm bu bilgiler ışığında üç kavramın da zorlu yaşam olayları karşısında pozitif duyguları içeren içsel süreçler ortak kümesinde yer aldıkları ve bireyin yaşam kalitesini arttırdığı söylenebilir.

Bu araştırma, Dokuz Eylül Üniversitesi ve Afyon Kocatepe Üniversitesi öğrencileriyle gerçekleştirilmiştir. Sonraki çalışmaların farklı üniversiteler ve farklı yaş gruplarıyla tekrarlanması kouyla ilgili daha fazla bilgi edinmemizi sağlayacaktır. Bu araştırmada, beliren yetişkinlerin affetme, psikolojik esneklik ve öz şefkat düzeyleri nicel yöntemler kullanılarak incelenmiştir. İlgili alan yazında yapılan çalışmaların daha derinlemesine incelenmesi için nitel ve karma yöntemler kullanılarak yeni araştırmalar yapılabilir. Ayrıca üniversitelerin psikolojik danışma merkezlerinde öğrencilerle yapılacak bireyle ya da grupta psikolojik danışma uygulamalarının yanı sıra psiko eğitim çalışmalarında da bu kavramlara yer verilerek hizmet sunulması önerilmektedir.

Bilgilendirme / Acknowledgement:

Yazar(lar) aşağıdaki bilgilendirmeleri yapmaktadır(lar):

- 1- Araştırmacılar çalışmaya eşit oranda katkı sunmuştur.
- 2- Bu çalışma, Prof. Dr. Fatma Selda Öz Soysal danışmanlığında Ratibe Özdemir tarafından hazırlanan “Öz Şefkat ile Affetme Arasındaki İlişkide Psikolojik Esnekliğin Düzenleyici Rolü” başlıklı yüksek lisans tezinden türetilmiştir
- 3- Bu çalışma Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etik Kurulunda (Protokol No. E-87347630-659-490494) 10.01.2023 tarihli toplantısında alınan onay kararı ile yürütülmüştür.
- 4- Bu makalede araştırma ve yayın etiğine uyulmuştur.

Hakem Değerlendirmesi: Dış bağımsız

Çıkar Çatışması: Yazar(lar) çıkar çatışması bildirmemiştir.

Finansal Destek: Yazar(lar) bu çalışma için finansal destek almadığını beyan etmiştir.

Peer-review: Externally peer-reviewed.

Conflict of Interest: The author has no conflict of interest to declare.

Grant Support: The author declared that this study has received no financial support.

KAYNAKÇA

- Acar, S. (2022). Üniversite öğrencilerinde baş etme yetkinliğinin yordayıcısı olarak psikolojik esneklik. *E-International Journal of Educational Research*, 13(3), 31-45. <https://doi.org/10.19160/e-ijer.1035566>.
- Ahmed, R. A., Azar, F. & Mullet, E. (2007). Interpersonal forgiveness among Kuwaiti adolescents and adults. *Conflict Management and Peace Science*, 24(3), 159-170. <https://doi.org/10.1080/07388940701468385>.
- Akpınar, G. & DüNDAR, H. (2015). Üniversite gençliği döneminin gelişimsel özellikleri ve psikolojik zorlukları. F. Yurtseven ve M. Paker (Ed), *Üniversite psikolojik danışmanlık el kitabı* içinde (ss. 17-45). İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469-480.
- Arnett, J. J. (2004). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties* (pp. 3-25). Oxford University Press.
- Arnett, J. J. (2007). Emerging adulthood: What is it, and what is it good for? *Child Development Perspectives*, 1(2), 68-73. <https://doi.org/10.1111/j.1750-8606.2007.00016.x>.
- Arslan, F. & Ayas, T. (2018). Din ve psikoloji eğitimi alan öğrencilerin psikolojik sağlık ve affedicilik düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19(2), 1-29.
- AsıCı, E. (2013). Öğretmen adaylarının affetme özelliklerinin öz-duyarlık ve denlik saygısı açısından incelenmesi. Yüksek lisans tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- AsıCı, E. (2018). Affetmenin yordayıcısı olarak duygusal zekâ. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 47(47), 23-37. <https://doi.org/10.15285/maruaeabd.270253>
- Aydın, G. (2017) *Assessing a model of cognitive test anxiety: The role of rumination, selfforgiveness, perfectionism cognitions and cognitive defusion through the indirect effect of psychological flexibility*. Yüksek lisans tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Başcı, Z. (2021). Üniversite öğrencilerinde belirsizliğe tahammülsüzlük ve mükemmeliyetçilik ile öz duyarlılık arasındaki ilişki. Yüksek lisans tezi, Gaziantep Üniversitesi, Gaziantep.
- Berry, J. W., Worthington, E. L., Parrott, L., O'Connor, L. E. & Wade, N. G. (2001). Dispositional forgivingness: Development and construct validity of the transgression narrative test of forgivingness (TNTF). *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27(10), 1277-1290. <https://doi.org/10.1177/01461672012710004>.
- Blackledge, J. T. & Hayes, S. C. (2001). Emotion regulation in acceptance and commitment therapy. *Journal of Clinical Psychology*, 57(2), 243-255. [https://doi.org/10.1002/1097-4679\(200102\)57:2<243::AID-JCLP9>3.0.CO;2-X](https://doi.org/10.1002/1097-4679(200102)57:2<243::AID-JCLP9>3.0.CO;2-X).
- Bono, G. & McCullough, M. E. (2006). Positive responses to benefit and harm: Bringing forgiveness and gratitude into cognitive psychotherapy. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 20(2), 147-158. <https://doi.org/10.1891/jcop.20.2.147>

- Breen, W. E., Kashdan, T. B., Lenser, M. L., & Fincham, F. D. (2010). Gratitude and forgiveness: Convergence and divergence on self-report and informant ratings. *Personality and Individual Differences*, 49(8), 932-937. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.07.033>.
- Bugay, A. & Demir, A. (2010). A Turkish version of heartland forgiveness scale. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 5, 1927-1931. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.07.390>
- Bugay, A. & Demir, A. (2012). Affetme arttırılabilir mi?: Affetmeyi geliştirme grubu. *Turkish Psychological Counseling & Guidance Journal*, 4(37), 96-106.
- Büyüköztürk, Ş. (2012). *Sosyal bilimler için veri el kitabı, istatistik, araştırma deseni, SPSS uygulamaları ve yorum*. Pegem A Yayıncılık.
- Chung, M. S. (2016). Relation between lack of forgiveness and depression: The moderating effect of self-compassion. *Psychological Reports*, 119(3), 573-585. <https://doi.org/10.1177/0033294116663520>
- Çapan, B. E. & Arıcıoğlu, A. (2014). Psikolojik sağlamlığın yordayıcısı olarak affedicilik/forgiveness as predictor of psychological resiliency. *E-Uluslararası Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 5(4), 70-82.
- Çelik, S. B. & Serter, G. Ö. (2017). The role of forgiveness on subjective well-being of university students in their romantic relationships Üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerinde affetmenin öznel iyi oluşları üzerindeki rolü. *Journal of Human Sciences*, 14(4), 3990-4001.
- Çeştan, E. (2020). *Öz-şefkat ve psikolojik esnekliğin depresyon ile arasındaki ilişki*. Yüksek lisans tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Gaziantep.
- Çetinkaya, E. (2022). *Psikolojik esneklik, öz şefkat, algılanan stres ve evlilik kalitesinin bazı demografik değişkenler ve aralarındaki ilişki açısından incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Ufuk Üniversitesi, İstanbul.
- Davis, D. E., Worthington Jr, E. L., Hook, J. N. & Hill, P. C. (2013). Research on religion/spirituality and forgiveness: A meta-analytic review. *Psychology of Religion and Spirituality*, 5(4), 233-241. <https://doi.org/10.1037/a0033637>
- Demir, F.B. (2022). *Psikolojik danışmanların bilinçli farkındalıkları, psikolojik esneklikleri ve temel psikolojik ihtiyaçları ile öz duyarlılıkları arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Dicle Üniversitesi, Diyarbakır.
- Demirtaş, A. S. (2021). Beliren yetişkinlikte psikolojik dayanıklılık ve affedicilik: bilişsel kontrol/esnekliğin paralel çoklu aracılığı. *OPUS International Journal of Society Researches*, 17(35), 1968-1989. <https://doi.org/10.26466/opus.790362>
- Deniz, M., Kesici, Ş. & Sümer, A. S. (2008). The validity and reliability of the Turkish version of the Self-Compassion Scale. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 36(9), 1151-1160. <https://doi.org/10.2224/sbp.2008.36.9.1151>
- Emamvirdi, R., Asl, N. R. H., İlhan, L. & Çolakoğlu, F. F. (2020). Bedensel engelli sporcularda psikolojik esneklik ve spora katılım motivasyonu. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14(2), 271-281.

- Enright, R. D., & The Human Development Study Group (1996). Counseling within the forgiveness triad: On forgiving, receiving forgiveness, and self-forgiveness. *Counseling and Values, 40*, 107-146.
- Ewert, C., Vater, A. & Schröder-Abé, M. (2021). Self-compassion and coping: A meta-analysis. *Mindfulness, 12*, 1063-1077.
- Freedman, S. R. & Enright, R. D. (1996). Forgiveness as an intervention goal with incest survivors. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 64*(5), 983.
- George, D., & Mallery, P. (2010). *SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference, 17.0 update (10a ed.)*. Pearson.
- Germer, C. K. (2009). *The mindful path to self-compassion: Freeing yourself from destructive thoughts and emotions*. Guilford Press.
- Gökmen, G. & Çakır, S. G. (2019). Eğitim fakültesi öğrencilerinin sosyal bağlılık, duyguları yönetme, yaşam pozisyonları, temas engelleri ve koşulsuz kendini kabul ile affetme düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Türk Kültür Coğrafyasında Sosyal Bilimler Dergisi, 4*(1), 1-7.
- Günel, A. (2003). Regresyon denkleminin başarısını ölçmede kullanılan belirleme katsayısı ve kritiği. *Doğuş Üniversitesi Dergisi, 4*(2), 133-140.
- Gürbüz, E. (2016). *Evlilik içinde aldatılan bireylerin affetmelerini yordamada bağlanma stilleri ve psikolojik sağlamlığın rolü*. Yüksek lisans tezi, Bahçeşehir Üniversitesi, İstanbul.
- Hall, J. H., & Fincham, F. D. (2005). Self-forgiveness: The stepchild of forgiveness research. *Journal of Social and Clinical Psychology, 24*(5), 621-637. <https://doi.org/10.1521/jscp.2005.24.5.621>
- Harris, R. (2018). *Kabul ve kararlılık terapisi. ACT'i kolay öğrenmek: İlkeler ve ötesi için hızlı bir başlangıç*. (pp. 167-253). (Çev. H. T. Karatepe & K. F. Yavuz). Litera Yayıncılık.
- Hayes, S. C. & Smith, S. (2005). *Get out of your mind and into your life: the new Acceptance and Commitment Therapy*. New Harbinger Publications.
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A. & Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy, 44*(1), 1-25. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.06.006>.
- Hayes, S. C. & Twohig, M. P. (2008). *ACT verbatim for depression and anxiety: Annotated transcripts for learning acceptance and commitment therapy*. New Harbinger Publications.
- Hayes, S. C., Barnes-Holmes, D. & Wilson, K. G. (2012). Contextual behavioral science: Creating a science more adequate to the challenge of the human condition. *Journal of Contextual Behavioral Science, 1*(1-2), 1-16. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2012.09.004>.
- Hebl, J. & Enright, R. D. (1993). Forgiveness as a psychotherapeutic goal with elderly females. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training, 30*(4), 658.
- Idemudia, E. S. & Mahri, S. (2011). Can gender, religion, education, age and personality predict willingness to forgive?. *Gender and Behaviour, 9*(1), 3765-3781.

- İkiz, E. & Totan, T. (2012). Üniversite öğrencilerinde öz-duyarlık ve duygusal zekânın incelenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 14(1), 51-71.
- İskender, M. (2009). The relationship between self-compassion, self-efficacy, and control belief about learning in Turkish university students. *Social Behavior and Personality*, 37, 711–720. <https://doi.org/10.2224/sbp.2009.37.5.711>.
- Kalak, B.N. (2023). *Flört şiddeti ve affetme eğiliminin psikolojik esneklikle açıklanmasında ilişkide otantikliğin aracı rolü*. Yüksek lisans tezi, Mersin Üniversitesi, Mersin.
- Kara, D. (2018). *Hemşirelerin merhamet yorgunluklarının ve öz anlayışlarının incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Okan Üniversitesi, İstanbul.
- Karalalı, B. (2021). *Trauma sonrası bilişler, trauma sonrası stres ve affetme arasındaki ilişki*. Doktora tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Karasar, N. (2005). *Bilimsel araştırma yöntemi*, (17. Basım). Nobel Yayın Dağıtım.
- Kaya, Ö. S. & Orçan, F. (2019). Mutluluğun empati, affetme ve yaşam doyumu arasındaki aracı rolü: Bir yol analizi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19(2), 540-554. <https://doi.org/10.17240/aibuefd.2019.19.46660-584899>.
- Kashdan, T. B. & Rottenberg, J. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 865-878. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.001>.
- Kılıç, D. (2019). *Genç yetişkinlerde akılcı olmayan inanç işe öz anlayış arasındaki ilişkide affetmenin aracı rolü*. Yüksek lisans tezi, Gaziantep Üniversitesi, Gaziantep.
- Kline, R. B. (2011). *Principles and practice of structural equation modeling*. The Guilford Press.
- Luoma, J. B., Hayes, S. C. & Walser, R. D. (2007). *Learning ACT: An acceptance & commitment therapy skills-training manual for therapists* (pp.105-1877). New Harbinger Publications.
- Luoma, J. B. & Platt, M. G. (2015). Shame, self-criticism, self-stigma, and compassion in acceptance and commitment therapy. *Current opinion in Psychology*, 2, 97-101. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2014.12.016>.
- Macaskill, A., Maltby, J. & Day, L. (2002). Forgiveness of self and others and emotional empathy. *The Journal of Social Psychology*, 142(5), 663-665. <https://doi.org/10.1080/00224540209603925>
- Marshall, E. J. & Brockman, R. N. (2016). The relationships between psychological flexibility, self-compassion, and emotional well-being. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 30(1), 60-72. <https://doi.org/10.1891/0889-8391.30.1.60>.
- Masuda, A. & Tully, E. C. (2012). The role of mindfulness and psychological flexibility in somatization, depression, anxiety, and general psychological distress in a nonclinical college sample. *Journal of Evidence-Based Complementary & Alternative Medicine*, 17(1), 66-71. <https://doi.org/10.1177/2156587211423400>.
- Masuda, A., Mandavia, A. & Tully, E. C. (2014). The role of psychological inflexibility and mindfulness in somatization, depression, and anxiety among Asian Americans in the United States. *Asian American Journal of Psychology*, 5(3), 230-236. <https://doi.org/10.1037/a0034437>
-

- McCullough, M. E., Worthington Jr, E. L. & Rachal, K. C. (1997). Interpersonal forgiving in close relationships. *Journal of personality and social psychology*, 73(2), 321-346.
- McLean, C. L., Fiorillo, D. & Follette, V. M. (2018). Self-compassion and psychological flexibility in a treatment-seeking sample of women survivors of interpersonal violence. *Violence and Victims*, 33(3), 472-485. <https://doi.org/10.1891/0886-6708.v33.i3.472>
- Meriç-Genç, Z. (2020). *Z kuşağı üniversite öğrencilerinde psikolojik yardım almaya ilişkin tutum ile öz şefkat ve bilişsel esneklik seviyesi arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Bahçeşehir Üniversitesi, İstanbul.
- Meşe, H. R. (2021). *Çocukluk çağı travmaları, psikolojik katılık ve psikolojik esneklik ile depresyon, anksiyete ve stres arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, İstanbul.
- Meyer, E. C., Frankfurt, S. B., Kimbrel, N. A., DeBeer, B. B., Gulliver, S. B. & Morrisette, S. B. (2018). The influence of mindfulness, self-compassion, psychological flexibility, and posttraumatic stress disorder on disability and quality of life over time in war veterans. *Journal of Clinical Psychology*, 74(7), 1272-1280. <https://doi.org/10.1002/jclp.22596>
- Mistler, B. A. (2010). *Forgiveness, perfectionism, and the role of self-compassion*. Doctoral dissertation, University of Florida, Florida.
- Nazik, E. & Arslan, S. (2011). Hemşirelik öğrencilerinin empatik becerileri ile öz duyarlılıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 14(4), 69-75.
- Neff, K. D. (2003b). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250. <https://doi.org/10.1080/15298860309027>.
- Neff, K.D. (2003a). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2, 85-102. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>.
- Neff, K. D., & McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and identity*, 9(3), 225-240. <https://doi.org/10.1080/15298860902979307>
- Neff, K. D. & Pommier, E. (2013). The relationship between self-compassion and other-focused concern among college undergraduates, community adults, and practicing meditators. *Self and identity*, 12(2), 160-176. <https://doi.org/10.1080/15298868.2011.649546>
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L. & Rude, S. S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, 41(1), 139-154. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2006.03.004>.
- Neff, K. & Germer, C. (2017). Self-compassion and psychological well-being. In E. M. Seppälä, E. Simon-Thomas, S. L. Brown, M. C. Worline, C. D. Cameron, & J. R. Doty (Eds.), *The Oxford handbook of compassion science* (pp. 371-385). Oxford University Press.
- Onaylı, S. (2019). *Emotional reactions to infidelity: Examining the roles of self-compassion, forgiveness, rumination and cognitive appraisal*. Doctoral dissertation, Middle East Technical University, Ankara.
- Ong, C. W., Lee, E. B., Krafft, J., Terry, C. L., Barrett, T. S., Levin, M. E. & Twohig, M. P. (2019). A randomized controlled trial of acceptance and commitment therapy for clinical

- perfectionism. *Journal of Obsessive-Compulsive and Related Disorders*, 22,1-12. <https://doi.org/10.1016/j.jocrd.2019.100444>.
- Ostendorf, C. L. (2000). *Effects of a forgiveness education intervention with adult children of alcoholics*. Doctoral dissertation, University of Wisconsin Madison, Madison.
- Öksüz, Y. & Öztürk, M. B. (2017). Sınıf öğretmeni adaylarının bağışlama istekliliğinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi: Omü örneği. *TÜBAV Bilim Dergisi*, 10(1), 114-125.
- Özyeşil, Z. (2011). *Üniversite öğrencilerinin öz-anlayış düzeylerinin bilinçli farkındalık kişilik özellikleri ve bazı değişkenler açısından incelenmesi*. Doktora tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Ranganadhan, A. R. & Todorov, N. (2010). Personality and self-forgiveness: The roles of shame, guilt, empathy and conciliatory behavior. *Journal of social and clinical psychology*, 29(1), 1-22. <https://doi.org/10.1521/jscp.2010.29.1.1>
- Rijavec, M., Jurčec, L. & Mijočević, I. (2010). Gender differences in the relationship between forgiveness and depression/happiness. *Psihologijske Teme*, 19(1), 189-202.
- Sarıçam, H. & Biçer, B. (2015). Affedicilik üzerinde temellenen değer ve öz-anlayışın açıklayıcı rolü. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 35 (1), 109-122.
- Sayın, M. (2017). *Üniversite öğrencilerinin öz-anlayış, kendini affetme ve başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkiler örüntüsü: Bir yol analizi çalışması*. Yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Seyrek, Ö. D. & Eranlı, K. (2017). Üniversite öğrencilerinde yaşamın anlamı ile psikolojik esneklik arasındaki ilişki. *Electronic Turkish Studies*, 12(4), 143-162.
- Soylu, H. (2023). *Genç yetişkinlerde ebeveynleştirilme ile affetme arasındaki ilişkide öz-şefkatin aracı rolü*. Yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Strelan, P. (2007). The prosocial, adaptive qualities of just world beliefs: Implications for the relationship between justice and forgiveness. *Personality and Individual Differences*, 43(4), 881-890. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2007.02.015>
- Subaşı, A. R. (2022). *Öğretmen adaylarının psikolojik esneklik düzeylerinin öz duyarlılık vepsikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Kocaeli Üniversitesi, Kocaeli.
- Şendir, N.T. (2019). *Üniversite öğrencilerinde öz şefkatin yordayıcıları olarak anne babaya bağlanma ve yaşam doyumu*. Yüksek lisans tezi, Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2015). *Çok değişkenli istatistiklerin kullanımı* (M. Baloğlu, Çev. Ed.). Nobel Yayın Dağıtım.
- Taşkıran, M.S. (2022). *Üniversite öğrencilerinde bilişsel esneklik, üst bilişler ve psikolojik esneklik arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Akdeniz Üniversitesi, Antalya.
- Thompson, L. Y., Snyder, C. R., Hoffman, L., Michael, S. T., Rasmussen, H. N., Billings, L. S., ... & Roberts, D. E. (2005). Dispositional forgiveness of self, others, and situations. *Journal of Personality*, 73(2), 313-360. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2005.00311.x>
- Tirch, D., Schoendorff, B., & Silberstein, L. R. (2014). *The ACT practitioner's guide to the science of compassion: Tools for fostering psychological flexibility*. New Harbinger Publications.

- Topçu, P. (2022). *Yetişkinlik döneminde öz anlayış ve kişilerarası bilinçli farkındalığın affetmeyi yordaması*. Yüksek lisans tezi, Yıldız Teknik Üniversitesi, İstanbul.
- Toprak, T. B., Arıca, O. T. & Yavuz, K. F. (2020). Tıp fakültesi öğrencilerinde tükenmişlik derecesi psikolojik esneklik ve değerler arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 9(1), 16-27. <https://doi.org/10.5455/ICBPR.26978>
- Toussaint, L., & Webb, J. R. (2005). Gender differences in the relationship between empathy and forgiveness. *The Journal of Social Psychology*, 145(6), 673-685. <https://doi.org/10.3200/SOCP.145.6.673-686>
- Toussaint, L. L., Williams, D. R., Musick, M. A., & Everson, S. A. (2001). Forgiveness and health: Age differences in a US probability sample. *Journal of Adult Development*, 8, 249-257.
- Twohig, M. P., & Levin, M. E. (2017). Acceptance and commitment therapy as a treatment for anxiety and depression: A review. *Psychiatric Clinics*, 40(4), 751-770. <https://doi.org/10.1016/j.psc.2017.08.009>.
- Uludağ, G. (2021). *Psikolojik esnekliğin belirsizliğe tahammülsüzlüğü yordamasında öz şefkat ve baş etme stratejilerinin aracı rolü*. Yüksek lisans tezi, Sabahattin Zaim Üniversitesi, İstanbul.
- Uygur, S. S. & Karaca, R. (2020). Psikolojik esneklik ölçeği: geliştirilmesi, geçerliği ve güvenilirliği. *Turkish Studies-Educational Sciences*, 15(5), 3797-3826.
- Ülker, A. (2023). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik krizlik ve psikolojik esneklik düzeyleri arasındaki ilişkide öz anlayışın aracı rolü*. Yüksek lisans tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya.
- Wilson, K. G., & Dufrene, T. (2009). *Mindfulness for two: An acceptance and commitment therapy approach to mindfulness in psychotherapy* (pp. 220-238). New Harbinger.
- Yadavaia, J. E., Hayes, S. C., & Vilardaga, R. (2014). Using acceptance and commitment therapy to increase self-compassion: A randomized controlled trial. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 3(4), 248-257. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2014.09.002>
- Yıldız, H.V. (2021). *Genç yetişkinlerde kişilerarası ilişkiler ile bilişsel çarpıtmalar arasında affetmenin aracı rolü*. Yüksek lisans tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, İstanbul.
- Yılmaz, M. T. (2009). *Üniversite öğrencilerinin öz-anlayışları (self-compassion) ile anne baba tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Zhang, J. W., & Chen, S. (2016). Self-compassion promotes personal improvement from regret experiences via acceptance. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 42(2), 244-258. <https://doi.org/10.1177/01461672156232>.