

-ARAŞTIRMA MAKALESİ-

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN ÖZ-ŞEFKAT, HASBİLİK VE AFFETME DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ*

Shiva SAEİGHİ MAMEGHANI

Dr.Öğr.Üyesi

Avrasya Üniversitesi, Fen Edebiyat Fakültesi

E-mail: saeighi.mameghani@avrasya.edu.tr

ORCID ID: 0000-0003-1944-8668

Damla TAŞAN

Arş.Gör.

Avrasya Üniversitesi, Fen Edebiyat Fakültesi

E-mail: damlatasan1995@gmail.com

ORCID ID: 0000-0002-9408-9709

Ezgi SAYLAN

Yüksek Lisans Öğrencisi

Trabzon Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü

E-mail: ezgisaylan@gmail.com

ORCID ID: 0000-0002-8255-7579

Özet

Bu araştırmada, üniversite öğrencilerinin affetme, öz-şefkat ve hasbilik düzeylerinin bazı sosyo-demografik değişkenler (cinsiyet, devam ettiği program, sınıf düzeyi, kiminle yaşadığı ve yaşadığı yer) açısından incelenmesi ve üç değişken arasındaki ilişkinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Araştırma grubunu, 2019-2020 öğretim yılında Trabzon ilindeki Avrasya Üniversitesi ve Trabzon Üniversitesi'nde öğrenim gören 235'i (%59) kadın, 163'ü (%41) erkek olmak üzere toplam 398 öğrenci oluşturmuştur. Çalışmada veri toplamak amacıyla Affetme Ölçeği, Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu ve Hasbilik Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizinde IBM SPSS v23.0 istatistik programı kullanılmıştır. Analiz

*Bu makalede bilimsel araştırma ve yayın etiği ilkelerine uyulmuştur.

Atf (APA): Saeighi Mameghani, S., Taşan, D. & Saylan, E., (2020), Üniversite Öğrencilerinin Öz-Şefkat, Hasbilik ve Affetme Düzeylerinin İncelenmesi, Sosyal ve Beşeri Bilimler Dergisi, 12 (2): 220-244.

sonuçlarına göre üniversite öğrencilerinin affetme düzeyleri cinsiyet, yaşadığı yer ve devam ettiği programa göre farklılaşırken, kiminle yaşadığına ve sınıf düzeyine göre farklılaşmamaktadır. Hasbilik düzeyleri cinsiyet, kiminle yaşadığı ve devam ettiği programa göre farklılaşırken, yaşadığı yer ve sınıf düzeyine göre farklılaşmamaktadır. Öz-şefkat düzeyleri ise ele alınan değişkenlere göre farklılık göstermemektedir. Ayrıca araştırma sonucunda affetme ve hasbilik düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı farklılıklar görülmüştür.

Anahtar kelimeler: Öz-Şefkat, Hasbilik, Affetme, Üniversite Öğrencileri, Karşılaştırma

Alan tanımı: Kişilik Psikolojisi

EXAMINATION OF UNIVERSITY STUDENTS ' LEVELS OF SELF-COMPASSION, PHILANTHROPY AND FORGIVENESS

Abstract

In this study, it was aimed to examine the levels of forgiveness, self-compassion and philanthropy of university students in terms of some socio-demographic variables (gender, program attended, class level, with whom and where he/she lives) and to determine the relationship between the three variables. The research group consisted of a total of 398 students, 235 (59%) female and 163 (41%) male, studying at Avrasya University and Trabzon University in the province of Trabzon in the 2019-2020 academic year. In the study, Forgiveness Scale, Short Form of Self-Compassion Scale and Philanthropy Scale were used to collect data. IBM SPSS v23.0 statistics program was used in the analysis of the data. According to the results of the analysis, while the levels of forgiveness of university students differ according to their gender, place of residence and the program they attend, they do not differ according to who they live with and their class level. While the levels of philanthropy differ according to gender, with whom they live and the program they attend, they do not differ according to place of residence and class level. Self-compassion levels do not differ according to the variables discussed. In addition, as a result of the research, positive significant differences were observed between forgiveness and philanthropy levels.

Key words: Self-Compassion, Philanthropy, Forgiveness, University Students, comparison

GİRİŞ

İnsanoğlu içerisinde bulunduğu toplumsal yaşama uyum sağlayabilmek, ruh sağlığını koruyabilmek, huzurlu ve başarılı bir birey olmak için yeterli kişisel birtakım niteliklere sahip olmak zorundadır. Bunun bir gerekçesi olarak bugünlerde pozitif psikolojiye fazlalaşan alaka ile birlikte, kişilerin olumsuz tarafları ve acizlikleri yerine, pozitif ve kuvvetli yönlerine ve olumlu kişilik özelliklerine odaklanmaya olan ilgi artmaya başlamıştır. Bu bağlamda ise kişilerin iyi oluşları ve ruh sağlıkları üzerinde tesirli olabilecek bazı özellikler (örneğin affedicilik, öz şefkat ve hasbılık) insanın olumlu özellikleri olarak kabul edilmiştir (Smith, 2006). Belirtilen olumlu hususiyetlerden bir tanesi olan ve alan yazında kendisine son zamanlarda yer bulan kavramlardan biri öz-şefkattir (self-compassion). Öz-şefkat, isminden de ortaya çıkacağı üzere, kişinin kendisine yönelik şefkatinin şiddetini ifade eder. Öz-şefkat “bireyin kendi acısına karşı açık olması ve ondan duygusal olarak etkilenmesi, ondan kaçınmaması ve onunla olan bağlantısını koparmaması; kendi acısını yatıştırma isteği üretmesi ve kendisini şefkatle iyileştirmesidir” (Neff, 2003). Öz-şefkati yüksek olan kişilerin kendi ıstırap ve yenilgileriyle ilgili farkındalıklarının güçlü olmasından dolayı, kendilerini iyileştirmek amacıyla gereksinim duyduğu kaynakları da ayırt edebilmesi ve bu kaynaklardan tesirli olarak istifade edebilmesi beklenir. Başka bir deyişle öz-şefkati yüksek olan kişiler olumsuz durumlarla yüz yüze geldiklerinde kendilerini iyileştirmenin yanı sıra, bunlarla ilgili haricen aldıkları dayanağın da farkına varabilirler. Öz-şefkati yüksek olan kişilerin başkalarına karşı da şefkatli olduğu türlü araştırmalarla gösterilmiştir (Neff, 2003). Kişiler öz-şefkati yüksek olan bir perspektiften baktıkları zaman, hem kendilerinin hem de başkalarının alakaya değdiklerini anlayabilmekte ve böylece ilişkileri içerisinde kendi gereksinimleri ve diğer kişinin gereksinimleri arasında bir balans kurabilmektedir (Yarnell ve Neff, 2013). Buradan yola çıkarak sosyal destek ile öz-şefkatin alakalı olabileceği öngörülmektedir. Neff’e göre (2004), kişilerin kendisini kıymetli görmesi için çevresel bir değerlendirmeye gereksinimi olmayabilir. Bunun sebebi, bireyin olumsuzluklarla savaşmak için kendi dâhili kuvvetini, bir başka ifadeyle, öz-şefkatinin kullanmasının kâfi olmasıdır. Öz-şefkatin alan yazında tanımlanan üç alt kapsamı vardır (Neff, 2003). Öz-şefkati yüksek olan bireyler, kendi ıstırap ve yetersizliklerine karşı, merhametsizce eleştirel ve kesin yaklaşmak yerine sevecenlikle yaklaşabilir. Bu, öz-şefkatin “öz-sevecenlik (self-kindness)” kapsamını oluşturmaktadır. Aynı zamanda bu kişiler, karşılaştıkları olumsuzlukları gözden geçirdiklerinde kendilerini bununla karşılaşan yegâne kişi olarak düşünmek yerine, başından geçenleri insanlığın müşterek tecrübesinin bir parçası olarak görebilir. Bu da öz-şefkatin bir başka

kapsamı olan “insanlığın ortak deneyimleri (common humanity)” kapsamını oluşturur. Öz-şefkati yüksek olan bireyler ıstırap ve eksikliklerini özümsemek yerine, bunlarla ilgili farkındalıklarını kendilerini geliştirmesine imkân sağlaması için belirli bir düzeyde tutabilir. Bu da öz-şefkatin son kapsamı olan “farkındalıktır (mindfulness).”

Bireyin bir diğer olumlu özelliği olan affetme de son yıllarda, psikolojik bir yapı olarak araştırmacıların gittikçe daha fazla ilgisini çeken bir konu haline gelmiştir. Affedicilik dendiğinde zihne genellikle kişilerarası affedicilik gelmektedir. Hâlbuki Enright & Human Development Study Group (1996) affedicilik üçlüsüne değinmektedir; a) kişilerarası affedicilik; b) kendini affetmek; c) affedildiğini hissetmek. Bir başka tanıma göre affetme, kişinin kendisini üzen ferde karşı meydana getirdiği kızgınlık ve öç gibi negatif hislerden vazgeçerek şuurlu olarak acıma ve hoşgörü gibi olumlu hisler geliştirmesidir (Enright & Fitzgibbons, 2000). Şahin (2015) affetmeye benzer kavramları açıklayarak bu kavramlardan hiçbirinin affetmekle aynı anlama gelmediğini öne sürmektedir. Bu kavramları mazur görmek (hatalı kişinin kendini savunmak için haklı bir noktası olması), unutmak (olay unutuluyor ve sorun çözülmüyor), göz yummak (ortada özür dilemek için bir beklenti yok), haklı çıkarmak (hata yapan kişinin artık hatalı görünmemesi veya olaya farklı bakılması), özel af (adalet temin eden bir otorite aracılığıyla bireye ceza verilmesi ve daha sonra cezanın hafiflemesi veya kaldırılması) ve uzlaşmak (sorunu çözmeye) olarak ele almaktadır.

Affetme, bireyin kendisini yahut diğerlerini suçsuz yapmaz; bağışlayınca masumluk geri gelmez; bağışlama suçluya bağlı değildir; bağışlama asla bir ceza veya cezalandırma çeşidi değildir. Gerçek affetme sevginin bir hediyesidir (Şahin, 2015). İnsanlar bağışladıklarında kendilerini üzen bireye karşı olumlu bir duruş sergiler ve böyle bir durumda önceki ilişkilerine dönmek yönelmeleri gerekiyormuş gibi hissetmezler (Suç işleyen kişi insanları üzen davranışları sürdürdüğü sürece uzlaşmak gerekliliğinde değildir, kişi sadece üzüldükleri vaziyete karşı olumlu bir tavır sergiler) (Enright & Human Development Study Group, 1996). Affetme, kişinin ruh sağlığı için de önemlidir. Piderman (2010)'a göre affedicilik garezin ve ıstırapın uzaklaştırılması, öfke ve öç düşüncelerini savuşturmaya karar verilmesidir. Bu yönüyle affetmenin tabanında umumi anlamda insan sevgisi yer almaktadır (Sarıçam ve Biçer, 2015). Çok sayıda araştırma, affetmenin genel sağlığa faydalarını ve depresyon gibi psikolojik rahatsızlıkları azalttığını göstermiştir (Dyke ve Elias, 2007; Lawler ve diğerleri, 2005; Toussaint, Williams, Musick ve Everson, 2001). Lawler ve diğerleri (2005) çalışmasında, affetmenin negatif duyguların (örneğin stres, kızgınlık, yorgunluk,

şaşkınlık ve depresyon) azalmasına ve pozitif duygular ile sağlık durumunun artmasına katkı sağlayan önemli bir değişken olduğunu göstermiştir.

Olumlu olarak ele aldığımız özelliklerden bir diğeri ise hasbîlik kavramıdır. Hasbîlik kelime anlamı olarak gönüllü ve karşılık beklemez iş yapmak anlamına gelmektedir. Günümüz insan ilişkilerinde çıkar ve menfaatin bir işi yaparken temel motivasyonumuz olduğu bilinmektedir. Hasbîlikte ana motivasyon samimiyet ve fedakarlık duygusudur. Hasbîlik gönüllülük, beklentisizlik anlamına gelmektedir. Prososyal davranışların; bir kişi ya da grubun yararına ve isteğe bağlı olarak yapılan davranış, “neme lazım” tavrının tersi yönünde toplumun yararı, iyiliği yönünde olan davranışlar ve topluma veya diğer insanlara yönelik faydalı davranışlar şeklinde tanımları vardır (Bilgin, 1988; Hogg ve Vaughan, 2014; Penner, Dovidio, Piliavin ve Schroeder, 2005). Bu davranışlara örnek olarak empati, yardım etme davranışı, diğerkâmlık, özgeçilim gibi davranışlar gösterilebilir. Hasbîlik, hasbî davranış tüm bu prososyal davranışlardan birisi olarak üzerinde durulan bir kavramdır. Hasbîlik büyük ölçüde iktisadî artırım sağlar. Esasen devletin vatandaşlarından belli bedellerle aldığı hizmetlerin, bedelsiz bir yolla ortaya koyulması mali açıdan büyük ölçüde bir rahatlık anlamına gelmektedir. Öte yandan gönüllü eylemler aracılığıyla bireyler karar alma düzeneklerine direkt olarak karışmış olurlar. Zira onlar ortaya koydukları gönüllü eylemler yoluyla gündelik yaşamın içerisinde olup bitenlere, gereksinimlere ve aksaklıklara ilk elden tanık olurlar. Bu, onları problemlerin çözümünü arayışları ve karar verme aşamasında söz sahibi olmalarına giden kapıyı aralar. Hasbîliğin zorlama olmaksızın ve kapasiteye dayanan bir eylem sahası olması nedeniyle, mecburi profesyonel eylemlerden daha nitelikli neticeler elde edilebileceğini de belirtmek gerekir. Hasbîliğin, gönüllü kişinin bizzat kendisi için de yararlarından bahsetmek mümkündür. Gönüllü çalışmalar kişinin güdülenmesini olumlu açıdan etkiler. Kendi güdülenmesini sağlamanın yanı sıra başkalarını güdülendirme konusunda da belirgin bir yetenek kazanır. İnsanlara ve etrafına karşı daha duyarlı olur. Kendisinin kapasitesini keşfeder ve onu kullanmak için hevesli olur. Temas kurmaya, gelişime ve değişime engelsiz olur. Yeni şeyleri öğrenme, yeni kişilerle karşılaşma, yaptığı eylemlerden mutlu olma ve hoşnut olma gibi kazanımları olur.

Her ülke ve toplumun geleceği sayılan üniversite öğrencilerinin iyi, sağlıklı ve başarılı olanlarının; sevinçli, daha basit adapte olan, sosyal ve mantıksal davranan kişiler olduğu, başarısız ve sıhatsız öğrencilerin ise; içe dönük, ahenksiz, negatif ve öfkeli oldukları bildirilmektedir (Özben, 1996; Saral, 1993). Bir öğrenci bir akademik çalışmada, mevcut kabiliyetlerini yeteri kadar geliştirememişse, kendi kapasitesinin yetersiz olduğu kanısına varabilir. Bu noktada öğrencinin kendini olumsuz olarak algılamasından dolayı bir başarısızlık

oluşabilmektedir (Arseven, 1986). Başarılı olan kişi önündeki engellerin üstesinden gelirken, başarısız insanlar gündelik hazlarla yetinmek zorunda kalmaktadırlar. Başarı, genel olarak kişi için manalı olan gayelerin, yapılmış günlük programlarla aşama aşama meydana getirilmesidir (Baltaş, 1997). Görüldüğü gibi insanların olumlu özellikleri onların ruh sağlığı ve başarısını etkilemektedir. Bu çalışmada da toplumun geleceği olan üniversite öğrencilerinin bazı olumlu kişilik özelliklerinin ele alınması ve bu çağın en önemli özelliklerinden biri olan ve ruh sağlığını olumlu yönde etkileyen sağlıklı iletişim için bu olumlu kişilik özelliklerinin farklı değişkenler açısından incelenmesi amaçlanmıştır.

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Bu çalışma, üniversite öğrencilerinin öz-şefkat, affetme ve hasbilik düzeylerinin bazı sosyo-demografik değişkenler açısından incelendiği kesitsel bir çalışmadır. Kesitsel araştırmalar, belirli bir zamanda belirli bir popülasyonda benzerlikleri ve farklılıkları betimlemeyi amaçlayan araştırma desenidir (Cohen, Manion ve Morrison, 2007). Bu çalışmada da benzer şekilde üniversite öğrencilerinin araştırma kapsamında ele alınan bağımsız değişkenler açısından benzerlikleri ve farklılıkları incelenmiştir.

Evren ve Örneklem

Araştırma grubunu, 2019-2020 öğretim yılında Trabzon ilindeki Avrasya Üniversitesi ve Trabzon Üniversitesi'nde tahsil gören 235'i (%59) kadın 163'ü (%41) erkek olmak üzere toplam 398 öğrenci oluşturmuştur. Veri toplama araçlarının incelenmesi sonucunda ölçek maddelerinin tamamına yakınına cevap vermeyen, ölçek maddelerini rastgele doldurduğu düşünülen öğrenciler veri analizine dâhil edilmemiştir. Öğrencilerin demografik özellikleriyle ilgili daha ayrıntılı bilgiler Tablo 1'de yer almaktadır.

Verilerin Toplama Araçları ve Analizi

Trabzon'daki üniversite öğrencilerinin affedicilik, öz şefkat ve hasbilik düzeylerini belirleyebilmek amacıyla gerçekleştirilen bu çalışmada Affetme Ölçeği, Öz Şefkat Ölçeği Kısa Formu ve Hasbilik Ölçeği kullanılmıştır.

Affetme Ölçeği

Ersanlı ve Vural-Batık (2015) tarafından geliştirilen Affetme Ölçeği 13 maddeden oluşan yedili Likert tipi bir ölçektir. Yapılan açımlayıcı faktör analizi sonucunda 13 maddenin, toplam varyansın % 46.09'unu açıkladığı ve iki alt boyutta toplandığı görülmüştür. “Başkasını Affetme” olarak adlandırılan birinci alt boyut 10 maddeden oluşmaktadır ve affetme değişkenine ait varyansın %28.98'ini açıklamaktadır. “Kendini Affetme” olarak adlandırılan ikinci alt boyut ise 3 maddeden oluşmaktadır ve varyansın %17,1'ini açıklamaktadır. Ölçeği oluşturan maddelere ilişkin faktör yükleri ise .538 ile .873 arasında değişmektedir. Doğrulayıcı faktör analizinde iki boyutlu modelin kabul edilebilir uyum verdiği görülmüştür. Affetme Ölçeği'nin iç tutarlılık güvenilirlik katsayıları “Başkasını Affetme” alt ölçeği için .76, “Kendini Affetme” alt ölçeği için .82 ve ölçeğin bütünü için .74'tür. Ölçekten alınan puanın artması affetme düzeyinin de arttığını göstermektedir (Ersanlı ve Vural-Batık, 2015).

Öz Şefkat Ölçeği Kısa Formu

Yıldırım ve Sarı (2018) tarafından Türkçe uyarlama çalışmaları yapılan Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu 11 maddeden oluşmaktadır. Ölçeği psikometrik özelliklerini incelemek amacıyla yapı geçerliliği, ölçüt bağıntılı geçerliliği, iç tutarlılık katsayısı ve test-tekrar test güvenilirliği ele alınmıştır. AFA sonucu ölçeğin tek faktörlü bir yapı gösterdiği, bu faktörün iki alt bileşenden oluştuğu görülmüştür. Yapılan DFA'da ölçeğin faktör yapısı doğrulanmıştır. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .75 olarak hesaplanmıştır. Son olarak 17 gün araya uygulanan test-tekrar test ölçümleri arasında yüksek düzey bir ilişki olduğu görülmüştür (Yıldırım ve Sarı, 2018).

Hasbilik Ölçeği

Öztürk ve Ersanlı (2017) tarafından geliştirilen Hasbilik Ölçeği 5'li Likert tipi bir ölçek olup 25 maddeden oluşmaktadır. Açıklayıcı Faktör Analizi ve güvenilirlik çalışmaları sonucunda ölçek 3 faktörlü 25 maddelik bir yapı elde edilmiştir. Bu maddeler varyansı %42.286 oranında açıklamaktadır. Ölçeğin geçerlilik kanıtlarını arttırmak amacıyla elde edilen 3 faktörlü ölçüm modeline birinci düzey Doğrulayıcı Faktör Analizi uygulanmıştır. Analiz sonucunda ölçeğin iyi uyum değerleri ortaya koyduğu ve bir model olarak doğrulandığı tespit edilmiştir. Cronbach Alfa katsayıları toplam puan, “çıkarırsızlık ve samimiyet”, “sevgi ve koşulsuz kabul”, “dürüstlük” alt boyutları için sırasıyla 0.759, 0.749, 0.702, 0.700 düzeyinde bulunmuştur (Öztürk ve Ersanlı, 2017).

BULGULAR

Yapılan frekans analizi sonucu araştırmaya katılan 398 öğrenciden 235'inin (%59) kadın ve 163'ünün (%41) erkek olduğu belirlenmiştir. Katılımcıların 90'ının (%22.6) psikoloji bölümü, 149'unun (%37.4) mühendislik, 101'inin (%25.4) PDR, 58'inin (%14.6) Türk Dili ve Edebiyatı öğrencisi olduğu saptanmıştır. Katılımcıların 106'sının (%26.6) 1.sınıfta, 83'ünün (%20.9) 2.sınıfta, 67'sinin (%16.8) 3.sınıfta, 142'sinin 4.sınıfta okuduğu görülmüştür. Katılımcıların yaşadığı yerlere bakıldığında öğrencilerin 138'inin (%34.7) yurttan yaşadığı, 260'ının (%65.3) evde yaşadığı bulunmuştur. Son olarak katılımcıların kiminle yaşadığına bakıldığında ise 180'inin (%45.2) ailesiyle, 98'inin (%24.6) yalnız, 120'sinin (%30.2) ise arkadaşları ile yaşadığı görülmüştür.

Tablo 1. Araştırma Grubuna Ait Tanımlayıcı Bulgular

Değişkenler	Özellikler	F	%
Cinsiyet	Kadın	235	59
	Erkek	163	41
Bölüm	Psikoloji	90	22.6
	Mühendislik	149	37.4
	PDR	101	25.4
	Türk Dili ve Edebiyatı	58	14.6
Sınıf	1	106	26.6
	2	83	20.9
	3	67	16.8
	4	142	35.7
Yaşadığı Yer	Yurt	138	34.7
	Ev	260	65.3
Kiminle	Aile ile	180	45.2
Yaşıyor	Yalnız	98	24.6
	Arkadaş ile	120	30.2

Üniversite öğrencilerinin affetme, hasbılık ve öz-şefkat düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı bir fark gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla Bağımsız Örneklem t-Testi yapılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 2'de yer almaktadır.

Tablo 2. Affetme, Hasbilik ve Öz-Şefkat ve Katılımcıların Cinsiyetine İlişkin Bulgular

	Cinsiyet	N	Ort.	Ss	t	p
1. Kendini affetme alt boyutu	Kadın	235	13.04	4.54	1.74	.082
	Erkek	163	12.25	4.27		
2. Başkasını affetme alt boyutu	Kadın	235	42.38	10.82	2.02	.044*
	Erkek	163	40.20	10.30		
Toplam Affetme Puanı	Kadın	235	55.42	11.95	2.52	.012*
	Erkek	163	52.45	10.96		
1. Çıkarırsızlık ve samimiyet alt boyutu	Kadın	235	54.45	6.27	6.08	.000*
	Erkek	163	49.85	8.14		
2. Sevgi ve koşulsuz kabul alt boyutu	Kadın	235	27.06	4.59	2.12	.035*
	Erkek	163	26.02	5.11		
3. Dürüstlük alt boyutu	Kadın	235	13.37	3.07	4.36	.000*
	Erkek	163	11.88	3.54		
Toplam Hasbilik Puanı	Kadın	235	94.88	9.89	6.32	.000*
	Erkek	163	87.75	11.82		
Toplam Öz-Şefkat Puanı	Kadın	235	34.92	4.09	1.59	.112
	Erkek	163	34.22	4.65		

Analiz sonucunda üniversite öğrencilerinin toplam affetme puanları ve başkasını affetme alt boyutu puanlarının cinsiyete göre anlamlı farklılıklar gösterdiği gözlenirken; kendini affetme alt boyutu puanlarının ($t= 1.74$; $p>.05$) cinsiyete göre farklılaşmadığı görülmüştür. Buna göre kadın katılımcıların ($X=42.38$) başkasını affetme düzeylerinin, erkek katılımcılara ($X=40.20$) göre daha yüksek olduğu ($t= 2.02$; $p<.05$) ve aynı şekilde kadın katılımcıların ($X=55.42$) toplam affetme puanlarının erkek katılımcılardan ($X=52.45$) daha yüksek olduğu ($t= 2.52$; $p<.05$) bulunmuştur.

Tablo 2’de görüldüğü gibi, üniversite öğrencilerinin toplam hasbilik puanları, çıkarırsızlık ve samimiyet alt boyutu, sevgi ve koşulsuz kabul alt boyutu ve dürüstlük alt boyutu puanlarının cinsiyete göre farklılaştığı bulunmuştur. Buna göre kadın katılımcıların ($X=27.06$) çıkarırsızlık ve samimiyet düzeyleri, erkek katılımcılara ($X=49.85$) göre daha yüksektir ($t= 2.12$; $p<.05$). Kadın katılımcıların ($X=54.45$) sevgi ve koşulsuz kabul düzeyleri, erkek katılımcılara ($X=26.02$) göre daha yüksektir ($t= 6.08$; $p<.05$). Kadın katılımcıların ($X=13.37$) dürüstlük düzeyleri, erkek katılımcıların ($X=11.88$) dürüstlük düzeyinden daha yüksektir ($t= 4.36$; $p<.05$). Son olarak toplam hasbilik puanına bakıldığında kadın katılımcıların

puanlarının ($X=94.88$) erkek katılımcılardan ($X=87.75$) daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 2’de görüldüğü gibi, katılımcıların öz-şefkat ($t= 1.59$; $p>.05$) puanlarında kadın ve erkek katılımcılar arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Tablo 3. Affetme, Hasbilik ve Öz-Şefkat ve Katılımcıların Yaşadığı Yere İlişkin Bulgular

	Yaşadığı Yer	N	Ort.	Ss	t	p
1. Kendini affetme alt boyutu	Yurt	138	12.91	4.88	.62	.536
	Ev	260	12.62	4.20		
2. Başkasını affetme alt boyutu	Yurt	138	43.31	10.33	2.51	.012*
	Ev	260	40.52	10.71		
Toplam Affetme Puanı	Yurt	138	56.22	11.39	2.54	.012*
	Ev	260	53.13	11.63		
1. Çıkarlılık ve samimiyet alt boyutu	Yurt	138	52.27	7.45	-.58	.562
	Ev	260	52.72	7.44		
2. Sevgi ve koşulsuz kabul alt boyutu	Yurt	138	27.17	4.57	1.64	.102
	Ev	260	26.34	4.95		
3. Dürüslük alt boyutu	Yurt	138	12.91	3.29	.65	.518
	Ev	260	12.68	3.38		
Toplam Hasbilik Puanı	Yurt	138	92.36	11.50	.51	.611
	Ev	260	91.75	11.16		
Toplam Öz-Şefkat Puanı	Yurt	138	34.88	4.24	.81	.419
	Ev	260	34.51	4.39		

Tablo 3’te görüldüğü gibi, üniversite öğrencilerinin toplam affetme puanları ve başkasını affetme alt boyutu puanlarının yaşadığı yere göre anlamlı bir farklılık gösterdiği bulunmuştur. Buna göre yurtda yaşayan katılımcıların ($X=43.31$) başkasını affetme düzeylerinin, evde yaşayan katılımcılara ($X=40.52$) göre daha yüksek olduğu ($t= 2.51$; $p<.05$) ve yurtda yaşayan katılımcıların ($X=56.22$) toplam affetme puanlarının, evde yaşayan katılımcılara ($X=53.13$) göre daha yüksek olduğu ($t= 2.54$; $p<.05$) görülmektedir.

Üniversite öğrencilerinin Affetme Ölçeği kendini affetme alt boyutu ($t= .62$; $p>.05$), Hasbilik Ölçeği çıkarlılık ve samimiyet alt boyutu ($t= -.58$; $p>.05$), Hasbilik Ölçeği sevgi ve koşulsuz kabul alt boyutu ($t= 1.64$; $p>.05$), Hasbilik Ölçeği dürüslük alt boyutu ($t= .65$; $p>.05$), toplam hasbilik puanı ($t= .51$; $p>.05$)

ve öz-şefkat ($t= .81$; $p>.05$) puanlarında yurttan ve evde yaşayan katılımcılar arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Affetme, hasbîlik ve öz-şefkat düzeylerinin üniversite öğrencilerinin kiminle yaşadığına göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) yapılmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 4'te özetlenmiştir.

Tablo 4. Affetme, Hasbîlik ve Öz-Şefkat ve Katılımcıların Kiminle Yaşadığına İlişkin Bulgular

	Varyansın Kaynağı	KT	df	KO	F	P
1. Kendini affetme alt boyutu	Gruplar Arası	24.52	2	12.26		
	Gruplar içi	7814.40	395	19.78	.62	.539
	Toplam	7838.92	397			
2. Başkasını affetme alt boyutu	Gruplar Arası	19.31	2	9.65		
	Gruplar içi	45012.11	395	113.96	.09	.919
	Toplam	45031.41	397			
Toplam Affetme Puanı	Gruplar Arası	13.70	2	6.85		
	Gruplar içi	53682.23	395	135.90	.05	.951
	Toplam	53695.92	397			
1. Çıkarırsızlık ve samimiyet alt boyutu	Gruplar Arası	1146.65	2	573.32		
	Gruplar içi	20821.15	395	52.71	10.88	.000*
	Toplam	21967.80	397			
2. Sevgi ve koşulsuz kabul alt boyutu	Gruplar Arası	1.78	2	.89		
	Gruplar içi	9262.93	395	23.45	.04	.963
	Toplam	9264.71	397			
3. Dürüstlük alt boyutu	Gruplar Arası	167.80	2	83.90		
	Gruplar içi	4280.00	395	10.84	7.74	.001*
	Toplam	4447.80	397			
Toplam Hasbîlik Puanı	Gruplar Arası	2041.26	2	1020.63		
	Gruplar içi	48374.10	395	122.47	8.33	.000*
	Toplam	50415.36	397			
Toplam Öz-Şefkat Puanı	Gruplar Arası	15.67	2	7.83		
	Gruplar içi	7442.51	395	18.84	.42	.660
	Toplam	7458,17	397			

Analiz sonucunda Hasbîlik Ölçeği çıkarırsızlık ve samimiyet alt boyutunda katılımcıların kiminle yaşadığına göre anlamlı farklılıklar olduğu görülmüştür ($F_{2,397}=10.88$, $p=.000$; $p<.05$). Diğer bir ifade ile çıkarırsızlık ve samimiyet düzeyleri katılımcıların kiminle yaşadığına göre farklılaşmaktadır. Farklılıkların

kaynağını belirlemek amacıyla varyans homojenliği varsayımı karşılanmadığından dolayı ($F=.001$, $p<.05$) post-hoc testlerinden Games-Howell testi kullanılmıştır. Test sonuçlarına göre ailesiyle yaşayan katılımcıların ($X=54.16$) yalnız yaşayanlara ($X=49.93$) göre daha yüksek çıkarılsızlık ve samimiyet puanına sahip olduğu belirlenmiştir.

Hasbilik Ölçeği dürüstlük alt boyutunda da katılımcıların kiminle yaşadığına göre anlamlı farklılıklar olduğu görülmüştür ($F_{2,397}=7.74$, $p=.001$; $p<.05$). Diğer bir ifade ile dürüstlük düzeyleri katılımcıların kiminle yaşadığına göre farklılaşmaktadır. Farklılıkların kaynağını belirlemek amacıyla varyans homojenliği varsayımı karşılandığından dolayı ($F=.154$, $p>.05$) post-hoc testlerinden Gabriel testi kullanılmıştır. Test sonuçlarına göre ailesiyle yaşayan katılımcıların ($X=13.48$) yalnız yaşayanlara ($X=12.21$) ve diğer seçeneğini işaretleyenlere ($X=12.14$) göre daha yüksek dürüstlük puanına sahip olduğu belirlenmiştir.

Tablo 4'te görüldüğü gibi toplam hasbilik puanında da katılımcıların kiminle yaşadığına göre anlamlı farklılıklar olduğu görülmüştür ($F_{2,397}=8.33$, $p=.000$; $p<.05$). Diğer bir ifade ile toplam hasbilik puanları katılımcıların kiminle yaşadığına göre farklılaşmaktadır. Farklılıkların kaynağını belirlemek amacıyla varyans homojenliği varsayımı karşılanmadığından dolayı ($F=.005$, $p<.05$) post-hoc testlerinden Games-Howell testi kullanılmıştır. Test sonuçlarına göre ailesiyle yaşayan katılımcıların ($X=84.29$) yalnız yaşayanlara ($X=88.85$) ve diğer seçeneğini işaretleyenlere ($X=91$) göre daha yüksek toplam hasbilik puanına sahip olduğu belirlenmiştir.

Katılımcıların kiminle yaşadığı dikkate alınarak yapılan tek yönlü varyans analizi sonucunda Affetme Ölçeği kendini affetme alt boyutu ($F_{2,397}=.62$, $p=.539$; $p>.05$), Affetme Ölçeği başkasını affetme alt boyutu ($F_{2,397}=.09$, $p=.919$; $p>.05$), toplam affetme puanı ($F_{2,397}=.05$, $p=.951$; $p>.05$) Hasbilik Ölçeği sevgi ve koşulsuz kabul alt boyutu ($F_{2,397}=.04$, $p=.963$; $p>.05$) ve toplam öz-şefkat ($F_{2,397}=.42$, $p=.660$; $p>.05$) puanlarında grup ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Tablo 5. Affetme, Hasbilik ve Öz-Şefkat ve Katılımcıların Devam Ettiği Programa İlişkin Bulgular

	Varyansın Kaynağı	KT	df	KO	F	P
1. Kendini affetme alt boyutu	Gruplar Arası	96.07	3	32.023	1.63	.182
	Gruplar içi	7742.85	394	19.652		
	Toplam	7838.92	397			
2. Başkasını affetme alt boyutu	Gruplar Arası	1381.83	3	460.611	4.16	.006*
	Gruplar içi	43649.58	394	110.786		
	Toplam	45031.41	397			
Toplam Affetme Puanı	Gruplar Arası	2102.52	3	700.84	5.35	.001*
	Gruplar içi	51593.40	394	130.95		
	Toplam	53695.92	397			
1. Çıkarlılık ve samimiyet alt boyutu	Gruplar Arası	1446.57	3	482.191	9.26	.000*
	Gruplar içi	20521.23	394	52.084		
	Toplam	21967.80	397			
2. Sevgi ve koşulsuz kabul alt boyutu	Gruplar Arası	112.55	3	37.515	1.62	.185
	Gruplar içi	9152.16	394	23.229		
	Toplam	9264.71	397			
3. Dürüstlük alt boyutu	Gruplar Arası	147.89	3	49.295	4.52	.004*
	Gruplar içi	4299.91	394	10.913		
	Toplam	4447.80	397			
Toplam Hasbilik Puanı	Gruplar Arası	3422.61	3	1140.87	9.57	.000*
	Gruplar içi	46992.75	394	119.27		
	Toplam	50415.36	397			
Toplam Öz-Şefkat Puanı	Gruplar Arası	113.96	3	37.988	2.04	.108
	Gruplar içi	7344.21	394	18.640		
	Toplam	7458.17	397			

Analiz sonucunda Hasbilik Ölçeği çıkarsızlık ve samimiyet alt boyutunda katılımcıların devam ettiği programa göre anlamlı farklılıklar olduğu görülmüştür ($F_{3,397}=9.26$, $p=.000$; $p<.05$). Diğer bir ifade ile çıkarsızlık ve samimiyet düzeyleri katılımcıların devam ettiği programa göre farklılaşmaktadır. Farklılıkların kaynağını belirlemek amacıyla varyans homojenliği varsayımı karşılanmadığından dolayı ($F=.001$, $p<.05$) post-hoc testlerinden Games-Howell testi kullanılmıştır. Test sonuçlarına göre Psikoloji ($X=53.70$), PDR ($X=53.85$) ve Türk Dili ve Edebiyatı ($X=54.75$) bölümlerinde okuyan üniversite öğrencilerinin çıkarsızlık ve samimiyet düzeyleri Mühendislik bölümündekilere ($X=50.14$) daha yüksektir.

Hasbilik Ölçeği dürüstlük alt boyutunda da katılımcıların devam ettiği programa göre anlamlı farklılıklar olduğu görülmüştür ($F_{3,397}=4.52$, $p=.004$; $p<.05$). Diğer bir ifade ile dürüstlük düzeyleri katılımcıların devam ettiği programa göre farklılaşmaktadır. Farklılıkların kaynağını belirlemek amacıyla varyans homojenliği varsayımı karşılanmadığından dolayı ($F=.008$, $p<.05$) post-hoc testlerinden Games-Howell testi kullanılmıştır. Test sonuçlarına göre PDR ($X=53.85$) ve Türk Dili ve Edebiyatı ($X=54.75$) bölümlerinde okuyan üniversite öğrencilerinin dürüstlük düzeyleri Mühendislik bölümündekilere ($X=50.14$) daha yüksektir.

Tablo 5'te görüldüğü gibi toplam hasbilik puanında da katılımcıların devam ettiği programa göre anlamlı farklılıklar olduğu görülmüştür ($F_{3,397}=9.57$, $p=.000$; $p<.05$). Diğer bir ifade ile toplam hasbilik puanları katılımcıların devam ettiği programa göre farklılaşmaktadır. Farklılıkların kaynağını belirlemek amacıyla varyans homojenliği varsayımı karşılandığından dolayı ($F=.053$, $p>.05$) post-hoc testlerinden Gabriel testi kullanılmıştır. Test sonuçlarına göre Psikoloji ($X=53.70$), PDR ($X=53.85$) ve Türk Dili ve Edebiyatı ($X=54.75$) bölümlerinde okuyan üniversite öğrencilerinin toplam hasbilik puanları Mühendislik bölümündekilere ($X=50.14$) daha yüksektir.

Affetme Ölçeği başkasını affetme alt boyutunda katılımcıların devam ettiği programa göre anlamlı farklılıklar olduğu görülmüştür ($F_{3,397}=4.16$, $p=.006$; $p<.05$). Diğer bir ifade ile başkasını affetme düzeyleri katılımcıların devam ettiği programa göre farklılaşmaktadır. Farklılıkların kaynağını belirlemek amacıyla varyans homojenliği varsayımı karşılandığından dolayı ($F=.748$, $p>.05$) post-hoc testlerinden Gabriel testi kullanılmıştır. Test sonuçlarına göre PDR ($X=53.85$) bölümünde okuyan üniversite öğrencilerinin başkasını affetme düzeyleri Mühendislik bölümündekilere ($X=50.14$) daha yüksektir.

Tablo 5'te görüldüğü gibi toplam affetme puanında da katılımcıların devam ettiği programa göre anlamlı farklılıklar olduğu görülmüştür ($F_{3,397}=5.35$, $p=.001$; $p<.05$). Diğer bir ifade ile toplam affetme puanları katılımcıların devam

ettiği programa göre farklılaşmaktadır. Farklılıkların kaynağını belirlemek amacıyla varyans homojenliği varsayımı karşılandığından dolayı ($F=.943, p>.05$) post-hoc testlerinden Gabriel testi kullanılmıştır. Test sonuçlarına göre PDR ($X=53.85$) bölümünde okuyan üniversite öğrencilerinin toplam affetme puanları Mühendislik bölümündekilere ($X=50.14$) daha yüksektir.

Katılımcıların Affetme Ölçeği kendini affetme alt boyutu ($F_{3,397}=1.63, p=.182; p>.05$), Hasbilik Ölçeği sevgi ve koşulsuz kabul alt boyutu ($F_{3,397}=1.62, p=.185; p>.05$) ve toplam öz-şefkat ($F_{3,397}=2.04, p=.108; p>.05$) puanlarında grup ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Tablo 6. Affetme, Hasbilik ve Öz-Şefkat ile Katılımcıların Sınıf Düzeyine İlişkin Bulgular

	Varyansın Kaynağı	KT	df	KO	F	P
1. Kendini affetme alt boyutu	Gruplar Arası	65.44	3	21.81	1.11	.347
	Gruplar içi	7773.47	394	19.73		
	Toplam	7838.92	397			
2. Başkasını affetme alt boyutu	Gruplar Arası	718.31	3	239.44	2.13	.096
	Gruplar içi	44313.10	394	112.47		
	Toplam	45031.41	397			
Toplam Affetme Puanı	Gruplar Arası	571.99	3	190.66	1.41	.238
	Gruplar içi	53123.93	394	134.83		
	Toplam	53695.92	397			
1. Çıkarırsızlık ve samimiyet alt boyutu	Gruplar Arası	235.34	3	78.45	1.42	.236
	Gruplar içi	21732.46	394	55.16		
	Toplam	21967.80	397			
2. Sevgi ve koşulsuz kabul alt boyutu	Gruplar Arası	83.15	3	27.72	1.19	.313
	Gruplar içi	9181.55	394	23.30		
	Toplam	9264.71	397			
3. Dürüstlük alt boyutu	Gruplar Arası	37.61	3	12.54	1.12	.341
	Gruplar içi	4410.19	394	11.19		
	Toplam	4447.80	397			
Toplam Hasbilik Puanı	Gruplar Arası	656.44	3	218.81	1.73	.160
	Gruplar içi	49758.91	394	1266.29		
	Toplam	50415.36	397			
Toplam Öz-Şefkat Puanı	Gruplar Arası	111.28	3	37.09	1.99	.115
	Gruplar içi	7346.90	394	18.65		
	Toplam	7458.17	397			

Tablo 6’da görüldüğü üzere katılımcıların Affetme Ölçeği kendini affetme alt boyutu ($F_{3,397}=1.11$, $p=.347$; $p>.05$), başkasını affetme alt boyutu ($F_{3,397}=2.13$, $p=.096$; $p>.05$), toplam affetme puanı ($F_{3,397}=1.41$, $p=.238$; $p>.05$), Hasbilik Ölçeği çıkarsızlık ve samimiyet alt boyutu ($F_{3,397}=1.42$, $p=.236$; $p>.05$), sevgi ve koşulsuz kabul alt boyutu ($F_{3,397}=1.19$, $p=.313$; $p>.05$), dürüstlük alt boyutu ($F_{3,397}=1.12$, $p=.341$; $p>.05$), toplam hasbilik puanı ($F_{3,397}=1.73$, $p=.160$; $p>.05$) ve öz-şefkat ($F_{3,397}=1.99$, $p=.115$; $p>.05$) puanlarının katılımcıların sınıf düzeyine göre anlamlı olarak farklılaşmadığı bulunmuştur.

Tablo 7. Affetme, Hasbilik ve Öz-Şefkat Arasındaki İlişki

	1	2	3	4	5	6	7	8
1. Kendini affetme alt boyutu	1							
2. Başkasını affetme alt boyutu	.02	1						
3. Toplam Affetme Puanı	.40**	.92**	1					
4. Çıkarsızlık ve samimiyet alt boyutu	.21**	.17**	.23**	1				
5. Sevgi ve koşulsuz kabul alt boyutu	.03	.47**	.44**	.22**	1			
6. Dürüstlük alt boyutu	.12*	.12*	.16**	.37**	.09	1		
7. Toplam Hasbilik Puanı	.19**	.35**	.39**	.87**	.60**	.58**	1	
8. Toplam Öz-Şefkat Puanı	-	.11*	-.01	-.11*	.25**	-	-.02	1
	.29**					.16**		
Ortalama	12.72	41.48	54.20	52.57	26.63	12.76	91.96	34.64
Standart Sapma	4.44	10.65	11.63	7.44	4.83	3.35	11.27	4.33

* $p<.05$, ** $p<.01$

Tablo 7’de görüldüğü gibi, toplam affetme puanı ile toplam hasbilik puanı arasında ($r= .39$, $p<.01$) pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunurken, toplam öz-şefkat ile toplam affetme ve toplam hasbilik puanı arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır. Bu sonuca göre affetme puanı arttıkça, hasbilik puanı da artmaktadır.

Affetme alt boyutlarına bakıldığında, toplam öz şefkat ile kendini affetme arasında ($r= -.29$, $p<.01$) negatif yönde anlamlı bir ilişki, toplam öz-şefkat ile başkalarını affetme arasında ($r= .11$, $p<.05$) ise pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

Hasbilik alt boyutlarına bakıldığında, toplam öz-şefkat ile çıkarsızlık ve samimiyet ($r= -.11$, $p<.05$) ve dürüstlük ($r= -.16$, $p<.01$) arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki, toplam öz-şefkat ile sevgi ve koşulsuz kabul arasında ($r= .25$, $p<.01$) pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

SONUÇ VE TARTIŞMA

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin affetme, öz şefkat ve hasbilik düzeyleri, ele alınan bazı sosyo-demografik değişkenler açısından incelenmiştir. Analiz sonuçlarına göre üniversite öğrencilerinin affetme düzeyleri cinsiyet, yaşadığı yer ve devam ettiği programa göre farklılaşırken, kiminle yaşadığına ve sınıf düzeyine göre farklılaşmamaktadır. Hasbilik düzeyleri cinsiyet, kiminle yaşadığı ve devam ettiği programa göre farklılaşırken, yaşadığı yer ve sınıf düzeyine göre farklılaşmamaktadır. Öz-şefkat düzeyleri ise ele alınan değişkenlere göre farklılık göstermemektedir. Ayrıca araştırma sonucunda affetme ve hasbilik düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı farklılıklar görülmüştür.

Araştırmamızda elde edilen bulguları incelediğimizde üniversite öğrencilerinin affetme düzeyleri cinsiyet, yaşadığı yer ve devam ettiği programa göre farklılık gösterirken, kiminle yaşadığına ve sınıf düzeyine göre farklılık göstermemesinin sebebinin Türkiye'deki din ve kültürün etkisi olduğu düşünülmektedir. Balliet (2010)'in yapmış olduğu bir araştırmada, merhametli olma ile affedicilik arasında pozitif ilişkiler olduğu görülmektedir (Balliet, 2010). Macaskill (2007) dindarlık ile kişinin kendisini, başkalarını ve olayları affetmesi arasında pozitif ilişki olduğunu belirtmiştir. Bununla birlikte, güncel araştırmalar kişinin dini yaklaşımıyla gelecekte affetme olasılığı veya projektif affetmeye belirli bir suçu affetme olasılığı (durumsal affetme) ile ilişkili olduğunu ileri sürmektedir (Messay ve diğerleri, 2012). Yapılan başka araştırmada ise affetmenin İslam'da ve Türk kültüründeki konumu ve kıymeti daha bariz bir biçimde görülmektedir. Kıyaslanan iki İslami ve Türk ülkenin (Türkiye ve İran) dini ve kültür benzerlikleri olması affetme açısından da benzerlikler görülmektedir (Saeighi ve Ersanlı, 2018). Ayten (2009) bağışlama meyili ve bu meyilin demografik parametreler (cinsiyet, yaş vb.) ve dindarlık ile ilişkisini ele almıştır. Elde edilen neticelerde affetme meyili ile cinsiyet, yaş, medeni durum ve sosyal çevre parametreleri arasında istatistikî bakımdan anlamlı ilişki tespit edilememiştir. Dindarlık ile genel affetme meyili ve affetme meyilini oluşturan "iyimserlik" alt boyutu arasında pozitif, "kaçma" ve "öç alma" alt boyutları arasında negatif ilişki olduğu gösterilmiştir. Ayrıca araştırmada affetme meyili ile "gurur" arasında negatif, "alçak gönüllülük" arasında pozitif ilişki olduğu gösterilmiştir (Ayten, 2009).

Ayrıca araştırma sonucunda üniversite öğrencilerinin hasbilik düzeyleri cinsiyet, kiminle yaşadığı ve devam ettiği programa göre farklılaştığı gözlenirken, yaşadığı yer ve sınıf düzeyine göre farklılaşmadığı görülmüştür. Hasbilik güdülenme referansları üzerinde yapılan çalışmalarda sıklıkla bahsedilen noktalar şunlardır: Diğerlerine yardım etmek, diğer bir memleketi ve kültürü tanımak, yeni

kişilerle tanışmak, değişik ve coşku verici bir eylem yapmak (çalışma ve eğitim gibi olağan hayat aktivitelerinden uzak durmak), kendi kendine meydan okumak ve sınırlarını test etmek, hayatının sonraki aşamalarını seçmek, kabiliyet ve meziyetlerini geliştirmek, meslek seçimini yapmak ve/veya (anne, babadan uzaklaşmak gibi) şahsi nedenler (PPMI, 2011; Lough, McBride ve Sherraden, 2009). Hasbilik hizmeti temelde diğerkâm (*altruistic*) bir hareket olarak düşünülür. Diğerkâm eylemler sıklıkla karşılık beklemeden, diğerlerine yardımcı olabilmek adına veya bir inanç için gerçekleştirilen eylemlerdir. Buna ek olarak, reel yaşamda mutlaka diğerkâm isteklendirmelere dayanan bir hasbilik seyrek rastlanan bir durumdur. Görüldüğü üzere bu sonuçlar hasbilik düzeylerinin de tıpkı affetmede olduğu gibi Türkiye'nin din ve kültüründen kaynaklanan bir sonuç olduğunu ortaya koymaktadır.

Araştırma sonucunda ulaşılan bir diğer sonuç da üniversite öğrencilerin öz-şefkat düzeylerinin ele alınan değişkenlere (cinsiyet, kiminle yaşadığı, yaşadığı yer, devam ettiği program ve sınıf düzeyi) göre anlamlı olarak farklılaşmadığıdır. Yapılan araştırmalar, öz-şefkati düzeyi yüksek olan bireylerin keyifli (Neff, Rude ve Kirkpatrick, 2007; Neff ve Vonk, 2009), iyimser (Neff, Kirkpatrick ve Rude, 2007), hayat doyumunu yüksek (Neff, 2003; Umphrey ve Sherblom, 2014) ve içsel isteklendirmesi yüksek (Breines ve Chen, 2013) bireyler olduğunu göstermektedir. Buna benzer olarak öz-şefkati yüksek olan insanların düşük olan insanlar kıyaslandığı zaman, baş etme yetenekleri kullanan (Allen ve Leary, 2010; Leary, Tate, Adams, Allen ve Hancock, 2007; Neff, Hsieh ve Dejjithirat, 2005), hakimlikleri (Germer, 2012) ve psikolojik sağlamlık düzeyleri yüksek (Neff ve McGehee, 2010) insanlar oldukları gösterilmiştir. Ayrıca öz-şefkatin bireylerin esen oluşlarını çoğalttığı pek fazla sayıda araştırma ile gösterilmiştir (Baer, Lykins ve Peters, 2012; Bluth ve Blanton, 2014; Cuğ, 2015; Neff, 2004; Neff, 2011; Neff ve Beretvas, 2013; Neff ve Costigan, 2014). Öz-şefkatin gelişiminde, erken çocukluk deneyimleri ve kontekst ile ilişkilerin önemi ön plana çıkmaktadır. Bunun sebebi ise, öz-şefkatin model alınarak öğrenilmesidir (Neff ve McGehee, 2010; Neff, 2011). Benzer olarak ülkemizde yapılan araştırmalarda da öz-şefkatin hayat doyumunu (Tel ve Sarı, 2016), toplumsal destek (Akkaya, 2011), farkındalık (mindfulness) ve kendini teriş gücü (Aydın-Sünbül, 2016), pozitif anne algısı, pozitif baba algısı ve pozitif kendilik algısı (Andıç, 2013) gibi pozitif ruh sağlığını öngören kavramlarla pozitif bir ilişki içinde olduğu ortaya çıkmaktadır. Buna karşın ülkemizde yapılan çalışmalar bunalım, anksiyete, endişe, kızgınlık, stres (Andıç, 2013; Temel, 2015), negatif internet kullanımı (Yiğit, 2015), duyguları organize etmede güçlük (Aydın-Sünbül, 2016), kimsesizlik (Akın, 2010b) ve ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar (Akın, 2010a) ile öz-şefkat arasında olumsuz

bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Benzer şekilde yurtdışında yapılan çalışmalar da öz-şefkat depresyon (Raes, 2010), anksiyete (Pauley ve McPherson, 2010), travma sonrası stres bozukluğu (Thompson ve Waltz, 2008) ve yeme bozuklukları (Ferreira, Pinto-Gouveia Duarte, 2013) ile negatif ilişkili bulunmuştur. Buradan hareketle öz-şefkatin olumlu ruh sağlığını belirleyen bir değişken olduğu söylenebilir (Neff, 2003). Buradan hareketle, bireylerin model olarak belirlediği ilk kaynaklar olan aile ile ilgili değişkenlerin, kişilerin öz-şefkatinin bir belirleyicisi olduğu düşünülmektedir. Bu bağlamda bu araştırmada da uygulama yapılan öğrenci kitlesi farklı memleketlerden, farklı kültürlerden gelen ve farklı aile tutumları ile yetiştirilen bireyler oldukları için öz şefkat düzeylerinin ele alınan değişkenler açısından anlamlı farklılıklar göstermemesi bu nedenlerle açıklanabilir.

Affetme, hasbilik ve öz-şefkat, belirtildiği gibi insanın ruh sağlığı ve iletişim becerilerinde büyük bir önem taşımaktadır. Ayrıca bu kişilik özellikleri aile tutumlarına, ailenin çocuk yetiştirme tarzlarına, bireyin çocukluk yaşantılarına göre farklılık gösterebilmektedir. Bu anlamda konu ile ilgili önlem almak amacıyla öğrenciler ve ebeveynlerine ilkökul döneminden itibaren düzenli bir şekilde eğitim verilebilir ve öğrencilerin ruh sağlığı için gerekli önlemler alınabilir.

KAYNAKÇA

- Akın, A. (2010a). Self-Compassion and interpersonal cognitive distortions. *Hacettepe University Journal of Education*, 39, 1-9.
- Akın, A. (2010b). Self-compassion and loneliness. *International Online Journal of Educational Sciences*, 2(3), 702-718.
- Akkaya, Ç. (2011). *Ortaöğretim öğrencilerinde algılanan sosyal destek ve öz-duyarlık düzeyleri* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Allen, A.B., & Leary, M. R. (2010). Self-compassion, stress, and coping. *Social and Personality Psychology Compass*, 4(2), 107-118.
- Andıç, S. (2013). *Ergenlik döneminde zihni meşgul eden konularla ilişkili değişkenler: Bağlanma tarzları, öz-şefkat ve psikolojik belirtiler* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

- Arseven, A. (1986). Çocukta benlik gelişimine ailenin etkisi ve çocuğun okuldaki başarısı. *Eğitim ve Bilim*, 10(60), 11-17.
- Aydın-Sünbül, Z. (2016). *The relationship between mindfulness and resilience among adolescents: mediating role of self-compassion and difficulties in emotion regulation* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Ortadoğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Ayten, A. (2009). Affedicilik ve din: Affetme eğilimi ve dindarlıkla ilişkisi üzerine ampirik bir araştırma. *Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 37(2), 111-128.
- Baer, R. A., Lykins, E. L. B., & Peters, J. R. (2012). Mindfulness and self-compassion as predictors of psychological wellbeing in long-term meditators and match nonmeditators. *Journal of Positive Psychology*, 7(3), 230-238.
- Balliet, D. (2010). Consientiousness and forgivingness: A meta-analysis. *Personality and Individual Differences*, 48, 259-263.
- Baltaş, A. (1997). *Öğrenme ve sınavlarda üstün başarı*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Bilgin, N. (1988). *Sosyal psikolojiye giriş*. İzmir: Ege Üniversitesi Eğitim Fakültesi Yayınları.
- Bluth, K., & Blanton, P. W. (2014). The influence of self-compassion on emotional well-being among early and older adolescent males and females. *The Journal of Positive Psychology: Dedicated to furthering research and promoting good practice*, 1-12.
- Breines, J. G., & Chen, S. (2013). Activating the inner caregiver: The role of support-giving schemas in increasing state self-compassion. *Journal of Experimental Social Psychology*, 49(1), 58-64.
- Cohen, L., Manion, L. & Morrison, K. (2007). *Research methods in education* (Sixth edition.). London: Routledge.

- Cuğ, F. D. (2015). *Self-forgiveness, self-compassion, subjective vitality, and orientation to happiness as predictors of subjective well-being*. Doctoral Dissertation, Middle East Technical University, Ankara.
- Dyke, C. J. V. & Elias, M. J. (2007). How forgiveness, purpose, and religiosity are related to the mental health and well-being of youth: A review of the literature. *Mental Health, Religion & Culture*, 10(4), 395–415. doi:10.1080/13674670600841793.
- Enright, R. D. & Fitzgibbons, R. P. (2000). *Helping clients forgive: An empirical guide for resolving anger and restoring hope*. Washington, DC, US: American Psychological Association.
- Enright, R. D. & Human Development Study Group (1996). Counseling within the forgiveness triad: On forgiving, receiving forgiveness, and self forgiveness. *Counseling and Values*, 40(2), 107-126.
- Ersanlı, K. & Vural-Batık, M. (2015). Affetme Ölçeği: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Turkish Studies-International Periodical For The Languages, Literature and History of Turkish or Turkic*, 10(7), 19-32.
- Ferreira, C., Pinto-Gouveia, J. & Duarte, C. (2013). Self-compassion in the face of shame and body image dissatisfaction: Implications for eating disorders. *Eating Behaviors*, 14(2), 207-210.
- Germer, C. K. (2012). Cultivating compassion in psychotherapy. In C. Germer & R. Siegel (Eds.), *Wisdom and compassion in psychotherapy*. New York, NY: Guilford Press.
- Hansen, M. J., Enright, R. D., Baskin, T. W., & Klatt, J. (2009). A palliative care intervention in forgiveness therapy for elderly terminally ill cancer patients. *Journal of Palliative Care*, 25(1), 51-60.
- Hogg, M.A. & Vaughan, G.M. (2014). *Social Psychology* (7th eds.). Harlow: Pearson Education Limited.
- Lawler, K. A., Younger, J. W., Piferi, R. L., Jobe, R. L., Edmondson, K. A. ve Jones, W. H. (2005). The Unique Effects of Forgiveness on Health: An

Exploration of Pathways. *Journal of Behavioral Medicine*, 28(2), 157–167.
doi:10.1007/s10865-005-3665-2.

Leary, M.R., Adams, C.E., Allen, A.B., & Hancock, J.(2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92, 887-904.

Lin, W. F., Mack, D., Enright, R. D., Krahn, D. & Baskin, T. W. (2004). Effects of forgiveness therapy on anger, mood, and vulnerability to substance use among inpatient substance-dependent clients. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 72(6), 1114-1121. doi: 10.1037/0022-006X.72.6.1114.

Lough, B., McBride, A.M., Sherraden, M. & O’Hara, K. (2011). Capacity building contributions of short-term international volunteers. *Journal of Community Practice*, 19(2), 120–137.

Macaskill, A. (2007). Exploring religious involvement, forgiveness, trust and cynicism. *Mental Health, Religion ve Culture*, 10(3), 203-218.

Meier, S., & Stutzer, A. (2008). Is volunteering rewarding in itself? *Economica*,75, 39–59.

Messay, B., Dixon, L. J. ve Rye, M. S. (2012). The relationship between quest religious orientation, forgiveness, and mental health. *Mental Health, Religion ve Culture*, 15(3), 315–333.

Neff, K. D. & McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*, 9, 225–240.

Neff, K. D. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-101.

Neff, K.D. (2004). Self-compassion and psychological well-being. *Constructivism in the Human Sciences*, 9, 27-37.

Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem and well-being. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 1-12.

- Neff, K. D., & Beretvas, S. N. (2013). The role of self-compassion in romantic relationships. *Self and Identity*, 12(1), 78-98.
- Neff, K. D., & Costigan, A. P. (2014). Self-compassion, wellbeing, and happiness. *Psychologie in Österreich*, 2(3), 114-117.
- Neff, K.D., Kirkpatrick, K. & Rude, S.S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, 41, 139-154.
- Neff, K. D., & Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality*, 77(1), 23-50.
- Neff, K. D., Hseih, Y., & Dejithirat, K. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and Identity*, 4, 263-287.
- Neff, K. D., Rude, S. S., & Kirkpatrick, K. L. (2007). An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. *Journal of Research in Personality*, 41, 908-916.
- Özben, Ş. (1996). Başarısızlık Psikolojik Bir Zehir midir?. *Yaşadıkça Eğitim*, 47, 2-3.
- Öztürk, M. & Ersanlı, E. (2017) . Hasbilik Ölçeğinin Gelistirilmesi. *International Conference on Quality in Higher Education*, Sakarya, Turkey, p.89.
- Pauley, G. & McPherson, S. (2010). The experience and meaning of compassion and self-compassion for individuals with depression or anxiety. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 83, 129–143.
- Penner, L., Dovidio, J., Piliavin, J. & Schroeder, D. (2005). Prosocial behavior: Multilevel perspectives. *Annual Review of Psychology*, 56, 365–392.
- Piderman, K.M. (2010). Forgiveness: How to let go of grudges and bitterness. <https://oawhealth.com/article/forgiveness-how-to-let-go-of-grudges-and-bitterness/> adresinden 3 Nisan 2020 tarihinde edinilmiştir.
- Public Policy and Management Institute (PPMI). (2011). *Mobility of young volunteers across Europe*. Brussels: Committee of the Regions.

- Raes, F. (2010). Rumination and worry as mediators of the relationship between selfcompassion and depression and anxiety. *Personality and Individual Differences*, 48(6), 757-761.
- Reed, G. L. & Enright, R. D. (2006). The effects of forgiveness therapy on depression, anxiety, and posttraumatic stress for women after spousal emotional abuse. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 74(5), 920-929. doi: 10.1037/0022-006X.74.5.920.
- Saeighi- Mameghani, S. & Ersanlı, E. (2018). Comparison of Turkish and Iranian University students' forgiveness, tolerance and happiness levels. *Journal of Educational Issues*, 4(2), 52-76.
- Saral, Ş. (1993). *Özel Trabzon Ata Koleji öğrencilerinin uyum düzeyleri ile akademik başarıları arasındaki ilişkinin araştırılması*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon.
- Sarıçam, H. & Biçer, B. (2015). Affedicilik üzerinde ahlaki değer ve öz-anlayışın açıklayıcı rolü. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 35(1), 109-122. doi:10.17152/gefad.35086.
- Smith, E. J. (2006). The strength-based counseling model. *The Counseling Psychologist*, 34(1), 13-79. doi:10.1177/0011000005277018.
- Şahin, M. (2015). Affedicilik. A. Akın, A. Akın ve Ü. Akın (Ed.), *Psikolojide Güncel Kavramlar-6-Değerler* içinde (s. 29-46). Ankara: Nobel Yayınları.
- Tel, F. D., & Sarı, T. (2016). Üniversite öğrencilerinde öz duyarlılık ve yaşam doyumu. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16(1), 292-304.
- Temel, M. (2015). *The relationship between perceived maternal parenting and psychological distress during adolescence: moderator effect of self-compassion* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Bahçeşehir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Thompson, B. L., & Waltz, J. (2008). Self-compassion and PTSD symptom severity. *Journal of Traumatic Stress*, 21(6), 556-558.

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.

Umphey, L. R., & Sherblom, J. C. (2014). The relationship of hope to self-compassion, relational social skill, communication apprehension, and life satisfaction. *International Journal of Wellbeing*, 4(2), 1-18.

Yarnell, L. M., & Neff, K. D. (2013). Self-compassion, interpersonal conflict resolutions, and well-being. *Self and Identity*, 12(2), 146-159.

Yıldırım, M. & Sarı, T. (2018). Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu'nun Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18(4), 2502-2517.

Yiğit, Z. (2015). *13 - 18 Yaş aralığındaki ergenlerde, problemlerli internet kullanımı, öz anlayış ve iletişim becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- 1) <http://www.answers.com/topic/volunteerism>;
- 2) <http://www.ipspr.sc.edu/publication/Volunteerism%20FINAL.pdf> (07.07.2011).
- 3) <http://www.ipspr.sc.edu/publication/Volunteerism%20FINAL.pdf> (07.07.2011).
- 4) http://www.bedd.org.tr/?p_id=44 (07.07.2011).