



**T.C.
BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI**

**ÖZ-ŞEFKAT GELİŞTİRME PROGRAMININ ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN
ÖZ-ŞEFKAT VE KENDİNİ AFFETME DÜZEYLERİNE ETKİSİ**

DOKTORA TEZİ

**ÖZNUR ÇAĞLAYAN MÜLAZIM
0000-0003-0906-9242**

BURSA - 2022



**T.C.
BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI**

**ÖZ-ŞEFKAT GELİŞTİRME PROGRAMININ ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN
ÖZ-ŞEFKAT VE KENDİNİ AFFETME DÜZEYLERİNE ETKİSİ**

DOKTORA TEZİ

**ÖZNUR ÇAĞLAYAN MÜLAZIM
0000-0003-0906-9242**

**Danışman
Jale ELDELEKLİOĞLU**

BURSA - 2022

BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK

Bu çalışmadaki tüm bilgilerin akademik ve etik kurallara uygun bir şekilde elde edildiğini beyan ederim.

Öznur ÇAĞLAYAN MÜLAZIM

Tarih: 09/06/2022

TEZ YAZIM KILAVUZU'NA UYGUNLUK ONAYI

“Öz-Şefkat Geliştirme Programının Üniversite Öğrencilerinin Öz-Şefkat ve Kendini Affetme Düzeylerine Etkisi” adlı Doktora tezi, Bursa Uludağ Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanmıştır.

Tezi Hazırlayan
Öznur ÇAĞLAYAN MÜLAZİM

Danışman
Prof. Dr. Jale ELDELEKLİOĞLU

Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Başkanı
Prof. Dr. Sedat YÜKSEL



EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
YÜKSEK LİSANS/DOKTORA BENZERLİK YAZILIM RAPORU

BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI BAŞKANLIĞI'NA

Tarih: 12/05/2022

Tez Başlığı / Konusu:

Öz-şefkat Geliştirme Programının Üniversite Öğrencilerinin Öz-şefkat ve Kendini Affetme Düzeylerine Etkisi

Yukarıda başlığı gösterilen tez çalışmamın a) Kapak sayfası, b) Giriş, c) Ana bölümler ve d) Sonuç, Tartışma ve Öneriler kısımlarından oluşan toplam 59 sayfalık kısmına ilişkin, 28/04/2022 tarihinde şahsım tarafından *Turnitin* adlı benzerlik tespit programından (Turnitin)* aşağıda belirtilen filtrelemeler uygulanarak alınmış olan özgünlük raporuna göre, tezimin benzerlik oranı %8'dir.

Uygulanan filtrelemeler:

- 1- Kaynakça hariç
- 2- Alıntılar hariç/dahil
- 3- 5 kelimedenden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç

Bursa Uludağ Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Tez Çalışması Özgünlük Raporu Alınması ve Kullanılması Uygulama Esasları'nı inceledim ve bu Uygulama Esasları'nda belirtilen azami benzerlik oranlarına göre tez çalışmamın herhangi bir benzerlik içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

Gereğini saygılarımla arz ederim.

Tarih ve İmza

12/05/2022

Adı Soyadı: Öznur ÇAĞLAYAN MÜLAZIM

Öğrenci No: 811421002

Anabilim Dalı: Eğitim Bilimleri

Programı: Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

Statüsü: Y.Lisans Doktora

Danışman

Jale ELDELEKLİOĞLU

12/05/2022

T.C.
BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE,

Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı'nda 811421002 numara ile kayıtlı Öznur ÇAĞLAYAN MÜLAZİM'in hazırladığı "Öz-şefkat Geliştirme Programının Üniversite Öğrencilerinin Öz-şefkat ve Kendini Affetme Düzeylerine Etkisi" konulu Doktora çalışması ile ilgili tez savunma sınavı, .././20... günü 00:00-00:00 saatleri arasında yapılmış, sorulara alınan cevaplar sonunda adayın tezinin **(başarılı/başarısız)** olduğuna **(oybirliği/oy çokluğu)** ile karar verilmiştir.

Sınav Komisyonu Başkanı
(Danışman)
Prof. Dr. Jale ELDELEKLİOĞLU
Bursa Uludağ Üniversitesi

Üye
Prof. Dr. Aynur OKSAL
Bursa Uludağ Üniversitesi

Üye
Doç. Dr. Filiz GÜLTEKİN
Bursa Uludağ Üniversitesi

Üye
Doç. Dr. Eyüp ÇELİK
Sakarya Üniversitesi

Üye
Doç. Dr. Meryem VURAL BATIK
Ondokuz Mayıs Üniversitesi

ÖN SÖZ

Benim için bilimsel çalışmanın ötesinde kişisel gelişimim için dönüm noktası olan bu tez uzun ve zorlu bir süreç sonrasında tamamlandı. Öncelikle, bu süreçteki sabrı ve desteğinden dolayı tez danışmanım değerli hocam Prof. Dr. Jale ELDELEKLİOĞLU'na teşekkürlerimi sunarım. Ayrıca fikirleri ve yönlendirmeleri ile tezime katkı sağlayan değerli hocalarım Prof. Dr. Aynur OKSAL, Doç. Dr. Filiz GÜLTEKİN, Doç. Dr. Meryem VURAL BATIK ve Doç. Dr. Eyüp ÇELİK hocalarıma da çok teşekkür ederim.

Doktora eğitimi boyunca aynı yolda yürüdüğümüz arkadaşlarım Hayrunnisa ÖZGÜR, Semra ÇAKIR ve Mürüvvet SEVİMLİ'ye de teşekkür etmek isterim.

Aslı SOYDAN, Öznur KARACA AYDIN, Tüba AYBAR, Dilek AKGÜN dostluğunuz çok kıymetli, her zaman yanımda olduğunuz ve ihtiyaç duyduğum her anda desteğinizi esirgemediğiniz için çok teşekkür ederim iyi ki varsınız. Aynur GICI VATANSEVER, canım dostum, her zaman kaldığımız yerden devam edebilme şansını verdiğiniz için, hayatımda olduğun için çok teşekkür ederim.

Selda ÇELEN DEMİRTAŞ ve Nasibe KANDEMİR ÖZDİNÇ, o kadar şanslıyım ki sizin gibi dostlara sahip olduğum için, tanıştığımız günden bu yana her türlü desteğiniz, empatiniz ve burada saymadığım birçok şey için size minnettarım. Bunca yıl ayrı şehirler hatta ülkelerde olmamıza rağmen bir günü diğerinden daha uzak hissettirmeden yaşadığımız bu dostluk için ve tüm duygularıma ortak olduğunuz için ayrıca teşekkür ederim canlar.

Bu yaşıma kadar her zaman yanımda olan, bir gün bile şüphe duymadan hep sevildiğimi hissettiren canım ailem; şefkatiyle tüm hücrelerimi saran annem Emine ÇAĞLAYAN, yol gösterenim, destekçim babam Bilal ÇAĞLAYAN ve canım ağabeyim omzumdaki gizli elim Özcan ÇAĞLAYAN, size ne kadar teşekkür etsem az, iyi ki varsınız.

Ve son olarak bu meşakkatli dönemde her türlü duyguma tanıklık edip bana destek olan eşim Ömer MÜLAZIM'a ve minicik yaşına ve yüreğine rağmen kocaman sabrı için canım kızım, varlığına şükrettiğim Aylin MÜLAZIM'a çok teşekkür ederim.

Öznur ÇAĞLAYAN MÜLAZIM

ÖZET

Yazar Adı ve Soyadı	Öznur ÇAĞLAYAN MÜLAZIM
Üniversite	Bursa Uludağ Üniversitesi
Enstitü	Eğitim Bilimleri Enstitüsü
Ana Bilim Dalı	Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı
Bilim Dalı	Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı
Tezin Niteliği	Doktora
Sayfa Sayısı	XIV + 84
Mezuniyet Tarihi	09/06/2022
Tez Danışmanı	Jale ELDELEKLİOĞLU

ÖZ-ŞEFKAT GELİŞTİRME PROGRAMININ ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN ÖZ-ŞEFKAT VE KENDİNİ AFFETME DÜZEYLERİNE ETKİSİ

Bu araştırmanın amacı Öz-şefkat Geliştirme Programının üniversite öğrencilerinin öz-şefkat ve kendini affetme düzeylerine etkisini incelemektir. Programın etkililiği ön test-son test- izleme ölçümlü ve deney- kontrol gruplu deneysel desenle toplam 28 öğrenciden (deney grubu N= 14 kontrol grubu N=14) oluşan bir örneklem ile test edilmiştir. Çalışmada veri toplama aracı olarak Kişisel Bilgi Formu, Öz-Şefkat Ölçeği ve Heartland Kendini Affetme Alt ölçeği kullanılmıştır.

Araştırma Bursa Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümünde öğrenimine devam eden gönüllü lisans öğrencileri ile yürütülmüştür. Öz-Şefkat ölçeğinden grup ortalamasının altında puan alan 46 öğrenci araştırmaya dahil edilmiştir. Programa katılmak isteyen öğrenciler arasından 28 öğrenci deney (14) ve kontrol grubuna (14) kura yoluyla atanmıştır. Deney grubuna araştırmacının geliştirdiği 6 oturumluk Öz-Şefkat Geliştirme Programı uygulanmış, kontrol grubuna deneysel işlem uygulanmamıştır. Uygulama sürecinden altı hafta sonra izleme testi gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın istatistiksel çözümlerinde SPSS 23.0 programı kullanılmıştır. Verilerin analizinde deney ve kontrol grupları arasındaki test puanlarının karşılaştırılmaları için Mann Whitney U Testi kullanılırken grup içi karşılaştırmalar için Friedman Testi ve Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi kullanılmıştır.

Analizlerin sonucuna göre deney grubundaki öğrencilerin öz-şefkat düzeylerinin kontrol grubundaki öğrencilerin öz-şefkat düzeylerinden anlamlı olarak yüksek olduğu ve izleme ölçümlerinde deney grubunun lehine farklılığın devam ettiği görülmüştür. Deney grubundaki öğrencilerin program sonundaki öz-şefkat düzeyleri program öncesine göre anlamlı olarak yükselmiş ve yapılan izleme testinde anlamlı bir farklılaşma olmamış programın kalıcılığı devam etmiştir. Yine deney grubundaki öğrencilerin kendini affetme düzeyleri program öncesine göre anlamlı olarak yükselmiş ve bu artış izleme testinde de

devam etmiştir. Diğer taraftan kontrol grubuna ait öz-şefkat ve kendini affetme ön test, son test ve izleme testi puanları arasında anlamlı bir farklılık olmamıştır. Elde edilen tüm sonuçlar Öz-Şefkat Geliştirme Programının öz-şefkati ve kendini affetmeyi artırmada etkili olduğunu göstermiştir.

Anahtar Kelimeler: Beliren yetişkinlik, kendini affetme, öz-şefkat

ABSTRACT

Name and Surname	Öznur ÇAĞLAYAN MÜLAZIM
University	Bursa Uludag University
Institution	Institute of Educational Sciences
Field	Educational Sciences
Branch	Guidance and Psychological Counselling
Degree Awarded	PhD
Page Number	XIV + 84
Degree Date	09/06/2022
Supervisor	Jale ELDELEKLİOĞLU

THE EFFECT OF SELF-COMPASSION ENHANCEMENT PROGRAM ON THE SELF-COMPASSION AND SELF-FORGIVENESS OF UNIVERSITY STUDENTS

The aim of this study is to examine the effect of Self-compassion Enhancement Program on the university students' self-compassion and self-forgiveness levels. Pre-test, post-test and follow-up experimental design with experimental and control group was used to examine the effectiveness of the program, with a sample of 28 students (n=14 for the experimental group; n=14 for the control group). Personal Information Form, Self-compassion Scale, and Heartland Self-forgiveness Subscale were used to collect data.

The research was conducted with volunteer undergraduate students enrolled in Department of Guidance and Psychological Counseling in Bursa Uludağ University. 46 students who got a score below the group average of Self-Compassion Scale were included and 28 students were selected randomly to experimental (n=14) and control (n=14) groups. The Self-compassion Enhancement Program developed by the researcher was applied to the experimental group in 6 sessions while the control group received no treatment during that time. Six weeks after the program was completed, the follow-up test was carried out. Statistical analyses of the study were carried out by using SPSS 23.0 package program. Mann Whitney U Test was used for intergroup comparisons; Friedman Test and Wilcoxon Test were used for intra-group comparisons.

According to the results of the study, it was found that experimental group's self-compassion level was significantly higher than the control group and follow-up measurements differed in favor of the experimental group. There was a significant increase in experimental group's self-compassion level after the program but there was no significant difference between follow-up test scores and post-test scores of the group, which meant the program was still effective. Also, there was a significant increase in the experimental group's self-forgiveness level after the program and this increase continued in the follow-up scores.

However, there was no significant difference between both self-compassion and self-forgiveness pre-test, post-test and follow-up test scores of the control group. It was concluded that Self-compassion Enhancement Program was effective in increasing self-compassion and self-forgiveness.

Key words: *Emerging adult, self-compassion, self-forgiveness*

İÇİNDEKİLER

	Sayfa
BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK	i
TEZ YAZIM KILAVUZU'NA UYGUNLUK ONAYI	ii
YÜKSEK LİSANS/DOKTORA BENZERLİK YAZILIM RAPORU	iii
TEZ ONAY SAYFASI	iv
ÖN SÖZ.....	v
ÖZET.....	vi
ABSTRACT	viii
İÇİNDEKİLER.....	x
TABLolar LİSTESİ	xiii
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	xiii

BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

1.1. Problem Durumu	1
1.2. Araştırmanın Amacı	5
1.3. Araştırmanın Hipotezleri.....	5
1.4. Araştırmanın Önemi.....	6
1.5. Varsayımlar	8
1.6. Sınırlılıklar	8
1.7. Tanımlar	8

İKİNCİ BÖLÜM

KAVRAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Öz-Şefkat.....	9
2.1.1. Öz-Şefkatin Alt Boyutları.....	11
2.2. Kendini Affetme.....	13
2.3. Öz-Şefkatle İlgili Yapılan Çalışmalar	15
2.3.1. Öz-Şefkatle İlgili Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar.....	15
2.3.2. Öz-Şefkat ile İlgili Yurt İçinde Yapılan	21
2.4. Kendini Affetme ile İlgili Yapılan Çalışmalar	24
2.4.1. Kendini Affetme ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar.....	24
2.4.2. Kendini Affetme ile İlgili Yurt İçinde Yapılan Çalışmalar:	26
2.5. Öz-Şefkat ile Kendini Affetme İlişkisini İnceleyen Çalışmalar	27

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Deseni.....	29
3.2. Araştırma Grubu ve Verilerin Toplanması	29
3.3. Veri Toplama Araçları	31
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu.....	31
3.3.2. Öz-şefkat Ölçeği:	31
3.3.3. Heartland Affetme Ölçeği- Kendini Affetme Alt Ölçeği	31
3.4. Deneysel İşlem (Öz-Şefkat Geliştirme Programı)	32
3.4.1. Programın Amacı.....	32
3.4.2. Programın Kuramsal Temeli ve Hazırlanması	32
3.4.3. Programın Uygulanışı.....	33
3.4.4. Programın İçeriği	33
3.5. Verilerin Analizi.....	40

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR VE YORUM

4.1. Deney Grubu ve Kontrol Grubunda Bulunan Üniversite Öğrencilerinin Ön Test, Son Test ve İzleme Testleri Öz-Şefkat Puanların Karşılaştırılması ile İlgili Bulgular	42
4.2. Deney Grubu ve Kontrol Grubunda Bulunan Üniversite Öğrencilerinin Ön Test, Son Test ve İzleme Testleri Kendini Affetme Puanların Karşılaştırılması ile İlgili Bulgular	43
4.3. Deney Grubu ve Kontrol Grubundaki Üniversite Öğrencilerinin Ön Test-Son Test, Ön Test-İzleme Testi ve Son Test-İzleme Testleri Öz-Şefkat Puanlarının Karşılaştırılması ile İlgili Bulgular	44
4.4. Deney Grubu ve Kontrol Grubundaki Üniversite Öğrencilerinin Ön Test-Son Test, Ön Test-İzleme Testi ve Son Test-İzleme Testleri Kendini Affetme Puanlarının Karşılaştırılması ile İlgili Bulgular.....	46

BEŞİNCİ BÖLÜM

SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

5.1. Sonuç ve Tartışma.....	48
5.1.1. Öz-Şefkatle İlgili Bulguların Tartışılması ve Yorumu.....	48
5.1.2. Kendini Affetme ile İlgili Bulguların Tartışılması ve Yorumu.....	52

5.2. Öneriler	54
5.2.1. Araştırmacılara Yönelik Öneriler	53
5.2.2. Uygulayıcılara Yönelik Öneriler	54
KAYNAKÇA	56
EKLER	71
Ek 1: Kişisel Bilgi Formu	71
Ek 2: Öz-şefkat Ölçeği	72
Ek 3: Kendini Affetme Alt Ölçeği	74
Ek 4: Öz-şefkat Geliştirme Programı	75
Ek 5: Öz-Şefkat Bilgilendirme Formu	78
Ek 6: Öz-şefkat Molası Egzersizi.....	79
Ek 7: Güçlü ve Zayıf Yönlerim Formu	80
Ek 8: Öz-şefkat Günlüğü.....	81
Ek 9: Otomatik Düşünce Örnekleri.....	82
Ek 10: Olay- Öz-Şefkatli Düşünce- Duygu Formu.....	83
Ek 11: Şefkatli Nefes Egzersizi.....	84
ÖZ GEÇMİŞ	85

Tablolar Listesi

<i>Tablo</i>	<i>Sayfa</i>
1. Araştırma Deseni	29
2. Deney Grubu ve Kontrol Grubu Öğrencilerinin Cinsiyet Dağılımları	30
3. Deney ve Kontrol Grubuna Ait Öz-Şefkat Ön Test Sonuçlarının Karşılaştırılması	30
4. Deney ve Kontrol Grubuna Ait Kendini Affetme Ön Test Sonuçlarının Karşılaştırılması	30
5. Deney ve Kontrol Gruplarının Ön-test, Son test ve İzleme Testi Öz-şefkat Aritmetik Ortalamaları ve Standart Sapmaları	41
6. Deney ve Kontrol Grubundaki Üniversite Öğrencilerinin Ön Test, Son Test ve İzleme Testleri Öz-Şefkat Puanların Karşılaştırılması	41
7. Deney ve Kontrol Gruplarının Ön-test, Son test ve İzleme Testi Kendini Affetme Aritmetik Ortalamaları ve Standart Sapmaları.....	42
8. Deney ve Kontrol Grubundaki Üniversite Öğrencilerinin Ön Test, Son Test ve İzleme Testleri Kendini Affetme Puanların Karşılaştırılması	42
9. Deney Grubundaki Üniversite Öğrencilerinin Öz-Şefkat Ön Test, Son Test Ve İzleme Testi Puanları Analiz Sonuçları	43
10. Deney Grubundaki Üniversite Öğrencilerinin Öz-Şefkat Puanlarının Ön Test-Son Test-İzleme Testlerinin Karşılaştırılmasına Yönelik Analiz Sonuçları	44
11. Kontrol Grubunda Bulunan Üniversite Öğrencilerinin Ön Test, Son Test ve İzleme Testleri Öz-Şefkat Puanları Analiz Sonuçları	44
12. Deney Grubundaki Üniversite Öğrencilerinin Kendini Affetme Ön Test, Son Test ve İzleme Testi Puanları Analiz Sonuçları	45
13. Deney Grubundaki Üniversite Öğrencilerinin Kendini Affetme Puanlarının Ön Test-Son Test-İzleme Testlerinin Karşılaştırılmasına Yönelik Analiz Sonuçları	45
14. Kontrol Grubunda Bulunan Üniversite Öğrencilerinin Ön Test, Son Test ve İzleme Testleri Kendini Affetme Puanları Analiz Sonuçları.....	46

Şekiller Listesi

<i>Şekil</i>	<i>Sayfa</i>
1. Öz-şefkate İlişkin Bulgular	47
2. Kendini Affetmeye İlişkin Bulgular	47

1. BÖLÜM

GİRİŞ

Bu bölümde araştırmanın problem durumuna, amacına, araştırma soruları ve hipotezlerine, önemine, sınırlılıklarına, varsayımlarına ve son olarak tanımlarına yer verilmektedir.

1.1. Problem Durumu

İnsanoğlu biyolojik ya da çevresel sebeplerin etkisiyle sürekli olarak gelişim ve değişim halindedir ve üniversiteye giriş de bu değişikliklerin en önemlilerinden birisidir. Üniversite hayatı akademik, psikolojik ve sosyal değişikliğe uyum sağlanması gereken yeni bir yaşam dönemidir. Bu dönemde birçok değişiklik aynı anda tecrübe edildiği için üniversite yaşamı bireyler için önemli dönüm noktalarından birini oluşturmaktadır (Arnett, 2015). Aynı zamanda bu dönem bağımsızlığın geliştiği ve yetişkin gibi hissetmenin arttığı bir zaman dilimidir (Boyd vd., 2003).

Üniversiteye giriş dönemi ergenlikten yetişkinliğe geçişin olduğu bir başlangıç noktası olarak da kabul edilebilir. Gelişimsel açıdan bakıldığında da 18 ve 25 yaş aralığına denk gelen bu evre Arnett(2000) tarafından beliren yetişkinlik olarak tanımlanmış ve ergenlik ile yetişkinlik arasındaki geçiş sürecini içine alan bir gelişim dönemi olarak adlandırılmıştır. Arnett'e (2004) göre bu dönem kişisel özgürlük, olanaklar, kendine odaklanma ve yüksek beklentiler ile nitelendirilir. Ayrıca beliren yetişkinlik dönemi yoğun kimlik arayışları, arada kalmışlık hissi ve istikrarsızlık ile ilişkilendirilir. Beliren yetişkinlik döneminde yaşamın kişisel, sosyal ve mesleki yönlerindeki arayışlar ön plana çıkmakta ve bu dönemde üniversite öğrencilerinin kimlik keşfi, arkadaşlık ve romantik ilişki gelişimi, akademik ve sosyal hayatı dengeleme gibi gelişimsel görevleri yerine getirmeleri gerekmektedir (Arnett,2006; Tanner, 2006).

Zorlu bir sınavı aşır üniversiteye başlayan bireyler için bu dönem olumlu yaşantıların yanı sıra aileden ve evden ilk kez ayrılma, yeni bir sosyal ortama girip ilişkiler kurma, kendi ayakları üzerinde durabilme, akademik başarıyı sağlayabilme gibi bir takım zorlukların da deneyimlendiği bir dönemdir (Güneri, 2006; Tao vd., 2000). Böyle bir süreçte öğrenciler belirsizlik, kaygı ve stres yaşayabilmekte ve duygusal zorluklara karşı savunmasız kalabilmektedirler (Dyson ve Renk, 2006; Kuwabara vd., 2007). Bu nedenle üniversite döneminin riskli davranışlar ve ruh sağlığıyla ilgili zorlukların yaygın olarak görüldüğü bir zaman olduğu ifade edilmektedir (Kessler ve Walters, 1998). Son yıllarda üniversite öğrencilerinin dile getirmiş olduğu ruh sağlığı problemlerinin sayısında ve şiddetinde artış da bu durumu destekler niteliktedir (Amerikan Üniversite Sağlığı Birliği, 2019). Türkiye'deki üniversite öğrencileri ile yapılan çalışmalar incelendiğinde Erkan ve diğerleri (2012)

öğrencilerin bu dönemde sıklıkla duygusal, akademik ve ekonomik problemlerle karşılaştıklarını ifade etmişlerdir. Diğer çalışmada Bilgin (2001) üniversite öğrencilerinin sıkça ailevi ve ekonomik problemler, mesleki gelecek endişesi, arkadaş problemleri, akademik başarısızlık gibi problemler yaşadıklarını bildirmiştir. Benzer olarak Asıcı (2019) üniversite öğrencilerinin ailevi problemler, uyum problemleri, akademik başarısızlık, depresyon, anksiyete, internet bağımlılığı gibi problemleri olduğunu belirtmiştir.

Eisenberg ve diğerleri (2010) üniversite öğrencileri arasında depresyon ve anksiyete bozukluğu oranının yüksek olduğunu, öğrencilerin ruh sağlığı açısından yüksek riskte olduğunu öne sürmüşlerdir. Başka bir çalışmada da benzer sonuçlara ulaşılmış, 19-26 yaş aralığındaki üniversite öğrencilerinin ruh sağlığı ilgili sorunlar yaşadıkları hatta bunlardan bazılarının ciddi boyutta olduğu tespit edilmiştir (Saleem ve Mahmood, 2013). Stallman (2011) üniversite döneminde yaşanan ruh sağlığı problemlerinin oranının genel popülasyondan daha yüksek olduğunu ve bu yüzden de üniversite öğrencilerinin risk grubunda yer aldıklarını belirtmiştir.

Literatürde yer alan üniversite döneminde en sık yaşanan problemlerden başlıcaları şunlardır: stres (Beiter vd., 2015; Crocker ve Luhtanen, 2003), depresyon (Dyson ve Renk, 2006; Eisenberg vd., 2010; Eldeleklioğlu, 2006; Ibrahim vd., 2013), anksiyete (Amerikan Üniversite Sağlığı Birliği, 2019; Kelley ve Gill, 1993) intihar eğilimi (Furr vd., 2001; Saleem ve Mahmood, 2013) alkol ve madde kullanımı (Martinez vd., 2018; Turhan vd., 2011), okulu bırakma (Arnett, 2015; Smith ve Naylor, 2001), akademik stres (Misra ve Castillo, 2004; Misra ve McKean, 2000), düşük benlik saygısı (Bland, Melton, Welle ve Bigham, 2012), ev hasreti (gurbet) çekme (Terry vd., 2013), yalnızlık (Eldeleklioğlu, 2008).

Böylesine zorlu bir dönemde karşılaşılan sorunlarla başa çıkmada öz-şefkatin önemli bir faktör olabileceği ileri sürülmektedir (Fong ve Loi, 2016; Terry vd., 2013). Öz-şefkat acı, başarısızlık, algılanan yetersizlik ya da genel yaşam zorlukları durumunda kişinin kendisiyle sağlıklı bir şekilde ilişki kurmasıdır (Neff vd., 2020). Bireyin böyle zamanlarda kendisine destek vererek nazik ve anlayışlı olması çok değerlidir. Neff (2003a) öz-şefkati kişinin kendi acı ve sıkıntılarının sonucunda ortaya çıkan duygularına karşı açık olması, kendisine nazik davranabilmesi, başarısızlık ve yetersizlik anlarında kendini yargılamadan anlayışlı olması ve başına gelen olumsuz tecrübeleri yaşamın bir parçası olarak değerlendirmesi şeklinde tanımlamaktadır. Öz-şefkatin üçü olumlu üçü olumsuz olmak üzere toplam altı alt boyutu bulunmaktadır: öz-nezaket, ortak insanlık hissiyatı, bilinçli farkındalık, öz-yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme. Öz-nezaket acı çekilen durumlarda bireyin kendisine destekleyici, ilgili ve anlayışlı olması anlamına gelmektedir. Ortak insanlık hissiyatı ise bireyin her insanın başarısız olup hata yapabildiğini, sınırlı bir varlık olarak diğer insanlarla

bağlantılı olduğunu kabul etmesidir. Bilinçli farkındalık acı deneyimini dengeli bir şekilde kabul edip farkına varmaktır. Öz-yargılama kişinin hata ve yetersizliklerinden dolayı kendisini acımasızca eleştirmesini kapsarken izolasyon yaşanan acıda yalnız hissedip diğer insanlarla bağlantıyı kesmek olarak tanımlanır. Son olarak aşırı özdeşleme de kişinin acısına kendisini aşırı kaptırıp, yaşanan durumun kalıcı olduğunu, hiç bitmeyeceğini düşünmesidir (Neff vd., 2020).

Öz-şefkatin alt boyutları kavramsal olarak birbirlerinden farklı olmakla birlikte bireyin acı ya da başarısızlığa duygusal olarak vereceği tepkide (öz nezaketle ya da acımasız eleştiriyle), bir durumu bilişsel olarak anlamasında (ortak insanlık deneyiminin bir parçası olarak ya da izole olarak) ve acıya dikkat verme şeklinde (bilinçli farkındalıkla ya da aşırı özdeşleşerek) karşılıklı olarak birbirlerini etkileyerek bir sistem olarak çalışırlar (Tóth-Király ve Neff, 2021). Öz-şefkat bireyin kendi hataları, başarısızlıkları ve sınırlılıkları ile ilgili durumlarda uygulanabileceği gibi kendi kontrolü dışında dışsal faktörlerin sebep olduğu acı ve sıkıntılı zamanlarda da kullanılabilir. Her iki durumda da öz-şefkatin amacı acıyı engelleyip ondan kaçınmak olmayıp şefkatle kabul edip bireyin iyi oluş hissini desteklemektir (Neff ve Knox, 2017).

Öz-şefkatle ilgili yapılan çalışmalar öz-şefkatin ruh sağlığıyla yakından ilişkili olduğunu göstermektedir. Bu çalışmalarda öz-şefkatin, depresyon, anksiyete, ruminasyon, nörotik mükemmeliyetçilik, otomatik düşünceler ve öz eleştiri ile negatif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur (Akın, 2012a; Johnson ve O'brien, 2013; Neff, 2003b; Neff vd., 2008). Diğer çalışmalar ise öz-şefkatin, yaşam doyumu, sosyal bağlılık, psikolojik iyi oluş, psikolojik sağlamlık, başarı hedefleri, mutluluk, iyimserlik, bilgelik, merak ve keşfetme kavramlarıyla pozitif yönde ilişkili olduğunu ortaya koymuştur (Bluth vd., 2018; Neff, 2003a; Neff, 2003b; Neff vd., 2007; Neff ve McGehee, 2009; Yang vd., 2016). Öz-şefkatin bilimsel olarak kanıtlanmış yararlarına dayanarak öz-şefkatin nasıl geliştirileceğine yönelik çalışmalar da hız kazanmış (Neff ve Knox, 2017) ve kavramla ilgili müdahale programlarının önemi vurgulanmıştır. Özellikle geçiş döneminde olan üniversite öğrencilerinin buldukları duruma uyum sağlamaları, karşılaştıkları zorluklarla sağlıklı bir şekilde baş edebilmeleri için önemli ve koruyucu bir faktör olduğu düşünüldüğünden, öz-şefkatin geliştirilmesine yönelik müdahale programlarının gerekliliğine dikkat çekilmiştir (Fong ve Loi, 2016; Schulenberg ve Zarrett, 2006).

Neff ve Germer (2013) 8 haftalık Öz-şefkat (Farkındalık Temelli) programının öz-şefkat, başkalarına karşı şefkatli olma, bilinçli farkındalık, yaşam doyumu ve mutluluk düzeylerini arttırdığı; stres, anksiyete, depresyon düzeylerini azalttığı sonucuna ulaşmışlardır. Ayrıca programın bitiminden sonraki 6 ay ve 1 yıl sonra yapılan izleme testi sonucuna göre

öz-şefkatin etkililiğinin devam ettiği görülmüştür. Benzer şekilde, Eirini ve Anastasios (2017) öz-şefkat psiko-eğitim programının etkililiğini inceledikleri araştırmanın sonucunda programa katılan üniversite öğrencilerinin öz-şefkat, pozitif duygu, yaşam doyumu ve öznel mutluluklarının arttığı; negatif duygu, depresyon, anksiyete ve stres düzeylerinin azaldığını ifade etmişlerdir. Üniversite öğrencilerine uygulanan öz-şefkat programlarının etkililiğinin incelendiği diğer çalışmalarda Sarıcaoğlu (2015) program sonunda üniversite öğrencilerinin öz-şefkat düzeylerinin arttığını Fusco (2019) ise öğrencilerin stres seviyelerinde ve öz-eleştirilerinde düşüş olduğunu belirtmiştir.

Ayrıca yapılan araştırmalar kısa süreli öz-şefkat programlarının da etkili olduğunu ve benzer sonuçların ortaya çıktığını desteklemiştir. Smeets ve diğerleri (2014) 3 haftalık öz-şefkat grup müdahalesinin kadın üniversite öğrencilerinin öz-şefkat, bilinçli farkındalık, iyimserlik ve öz-yeterlik düzeylerini arttırdığı ve ruminasyon düzeylerini azalttığı gözlemlenmiştir. Mantelou ve Karakasidou'nun (2017) uyguladıkları 3 haftalık kısa öz-şefkat programı sonunda üniversite öğrencilerinin öz-şefkat, yaşam doyumu ve olumlu duygularında artış gözükürken, olumsuz duygularında azalma olduğu tespit edilmiştir.

Öz-şefkatli olmak sınırlı bir varlık olarak bireyin kendi başarısızlıklarını ve hatalarını affetmesini gerektirir (Neff, 2003a). Buradan hareketle öz-şefkatin kendini affetmeyi geliştirmede önemli bir etkisinin olduğu düşünülmektedir (Gilbert ve Procter, 2006; Neff ve Germer, 2013). Bireylerin yapmış oldukları hatalar yüzünden kendilerine yönelik suçlayıcı tepkilerini azaltmaları konusunda öz-şefkat onlara yardımcı olarak kendilerini affetmelerini sağlamaktadır. Kendini affetme bireyin kendisinin de kabul ettiği hatası ile yüzleşmesi sonucunda kendisine şefkatli, cömert ve sevgiyle yaklaşır kendine duyduğu kızgınlıktan vazgeçmeye karşı istekli olmasıdır (Enright, 1996). Birey yaptığı hatanın ardından öfke, suçluluk, utanç gibi olumsuz duygularla yüzleşir, kendini affetmenin ne olduğunu, nasıl yararlı olabileceğini sorgular ve bu duyguları bilinçli olarak terk edip kendisine karşı şefkatli olmaya başlar. Worthington ve Scherer (2004) kendini affetmeyi duygu-odaklı başa çıkma yöntemi olarak görürler ve kendini affedebilmeyi öğrenmenin, bireylerin acı veren duygularıyla daha uyumlu bir şekilde baş etmelerinde yardımcı olacağını ileri sürerler. Birey suçluluk ve utanç gibi olumsuz duyguların üstesinden gelmeye çalışırken kendini affetme duygusal strateji olanağı sunar ve bu da yeni bilişsel ve davranışsal stratejilerin ortaya çıkmasını sağlar. Böylelikle duygularını gözden geçirip yeniden işleyen birey yaşama farklı bir şekilde tutunur.

Ayrıca kendini affetme ile ilgili modellerin savunduğu ortak görüş, kendini affetmenin bir süreç içinde gerçekleştiği yönündedir (Enright, 1996; Hall ve Fincham, 2005; Jacinto ve Edwards, 2011). Bu süreçte bireyin kendi hatasını kabul etmesi, hatasından kaynaklanan

suçluluk, öfke, utanç gibi duygularıyla yüzleşip duygularını fark etmesi, mükemmel olmadığının farkına varması, kendini suçlayıp cezalandırmak yerine kendini kabul etmeye doğru bir değişim içine girmesi, yeni bir bakış açısı geliştirmesi gerektirmektedir. Bu açıdan öz-şefkatın yukarıda da bahsedilen bileşenleri öz-nezaket, ortak insanlık hissiyatı, bilinçli farkındalık bireyin kendini affedebilme becerisini geliştirmesine yardımcı olmaktadır (Neff, 2003a; Neff ve Germer, 2013). Bu nedenle öz-şefkat müdahale programlarının kendini affetmeyi geliştirmede yardımcı olacağı düşünülmektedir.

Psikolojik sağlığı korumada önleyici ve iyileştirici etkisi olduğu düşünülen öz-şefkat gibi kendini affetme kavramının da üniversite öğrencilerinin karşılaştıkları zorluklarla baş etmede önemli bir etken olabilmektedir (Avery, 2008; Belgin, 2019; Womack, 2016). Buna paralel olarak son yıllarda yapılan araştırmalar da kendini affetmenin ruh sağlığı ile ilişkisini ortaya koymuş; kendini affetmenin psikolojik iyi oluş (Hanna, 2012) ve yaşam doyumu (Lawler-Row, 2010), öznel iyi oluş (Dolunay Cuğ, 2015) gibi kavramlarla pozitif; depresyon (Sternthal vd., 2010), alkol kullanımı (Ianni vd., 2010), öfke ve intikam (Barber vd., 2005), intihar (Hirsch vd., 2012), yeme bozukluğu (Womack, 2016) gibi kavramlarla negatif ilişkili olduğunu göstermiştir ve kendini affetmeyle ilgili yapılacak çalışmaların gerekliliğini öne çıkarmıştır.

Yukarıda bahsedilen bilimsel bilgiler ışığında hem akademik hem de psikolojik ve sosyal değişimlere uyum sağlama dönemindeki üniversite öğrencilerinin öz-şefkat ve kendilerini affetme ile ilgili farkındalık kazanmaları ve öğrencilerin öz-şefkat ve kendilerini affetme düzeylerinin artırılması büyük önem taşımaktadır. Bu nedenle öz-şefkat ve kendini affetme kavramlarının incelendiği deneysel çalışmaya ihtiyaç duyulmuştur.

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın amacı üniversite öğrencilerine yönelik geliştirilen Öz-şefkat Geliştirme programının üniversite öğrencilerinin öz-şefkat ve kendini affetme düzeylerine etkisinin incelenmesidir.

1.3. Araştırmanın Hipotezleri

Araştırma soruları kapsamında oluşturulan hipotezler şunlardır:

1. Deney grubundaki üniversite öğrencileri ile kontrol grubundaki üniversite öğrencilerinin öz-şefkat ön test puanları açısından anlamlı bir farklılık yokken, son test ve izleme testi öz-şefkat puanlarında deney grubunun lehine farklılık bulunmaktadır.

2. Deney grubundaki üniversite öğrencileri ile kontrol grubundaki üniversite öğrencilerinin kendini affetme ön test puanları açısından anlamlı bir farklılık yokken, son test ve izleme testi kendini affetme puanlarında deney grubunun lehine farklılık bulunmaktadır.

3. Deney grubundaki üniversite öğrencilerinin öz-şefkat ön test-son test ve ön test-izleme testi puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunurken son test-izleme testi açısından anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır.

4. Kontrol grubundaki üniversite öğrencilerinin öz-şefkat ön test-son test, ön test-izleme ile son test-izleme testleri puanları karşılaştırıldığında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır.

5. Deney grubundaki üniversite öğrencilerinin kendini affetme ön test-son test ve ön test-izleme testi puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunurken son test-izleme testi açısından karşılaştırıldığında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır.

6. Kontrol grubundaki üniversite öğrencilerinin kendini affetme ön test-son test, ön test-izleme ile son test-izleme testleri puanları karşılaştırıldığında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır.

1.4. Araştırmanın Önemi

Son yıllarda bireylerin sadece olumsuz yönlerine odaklanıp onları iyileştirmeye çalışan görüşün yerine olumlu ve güçlü özelliklerin vurgulandığı ve bunların geliştirilmesini amaçlayan pozitif psikoloji yaklaşımı benimsenmeye başlanmıştır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Bu “güçlü olanı geliştirme” yaklaşımının geleneksel “yanlış olanı onarma” yaklaşımına karşı faydalı bir alternatif olabileceği ileri sürülmüş ve bireyin güçlü yönlerinin, iyi oluşunun ve optimum işlevselliğinin önemine dikkat çekilmiştir. Bu nedenle de mutluluk, iyi oluş, umut, iyimserlik, bilgelik, yaratıcılık, affetme gibi kavramlar pozitif psikolojinin konuları arasına girmiştir (Duckworth vd., 2005; Sheldon ve King, 2001).

Öz-şefkat kavramı da pozitif psikoloji alanında çalışılan önemli kavramlardan biridir ve son yıllarda ruh sağlığı üzerindeki etkileri ile ilgili çalışmaların sayısı artmıştır. Özellikle üniversite öğrencileri ile yapılan araştırmalar öz-şefkatin psikolojik sağlığa olumlu etkisini ortaya koymuştur (Hope vd., 2014; Neff ve McGehee, 2010; Terry vd., 2013). Üniversite öğrencilerinin karşılaştıkları zor ve sıkıntılı zamanlarda kendilerine karşı nazik, şefkatli ve destekleyici olması büyük önem taşımakta ve dolayısıyla öz-şefkatin üniversite dönemindeki öğrencilere yaşadıkları zorluklarla baş etmede yardımcı olabilecek bir faktör olduğu düşünülmektedir (Fong ve Loi, 2016; Neff, 2003a; Terry vd., 2013). Türkiye’deki üniversite öğrencileri ile yapılan araştırmalar da bunu desteklemektedir. Örneğin, Çetiner (2021) öğrencilerin öz-şefkat düzeyleri arttıkça tükenmişlik düzeylerinin de azaldığını belirtmiştir. Bir başka çalışmada Sena Ayhan (2020) öz-şefkati yüksek olan üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşlarının da yüksek olduğunu bildirmiştir. Öveç (2007) ise öz-şefkati yüksek olan üniversite öğrencilerinin depresyon, anksiyete ve stres düzeylerinin düşük olduğunu ifade etmiştir. Bu bağlamda üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlığının korunması ve

geliştirilmesi için öz-şefkati artırmanın önemi ortaya çıkmış ve öz-şefkati geliştirecek müdahale programlarının gerekliliğine ihtiyaç duyulmuştur.

Öz-şefkatle ilgili literatüre bakıldığında Türkiye'deki çalışmaların büyük çoğunluğunda değişkenlerin ilişkisel yöntem kullanılarak incelendiği görülmüştür (Alibekiroğlu, 2017; Ayhan, 2020; Barutçu Yıldırım, 2015; Duman, 2014; Tel, 2011). Diğer taraftan üniversite öğrencilerine yönelik hazırlanan öz-şefkat programının sınırdığı tek bir deneysel çalışma mevcuttur (Sarıcaoğlu, 2015). Ülkemizde üniversite öğrencilerinin öz-şefkatlerini artırmaya yönelik deneysel çalışmanın kısıtlı olması ve bu popülasyon için daha fazla çalışmaya gerek duyulması nedeniyle yeni bir müdahale programının geliştirilip uygulanmasının deneysel araştırmalara kaynak ve destek olacağı varsayılmaktadır.

Diğer çalışmalardan farklı olarak bu çalışmada öz-şefkat ile pozitif psikoloji alanının önemli kavramlardan biri olan kendini affetme arasındaki ilişki deneysel olarak incelenmiştir. Kendini affetme, daha çok başkalarını affetmeye odaklanıldığı için affetme literatüründe uzun yıllar ihmal edilmiş olup (Hall ve Fincham, 2005) son yıllarda yapılan ruh sağlığına olumlu etkilerinin ortaya konulmasıyla birlikte araştırılmaya başlanmış ve farklı değişkenlerle arasındaki ilişki incelenmiştir (Barber vd., 2005; Ellis, 2014; Lawler-Row, 2010). Yapılan araştırmalarda öz-şefkatin kendini affetmeyi artırabileceği ve bu iki kavramın yakından ilişkili olduğu öne sürülmüştür (Gilbert ve Procter, 2006; Neff ve Germer, 2013). İlgili literatür incelendiğinde hem yurt dışında hem de yurt içinde öz-şefkat ile kendini affetme arasındaki ilişkiyi araştıran ilişkisel tarama çalışmalarının (Breen vd., 2010; Oral ve Aslan, 2017; Williams, 2015) yer aldığı görülürken iki kavram arasındaki ilişkiyi inceleyen deneysel çalışmaya rastlanmamıştır. Mevcut çalışma ise öz-şefkat programının kendini affetme üzerindeki etkisinin araştırıldığı ilk deneysel çalışma olma niteliğindedir.

Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlıkları açısından önem teşkil eden öz-şefkat ve kendini affetme kavramlarının birlikte incelendiği bu çalışmadan elde edilen bulguların alandaki araştırmacı ve uygulayıcılara önemli yararları olacağı düşünülmektedir. Sonuçların özellikle üniversitelerin psikolojik danışma ve rehberlik merkezlerindeki çalışmalara katkı sağlayacağı öngörülmektedir. Etkililiği sınırdan programın sonuçları bu merkezlerde görev yapan uzmanların bireysel ya da grupla psikolojik danışma ve rehberlik uygulamalarında destek olabilir. Kritik bir dönemden geçen üniversite öğrencilerinin üniversite hayatına uyumunu kolaylaştırıp psikolojik yönden daha sağlıklı olmalarına yönelik yapılacak önleme ve müdahale çalışmalarının etkililiğini artırmak adına çalışmanın işlevsel olabileceği düşünülmektedir. Ayrıca çalışmanın sunmuş olduğu bilgiler doğrultusunda Milli Eğitim Bakanlığı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık hizmetleri kapsamında öz-şefkat ve kendini

affetme kavramları ele alınıp benzer programlar çalışma planına dahil edilerek rehberlik hizmetlerinin güçlendirmesine katkı sunabilir.

1.5. Varsayımlar

Bu araştırmada örnekleme oluşturan üniversite öğrencilerinin kullanılan veri toplama araçlarını samimiyetle ve dürüst olarak cevapladıkları varsayılmıştır.

1.6. Sınırlılıklar

1. Bu çalışma Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü lisans öğrencilerinin dahil edilmesiyle sınırlıdır.

2. Bu çalışmaya, mezun olmak üzere olan farklı sınav ve mülakata hazırlanan dördüncü sınıf öğrencileri çalışmaya dahil edilmemiştir. Bu sebeple elde edilen sonuçlar sadece benzer gruplara genellenebilir.

3. Bu çalışma, “Öz-şefkat Ölçeği” ve “Heartland Affetme Ölçeği’nin Kendini Affetme Alt Ölçeği” nin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

4. Bu çalışma deney grubuna öz-şefkat geliştirme programının altı oturum uygulanması ile sınırlıdır.

5. Bu çalışmada cinsiyet dağılımı kadın katılımcıların erkek katılımcılardan daha fazla olmasıyla sınırlıdır.

1.7. Tanımlar

Öz-şefkat: Bireyin hissettiği yetersizlik ve başarısızlık durumlarında yargılayıcı bir tavır takınmadan kendisine karşı nazik ve anlayışlı olup tecrübe ettiği olumsuzlukları yaşamın bir parçası olarak kabul etmesi, acı ve sıkıntılarını sebep olan duygularının farkında olmasıdır (Neff, 2003a).

Kendini affetme: “Bireyin kendisinin de kabul ettiği nesnel bir hatası karşısında kendisine yönelik sevgisini güçlendirirken; kızgınlığını terk etme istekliliğidir” (Enright, 1996, s.116).

Beliren yetişkinlik: 18- 25 yaş aralığını kapsayan ergenlik ve yetişkinlik arasında yeni bir gelişme dönemidir (Arnett, 2004).

2. BÖLÜM

KAVRAMSAL ÇERÇEVE

Araştırmanın bu bölümünde sırasıyla öz-şefkat ve kendini affetme konusunda kuramsal açıklamalara ve sonrasında öz-şefkat ve kendini affetme ile ilgili yurt içi ve yurt dışında yapılmış araştırmalara yer verilmiştir.

2.1. Öz-Şefkat

Temeli Budist felsefesine dayanan öz-şefkat (self-compassion) kavramı ilk olarak Neff (2003a) tarafından kavramsallaştırılmış ve psikoloji alan yazınına kazandırılmıştır. Budist felsefesine göre bireyin diğerlerine karşı duyarlı ve şefkatli olabilmesi için öncelikle kendisine karşı şefkatli olmalıdır (Neff, 2004). Hatta kişinin kendisine karşı şefkatli olmadan diğerlerine gerçek bir şefkat duyamayacağı iddia edilmektedir (Brach, 2003; Kirkpatrick, 2005). Bu bağlamda öz-şefkat kavramının şefkat kavramının genel tanımıyla yakından ilişkili olduğu ifade edilir. (Neff, 2003a).

Barad (2007) şefkati, başkalarının ızdırabını anlayabilmeyi, onların bu ızdırabına karşı duyarlı olup bu durumu onlarla beraber hissetme deneyimi olarak tanımlar. Benzer şekilde Wispe (1991) şefkati bireyin diğerlerinin sıkıntılarını hissedip onların acılarına açık olmak şeklinde açıklamaktadır. Neff'e (2003a) göre şefkat, diğer bireylerin üzüntülerine karşı açık olmak, anlayışlı davranmaktır. Diğer insanlara karşı yargısız ve sabırlı bir tavır takınırken, onların hatalar yapabildiklerinin ve kusursuz olmadıklarının farkında olabilmek de şefkatin tanımı içine girmektedir (Leary vd., 2007).

Öz-şefkat ise kişinin yetersizlik ile başarısızlık durumlarında kendine karşı yargılayıcı bir tavır takınmadan nazik ve anlayışlı davranması, olumsuz tecrübeleri hayatın doğal bir parçası olarak görmesi ve kendi acı ve sıkıntılarına sebep olan duygularının farkında olmasıdır (Neff, 2003a). Öz-şefkat yaşanan acıyı inkar etmek ya da acıdan kaçınmak yerine gönüllülükle acıyla yüzleşmeyi ve başarısızlık ve talihsizliklerin evrensel insanlık deneyimi olduğunun farkına varılmasını kapsamaktadır (Goldstein ve Kornfield, 2001). Kişinin kendi yaşadıklarını ortak insanlık deneyimi ışığında değerlendirip hem kendisinin hem de diğer insanların şefkatli davranılmayı hak ettiğini fark edebilmesi öz-şefkat ile gerçekleşir. Öz-şefkat acı çekilen zamanlarda kişinin kendisiyle sağlıklı bir ilişki kurma yoludur ve başarısızlık, algılanan yetersizlik ya da genel yaşam zorlukları gibi durumlarda da geçerlidir (Neff, 2020). Öz-şefkatin amacı acıdan kaçınmak değil onun yerine acıyı şefkatle kabul etmek ve mutlu olmayı desteklemektir (Neff ve Knox, 2017). Öz-şefkat bir kabul etme şeklidir, duyuları, duyguları ve düşünceleri bilinçli bir şekilde deneyimleyip, acı çekme sürecinde bireyin kendisini her yönüyle kabul etmesidir (Germer, 2009). Birçok açıdan öz-şefkat, acı ve üzüntü yaşatan hislerden kaçınılmadığı, bu hislerin şefkat ve anlayışla başkalarının da bunları

hissettiği farkındalığıyla değerlendirildiği işlevsel bir duygusal düzenleme yöntemi şeklinde düşünülebilir (Neff, 2003b; Neff vd., 2005)

Öz-şefkatli olmak kişinin ideal standartlara ulaşamadığında kendisini acımasızca eleştirmemesini gerektirse de bu durum başarısızlıkların göz ardı edilmesi ya da düzeltilmemesi anlamına da gelmemektedir. Öz-şefkat uygun işleyiş ve sağlık için gerekli davranışların nezaketli ve sabırlı bir şekilde teşvik edilmesini gerektirir. Bu yüzden öz-şefkat, bireyin kendisinde fark ettiği zayıflıklarına dair pasifliği ya da eylemsizliği ima etmemelidir, eğer bireyler gerçek anlamda öz-şefkat duygularını benimsemişlerse, pasif hale dönüşmezler (Neff, 2003a; Neff, 2003b). Aksine öz-şefkat eksikliği büyük bir olasılıkla pasifliğe sebep olmaktadır. Öz-şefkat bireylere amaçları uğruna mücadele etme olanağı verir ve bu amaçları gerçekleştirmeye çalışmak için bireyi sorumlu tutar. Ayrıca öz-şefkat bireylerin kendilerini toplumun değerli ve yakın bir üyesi olarak görmeleri ve karşılaştıkları zorlukları yaşamda aktif bir şekilde yer alma işlevi olarak kabul etmeleri konusunda destekler (Neff, 2011).

Öz-şefkat var olan problemlerin sadece bireyin kendine özgü olmadığı ve başka insanların da buna benzer deneyimler yaşadıklarının farkında olmasıdır. Bu yönüyle öz-şefkat kendine acımadan farklı bir kavramdır. Neff'e (2004) göre kendine acıma kişilerin kendi problemlerine odaklanıp diğer insanların da benzer problemler yaşadıklarını unutmaları anlamına gelir. Kendisine şefkat gösteren birey kendi acısının farkına varır, kendisine nazik ve anlayışlı olur, yetersizliklerine ve başarısızlıklarına karşı yargısız tavır takınır ve bunları tüm insanlığın ortak deneyimi olarak görür. Böyle bir özdeşünümsel süreç kişinin kendisine dışarıdan birisi olarak bakmasını ve kendine acımanın birçok sorunlu yönlerinden uzak durmasını gerektirir (Neff vd., 2005).

Öz-şefkat ile ilgili bir diğer yanlış kanı da kavramın kendine düşkün olmakla aynı şey olduğunun düşünülmesidir. Bireyler kendilerine karşı çok nazik olduklarında kendilerine düşkün olacaklarından korkmaktadırlar. Ayrıca kendilerini duygusal olarak hırpalamanın, kendilerini eleştirmenin onları daha iyi bir insan yapacağına inanmaktadırlar. Aksine öz-şefkat bireylere kendilerini daha iyi anlayabilmeleri için gerekli duygusal güvenliği sağlar ve böylece kişi bireysel değişim ve gelişimi için gerekli yönlerinin farkına varabilir. Bu durumda bireylerin motivasyonun kaynağı kendilerine yönelik sert eleştiriden kaçınma gereksinimi değil kendi sağlık ve mutlulukları için gerekli olan şefkatli istektir (Neff, 2004; 2011).

Öz-şefkatli olmak bencil olmak ve diğer insanların ihtiyaçlarından önce kendi bireysel ihtiyaçlarına öncelik tanımak anlamına gelmemektedir, öz-şefkatli birey sadece kendine karşı şefkat duymaz başkalarına karşı da duyarlı ve şefkatlidir (Neff vd., 2007). Öz-şefkatli olmak acı, başarısızlık ve yetersizlikleri insan doğasının gerekliliği şeklinde anlayıp kendisi ve

diğerlerinin şefkatli davranılmayı hak ettiğini kabul etmesini gerektirmektedir (Germer, 2009; Neff, 2003b).

Öz-şefkat ile benzer olan bir kavram da benlik saygısıdır. Benlik saygısı kişinin bir insan olarak kendine yönelik olumlu düşünce, duyguları ve tutumları olarak ifade edilir ve kişinin kendisiyle ilgili olumlu değerlendirmeleri benlik saygısını oluşturmaktadır (Rosenberg, 1965). Öz-şefkat ise kişinin kendisini değerlendirmesinden bağımsız olarak eksik ve sınırlılıklarıyla kendini kabul etmesini gerektirir (Neff, 2003a; Neff, 2003b). Öz-şefkatin benlik saygısından avantajlı tarafı, öz-şefkat kendisinin ya da başkalarının değerlendirmelerine bağlı olmadan bireyin kendisini ortak insanlığın bir parçası olarak görüp, kendisine karşı nezaketli ve anlayışlı olmasını sağlar. Neff ve Vonk (2009) hem benlik saygısının hem de öz-şefkatin olumlu duygularla ilişkili olduğunu ancak öz-şefkatin bireyin kendilik değerinin istikrarlı olmasında daha güçlü bir yordayıcı olduğunu belirtmiştir.

2.1.1. Öz-Şefkatin Alt Boyutları: Neff (2003a) bireylerin acı ve başarısızlık yaşadıklarında öz-şefkatin üç temel bileşeninin ortaya çıktığını belirtmiştir. Öz-şefkatin her bileşeninin şefkatli ve şefkatli olmayan davranışı temsil eden olumlu ve olumsuz bir boyutu vardır; öz-nezakete karşı öz-yargılama, ortak insanlık hissiyatına karşı izolasyon ve bilinçli farkındalığa karşı aşırı özdeşleşme (Neff, 2003a; 2003b; 2016). Kişi duygusal olarak kendisine sevecen ve nazik bir şekilde ya da kendisini eleştirerek tepki verebilir, yaşamış olduğu deneyimi izole olarak ya da diğer insanlarla paylaşılan bir deneyim olarak algılayabilir ve yaşantısına farkındalıkla ya da onla aşırı özdeşleşerek dikkat verebilir. Kavramsal açıdan öz-şefkatin boyutları her biri diğerinden farklı olmakla beraber aynı zamanda karşılıklı ilişki halindedirler ve birbirlerinin gelişimlerine destek olmaktadır (Neff, 2003a). Bu farklı bileşenler birlikte öz-şefkatli düşünce yapısını açıklarlar (Neff, 2016).

Öz nezaket bireyin kendisini acımasız bir şekilde eleştirip ve yargılamadan kendisine nazikçe ve anlayışla yaklaşmasıdır (Neff,2003a). Öz şefkatin bu boyutu, gerek kişinin kendi hatalarından ya da başarısızlıklarından gerekse kontrol edilemeyen yaşam olaylarından kaynaklanan bir sıkıntı durumunda, kendisine nazik ve şefkatli olmasını gerektirir (Neff ve Beretvas, 2012). Kendilerine şefkatli davranan kişiler ağır ve merhametsiz yargılardan ve öz-eleştirenden kaçınırlar (Deniz vd., 2008). Bir başka ifadeyle bu boyut kişinin kendisine sevdiği bir arkadaşı gibi davranması olarak tanımlanır (Neff, 2016). Kişi bir zorluk ya da acı yaşadığında, iyi bir arkadaş onu suçlamadan ya da sert bir şekilde eleştirmekten ziyade kişiye sabır ve içtenlikle, kabul edici bir şekilde davranır (Breines ve Chen, 2012). Bireyin kendisine nazik, destekleyici ve anlayışlı olmasının yanında öz nezaket, sıkıntılı zamanlarda kişinin kendisini aktif bir şekilde yatıştırmasını ve rahatlatmasını da kapsamaktadır (Neff, 2016). Eğer öz nezaketi deneyimlemek için kişi bir süre kendini yargılamayı ve azarlamayı bırakırsa

düşünce ve duyguları ile ilgili dengeli farkındalığını sürdürmesi kolaylaşacak olumsuz duygusal deneyimin etkisi azalacaktır (Neff, 2003b).

Ortak insanlık hissiyatı, acının, hata yapmanın ve yetersiz hissetmenin tüm insanlığın paylaştığı deneyimler olduğunun farkına varmaktır. Bireyin kendini ayrı ve izole görmek yerine, yaşamındaki neşeli ya da problemlili tecrübelerin yalnızca kendisine has olmadığını başkalarının da benzer tecrübelerden geçtiğini kabul etmesidir. Acı çekmenin, başarısız olmanın, hata yapmanın ve yetersiz hissetmenin diğer bireyler tarafından da deneyimlendiğinin farkına varabilmek bireyin benliği yönünden oldukça önemlidir. Kişi bu farkındalığa sahip olduğunda bunun diğer insanlarca paylaşılan bir deneyim olduğunu kabul eder ve yoğun öz-eleştiri yapmaktan kaçınır. (Neff, 2003b). Aynı zamanda, insanların ortak deneyimi ile ilgili oluşan farkındalık bireyin diğer bireylerle bağını ve insanların birbirleriyle bağlantısının önemine dikkat çeker (Kirkpatrick, 2005). İnsan deneyimlerinin ortak olduğunu görebilmek kişiyi yalnızlık ve soyutlanmışlık duygusundan kurtarır (Germer, 2009). Ortak insanlık hissiyatı ile birey benmerkezci bir duygu ile sadece başarısız olanın ve acı çekenin kendisi olduğunu düşünüp kendisini soyutlanmış hissetmektense kişisel eksikleri ve yaşadığı zorlukları ile ilgili olarak daha geniş bir bakış açısını benimser (Germer ve Neff, 2019).

Bilinçli farkındalık insanların sıkıntıya sebep olan hisleri ve düşünceleri ile aşırı özdeşleşmeden bunları bir denge içerisinde kabul edip farkına varmaları olarak tanımlanmaktadır (Neff, 2003a; Neff vd., 2005). Bireyin kendisine karşı öz-şefkatli olabilmesi için kendi acısına yönelmeye ve o acıyı farkındalıkla kabullenmeye istekli olması gerekir. Eğer kişi olayları kafasında tekrarlayarak yaşadığı zor deneyimin şiddetini abartırsa o deneyimle aşırı özdeşleşmiş olur (Barnard ve Curry, 2011; Neff ve Germer, 2013). Bu durumda kişi kendisiyle ilgili olumsuz düşünce ve duygularla meşgul olur ve öz-şefkat duyguları kısıtlanabilir (Neff ve Tirsch, 2013). Bilinçli farkındalık anbean yaşanan deneyimle ilgili olarak direncin, kaçınmanın ya abartmanın olmadığı dengeli bir farkındalık çeşididir. Bilinçli farkındalıkla birey kendisinin ya da yaşamının olumsuz yönlerini abartmadan ve onlarla aşırı özdeşleşmeden açık ve dengeli bir tutumla şimdiki an deneyiminin farkına varır (Lockard vd., 2014). Böyle anlayışlı bir ruh halinde, bireyler olumsuz düşünce ve duygularının farkına varıp onlarla savaşmadan ya da onları inkar etmeden onlarla kalabilmeyi başarabilirler (Brahler ve Neff, 2020).

Öz-şefkatin üç temel boyutu kavramsal olarak birbirlerinden farklıdır ancak değişik şekillerde bağlantı kurarak bir sistem içinde çalışırlar. Böylece bireyler acılarına ya da başarısızlıklarına (nazik da yargıyla) duygusal olarak tepki verir, zor durumlarını (insanlık deneyiminin bir parçası ya soyutlanmış olarak) bilişsel olarak anlarlar ve acılarıyla (farkındalıkla ya da aşırı özdeşleşerek) ilgilenirler (Germer ve Neff, 2019). Bir taraftan bu

yapılar birbirlerinden ayrılırken diğer taraftan karşılıklı olarak birbirlerini etkilerler, kişinin kendisine olumlu boyutlardan biriyle tepki vermesi diğer olumlu boyutun oluşmasını artırabilir. Örneğin, bilinçli farkındalıkla karşılanan duygusal acı, nazik ve samimi bir tepkiye olanak sağlayıp aşırı özdeşleşme duygusunu azaltır. Benzer biçimde kişi başarısızlığı insan olmanın bir parçası olarak görürse soyutlanmışlık duygusu azalır bilinçli farkındalığı artırabilir. Aynı şekilde bireysel yetersizliklerle karşılaşıldığında kişinin kendine karşı nazik ve anlayışlı olması kişinin kendine yönelik acımasız yargılarını azaltıp ortak insanlık hissiyatını artırabilir (Neff, 2003a;2016).Özetle, öz-şefkat kişinin kendi deneyimine bilinçli bir farkındalıkla dikkat etmesi, kendisine duygusal olarak tepki vermesi ve deneyiminin diğer insanlarda tarafından da paylaşıldığını bilişsel olarak algılamasını gerektirir (Neff, 2016).

2.2. Kendini Affetme

Affetme ile ilgili yapılan bilimsel araştırmalar son yıllarda giderek artmıştır (Asıcı, 2018; Bugay ve Demir, 2012; Eldeleklioğlu, 2015; Freedman ve Enright, 1996; Maltby vd., 2001; Vural-Batık, M. ve Afyonkale-Talay, 2021). Ruh sağlığı ile ilişkisini ortaya koyan çalışmalardan sonra kavramın önemi artmış ve ilgili alanda çok çalışılmaya başlanmıştır (Brown, 2003; Brown ve Phillips, 2005). En yaygın tanıma göre affetme, bireyin kendisini haksız olarak inciten diğer kişiye karşı kızgınlık, olumsuz yargı gibi duygular yerine merhamet, empati geliştirmesi olarak tanımlanmaktadır (Enright, 1996). Affetme ilgili literatür incelendiğinde ise yapılan araştırmalarda daha çok başkalarını affetmeye odaklanıldığı (Worthington ve Langberg, 2012) ve kendini affetmeyle ilgili bilimsel araştırmanın daha az olduğu görülmektedir. Hall ve Fincham (2005) kendini affetme kavramını affetme literatüründe ihmal edilmiş ‘üvey evlat’ olarak betimlemektedir. Ancak kendini affetme ile ilgili yapılan çalışmalarda kavramın psikolojik sağlık ile yakından ilişkili olduğu yönünde sonuçlar ortaya çıkmış ve yapılan çalışmaların sayısında artış gözlenmiştir. (Barber vd., 2005; Brown, 2003; Maltby vd., 2001; Ross vd., 2004; Thompson vd., 2005). Bununla beraber kendini affetme kavramını açıklamaya yönelik yapılan tanımların kısıtlı olduğu düşünülmektedir (Bugay, 2010).

Halling (1994) kendini affetmeyi kişinin kendisinin önceden kabul edilemez olarak nitelendirdiği yönleri de dâhil olmak üzere kişiliğinin her yönüyle kabulü olarak tanımlarken Berecz (1998) kendini affetmeyi önceki hata ve başarısızlıklarla ilgili hissedilen utanç, mahcubiyet, alay ve aşağılama duygularından sıyrılma olarak kavramsallaştırmıştır. Enright kendini affetmeyi “kişinin kendisinin de kabul ettiği nesnel bir hatası karşısında kendisine olan şefkat, cömertlik ve sevgisini güçlendirirken; kendine yönelik kızgınlığını terk etmeye yönelik istekliliği” olarak tanımlamıştır (Enright, 1996, s.116). Bir diğer tanımda ise Hall ve Fincham (2005) kendini affetmeyi bireyin kendisine yönelik dargınlık, cezalandırma ve

kendisine zarar veren yönelimlerini azaltıp kendisine olan iyi davranışlarını artırmasına yönelik motivasyonel değişimler olarak betimlemiştir. Wohl ve diğerlerine göre (2008) kendini affetme kişinin işlemiş olduğu bir suç ya da kabahat sonrasında kendisi ile ilgili duygu, davranış ve inançlarındaki olumlu değişiktir. Benzer şekilde Webb ve diğerleri (2017) kendini affetmeyi, bireyin bireysel hatalarından dolayı hissettiği olumsuz duyguların sonucunda hatasının sorumluluğunu aldığı ve kendisine yönelttiği duygularda değişikliğin zamanla gerçekleştiği bir süreç olarak ifade etmiştir. Bireyler yaptıkları hata sonrasında suçluluk ya da pişmanlık hissedebilmektedir. Bunun sonucunda kişinin kendine karşı hissetmiş olduğu olumsuz düşüncelerle ve duygularla ilgili yaşadığı zorlukları aşabilmesinin bir yolu da kişinin kendini affetme sürecine girmesidir.

Kendini affetme ile ilgili modeller incelendiğinde çoğunlukla hâkim olan görüş kendini affetmenin, bireyin hatasının sorumluluğunu aldığı ve buna göre harekete geçtiği bilişsel bir süreç olduğudur (Enright, 1996; Hall ve Fincham, 2005; Jacinto ve Edwards, 2011). Enright'ın (1996) önerdiği modele göre kendini affetme keşfetme, karar verme, çalışma ve derinleşme şeklindeki adımlarla gerçekleşir. Keşfetme evresinde kişi yapmış olduğu hataların suçluluk, utanç gibi olumsuz duygularıyla yüzleşir. Bireyin kendisinin mükemmel olmadığını farkına varması bir taraftan rahatlatıcı olabilirken diğer taraftan bu öz-eleştiriye, kendini kınamaya sebep olabilir. İkinci aşama olan karar verme evresinde kişi kendini affetmenin ne olduğunu, nasıl yararlı olabileceğini sorgulamaya başlar. Çalışma evresi bireyin hatasının sorumluluğunu aldığı, acısını kabul ettiği, eksikliklerine rağmen kendine değer verdiği aşamadır. Son evre olarak kabul edilen derinleşme döneminde birey edindiği yeni görüşüyle kendi sağlığını olumsuz etkileyen öfke, suçluluk, utanç gibi olumsuz duygulardan bilinçli olarak vazgeçer ve kendisine karşı şefkatli olmaya başlar.

Flanagan (1996) kendini affetme sürecinde kişinin kendi hatasını kabul etmesi gerektiğini vurgulamış ve kendini affetmenin kişinin kendisiyle yüzleşmesi, kendini sorumlu tutması, hatasını itiraf etmesi ve dönüşüm olmak üzere dört adımda gerçekleşen bir süreç olduğunu iddia etmiştir. Holmgren'e göre (1998) kendini affetme üç aşamalı bir süreçtir. İlk aşamada kişi yaptığı hatanın ya da işlediği suçun farkına varır. İkinci aşamada ise kişi hatasından dolayı hissettiği olumsuz duyguların üstesinden gelmeye çalışır ve son aşamada kişi kendisini nezaketli bir şekilde kabul eder.

Hall ve Fincham (2005) kendini affetmenin gerçekleşmesi için kişinin öncelikle yaptığı hatanın farkına varması ve sonrasında bu hatasının sorumluluğunu alması gerektiğini belirtmişlerdir. Eğer kişi yapılan bir hata olmadığını düşünüyorsa ve de hatasının sorumluluğunu üstlenmiyorsa bu gerçek olmayan (pseudo) kendini affetme olarak nitelendirilmektedir. Gerçek kendini affetme ise yapılan hatanın ve beraberinde getirdiği

duyguların işleminden geçirildiği, kişinin kendini sorguladığı uzun ve zorlu bir bilişsel süreçtir. Hall ve Fincham (2005) öne sürdükleri modelde kendini affetmenin gerçekleşmesi için üç adımın gerekli olduğunu ifade etmişlerdir. Birinci aşamada, kişi yaptığı hatayı kabul edip bu hatanın sorumluluğunu kabul etmesi gerekmektedir. İkinci aşamada, kişinin hatasının ardından pişmanlık ve suçluluk hissetmesi gerekmektedir. Son aşamada ise kişi hissettiği olumsuz duyguların üstesinden gelebilmek için kendini suçlayıp cezalandırmak yerine kendini kabul etmeye doğru bir değişim içine girmelidir. Önerilen bu modelde Hall ve Fincham'a (2005) göre kendini affetme süreci duygusal, sosyo-bilişsel, davranışla ilgili tepkileri kapsayan bir süreçtir.

Worthington ve Scherer (2004) kendini affetmeyi duygu odaklı başa çıkma stratejisi olarak tanımlamaktadırlar. Kendini affetmeyi öğrenmek bireyin acı veren duygular ile uyumlu bir şekilde baş etmesini sağlayarak ona yardımcı olmaktadır. Birey başarısızlığa uğradığında ya da hata yaptığında kendini affedebildiğinde, bu durumun getirdiği suçluluk ve utanç duyguları üzerinde düşünüp bunları tekrar gözden geçirir ve bu duyguları yeniden işler. Bir başka deyişle, kendini affetme bireylere karşılaşılan olumsuz duygularla baş etmede duygusal bir strateji sunar. Sonrasında bu duygusal strateji yeni bilişsel ve davranışsal stratejilerin ortaya çıkmasına olanak sağlar.

Jacinto ve Edwards (2011) diğer modellerde de öneminden bahsedilen bireyin sorumluluk almasının altını çizmişlerdir ve önerdikleri modele göre kendini affetme tanıma, sorumluluk, ifade etme ve yeniden yaratma olarak adlandırılan dört aşamada gerçekleşmektedir. Modele göre bireylerin mükemmel olmadıklarının ve mükemmel olmayan diğer insanlardan oluşan topluluğun bir parçası olduklarının farkına vardıkları zaman kendilerini affedebileceklerini ileri sürmüşlerdir.

Woodyatt ve Wenzel (2013) kendini affetmeyi, işlenen suçun sorumluluğunu göz ardı etmeden kişinin kendisini cezalandırmaktan vazgeçtiği bir süreç olarak ifade etmişlerdir. Gerçek kendini affetme sadece kendini cezalandırmayı bırakmak değil aynı zamanda kişinin kendi ahlaki benliğini düzeltip yeniden oluşturmak için hatasını gözden geçirip sorumluluk aldığı bir süreçtir.

2.3. Öz-Şefkatle İlgili Yapılan Çalışmalar

2.3.1. Öz-Şefkatle İlgili Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar: Öz-şefkat ile ilgili literatüre bakıldığında kavramla ilgili ilk çalışmalar Kristin Neff tarafından ortaya konulmuştur. Neff (2003b) 391 üniversite öğrencisiyle yaptığı öz-şefkat ölçeğinin geçerlik ve güvenilirlik çalışmasında öz-şefkatin depresyon, ruminasyon, anksiyete arasında negatif, yaşam doyumu, kendini kabul, benlik saygısı arasında pozitif yönde ilişkinin olduğu ve öz-şefkat düzeyinin yüksek olmasının psikolojik iyi oluşu da artırdığı sonucuna varılmıştır.

Üniversite öğrencileriyle gerçekleştirdikleri çalışmalarında, Neff ve diğerleri (2005) öz-şefkat ile akademik başarı hedefleri, akademik başarısızlık ve baş etme arasındaki ilişkiyi incelemiştir. 222 öğrenci ile yapılan ilk çalışmada öz-şefkatin başarı hedefleriyle pozitif, performans-yaklaşımı hedefleriyle negatif ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. 110 öğrencinin katıldığı ikinci çalışmada ise öz-şefkatin duygusal odaklı baş etme stratejileri ile pozitif, kaçınma yönelimli stratejilerle negatif ilişkili olduğu görülmüştür.

Neff ve diğerleri (2007) tarafından 177 üniversite öğrencisi ile yapılan çalışmada öz-şefkatin psikolojik sağlık ile arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmanın bulgularına göre öz-şefkatin mutluluk, iyimserlik, merak ve keşfetme, olumlu duygu ile pozitif ilişkili olduğu görülmüştür. Çalışmanın bir diğer sonucuna göre öz-şefkat olumsuz duygu ve nörotizm ile negatif ilişkili bulunmuştur.

Öz-şefkatin travma sonrası stres bozukluğu ile ilişkisinin incelendiği çalışmada Thompson ve Waltz (2008) üniversite öğrencileri ile çalışmıştır. Araştırmanın sonucuna göre yüksek öz-şefkatli bireylerin kaçınmacı yaklaşımlarının görece az olduğu tespit edilmiştir. Başka bir çalışmada Neff ve McGehee (2010) psikolojik sağlamlıkla ile öz-şefkat arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışmada 2350 ergenle 287 genç yetişkinin puanları karşılaştırılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre öz-şefkat her iki grupta da iyi oluşla anlamlı derecede ilişkili bulunmuştur. Ayrıca öz-şefkatin depresyon ve anksiyete ile negatif, sosyal bağlılık duygusu ve güvenli bağlanma ile pozitif ilişkili olduğu sonucuna varılmıştır. Benzer bir çalışmada Raes (2011) öz-şefkatin depresyon semptomlarını yordayıp yordamadığını araştırmıştır. Yaşları 17 ile 36 arasında değişen 347 öğrenci ile yürütülen çalışmada ölçekler beş ay arayla uygulanmış ve sonuçlar öz-şefkatin depresyon belirtilerindeki değişiklikleri önemli ölçüde yordadığını göstermiştir. Buna göre öz-şefkat düzeyinin yüksekliği depresyon belirtilerinde büyük düşüş ya da daha küçük artış ile anlamlı derecede ilişkili bulunmuştur.

Terry ve diğerleri (2013) yaptıkları çalışmada üniversiteye geçişte bireylerin yaşadıkları sosyal ve akademik zorluklar karşısında verdikleri tepkilerde öz-şefkatin etkisini araştırmışlardır. 119 öğrenciye, üniversiteye başlamadan önce öz-şefkat ölçeği uygulanmıştır ve birinci dönemin sonunda öğrenciler sosyal ve akademik zorluklarla ilgili soruları cevaplamış ve öğrencilere ev (memleket) hasreti çekme, depresyon ve üniversitede okumaya karar verme memnuniyetleri ile ilgili ölçekler uygulanmıştır. Çalışmanın sonuçlarına göre öz-şefkat düzeyi yüksek olan katılımcıların zorlukları daha kolay atlattıkları, daha az ev hasreti ve depresyon yaşadıkları ve üniversitede okuma kararlarından daha memnun oldukları görülmüştür.

Johnson ve O'Brien (2013) öz-şefkatin utangaçlık ve depresif semptomlar üzerindeki etkisini araştırmak amacıyla 335 üniversite öğrencisinin katılımı ile iki çalışma

gerçekleştirmişlerdir. Birinci çalışmanın sonuçlarına göre öz-şefkat ile depresif semptomlarının negatif ilişkili olduğu bulunmuştur. İkinci çalışmada ise utangaçlık eğilimi olan öğrenciler rastlantısal olarak atanıp, bu öğrencilerden utangaçlıkları ile ilgili öz-şefkatli bir yazı yazmaları, duygularını yazıda ifade etmeleri ve verilen bu görevi haftada üç kez yapmaları istenmiştir. 2 hafta izleme sonunda yazı etkinliğine katılan öğrencilerin utangaçlık eğilimlerinde ve depresif semptomlarında düşüş gözlenmiştir.

Yarnel ve Neff (2013) öz-şefkat ile çatışma durumlarında denge ihtiyacı arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Çalışmaya 506 üniversite öğrencisi katılmıştır, öğrencilere ebeveynleri, yakın arkadaşları ya da romantik partneri ile yaşadıkları bir çatışma durumunu hatırlamaları ve yaşanan çatışmayı nasıl çözdükleri sorulmuştur. Elde edilen bulgulara göre yüksek düzeyde öz-şefkatin yüksek olasılıkla uzlaşmayla ilişkili olduğu görülmüştür.

Zhang ve diğerleri (2016) kronik akademik stres yaşayan üniversite öğrencilerinin öz-şefkatlerini araştıran bir çalışma yürütmüşlerdir. Lisansüstü giriş sınavına hazırlanan üniversite öğrencilerinin katıldığı çalışmanın sonuçlarına göre öz-şefkat olumlu duygu ile pozitif, olumsuz duygu ve öğrenme stresi ile negatif ilişkili bulunmuştur. Araştırmanın bir başka sonucunda öz-şefkatin kronik akademik stres ile olumsuz duygu arasında negatif aracılık ettiği tespit edilmiştir. Gunnell ve diğerleri (2017) üniversitenin ilk yılında okuyan 189 öğrenci ile yürüttükleri çalışmada öz-şefkat düzeyinde meydana gelen değişikliklerin öğrencilerin psikolojik ihtiyaç doyumu ve iyi oluşlarındaki değişikliklerle ilişkisine bakılmıştır. Path analizinden elde edilen sonuçlar öz-şefkatin psikolojik ihtiyaç doyumunu artırdığını ve öz-şefkatle ilgili değişikliklerin iyi oluşta gerçekleşen değişikliklerle ilişkili olduğunu göstermiştir. Öz-şefkat düzeyindeki artışın olumsuz duygudaki düşüş ve psikolojik ihtiyaç doyumundaki artış ile ilişki olduğu sonucuna varılmıştır. Psikolojik ihtiyaç doyumundaki artış canlılık ve olumlu duygudaki artış ve olumsuz duygudaki düşüş ile ilişkilidir. Ayrıca psikolojik ihtiyaç doyumundaki artış sebebi ile öz-şefkat ile canlılık ve olumlu duygudaki artış ilişkili bulunmuştur.

Long ve Neff (2018) üniversite öğrencileri ile yaptıkları kesitsel araştırmada öğrencilerin öz-şefkat düzeyleri ile değerlendirilme korkusu ve akademik iletişim arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Çalışma sonuçları öz-şefkatin öğrencilerin değerlendirilme korkusunu azaltarak sınıfta daha uyumsal iletişim davranışları sergilediklerini ortaya koymuştur. Elde edilen verilere göre öz-şefkat düzeyi yüksek olan bireylerin daha çok derse katılıp soru sorma, arkadaşlarından ve öğretmenlerden yardım isteme ve sınıf dışında da öğretmenlerle konuşma eğiliminde oldukları görülmüştür. Ergenlerle yapılan bir başka çalışmada Pullmer ve diğerleri (2019) ergenlerin öz-şefkatlerinin beden memnuniyetleri ve yeme patolojisi üzerindeki etkisini araştırmışlardır. Çalışmaya 238 öğrenci katılmıştır. Verilerden elde edilen sonuçlara

göre öz-şefkat beden memnuniyeti ile pozitif ilişkili, psikolojik sıkıntı ve yeme patolojisi ile negatif ilişkili bulunmuştur.

Bir başka çalışmada öz-şefkat, stres ile öznel iyi oluş arasındaki ilişki incelenmiştir (Hablado ve Clark, 2020). 152'si kadın, 51'i erkek toplam 208 üniversite öğrencisinin katılmış olduğu çalışmada öz-şefkatin stres ile negatif öznel iyi oluş ile pozitif ilişkili olduğu sonucuna varılmıştır. Ayrıca araştırmadan elde edilen diğer sonuca göre öz-şefkat ile duygusal empati arasında pozitif ilişki olduğu görülmüştür.

Üniversite öğrencileri dışında farklı yaş ve özellikteki gruplarla da çalışmalar yürütülmüştür. Örneğin Krieger ve diğerleri (2013) öz-şefkat ile klinik depresyon arasındaki ilişkiyi incelemek için bir çalışma yapmışlardır. Yapılan çalışmada klinik olarak depresyonda olup ayakta tedavi gören hastalar ile hiç depresyona girmemiş hastaların öz-şefkat düzeyleri karşılaştırılmıştır. Çalışmanın araştırma grubunu klinik olarak depresyonda olan 142 kişi ile depresyonda olmayan 120 kişi oluşturmuştur. Elde edilen sonuçlara göre klinik olarak depresyonda olan kişilerin toplam öz-şefkat düzeyi ile alt boyutlardaki öz-şefkat düzeyleri depresyonda olmayan bireylerin öz-şefkat düzeylerinden farklılık göstermiştir. Depresyonda olan bireylerin öz-şefkat düzeyleri depresyonda olmayan bireylere göre düşük çıkmıştır.

Zessin ve diğerleri (2015) araştırmalarında öz-şefkat ile iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırmacılar yetmiş dokuz araştırmadan toplamda 16,416 veriyi analiz etmişlerdir. Çalışmanın sonuçlarına göre öz-şefkat ile iyi oluş arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu bulunmuştur. Özellikle öz-şefkat ile bilişsel ve psikolojik iyi oluş arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Yang ve diğerleri (2016) 18 ile 48 yaş arasındaki bireylerle yürüttükleri çalışmada öz-şefkat ile umut ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Yapısal eşitlik modeli sonuçlarına göre öz-şefkatin umut ve yaşam doyumu ile pozitif ilişkili olduğu bulunmuştur. Çalışmanın bir diğer sonucuna göre umut, öz-şefkat ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiye aracılık etmiştir.

Bluth ve diğerleri (2018) ergenlerle yürütmüş oldukları çalışmalarında öz-şefkat ile merak/keşfetme ve dayanıklılık arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Çalışmaya devlet okulunda ve özel okulda okuyan toplam 1057 öğrenci katılmış ve öğrencilere çevrim içi anketler uygulanmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre öz-şefkat hem merak/keşfetme hem de dayanıklılık ile pozitif ilişkili bulunmuştur.

Phelps ve diğerleri (2018) 477 katılımcı ile yürüttükleri çalışmalarında madde kullanımı riski ile öz-şefkat arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Katılımcılara online olarak Öz-şefkat Ölçeği (Neff, 2003) ve Madde Kullanımı Ulusal Enstitüsü ve Alkol, Sigara ve Madde Bağımlılığı Gözleme Testi ölçekleri uygulanmıştır. Araştırma sonuçlarına göre düşük

riskli gruptaki bireylerin öz-şefkat puanları, yüksek riskteki gruptaki bireylere göre daha yüksek bulunmuştur.

Öz-şefkatin yararlarını araştıran çalışmalar öz-şefkatin öğretilbilir bir yapı olduğunu ileri sürmektedirler (Arimitsu, 2016; Neff ve Dahm, 2015; Neff ve Germer, 2013; Smeets vd., 2014). Neff ve Germer (2013) 8 haftalık Farkındalık Temelli Öz-şefkat programının etkililiğini sınamak için yetişkinlerle iki araştırma yürütmüşlerdir. İlk araştırmada programın öz-şefkat, bilinçli farkındalık ve iyi oluş üzerindeki etkisini incelemek için pilot çalışma yapmışlardır. İkinci araştırmada ise deney ve kontrol gruplu deneysel bir çalışma yürütmüşlerdir. Araştırmalardan elde edilen sonuçlara göre öz-şefkat programına katılanların öz-şefkat, diğerlerine karşı şefkatli olma, bilinçli farkındalık, yaşam doyumu ve mutluluk düzeylerinin arttığı; stres, anksiyete, depresyon düzeylerinin düştüğü görülmüştür. Bununla birlikte kontrol grubundaki katılımcıların öz-şefkat, diğerlerine karşı şefkatli olma, bilinçli farkındalık, yaşam doyumu, mutluluk, stres, anksiyete, depresyon düzeylerinde anlamlı bir farklılık oluşmadığı sonucuna varılmıştır. Aynı zamanda programın bitiminden sonraki 6 ay ve 1 yıl sonra yapılan izleme testi sonucuna göre programın etkililiğinin devam ettiği görülmüştür.

Albertson ve diğerleri (2014) tarafından farklı jenerasyonlardaki kadınlara 3 haftalık öz-şefkat meditasyon eğitimi uygulanmıştır. Yapılan bu çalışmada kısa süreli öz-şefkat eğitiminin kadınların beden memnuniyetleri üzerindeki etkisi incelenmiştir. Elde edilen verilere göre eğitime katılan kadınların beden memnuniyetsizliklerinde ve beden utancında anlamlı bir düşüş gözlemlenirken, öz-şefkat düzeylerinde ve beden beğeni düzeylerinde artış olduğu görülmüştür. Programdan 3 ay sonra yapılan izleme testi sonucunda da programın etkinliğinin devam ettiği anlaşılmıştır.

Smeets ve diğerleri (2014) 3 haftalık öz-şefkat grup müdahalesinin kadın üniversite öğrencilerinin dayanıklılık ve iyi oluşlarını artırmada etkililiğini araştırmışlardır. 52 öğrenci rastlantısal olarak deney ve kontrol grubuna alınmıştır, kontrol grubuna öz-şefkat becerilerinin öğretildiği müdahale programı uygulanırken kontrol grubuna zaman yönetimi becerileri öğretilmiştir. Her iki grup da 3 hafta süren grup toplantılarına katılmıştır. Elde edilen bulgular öz-şefkat grubuna katılan öğrencilerin öz-şefkat düzeylerinin yükseldiğini kontrol grubundaki öğrencilerin öz-şefkat düzeylerinde anlamlı artış olmadığı görülmüştür. Araştırmanın diğer sonucuna göre programa katılan bireylerin bilinçli farkındalık, iyimserlik ve öz-yeterlik düzeylerinin arttığı ve ruminasyon düzeylerinin azaldığı gözlemlenmiştir.

Arimitsu (2016) üniversite öğrencileri ile yaptığı araştırmada Öz-şefkati geliştirme programının etkinliğini incelemiştir. Deney grubuna öz-şefkat geliştirme programı uygulanmış kontrol grubundaki öğrencilere deneysel işlem uygulanmamıştır. Araştırmadan

elde edilen verilere göre programa katılanların öz-şefkat puanlarında anlamlı bir değişiklik olurken kontrol grubunda anlamlı bir değişiklik gözlemlenmemiştir ve deney grubunun öz-şefkat düzeyleri program bitiminden sonraki izleme ölçümlerinde de değişmemiştir. Ayrıca araştırmada deney grubundaki bireylerin negatif düşünce ve duygularında anlamlı bir düşüş görülmüştür.

Bluth ve Eisenlohr-Moul (2017) ergenlerle yürüttükleri çalışmada 8 haftalık öz-şefkat programından sonra ergenlerin stres seviyelerinin azaldığı; psikolojik sağlık, minnet, merak/keşfetme düzeylerinde önemli bir artış gözlemlendiği sonucuna ulaşmışlardır. Eirini ve Anastasios (2017) yaptıkları araştırmada öz-şefkat psiko-eğitim programının etkinliğini incelemişlerdir. Psiko-eğitim programının amacının zorlu durumlarda nasıl daha öz-şefkatli olunacağını öğretmek olduğunu belirten araştırmacılar deney grubuna psiko-eğitim programını uygularken kontrol grubuna herhangi bir müdahalede bulunmamışlardır. Araştırmanın sonucunda programa katılan öğrencilerin öz-şefkat, olumlu his, yaşam doyumu ve öznel mutluluklarının arttığı; olumsuz his, depresyon, anksiyete ve stres düzeylerinin azaldığı görülmüştür.

Mak ve diğerleri (2018) mobil uygulama temelli programların ruh sağlığını iyileştirmede ve psikolojik sıkıntıyı azaltmada etkinliğini araştırmak için bir çalışma yapmışlardır. Çalışmada bilinçli farkındalık temelli program, öz-şefkat programı ve bilişsel davranışçı psiko-eğitim programı olmak üzere üç tane mobil uygulama kullanılmıştır. 18 yaş üzerindeki katılımcılar (2161 kişi) dört hafta boyunca günlük minimum 10-15 dakika olmak üzere kurs içeriğini inceleyerek ve ilgili egzersizleri pratik ederek toplamda 28 seanslık programı tamamlamışlardır. Katılımcılar program öncesinde, sonrasında ve 3 aylık izleme sonucunda web tabanlı ruhsal iyi oluş, psikolojik sıkıntı, bilinçli farkındalık ve öz-şefkat ölçeklerini doldurmuşlardır. Çalışmanın sonucunda üç programın da ruh sağlığını iyileştirmede ve psikolojik sıkıntıyı azaltmada etkili olduğu bulunmuştur. Bir diğer bulguya göre özellikle öz-şefkat programının ve bilişsel davranışçı programın öz-şefkat düzeyine önemli bir etkisi olduğu ve program sonunda öz-şefkatin arttığı sonucuna ulaşılmıştır.

Fusco (2019) 6 haftalık öz-şefkat müdahale programının stres ve öz-eleştiri üzerindeki etkisini araştırmıştır. Çalışma beliren yetişkinlik dönemindeki üniversite öğrencileriyle gerçekleştirilmiştir ve program uygulanmadan önce öğrencilerin stres seviyeleri ölçülmüştür. Uygulanan programın oturumları Neff ve Germer'in (2013) Farkındalık Temelli Öz-şefkat programı ve Neff'in (2017) öz-şefkati artırma egzersizlerinden yararlanılarak, psiko-eğitim etkinlikleri ile birleştirilerek oluşturulmuştur. Çalışma bulgularına göre program sonunda öğrencilerin stres seviyelerinde ve öz-eleştirilerinde düşüş olduğu görülmüştür. Tung (2019) çalışmasında Farkındalık temelli öz-şefkat programının klinik pratiklerine devam eden

hemşirelik öğrencilerinin öz-şefkat, bilinçli farkındalık ve streslerine etkisini araştırmıştır. Program haftalık 3 ya da 4 saatlik sürelerde 8 hafta devam etmiştir. Elde edilen bulgulara göre öz-şefkat programının öğrencilerin stresini azaltmada etkili olduğu görülmüştür. Program sonunda öğrencilerin stres seviyelerinin düşerken, öz-şefkat ve bilinçli farkındalıklarının arttığı sonucuna varılmıştır.

Neff ve diğerleri (2020) tarafından yapılan iki araştırmada sağlık çalışanı uzmanlarına Bilinçli Farkındalıklı Öz-şefkat Programı uygulanmış ve uygulanan programın katılımcıların iyi oluşları ve tükenmişlikleri üzerindeki etkisi incelenmiştir. Birinci araştırmada deney grubunun iyi oluş düzeyleri ile kontrol grubunun iyi oluş düzeyleri karşılaştırılmıştır. İkinci araştırmada ise kontrol grubu araştırmaya dahil edilmeyip programın tükenmişlik üzerindeki etkisine bakılmıştır. Birinci araştırmanın sonucuna göre programın öz-şefkat ve iyi oluş düzeylerini artırdığı görülmüştür. İkinci araştırma sonuçlarında da benzer şekilde katılımcıların iyi oluş düzeylerinin arttığı bunun yanında bireylerin travmatik stresinin ve tükenmişliklerinin azaldığı sonucuna varılmıştır.

Yela ve diğerleri (2020) tarafından yapılan araştırmada klinik ve sağlık psikolojisi öğrencilerine lisansüstü eğitimlerinin bir gerekliliği olarak 8 haftalık Bilinçli Farkındalıklı Öz-şefkat programı uygulanmıştır. Araştırmaya 21 ve 61 yaş aralığında 61 kişi katılmış, katılımcıların öz-şefkat, bilinçli farkındalık, iyi oluş, anksiyete ve depresyon semptomları program öncesinde ve sonrasında ölçülmüştür. Araştırma sonuçlarına göre programa katılanların öz-şefkat, bilinçli farkındalık ve psikolojik iyi oluş puanlarında artış görülmüştür. Ayrıca öz-şefkat düzeyindeki değişiklik bilinçli farkındalık ve psikolojik iyi oluş ile ilgili değişikliklerle anlamlı ölçüde ilişkili bulunmuştur.

2.3.2. Öz-Şefkat ile İlgili Yurt İçinde Yapılan Çalışmalar: Öveç'in (2007) yürütmüş olduğu çalışmada üniversitede öğrenim gören öğrencilerin öz-şefkat, öz-bilinç, depresyon, kaygı ve stres seviyeleri arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Araştırmaya 668 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırmadaki değişkenler arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla yapısal eşitlik modeli kullanılmıştır. Araştırmada cinsiyetin öz-şefkat ve öz-bilinç açısından farklılık gösterip göstermediği de incelenmiştir. Buna göre öz-şefkatin depresyon, anksiyete ve stresi anlamlı şekilde açıkladığı sonucuna ulaşılmıştır. Öz-şefkatin alt boyutlarından öz nezaket, ortak insanlık hissiyatı ve bilinçli farkındalığın depresyon, anksiyete ve stres ile negatif ilişkili; olumsuz alt boyutları öz-yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme ile pozitif ilişkili olduğu görülmüştür. Ayrıca öz-yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşmede erkeklerin puanları anlamlı düzeyde yüksekken; ortak insanlık hissiyatı, bilinçli farkındalık ve öz nezaket alt boyutlarında kadınların puanları anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Çetin ve diğerlerinin (2008) çalışmalarının sonucuna göre öz-şefkatin öz nezaket, ortak insanlık hissiyatı ve bilinçli farkındalık boyutlarının güdülenmeyi olumlu, öz-yargılama ve izolasyon boyutlarının ise güdülenmeyi olumsuz yordadığı belirtilmiştir. Akın (2008) üniversite öğrencilerinin öz-şefkatleri ile başarı yönelimleri arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasında öz nezaket, ortak insanlık hissiyatı ve bilinçli farkındalığın öğrenme-yaklaşma ve öğrenme-kaçınma yönelimlerini açıklamada olumlu, performans-yaklaşma ve performans-kaçınma yönelimlerini açıklamada olumsuz yönde etkilediğini ortaya koymuştur. Akın (2009) diğer çalışmasında, Akılcı Duygusal Davranışçı Terapiye dayalı grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi olma ve öz-şefkate olan etkisini araştırmış ve gruba katılan üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi olma ve öz-şefkat seviyelerinin yükseldiğinin sonucuna ulaşmıştır.

Tatlılıoğlu'nun (2010) araştırmasının sonuçlarına göre yüksek öz-şefkate sahip üniversite öğrencilerinin karar verme durumunda benlik saygısı seviyeleri orta ve düşük öz-şefkate sahip öğrencilerden anlamlı olarak yüksek çıkmıştır. Aynı araştırmanın sonucuna göre öz-şefkati yüksek olan öğrencilerin karar verme biçimlerinden dikkatli karar verme seviyeleri, öz-şefkati orta ve düşük öğrencilerden yüksek bulunmuştur.

Deniz ve Sümer'in (2010) 523 üniversite öğrencisi ile yürüttükleri bir araştırmada farklı öz-şefkat düzeyine sahip bireylerin depresyon, anksiyete ve stres düzeyleri araştırılmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre düşük öz-şefkatli bireylerin depresyon, kaygı ve stres seviyelerinin öz-şefkati yüksek olan bireylerden daha düşük olduğu görülmüştür. Aynı zamanda öz-şefkati yüksek olan bireylerin depresyon, kaygı ve stres düzeyleri öz-şefkati orta olan bireylerden daha düşük bulunmuştur.

Bayramoğlu (2011) üniversite öğrencileri ile yürüttüğü çalışmasında yaşantısal kaçınma ve üst bilişin aracı etkisiyle öz-şefkatin depresyon ve kaygı ile ilişkisini incelemiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre, öz-şefkat depresyon ve kaygı ile negatif yönde ilişkili bulunmuştur. Ayrıca öz-şefkatin depresyon ve anksiyete ile ilişkisinde yaşantısal kaçınma ve üst bilişlerin aracılık ettiği gözlemlenmiştir. Özyeşil (2011) bilinçli-farkındalık ve beş faktör kişilik özellikleri ile öz-şefkat arasındaki ilişkiyi araştırmış ve elde edilen bulgulara göre öz-şefkat ile dışadönüklük, deneyime açık olma, yumuşak başlı olma ve sorumluluk arasında olumlu; öz-şefkat ile duygusal dengesizlik/nevrotizm puanları arasında olumsuz bir ilişki olduğu sonucuna varılmıştır.

Tel (2011) üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada, yaşam doyumu ile öz-şefkatin öz nezaket, bilinçli farkındalık ve ortak insanlık hissiyatı alt boyutları arasında olumlu ilişki, öz yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme arasında olumsuz ilişki olduğunu belirtmiştir. Ergün-Başak (2012) öz-şefkat, sosyal bağlılık ve iyimserlik seviyeleri ile psikolojik

dayanıklılık seviyeleri arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilen araştırmanın sonuçlarına göre üniversite öğrencilerinin öz-şefkat ve sosyal bağlılıklarının iyimserliği, iyimserliğin de psikolojik dayanıklılığı yordadığı görülmüştür.

Akın (2012) öz-şefkat ile otomatik düşünceler arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmaya 299 üniversite öğrencisi katılmış ve katılımcılara Öz-şefkat (Neff, 2003b) ve Otomatik Düşünceler (Hollon ve Kendall, 1980) ölçekleri uygulanmıştır. Yapılan çalışmada öz-şefkatin alt boyutlarından öz nezaket, ortak insanlık hissiyatı ve bilinçli farkındalık ile otomatik düşüncelerle negatif, öz yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme boyutları ile pozitif ilişki olduğu sonucuna varılmıştır. Path analizi sonucuna göre öz nezaket, ortak insanlık hissiyatı ve bilinçli farkındalık otomatik düşünceleri negatif, öz-yargılama ve aşırı özdeşleşme pozitif yönde yordamaktadır.

Bolat (2013) 479 üniversite öğrencisi ile yaptığı araştırmasında öz-şefkat ile psikolojik sağlamlılık arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonucu elde edilen verilere göre güçlü olma, girişimci olma, iyimser olma, iletişim, öngörü, amaca ulaşma, lider olma ve araştırmacı olma ile öz-şefkatin pozitif ilişkili olduğu sonucuna varılmıştır. Barutçu Yıldırım (2015) araştırmasında öz-saygı, erteleme, sınav kaygısı ve öz-şefkatin, üniversite öğrencilerinin kendini sabotajı üzerindeki etkisini incelemiştir. 801 üniversite öğrencisinin katıldığı araştırmanın sonucuna göre tüm yordayıcı değişkenlerin anlamlı olduğu görülmüştür.

Sarıcaoğlu (2015) tarafından yapılan araştırmada 8 haftalık Farkındalık Temelli Öz-şefkat programının üniversite öğrencilerinin öz-şefkat düzeyleri üzerindeki etkinliği sınıanmıştır. Araştırmada deney grubuna 8 haftalık öz-şefkat programı uygulanmış, kontrol grubu deneysel işleme dahil olmamıştır. Bu araştırmanın sonucuna göre programa dahil olan öğrencilerin öz-şefkat seviyelerinde yükselme olurken deneysel işlem görmeyen öğrencilerin öz-şefkat seviyelerinde anlamlı bir değişiklik olmamıştır.

Çağlayan-Mülazım ve Eldeleklioğlu (2016) araştırmalarında öz-şefkat ile öznel mutluluk ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırmaya 252 üniversite öğrencisi katılmış ve elde edilen sonuçlar ortak insanlık hissiyatı ve bilinçli farkındalığın öznel mutluluk ve yaşam doyumu ile olumlu yönde, öz-yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşmenin ise olumsuz yönde ilişkili olduğunu ortaya çıkarmıştır. Ayrıca ortak insanlık hissiyatı ve bilinçli farkındalık öznel mutluluğu ve yaşam doyumunu pozitif, öz-yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşmenin ise negatif yönde yordadığı görülmüştür. Alibekiroğlu (2017) yaşam doyumu ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide öz-şefkatin aracı etkisini incelemiştir. Üniversite öğrencileri ile yapılan araştırmanın sonuçlarına göre öz-şefkati yüksek olan bireylerin yaşam doyumlarının ve psikolojik sağlamlıklarının da yüksek olduğu

belirtilmiştir. Ayrıca öz-şefkatin yaşam doyumu ile psikolojik sağlık arasında aracı olduğu sonucuna varılmıştır.

Ayhan (2020) çalışmasında öz-şefkat ve bağlanma stillerinin psikolojik iyi oluş üzerinde yordama etkisini araştırmıştır. 803 üniversite öğrencisi ile yapılan bu çalışmada öz-şefkatin psikolojik iyi oluş ve güvenli bağlanma ile olumlu, kayıtsız bağlanma ile saplantılı bağlanma arasında olumsuz ilişkili bulunmuştur. Bunun yanında öz-şefkatin psikolojik iyi oluşu yordamada etkin olduğu bildirilmiştir.

Üniversite öğrencilerinden farklı olarak Akyol (2011) lise öğrencilerinin öz-şefkat düzeylerinin iletişim becerileri ile mizah tarzları üzerindeki etkisini araştırmıştır. Çalışmada öz-şefkatin olumlu alt boyutları olan öz nezaketin, ortak insanlık hissiyatının ve bilinçli farkındalığın bilişsel, duygusal ve davranışla ilgili iletişim becerileri ile olumlu ilişkili olduğu, olumsuz alt boyutlarından öz-yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme ile bilişsel, duygusal ve davranışla ilgili iletişim becerileri arasında olumsuz bir ilişki bulunduğu sonucuna varılmıştır.

Ergenlerle yapılan bir başka çalışmada Yıldırım (2018) ergenlere yönelik bir Öz-Şefkat Geliştirme Programı hazırlamış ve bu programın öz-şefkat, kendine şefkat vermektен korkma ve öznel iyi oluş üzerindeki etkinliğini araştırmıştır. Araştırmada deney grubuna 6 haftalık Öz-Şefkat Geliştirme Programı uygulanmıştır, izleme testi de son testten 6 hafta sonra gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın bulgularına göre deney grubunda yer alan ergenlerin öz-şefkat düzeylerinin programın sonunda anlamlı olarak arttığı ve bu artışın izleme testinde devam ettiği tespit edilmiştir. Ancak kontrol grubundaki ergenlerin öz-şefkat ile öznel iyi oluş düzeylerinde anlamlı bir değişiklik meydana gelmemiştir.

Duman (2014) ise öğretmen adaylarıyla bir araştırma gerçekleştirmiştir. 416 kadın, 235 erkek olmak üzere toplam 651 öğretmen adayının katıldığı çalışmada özgünlük ve öz-şefkatin mutluluk ile ilişkisine bakılmıştır. Araştırmanın sonucunda özgünlük ve öz-şefkatin mutluluk ile pozitif yönde ilişkisi olduğu görülmüştür. Ayrıca öz-şefkat ve özgünlüğün mutluluğu anlamlı düzeyde yordadığı sonucuna varılmıştır. Öğretmenlerin öz-şefkat, psikolojik sağlık ve yaşam doyumları arasındaki ilişkinin incelendiği başka bir çalışmada Şahin (2014) öz-şefkati yüksek olan öğretmenlerin psikolojik sağlık ve yaşam doyumlarının da yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır.

2.4. Kendini Affetme ile İlgili Yapılan Çalışmalar

2.4.1. Kendini Affetme ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar: Kendini affetme ruh sağlığına olan yararları bilimsel olarak kanıtlanmaya başlanmış oldukça yeni bir kavramdır (Avery, 2008; Maltby vd., 2001; Ross vd., 2004; Thompson vd., 2005). Bu nedenle

literatürde kavramla ilgili çalışmalarda son yıllarda artış gözlenmekle birlikte sınırlı sayıda araştırma bulunmaktadır.

Mauger ve diğerleri (1992) tarafından affetme ve ruh sağlığı arasındaki ilişki araştırılmıştır. Çalışmanın bulgularına göre başkalarını ve kendini affetmenin yokluğunda depresyon, anksiyete ve olumsuz benlik saygısının arttığı gözlenmiştir. Benzer şekilde Maltby ve Day (2001) çalışmalarında bireylerin kendini affedemediğinde depresyon, anksiyete, düşük benlik saygısı, duygusal dengesizlik durumlarının arttığını ileri sürmüşlerdir. Ayrıca kendini affetme düzeyi yüksek olan bireylerin depresyon, anksiyete içe kapanıklık, kin gibi psikolojik zorluklara daha az yatkın olduklarını belirtmişlerdir.

Barber ve diğerleri (2005) üniversite öğrencileriyle gerçekleştirdikleri araştırmada kendini affetme ile öfke arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırmanın sonuçlarına göre kendini affetmenin öfke, ruminasyon ve intikam motivasyonları ile negatif ilişkili olduğu saptanmıştır. Thompson ve diğerleri (2005) ise kendini affetmenin depresyon, öfke, kaygı ve olumsuz duygularla arasında olumsuz; bilişsel esneklik, yaşam doyumu ve olumlu duygular ile arasında olumlu bir ilişkinin olduğunu öne sürmüşlerdir.

Üniversite öğrencileri ile yapılan bir başka araştırmada Avery (2008) kendini affetme ile fiziksel ve ruh sağlığı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışmanın sonuçlarına göre kendini affetme hem fiziksel sağlık hem de ruh sağlığı ile negatif ilişkili bulunmuştur. 3105 yetişkinle yapılan bir başka çalışmada kendini affetmenin anksiyete semptomları, depresif semptomlar ve majör depresyon bozukluğu ile negatif ilişkili olduğu sonucuna varılmıştır (Sterthal vd., 2010). Ianni ve diğerleri (2010) üniversite öğrencilerinin kendini affetme düzeyleri ve alkol kullanımları arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Araştırmanın sonucuna göre kendini affetmenin alkol bağımlılığı ve utanç arasındaki ilişkiye aracılık ettiği ve kendini affetme düzeyleri yüksek olan öğrencilerin alkol bağımlılığının daha düşük olduğu sonucuna varılmıştır.

Ellis (2014) üniversite öğrencilerinin kendini affetme düzeyleri ile depresif semptomları arasındaki ilişkiyi ve bu iki değişken arasındaki sorumluluğun aracı ilişkisini araştırmıştır. Çalışmanın sonuçlarına göre kendini affetme ile depresif semptomlar arasında negatif ilişki bulunmuştur. Ayrıca sorumluluğun bu iki değişken arasındaki ilişkiye aracılık ettiği sonucuna varılmıştır.

Womack (2016) çalışmasında kendini affetme, öz-şefkat ve kendini kabulün olumsuz duygular ve yeme bozukluğuna etkisini araştırmıştır. 477 üniversite öğrencisi ile yapılan çalışmanın sonucuna göre, kendini affetme, öz-şefkat ve kendini kabul ile olumsuz duygular ve yeme bozukluğunun negatif ilişkili olduğu görülmüştür. Kendine karşı olumlu tutum

gösteren kişilerde (kendini affetme, öz-şefkat ve kendini kabul düzeyi yüksek kişilerin) daha az yeme bozukluğu olduğu gözlemlenmiştir.

Lawler-Row (2010) yetişkinlerin katıldığı başka bir araştırmada kendini affetmenin psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumu ile pozitif, depresif semptomlarla ve fiziksel hastalığın belirtileri ile negatif ilişkili olduğunu öne sürmüştür. Kendini affetme ile iyi oluş arasındaki ilişkinin araştırıldığı bir başka çalışmada, önceden alkol ve madde bağımlısı olan bireylerin kendini affetme düzeyleri ile iyi oluşları arasındaki ilişki araştırılmıştır. Bulgular kendini affetme seviyesi yüksek olanların iyi oluşlarının da yükseldiğini göstermiştir (Hanna, 2012). Hirsch ve diğerleri (2012) öfke ifade tarzları ile intihar eğilimleri arasındaki ilişkide başkalarını ve kendini affetmenin aracılık rolünü incelemişler ve elde edilen bulgulara göre içe yönelik öfke ve dışa yönelik öfke ile intihar davranışı arasındaki ilişkide kendini affetmenin aracı rolünün olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

2.4.2. Kendini Affetme ile İlgili Yurt İçinde Yapılan Çalışmalar: Bugay ve Demir (2012) affetmeyi geliştirme amacıyla bir program geliştirmişler ve programının etkinliğini incelemişlerdir. Araştırma 16 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirilmiş, deney grubuna affetmeyi geliştirme programı uygulanmış kontrol grubundaki öğrencilere müdahalede bulunulmamıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre, deney grubunda yer alan üniversite öğrencilerinin hem diğerlerini affetme hem de genel affetme düzeylerinin yükselmiş olduğu saptanmıştır. Deney ve kontrol grubundaki öğrencilerin program sonundaki puanlarına bakıldığında iki grup arasında anlamlı düzeyde fark gözlemlenmiştir.

Üniversite öğrencileri ile yapılan bir başka çalışmada affetme ve bilişsel çarpıtmalar arasında ilişki incelenmiş ve sonuçlara göre kişilerarası ilişki reddi, gerçekçi olmayan ilişki beklentisi ve kişilerarası yanlış anlama ile kendini, başkasını ve durumu affetme negatif ilişkili bulunmuştur (Aydın vd., 2015). Dolunay Cuğ (2015) araştırmasında kendini affetme, öz-şefkat, öznel yaşam enerjisi ve mutluluğa yönelimin öznel iyi oluşla ilişkisini incelemiştir. 820 üniversite öğrencisinin katıldığı çalışmanın sonucuna göre anlam yöneliminin aracılığı ile kendini affetme, öznel yaşam enerjisi ve öz-şefkatin öznel iyi oluşu yordadığı görülmüştür.

Aydemir ve Bayram (2016) üniversite öğrencilerinin kendilerini affetme, yalnızlık ve kendini sevmeleri arasındaki ilişkiyi incelemişler ve üç değişkenin de birbiri üzerinde etkisi olduğu; kendini affetmenin kendini sevme üzerinde pozitif, kendini sevmenin yalnızlık üzerinde ve yalnızlığın kendini affetme üzerinde negatif etkisi olduğu saptanmıştır.

Bilişsel çarpıtmalar, empati ve ruminasyonun başkalarını affetme ve kendini affetme üzerindeki etkisini incelemek için Aşçıoğlu Önal (2017) 527 üniversite öğrencisi ile çalışmıştır. Elde edilen bulgulara göre yakınlıktan kaçınmaya yönelik inançları azalıp perspektif alma ve empatik ilgi geliştirme düzeyleri yükseldiğinde öğrencilerin başkalarını

affetme eğilimi artmakta; ruminasyon ve kişisel rahatsızlıkları arttığında öğrencilerin kendini affetme eğilimi azalmaktadır.

Belgin (2019) akademik erteleme ve akademik mükemmeliyetçiliğin üniversite öğrencilerinin kendini affetme düzeyindeki yordayıcı rolünü araştırmıştır. 568 üniversite öğrencisi ile yapılan çalışmadan elde edilen verilere göre, akademik ertelemenin ve akademik mükemmeliyetçiliğin kendini affetmeyi anlamlı ve negatif bir şekilde yordadığı saptanmıştır.

Son olarak Doğruer (2019) araştırmasında affetme ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bu çalışma çocukluk çağında travma yaşantısı deneyimleyen 22-65 yaş arasındaki kişilerle gerçekleştirilmiş ve kendini affetmenin psikolojik dayanıklılık üzerinde pozitif etkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

2.5. Öz-Şefkat ile Kendini Affetme İlişisini İnceleyen Çalışmalar

Öz-şefkatli olmak bireyin insan olmanın doğası gereği sınırlı ve mükemmel olmayan bir varlık olarak kendisine saygı göstererek başarısızlıklarını ve kusurlarını affetmesini gerektirir. Bu nedenle bireyin kendisine karşı hissettiği şefkat duygusu kendisini affetme duygusu ile benzerdir (Neff, 2003a; Neff, 2003b). Öz-şefkatin kendini cezalayıcı ve suçlayıcı tepkileri azaltarak kendini affetmeyi artırabileceği öne sürülmüş ve iki kavramın yakından ilişkili olduğu gösterilmiştir. (Gilbert ve Procter, 2006; Neff ve Germer, 2013). Yapılan çalışmalara bakıldığında daha çok öz-şefkat ile genel affetme arasındaki ilişkinin araştırıldığı, özellikle öz-şefkat ile kendini affetme arasındaki ilişkiyi araştıran çalışmaların sınırlı sayıda olduğu görülmektedir.

Breen ve diğerleri (2010) üniversite öğrencileri ile yapmış oldukları çalışmada öz-şefkat ile kendini affetmenin pozitif ilişkili olduğunu tespit etmişlerdir. Bu çalışmanın sonucuna benzer olarak Mistler (2010) yapmış olduğu araştırmanın sonucunda öz-şefkat ile kendini affetmenin arasında pozitif ilişki olduğunu öne sürmüştür. Üniversite öğrencileri ile yapılan diğer çalışmada da öz-şefkat ile kendini affetmenin pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur (Terzino, 2011).

Asıcı (2013) tarafından yapılan çalışmada öğretmen adaylarının affetme özelliklerinin, öz-şefkat ve benlik saygısıyla ilişkisine bakılmıştır. 400 öğretmen adayı ile gerçekleştirilen araştırmada kendini affetme, başkasını affetme, durumu affetmenin öz-şefkatin alt boyutları öz nezaket, ortak insanlık hissiyatı, bilinçli farkındalık ile arasında pozitif, öz-yargılama, izolasyon, aşırı özdeşleşme arasında negatif ilişki bulunduğu sonucuna varılmıştır. Bir başka çalışmada Williams (2015) öz-şefkat ile kendini affetme arasındaki doğrudan ilişkinin yanı sıra ruminasyon, utanç ve deneyimsel kaçınmanın aracı rolüyle iki kavram arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. 199 üniversite öğrencisi ile yürütülen bu çalışmada öz-şefkat ile kendini affetmenin birbirleriyle doğrudan ilişkili olduğu ve bu ilişkiye sadece utancın aracılık ettiği

tespit edilmiştir. Aynı zamanda öz-şefkatin ruminasyon, utanç ve deneyimsel kaçınma ile kendini affetmenin de utanç ile negatif ilişkili olduğu bulunmuştur.

Oral ve Aslan (2017) üniversite öğrencilerinin affetme düzeylerinin öz-şefkat, ruminasyon ve kişilik özellikleriyle ilişkisini ele almışlardır. 460'ı kadın 380'i erkek 840 öğrencinin katıldığı çalışmanın bulgularına göre öz-şefkat ve dışadönüklüğün kendini affetmenin önemli yordayıcıları olduğu ve her iki değişkenin de kendini affetmeyi pozitif yönde yordadığı görülmüştür. Son olarak Kılıç (2019) üniversite öğrencilerinin öz-şefkatleri ile akılcı olmayan inançları arasındaki ilişkide kendini affetme, başkalarını affetme ve durumu affetmenin aracı rollerinin etkisini incelemiştir. Çalışmaya lisans ve lisansüstü düzeyde eğitim gören 523 öğrenci katılmıştır. Sonuçlara göre, öz-şefkat ile affetme, kendini affetme ve durumu affetme arasında pozitif ilişki olduğu, akılcı olmayan inanç ile öz-şefkat arasındaki ilişkiye kendini affetmenin tam aracılık ettiği görülmüştür.

Hem yurt dışında hem de yurt içinde üniversite öğrencileri ile yapılan çalışmalarda öz-şefkatin, depresyon (Bayramoğlu, 2011; Deniz ve Sümer, 2010; Neff ve McGehee, 2010; Öveç, 2007), ruminasyon ve anksiyete (Neff, 2003b), olumsuz duygu ve nörotizm (Neff vd., 2007), ev (memleket) hasreti çekme (Terry vd., 2013), akademik stres (Zhang vd., 2016), stres (Hablado ve Clark, 2020; Öveç, 2007) ile negatif ilişkili; yaşam doyumu (Alibekiroğlu, 2017; Tel, 2011), psikolojik iyi oluş (Akin, 2009; Neff, 2003b), olumlu duygu (Neff vd., 2007), psikolojik sağlamlık (Bolat, 2013) öznel iyi oluş (Hablado ve Clark, 2020), iyimserlik (Ergün-Başak, 2012), öznel mutluluk (Çağlayan-Mülazım ve Eldeleklioğlu, 2016) ile pozitif ilişkili olduğu görülmektedir. Ayrıca çalışmalarda kendini affetme ile öz-şefkat arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu ortaya konulmuştur (Asıcı, 2013; Breen vd., 2010; Kılıç, 2019; Oral ve Aslan, 2017; Terzino, 2011; Williams, 2015). Bir diğer ifadeyle üniversite öğrencilerinin öz-şefkat düzeyleri arttıkça olumsuz durum yaşama ihtimalleri azalırken, olumlu durum deneyimleri artmaktadır. Ergenlikten yetişkinliğe geçiş aşamasında olan üniversite öğrencilerinin üniversite döneminde yaşadıkları zorlu durumlar karşısında kendilerini suçlayıp yargılamadan, duygularının farkında olarak, diğer insanların da benzer yaşantılar geçirdiklerini fark edip kendilerine gereken anlayışı ve şefkati sunmaları bu dönemi daha sağlıklı geçirmelerinde büyük katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Bunun yanı sıra özellikle ülkemizde üniversite öğrencilerine yönelik hazırlanan öz-şefkati geliştirme programının sınındığı sadece tek bir çalışma bulunmaktayken, öz-şefkat ile kendini affetme arasındaki ilişkiyi inceleyen herhangi bir deneysel çalışmaya rastlanmamıştır. Bu nedenle öz-şefkat ile kendini affetme kavramlarının deneysel olarak incelendiği bu çalışmanın ilgili literatüre önemli katkı sağlayacağı öngörülmektedir.

3. BÖLÜM YÖNTEM

Bu bölümde sırasıyla araştırmanın deseni, araştırmaya katılan çalışma grubu ve verilerin toplanması, veri toplama araçları, uygulanan deneysel işlem ve verilerin analizinde kullanılan istatistiksel yöntemler yer almaktadır.

3.1. Araştırmanın Deseni

Bu araştırma, Öz-Şefkat Geliştirme Programının öz-şefkat ve kendini affetme üzerindeki etkisini incelemek amacıyla düzenlenen deney-kontrol gruplu ön test-son test-izleme testli deneysel bir çalışmadır. Bu desende deney grubuna deneysel işlem uygulanırken kontrol grubuna herhangi bir işlem uygulanmaz. Deney ve kontrol grubuna aynı zamanlarda ön test, son test ve izleme testi uygulanır. Bu desenin amacı bağımsız değişkenin yani deneysel işlemin bağımlı değişken olan özellik üzerindeki etkisini incelemektir (Heppner vd., 2008). Deneysel araştırmalar, bir değişkenin etkilerini gözlemede kullanılabilirliği ve uygun bir şekilde yürütüldüğünde neden ve sonuç ilişkilerini test edebilecek güvenilir bir yöntem olması açısından benzersiz olarak görülmektedir (Fraenkel ve Wallen, 2019).

Araştırmanın desenine göre deney ve kontrol grubuna ön test ve son test uygulanmış, geliştirilen öz-şefkat programı sadece deney grubuna uygulanmıştır. Katılımcılar deney (n=14) ve kontrol grubuna (n=14) tesadüfi bir şekilde atandıktan sonra deney grubuna araştırmacının geliştirdiği 6 oturumluk Öz-Şefkat Geliştirme Programı uygulanmıştır. Deneysel işlemin ardından deney grubuna ve kontrol grubuna Öz-şefkat ve Kendini Affetme ölçeği uygulanmış ve deneysel işlemden 6 hafta sonrasında izleme testi yapılmıştır. Öz-şefkat geliştirme programı çalışmanın bağımsız değişkenini, öz-şefkat ve kendini affetme ise bağımlı değişkenlerini oluşturmaktadır. Tablo 1.'de araştırma deseni gösterilmiştir.

Tablo 1

Araştırmanın Deseni

	Ön Test	Deneysel İşlem	Son Test	İzleme Testi
Deney	X	Öz-şefkat Geliştirme Programı	X	X
Kontrol	X	-	X	X

3.2. Araştırma Grubu ve Verilerin Toplanması

Bu çalışma Bursa Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nde öğrenim gören Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü lisans öğrencileri ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmaya mezuniyet aşamasında olup farklı sınav ve mülakatlara hazırlanan dördüncü sınıf öğrencileri dahil edilmemiştir.

Çalışmaya katılmak isteyen gönüllü 112 öğrenciye kişisel bilgi formu, Öz-Şefkat Ölçeği (Akın vd., 2007) ve Heartland Kendini Affetme Alt ölçeği (Bugay ve Demir, 2010)

uygulanmıştır. Öz-Şefkat Ölçeği'nden grup ortalamasının altında puan alan 46 öğrenci araştırmaya dahil edilmiştir ve bu öğrencilerle bireysel görüşme yapılmıştır. Yapılan bireysel görüşmede çalışma ve program konusunda öğrenciler bilgilendirilmiş ve programda yer almak isteyen gönüllü öğrenciler belirlenmiştir. Geliştirilen programın bir grup süreciyle yürütüleceği ve öğrenci mevcudunun da grup dinamiğini etkileyebileceği (Koydemir,2016) göz önünde bulundurularak programa katılmak isteyen öğrenciler arasından 28 öğrenci seçkisiz olarak deney (14) ve kontrol grubuna (14) kura yoluyla atanmıştır. Tablo 2'de deney ve kontrol grubuna ait cinsiyet dağılımı gösterilmiştir.

Tablo 2

Deney grubu ve Kontrol Grubu Öğrencilerinin Cinsiyet Dağılımları

Gruplar	Kadın	Erkek	Genel Toplam
Deney	12	2	14
Kontrol	12	2	14

Deneyssel çalışmalarda ölçülen özellik açısından deney ve kontrol grubunun aynı düzeyde uygulamaya başlaması önem teşkil etmektedir (Heppner vd., 2008). Bu sebeple deney ve kontrol grubuna atanırken katılımcıların ön test puanlarının benzerliği analiz edilmiştir. Deney ve kontrol grupları ön test puanlarının arasında anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek için Mann Whitney U testi kullanılmıştır. Grupların ön test puanlarının karşılaştırılması Tablo 3 ve Tablo 4'te gösterilmiştir.

Tablo 3

Deney ve Kontrol Grubuna Ait Öz-Şefkat Ön Test Sonuçlarının Karşılaştırılması

	Grup	Sıra Ortalaması	Z	Mann Whitney U	Sig. (p)
Öz-şefkat Öntest	Deney	14.96	-0.299	91.5	0.765
	Kontrol	14.04			

Tablo 4

Deney ve Kontrol Grubuna Ait Kendini Affetme Ön Test Sonuçlarının Karşılaştırılması

	Grup	Sıra Ortalaması	Z	Mann Whitney U	Sig. (p)
Kendini Öntest	Deney	15.43	0.603	85	0.5 71
	Kontrol	13.57			

Tablo 3 ve 4'te görüldüğü gibi Öz-şefkat ve Kendini Affetme Alt Ölçeği ön test puan ortalamaları hem deney hem kontrol grubunda benzer ortalamalara sahiptir ve aralarında anlamlı bir fark yoktur.

3.3. Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada çalışmaya katılan öğrencilerin demografik bilgileri hakkında bilgi edinmek için Kişisel Bilgi Formu, ön test, son test ve izleme testi olarak Öz-Şefkat Ölçeği (Akın vd., 2007) ve Heartland Affetme Ölçeği'nin Kendini Affetme Alt Ölçeği (Bugay ve Demir, 2010) kullanılmıştır.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu: Kişisel Bilgi Formu katılımcıların yaş, cinsiyet, sınıf düzeylerini öğrenmek amacıyla hazırlanan sorulardan oluşmaktadır.

3.3.2. Öz-şefkat Ölçeği: Neff (2003b) tarafından geliştirilen Öz-şefkat ölçeği 26 madde, altı alt boyuttan (öz-nezaket, ortak insanlık hissiyatı, bilinçli farkındalık, öz-yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme) oluşmaktadır. Ölçek "1=hiçbir zaman", "2 =nadiren", "3=sık sık", "4= genellikle" ve "5 =her zaman" şeklinde 5'li likert tipi bir derecelendirmeye sahiptir. Ölçeğin tümü için Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı. 92 iken alt ölçekler için bu değer .78 ve .81 arasında değişmektedir. Ölçeğin toplam puanının test- tekrar test güvenilirliği ise .93 olarak hesaplanmıştır (Neff, 2003b).

Öz-şefkat ölçeğinin Türkçeye geçerlik güvenilirlik çalışmaları Akın ve diğerleri (2007) tarafından yapılmıştır. Doğrulayıcı faktör analizinde ölçeğin orijinal formula uyumlu olduğu sonucuna ulaşılmıştır ($\chi^2 = 779.01$, $sd = 264$, $p = 0.00$, $RMSEA = .056$, $NFI = .95$, $CFI = .97$, $IFI = .97$, $RFI = .94$, $GFI = .91$ ve $SRMR = .059$). Ölçeğin alt boyutları için iç tutarlılık katsayısı sırasıyla öz nezaket .77, ortak insanlık hissiyatı .72, bilinçli farkındalık .74, öz yargılama .72, izolasyon .80, aşırı özdeşleşme .74'tür. Ölçeğin test tekrar test güvenilirlik katsayıları ise öz nezaket .69, ortak insanlık hissiyatı .66, bilinçli farkındalık .69, öz-yargılama .59, izolasyon .60, aşırı özdeşleşme .56'dır. Bu çalışmada ölçeğin tümü için Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı .94 olarak bulunmuştur.

3.3.3. Heartland Affetme Ölçeği- Kendini Affetme Alt Ölçeği: Heartland Affetme Ölçeği Thompson ve diğerleri (2005) tarafından kişilerin affetme eğilimlerini ölçmek amacıyla geliştirmiştir. Ölçek, 7'li likert tipi 18 maddeden oluşmaktadır ve ölçeğin kendini affetme, başkalarını affetme ve durumu affetme şeklinde üç alt boyutu yer almaktadır. Ölçeğin geçerlik ve güvenilirliği ni test etmek amacıyla yapılan araştırmalar sonucunda, test tekrar test katsayısı kendini affetme alt ölçeği için .83, başkasını affetme için .72, durumu affetme alt ölçeği için .73 ve toplam affetme puanı için, .77 olarak bulunmuştur.

Bugay ve Demir (2010) ölçeğin Türkçeye çeviri ve uyarlama çalışmalarını yapmışlardır. Doğrulayıcı Faktör Analizi sonucunda ölçeğin kendini, başkalarını ve durumu

affetme olmak üzere 3 faktörlü yapısının uyum değerleri (GFI = .92, AGFI = .90, RMSEA = .06) yeterli düzeyde bulunmuştur. Türkçe'ye uyarlanmış şeklinin alt ölçeklerinin Cronbach değerleri kendini affetme için .64, başkalarını affetme için .79 ve durumu affetmek için .76 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin toplam puanı Cronbach alfa değeri ise .81 olarak bulunmuştur. Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin kendini affetme düzeylerini ölçmek amacıyla Heartland Affetme Ölçeği'nin yalnızca "Kendini Affetme Alt Ölçeği" kullanılmış ve kendini affetme alt ölçeği için Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı .79 olarak bulunmuştur.

3.4. Deneysel İşlem (Öz-Şefkat Geliştirme Programı)

Çalışmada, araştırmacı tarafından geliştirilen Öz-Şefkat Geliştirme Programı deney grubundaki üniversite öğrencilerine uygulanmıştır. Programın amacı, kuramsal temeli ve hazırlanışı, uygulanması ve içeriği ile ilgili bilgiler aşağıda verilmiştir.

3.4.1. Programın Amacı: Geliştirilen Öz-Şefkat Geliştirme Programı üniversite öğrencilerinin öz-şefkat ve kendini affetme düzeylerini arttırmayı amaçlamaktadır.

3.4.2. Programın Kuramsal Temeli ve Hazırlanması: Öz-şefkatin üniversite öğrencilerinin yaşadıkları zorluklarla baş etmede yardımcı olabilecek önemli bir etken olduğu düşünülmektedir (Fong ve Loi, 2016; Neff, 2003a). Neff ve diğerleri (2005) öz-şefkati yüksek olan öğrencilerin akademik çalışmalarında olumsuz performans değerlendirmelerden kaçındıklarını ve öğrenmeye karşı içsel motivasyonlarının olduğunu belirtmişlerdir. Terry ve diğerleri (2013) ise öz-şefkati yüksek olan öğrencilerin sosyal ve akademik zorluklarla daha etkili bir şekilde mücadele ettiklerini, daha az ev hasreti çektiklerini, daha az depresyon yaşadıklarını ve üniversitede okumaktan daha memnun olduklarını belirtmişlerdir. Yapılan çalışmalar öz-şefkati geliştirmeye yönelik uygulanan programların üniversite öğrencilerinin öz-şefkatini artırdığını ve psikolojik sağlıklarını olumlu yönde etkilediğini göstermiştir. (Fusco, 2019; Sarıcaoğlu, 2015).

Bu çalışmada Öz-Şefkat Geliştirme Programı hazırlanmadan önce ilgili literatür taraması yapılarak öz-şefkati geliştirmeye yönelik hazırlanan programlar incelenmiştir (Neff ve Germer, 2013; Smeeths vd., 2014). Program hazırlanırken birey merkezli yaklaşım ve bilişsel-davranışçı yaklaşımının kavram ve tekniklerinden faydalanılmıştır. Neff ve Germer (2013) öz-şefkatin öğretilebilir bir beceri olduğunu ve bunun genel yaşam kalitesini artıracağını savunmuşlardır. Bu doğrultuda çalışmada geliştirilen öz-şefkat programı üniversite öğrencilerinin öz-şefkat ve kendini affetme düzeylerinin artırılmasının amaçlandığı bir psiko-eğitim programıdır. Psiko-eğitim programları, önceden belirlenmiş bir amaç doğrultusunda eğitsel, bilişsel, gelişimsel odaklı hazırlanan programlardır ve bu programlarda kişilerde belirlenen bir beceriyi geliştirmek hedeflenmektedir (Güçray vd., 2009). Geliştirilen öz-şefkat programında da öncelikle öz-şefkatin ne anlama geldiği ve ne işe yaradığının

öğretilmesi hedeflenmiş, çeşitli etkinlik ve egzersizlerle katılımcıların öz-şefkati kendi hayatlarına dahil edebilmeleri sağlanmaya çalışılmıştır. Öz-şefkatin temel bileşenleri öz-nezaket, bilinçli farkındalık, ortak insanlık hissiyatı kavramları dikkate alınarak, hem oturlardaki pratiklerle hem de verilen ev ödevleriyle öz-şefkatin geliştirilmesi amaçlanarak program hazırlanmıştır.

Program hazırlanırken diğer deneysel çalışmalar incelenmiş ve özellikle Neff ve Germer'in (2013) Farkındalık Temelli Öz-Şefkat Programı ve Smeets ve diğerlerinin (2014) uyguladıkları kısa süreli öz-şefkat grup müdahale programlarından yararlanılmıştır. Çalışma grubunun üniversite öğrencileri ve programın bir psiko-eğitim programı olduğu göz önünde bulundurularak uygun etkinlikler seçilmeye çalışılmıştır. Oturların amaçlarına uygun olarak Neff (2017) tarafından önerilen egzersizler ve ev ödevlerinden de yararlanılmıştır. Literatürde üniversite öğrencileri ile yapılan öz-şefkat müdahale programları incelendiğinde üç ile sekiz oturum arasında değişen farklı programlar bulunmaktadır (Arimitsu, 2016; Fusco, 2019; Sarıcaoğlu, 2015; Yela vd., 2020). Programın amacı, işlevselliği, etkinlikleri ve uygulanacağı zaman değerlendirilerek altı oturluk bir program planlanmıştır. Programın geliştirme süreci boyunca tez danışmanı ile yurt içinde ve yurt dışındaki alanında uzman diğer kişilerin görüşleri alınmış ve dönütler doğrultusunda program uygulanmaya hazır hale getirilmiştir.

3.4.3. Programın Uygulanışı: Deney ve kontrol gruplarının belirlenmesinden sonra deneye katılacak üyelere aydınlatılmış onam formu imzalatılmıştır. Öz-şefkat Geliştirme Programı 14 kişilik deney grubuna 90'ar dakikalık 6 oturum olarak uygulanmıştır. Oturlar üyelerin ders programlarına uygun olarak önceden belirlenen gün ve saatte araştırmacının liderliğinde Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Grupla Psikolojik Danışma ve Rehberlik odasında yürütülmüştür. Tatil ya da sınavlarla aynı zamana gelen tarihlerde lider ve üyelerin ortaklaşa aldıkları kararla oturum başka bir güne alınarak devam edilmiştir. Deneysel işlem boyunca tüm katılımcılar programa devam etmiş ve eksiksiz katılımcıların verileri analiz edilmiştir.

3.4.4. Programın İçeriği:

1. Oturum

Genel Amaç: Grubun yapılandırılması ve öz-şefkat kavramının tanıtılması

Alt Amaçlar:

1. Grup liderinin kendini tanıtmayı, üyelerin tanışması
2. Grup kurallarının belirlenmesi
3. Grup süreci ve bu süreçte yapılacaklar hakkında bilgi verilmesi
4. Grup üyelerinin, psiko-eğitim programı hakkında bilgilendirilmesi

5. Öz-şefkat kavramının ne olduğunun anlatılması ve kavramın pekiştirilmesine yönelik etkinlik yapılması

Süreç:

İlk oturumda, grup üyelerinin tanışması, grubun yapılandırılması ve öz-şefkat kavramının tanıtılması amaçlanmıştır.

Grup lideri kısaca kendisini tanıtır grupla ilgili kısaca bilgi vermiş ve sonrasında grup üyelerinin kaynaşması amacıyla ısınma oyununu oynatmıştır. Grup lideri, üyelerden daire olmalarını ve kendileri ile ilgili sevdikleri bir özelliklerini isimleriyle beraber sesli bir şekilde söylemelerini istemiştir. Grup lideri, “Öznur-yardımseverim” diyerek oyunu başlatıp ardından gelen üyeye önce bunu sonra kendi ismini ve seçtiği özelliği söylemesini istemiştir. Bu şekilde üyeler kendilerinden öncekilerin isimlerini ve sevdikleri özelliklerini sırasıyla söyleyip kendisininkini de eklemiş ve daire tamamlanmıştır. Etkinlik bittikten sonra üyelerden isimlerini yaka kartlarına yazıp takmaları ve yerlerine oturmaları istenmiştir.

Tanışma oyunundan sonra lider grup kuralları, psiko-eğitim programının amacı, süreç ve yapılacak etkinliklerle ilgili olarak üyeleri bilgilendirmiştir. Lider her üyeye bir dosya dağıtıp üyelerden program boyunca döküman ve ödevleri bu dosyada saklamalarını ve yanlarında getirmelerini istemiştir.

Sonrasında, grup lideriöz-şefkat kavramının ne olduğuna dair bir açıklama yapıp kavramla ilgili olarak üyeleri kısaca bilgilendirmiş ve önceden hazırlamış olduğu “Öz-şefkat Bilgilendirme Formunu” (Ek 5) üyelere dağıtmıştır. Lider kavramın daha iyi anlaşılması için bir etkinlik yapacaklarını belirtmiştir, “Arkadaşına ne söyledin?” (Neff, 2017) adlı bu etkinlik ile oturumun amacına uyguna olarak öz-şefkat kavramının anlaşılması ve pekiştirilmesi hedeflenmiştir. Grup lideri her üyeye kalem ve kağıt vermiş ve “Sevdiğiniz birini düşünün, en yakın arkadaşın olabilir. Düşünün ki bu çok sevdiğiniz değer verdiğiniz kişinin başına kötü bir şey gelmiş. Bu belki talihsiz bir olay, belki bir başarısızlık (sınavı/sunumu kötü geçti), bir ayrılık ya da kayıp. Çok üzgün, çaresiz hissediyor, kendini suçluyor, eleştiriyor, yetersiz hissediyor, kısacası zor bir dönemden geçiyor ve bunu sizinle paylaşıyor. Ona ne söyledin? Onunla nasıl bir tonda konuşurdun? Ona nasıl yaklaşırdın. Yazmanızı istiyorum.” demiştir. Grup üyeleri etkinliği tamamlayınca bir sonraki aşamaya geçilmiş ve lider bu kez de üyelerin kendilerinin yaşadığı olumsuz bir durumu, olayı ya da zor zamanı düşünüp kendilerine neler söylediklerini, nasıl tepki verdiklerini yazmalarını istemiştir. Yazma işlemi tamamladığında üyelerin etkinlik ile ilgili duygu ve düşüncelerini paylaşmaları istenmiş, gönüllü üyeler paylaşımlarda bulunmuş, üyelerin kendilerine ve arkadaşlarına verdikleri tepkiler arasındaki farklılıklar üzerine konuşulmuştur.

Son olarak, üyelerin zor bir olay ya da sıkıntılı bir durumla karşılaştıklarında kendilerine şefkatli ve anlayışlı yaklaşabilmelerini amaçlayan Öz- Şefkat Molası (Neff, 2017) egzersizi (Ek 6) uygulanmıştır. Egzersiz sırasında grup lideri üyelere dilerlerse gözlerini kapatmalarını söylemiş, egzersizdeki yönergeleri vermiştir. Egzersiz sonrasında gönüllü üyelerin paylaşımları alınmıştır. Grup lideri, üyelerin öz-şefkat molası egzersizini günlük hayatta uygulayıp pratik yapmalarının öz-şefkat geliştirmek adına yararlı olacağını vurgulamıştır. Daha sonra sonlandırma aşamasına geçilmiş, üyeler ilk oturumla ilgili duygu ve düşüncelerini paylaşmış ve liderle beraber değerlendirilme yapılarak ilk oturumsonlandırılmıştır.

2. Oturum

Genel amaç: Güçlü ve zayıf yönlerle ilgili farkındalık kazandırılması, öz-şefkatin “paylaşımların bilincinde olma” alt boyutunun geliştirilmesi

Alt Amaçlar:

1. Grup üyelerinin güçlü ve zayıf yönlerini keşfetmesi
2. Üyelerin güçlü ve zayıf yönleriyle kişiliklerini bir bütün olarak kabul etmesi
3. Grup üyelerinin ortak insanlık hissiyatı becerisini geliştirmesi

Süreç:

Bu oturumda grup üyelerinin güçlü ve zayıf yönleri üzerinde düşünüp farkındalık kazanmaları, keşfedilen tüm yönleriyle kendilerini bir bütün olarak görmeleri ve zayıf olarak nitelendirdikleri yönlerinin diğer insanlarla benzer olduğu ortak bilinci fark etmeleri amaçlanmıştır.

İlk oturumun özeti yapıldıktan sonra ikinci oturuma başlanmış, grup lideri üyelere bir önceki oturumdan ikinci oturuma kadar geçen sürede öz-şefkatle ilgili konuşulanlara yönelik bir olay yaşayıp yaşamadıklarını, öz-şefkat molasını deneyip denemediklerini sormuştur. Paylaşımlardan sonra ısınma etkinliği ile oturuma devam edilmiştir. Lider, üyelere iki ellerini yumruk yapıp sıkabildikleri kadar sıkmalarını, yaşadıklarını gerginliği hissetmelerini ve bir süre o şekilde beklemelerini daha sonrasında yumruklarını gevşetip ellerini yavaşça açmalarını ve ellerindeki rahatlama hissetmelerini istemiştir. Bu etkinliğin sonunda grup lideri üyelerin yumruklarını sıktağı anda hissettikleri gerginlik ve sıkıntı durumunu kendilerine yıkıcı öz-eleştirilerde buldukların zamanın imgesi olarak düşünmelerini istemiştir. Benzer şekilde yumruklarını sıkmayı bıraktıkları andaki yaşanan rahatlık ve gevşemeyi kendilerine karşı şefkatli, nazik oldukları anın yaşattığı imge olarak hayal etmelerini istemiştir. Böylelikle üyelerin kendilerine öz-şefkatli davrandıklarında bunun bedensel ve duygusal yansımalarının nasıl olabileceğinin farkına varmaları amaçlanmıştır.

Bu farkındalık egzersizinden sonra lider uçlu ve zayıf yönlerle ilgili bir etkinlik yapılacağını söylemiş ve üyelerin “Güçlü ve Zayıf Yönlerim” (Ek 7) formunu doldurmaları istenmiştir. Etkinliğin bu ilk adımında üyelerin güçlü ve zayıf yönleri üzerinde düşünmeleri teşvik edilmiştir. Üyeler formu doldurduktan sonra gönüllü olanların paylaşımları alınmıştır. Grup lideri “Diğer üyelerin güçlü ve zayıf yönleri ile ortak yönleriniz var mı? Yazdığınız güçlü ve zayıf yönlerle ilgili kendinizi nasıl hissediyorsunuz? Paylaşımlardan sonra listeye ekleyecek başka yönleriniz var mı?” gibi sorular ile üyelerin kendileri daha iyi ifade edebilmelerine yardımcı olarak grup etkileşimini sağlamıştır. Ayrıca lider, benzer zayıflıkları hatırlatarak üyelerin başkaları ile aynı özelliklere sahip olabileceğine dikkat çekmiştir.

Etkinliğin 2. kısmında üyelerin kendilerini bir bütün olarak görmeleri ve zayıf olarak nitelendirdikleri yönlerinin diğer insanlarla benzer olduğu ortak bilinci fark etmeleri amaçlanmıştır. Lider üyeleri 2’şerli grup yapmış ve üyelerin Güçlü ve Zayıf Yönlerim formlarını partnerleri ile değiştirmelerini istemiştir ve “Partneriniz her ne kadar güçlü yanlarını görse de var olan zayıf yönleri onu üzüyor ve kendisini yalnız hissediyor. Siz de onun en iyi arkadaşı olarak onun kendisine karşı anlayışlı, şefkatli, nazik olmasına yardımcı olacaksınız. Neler söylersiniz?” diyerek etkinliği başlatmıştır. Etkinlik sonunda üyelerin birbirlerine neler söyledikleri ve nasıl hissettikleri grupta paylaşılmıştır. Grup lideri öz-şefkat ile ilgili kavramları hatırlatarak, bir insan olarak mükemmel olmanın mümkün olamayacağını, diğer insanların da zayıf yönlerin olabileceğini ve bunların benzer olabileceğini, zayıf görülen belki de sevilmeyen özelliklere karşı anlayışlı olup, kendini şefkatle kabul etmenin önemini vurgulayarak etkinliği sonlandırmıştır.

Oturumu sonlandırmadan önce grup lideri, öz-şefkatin öz-nezaket, bilinçli farkındalık, ortak insanlık hissiyatı alt boyutlarını üyelerin günlük yaşamlarının bir parçası haline getirmelerine yardımcı olacak “Öz-şefkat Günlüğünden” (Neff, 2017) (Ek 8) bahsetmiştir. Lider, günlüğün öz-şefkatin 3 alt boyutuna göre nasıl yazılabileceğini üyelere bir örnekle anlatmış ve sonraki süreçte benzer şekilde günlük tutmalarını istemiştir. Son olarak oturumun değerlendirilmesi yapılarak oturum sonlandırılmıştır.

3. Oturum

Genel Amaç: Öz-şefkat ve öz-nezaketin geliştirilmesi

Alt Amaçlar:

1. Üyelerin zor bir olay ve durum sonucunda ortaya çıkan yıkıcı öz-eleştirilerini fark edebilmesi
2. Üyelerin olumsuz ve yargılayıcı cümleler yerine öz-şefkatli cümleler kurabilmesi
3. Üyelerin kendilerine daha nazik, sevecen ve şefkatli yaklaşmalarını sağlama

4. Üyelerin nefes egzersizi ile kendilerine şefkatli davranabilme becerisi geliştirebilmesi

Süreç:

Bu oturumda üyelerin kendilerine yönelik yıkıcı eleştirilerinin farkına varıp kendilerine daha anlayışlı, kabul edici ve şefkatli davranma becerilerini geliştirmeleri amaçlanmıştır.

Lider geçen oturumun kısa bir özetini yapmış, geçen sürede belirli bir olay yaşayıp öz-şefkatle ilgili uygulama yapan ve günlükle ilgili paylaşımda bulunmak isteyen üyelere söz verilmiştir. Ardından grup lideri, önceden hazırlanmış olduğu torbadan her üyenin bir kağıt çekmesini istemiştir (her kağıtta bir tane olumsuz düşünce, yıkıcı eleştiri yazılıdır) (Ek 9). Kağıtlar çekildikten sonra herkes kendi kâğıdında yazılı olan cümleyi sırayla sesli bir şekilde diğer grup üyelerine okumuştur. Lider üyelere bu cümlelerin tanıdık gelip gelmediğini, hangi durumlarda bu cümleleri kendilerine söylediklerini, bunları duyunca özellikle bir olay akıllarına gelip gelmediğini, bu düşüncelerin üyelerin duygu ve davranışlarına nasıl etki ettiğini sorarak grup etkileşimi için üyeleri cesaretlendirmiştir.

Etkinliğin 2. kısmında grup lideri üyelere etkinliğin ilk bölümünde torbadan çıktıkları olumsuz düşüncelerin yazılı olduğu “Otomatik Düşünceler Formunu” (Ek 9) dağıtıp üyelere istedikleri cümleleri seçip bunların yerine yapıcı ve şefkatli cümleler yazmalarını istemiştir. Grup lideri yıkıcı öz eleştirilerin sebep olduğu duygu ve tepkileri üyelerin daha rahat anlayabilmeleri için “Öz-Şefkatli Düşünce- Duygu Formunu” (Ek 10) dağıtmış ve bir örnekle açıklamıştır:

“Çok sevdiğiniz bir kişiyi kırdınız. Kendinize şöyle diyorsunuz “ben aptalın tekiyim, herkesi mutsuz ediyorum, asla bu hatayı yapmamalıydım onu kırmamalıydım” ve bunun sonucunda da çok üzgün ve çaresiz hissediyorsunuz. Şimdi aynı olayda kendimize yönelttiğimiz yıkıcı eleştirilerin yerine kendimize daha şefkatli davranıp şöyle diyebilirsiniz “kendime haksızlık ediyorum, herkes hata yapabilir, hatamı telafi edebilirim, can sıkıcı bu durumun farkındayım, insan ilişkilerinde herkes bu gibi sorunlarla karşılaşabilir.” ve bunun verdiği kabulü, rahatlamayı, şefkati hissedin.”

Etkinlik sonunda gönüllü üyelerin paylaşımlarına yer verilmiştir. Lider, insanın kendisini eleştirmesinin doğal olduğunu, eleştirinin insanları motive edici bir güç olabileceğini ancak bu eleştirilerin dozunun, yıkıcı mı yoksa yapıcı bir eleştiri mi üyelerin bunlara dikkat edebileceklerini, en azından yapıcı eleştirinin de bir yol olduğunu bilip deneyebileceklerini, kendilerine şefkatli davranma fırsatı sunabileceklerini ifade etmiştir.

Son olarak üyelere “Şefkatli Nefes Egzersizi” (Neff, 2013) (Ek 11) uygulanmıştır. Lider egzersiz ile ilgili ön bilgi verip, nefes egzersizinin nasıl uygulanacağını kısaca

anlatmıştır. Grup lideri, günlük hayatta da sıkıntılı ve zor zamanlarda ya da üzüntü veren bir olayın ardından üyelerin şefkatli nefes egzersizini yapabileceklerini ifade ettikten sonra egzersize geçmiştir.

Egzersizden sonra üyelere biraz zaman tanınmış ve egzersizle ilgili nasıl hissettikleri sorulmuştur. Grup lideri üyelerin günlük yaşamda rahatça uygulayabilmeleri için egzersizin yazılı olduğu kağıtları üyelere dağıtmış ve genel bir değerlendirme yaparak oturumu sonlandırmıştır.

4. Oturum

Genel Amaç: Bilinçli farkındalığın geliştirilmesi

Alt Amaçlar:

1. Bilinçli farkındalık kavramını anlamlandırılması
2. Bilinçli farkındalık ile günlük yaşamın ilişkilendirilmesi
3. Üyelerin bilinçli farkındalık ile duygular arasındaki ilişkiyi kavrayabilmesi
4. Üyelerin nefes ve gevşeme egzersizlerini uygulayabilmesi

Süreç:

Bu oturumda üyelerin öz-şefkatin diğer bir alt boyutu olan bilinçli farkındalık (mindfulness) kavramını özümsemeleri ve günlük yaşamla ilişkilendirmeleri amaçlanmıştır. Bir önceki oturumda öğrenilen şefkatli nefes egzersizini uygulayan ve deneyimlerini paylaşmak isteyen üyelere söz verilerek oturuma başlanmıştır. Ardından grup lideri bilinçli farkındalık kavramı ile ilgili genel bir bilgi vermiş ve sonrasında farkındalıkla yeme egzersizine geçmiştir. Öncelikle lider üyelere farkındalıkla yemenin ne olduğunu kısaca anlatmış ve egzersizde verilen meyvenin bu şekilde yenileceğini söylemiştir. Bu egzersiz Kuru Üzüm Egzersizinden (Atalay, 2018) uyarlanmıştır. Her üyeye aynı meyveden iki tane verilmiştir. Önce lider üyelerin gözlerini kapatmalarını istemiş, ilk meyveyi yavaşça dokunarak hissetmelerini, meyveyi koklamalarını sonra gözlerini açıp meyveyi dikkatle incelemelerini, hafifçe ısırıp tadına bakmalarını, aromasını fark etmelerini, yavaşça çiğnemeye başlayıp yemelerini istemiştir. Ardından lider herhangi bir yönerge vermeden üyelere ikinci meyveyi de bu farkındalıkla yemelerini istemiştir. Egzersiz sonrası üyeler deneyimlerini paylaşmıştır.

Lider günlük yaşamda da farkındalıkla yapılabilecek örnekler vermiş (yemek yeme, diş fırçalama, banyo yapma, etrafı, doğayı izleme vb), farkındalığın günlük yaşamla nasıl ilişkilendirilebileceğine yönelik açıklamalar yapıp üyelere de bunun üzerine düşüncelerini istemiştir. Grup lideri, benzer şekilde duyguların bilinçli farkındalıkla ilişkisinden bahsetmiş, bu duygulara eşlik eden düşünceler ve bedensel hislerle ilgili paylaşımlarla grup etkileşimi devam etmiştir. Bu açıklamalardan sonra üyelerin anlatılanları özümseyip içinde

buldukları ana, duygularına, nefes ve bedenlerine odaklanmaları için gevşeme egzersizi uygulanmıştır. Deneyimler paylaşılarak oturum sonlandırılmıştır.

5. Oturum

Genel Amaç: Üyelerin çatışan yönlerinin farkına varıp kendilerine olan şefkati geliştirmesi

Alt amaçlar:

1. Üyelerin yıkıcı öz-eleştiriler karşısında şefkatli yönlerini güçlendirebilmesi
2. Üyelerin kendilerini eleştirdikleri ve şefkatli davrandıkları anlarda yaşadıkları duygularını fark etmesi
3. Üyelerin kendilerini her yönüyle kabul edebilmesi

Süreç:

Bu oturumda üyelerin kendilerine dışarıdan farklı bir gözle bakıp değerlendirmeleri ve kendilerine olan öz-şefkati ortaya çıkartıp geliştirmeleri amaçlanmıştır. Oturuma önceki oturumlarda öğrenilen nefes ve gevşeme egzersizleri, öz-şefkat günlüğü ve öz-şefkat molası ile ilgili paylaşım yapmak isteyen üyelere söz verilerek başlanmış, gönüllü üyeler egzersizleri günlük yaşamda nasıl kullandıklarını açıklamıştır. Önceki oturumun da kısa bir özeti yapıldıktan sonra oturumun etkinliğine geçilmiştir.

Lider oturumun etkinliği ile bağlantılı olan bir video izleyeceklerini söylemiştir. Uzman Psikolog Zeynep Selvili tarafından hazırlanan öz-şefkat ile ilgili videoda kişinin eleştiren, eleştirilen ve şefkatli gözlemci olmak üzere üç parçası karşılıklı sohbet eder gibi konuşmaktadır. Lider videoyu başlatıp üyelerin izlemesini istemiştir. Videonun ardından üyelerin duygu ve düşünceleri sorulmuş kısa bir grup etkileşimi sağlanmıştır. Ardından grup lideri üyelerden de videodaki gibi eleştiren, eleştirilen ve şefkatli (anlayışlı) gözlemci taraflarını düşünüp konuşturmalarını ve bunu yazmalarını istemiştir. Bu etkinlik Eleştiren, Eleştirilen ve Şefkatli Gözlemci (Neff, 2017) egzersizinden uyarlanarak bireylerin çatışan yönlerinin farkına varıp kendilerine olan şefkati geliştirip kendilerini her yönüyle kabul edebilmeleri amacıyla hazırlanmıştır. Üyelere, yazma etkinliği için yeterince zaman verilmiş, üyelerin bu üç yönlerini de konuşturmalarını, her birinin konuştuğunda nasıl hissettiklerini, özellikle şefkatli gözlemci tarafın neler söyleyebileceğine dikkat edip içtenlikle yazmaları istenmiştir. Etkinlik sonunda gönüllü üyelerin paylaşımlarına yer verilmiş ardından bir nefes egzersizi yapılmıştır. Etkinliğin ve oturumun genel değerlendirilmesi yapılarak oturum sonlandırılmıştır.

6. Oturum

Genel Amaç: Grubun değerlendirilmesi ve programın sonlandırılması

Alt Amaçlar:

1. Psiko-eğitim programının özetlenip değerlendirilmesi
2. Üyelerin program sonunda elde ettikleri kazanımların değerlendirilmesi
3. Son testlerin uygulanması
4. Grubun vedalaşması

Süreç:

Bu oturumda ilk oturumundan başlayarak programın genel değerlendirilmesinin yapılıp sonlandırılması amaçlanmıştır. Lider üyelere program başlangıcından bu yana neler öğrendiklerini, nelerin farklılaştığını sormuştur. Her üye tek tek söz alarak duygu, düşünce ve kazanımlarını paylaşmıştır. Lider de üyelerin kazanımlarını özetleyip ve grubun genel değerlendirmesini yapmıştır.

Grup lideri özellikle program boyunca elde edilen kazanımların üyelerin gerçek hayatlarında uygulamalarının önemli olduğunu vurgulamıştır. Ardından lider üyelere kendilerine bir mektup yazmalarını istemiş ve şöyle söylemiştir “Şimdi sizden kendinize bir mektup yazmanızı isteyeceğim. Mektubu yazarken geçirdiğimiz bu 6 haftayı düşünün, kendiniz hakkınızda neler öğrendiniz neler fark ettiniz? Başlangıçtan bu yana neler değişti? Size üzgün olduğunuzda tüm şefkati anlayışı, sıcaklığı sunan şefkatli arkadaşınız vardı ya. Şimdi aynı şekilde bunları yazarken kendinize karşı anlayışlı, şefkatli olun, hatalarınız ve yetersizlikleriniz için bu zamana kadar hep eleştirip kaba davrandığınız kendinizi affedin. Güçlü ve zayıf tüm yönlerinizle kendinizi kabul etmeyi ve kendinize gerekli şefkati, ilgiyi, nezaketi sunmayı deneyin.” Mektup etkinliğinden sonra lider, grup üyeleri ile ilgili güzel, cesaret verici düşünce ve duygularını ifade etmiş ve üyelerin de birbirleri hakkında olumlu düşünce ve duygularını ifade etmeleri için onları teşvik etmiştir. Son olarak lider son testleri uygulayıp teşekkür ederek grubu sonlandırmıştır.

3.5. Verilerin Analizi

Araştırmada altı oturum süren Öz-şefkat Geliştirme Programına katılan deney grubu ile kontrol grubuna ön test ve son test uygulaması yapılmıştır. Ayrıca her iki gruba da program bitiminden 6 hafta sonra izleme testi uygulanmıştır. Verilerin analizinde SPSS 23 paket programı kullanılmıştır. Pallant (2010) küçük örneklemlerle gruplarda parametrik olmayan testlerin kullanılmasının daha güvenilir sonuçlar verebileceğini belirtmiştir. Kul (2014) ise 30’un altındaki örneklem büyüklüğünün parametrik testlerin kullanılmasında kısıtlayıcı etkenlerden biri olduğunu ifade etmiştir. Benzer şekilde Karasar (2016) küçük örneklemlerden toplanan verilerin çözümlenmesinde parametrik olmayan yöntemlerin kullanılmasını önermektedir. Buradan hareketle verilerin analizinde parametrik olmayan testlerin kullanılmasına karar verilmiştir. Buna göre deney ve kontrol grupları arasındaki test puanlarının karşılaştırılması amacıyla non-parametrik testlerden Mann Whitney U Testi,

deney grubu ve kontrol grubuna ait test puanlarının grup içi karşılaştırılmasında Friedman Testi kullanılmıştır. Ölçümler arasında farklılığı belirlerken ikili karşılaştırmalar için Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi uygulanmıştır.

4. BÖLÜM

BULGULAR VE YORUM

Bu bölümde araştırmanın hipotezlerinin sınanması için yapılan istatistiksel işlemlerin sonuçları ve bu sonuçlarla ilgili yorumlar yer almaktadır.

4.1. Deney Grubu ve Kontrol Grubunda Bulunan Üniversite Öğrencilerinin Ön Test, SonTest ve İzleme Testleri Öz-Şefkat Puanlarının Karşılaştırılması ile İlgili Bulgular

Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin öz-şefkat düzeylerini belirlemek amacıyla 6 alt boyuttan (öz-nezaket, ortak insanlık hissiyatı, bilinçli farkındalık, öz-yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme) oluşan Öz-şefkat ölçeği (Akın vd., 2007) kullanılmıştır ve üniversite öğrencilerinin ölçekten elde edilen toplam puanları değerlendirilmiştir. Deney ve kontrol gruplarına ait öz-şefkat aritmetik ortalamaları ile standart sapmaları Tablo 5’te gösterilmiştir.

Tablo 5

Deney ve Kontrol Gruplarının Ön-test, Son test ve İzleme Testi Öz-şefkat Aritmetik Ortalamaları ve Standart Sapmaları

Öz-şefkat	Deney Grubu			Kontrol Grubu		
	N	\bar{X}	Ss	N	\bar{X}	Ss
Ön Test	14	2.57	0.51	14	2.53	0.38
Son Test	14	3.72	0.43	14	2.41	0.55
İzleme Testi	14	3.88	0.46	14	2.52	0.51

Tablo 5 incelendiğinde deney grubunun öz-şefkat ön test ortalaması $X = 2.57$ ($Ss.=0.51$), son test ortalaması $X = 3.72$ ($Ss.=0.43$) ve izleme testi ortalaması ise $X = 3.88$ ($Ss.=0.46$) olduğu görülmektedir. Kontrol grubunun öz-şefkat ön test ortalaması $X = 2.53$ ($Ss.=0.38$), son test ortalaması $X = 2.41$ ($Ss.=0.55$) ve izleme testi ortalaması $X = 2.52$ ($Ss.=0.51$)’dir.

Deney grubu ve kontrol grubuna ait öz-şefkat ön test, son test ve izleme testleri verilerinin karşılaştırılması amacıyla Mann Whitney U testi kullanılmıştır. Yapılan karşılaştırmalara ilişkin bulgular Tablo 6’da gösterilmiştir.

Tablo 6

Deney ve Kontrol Grubundaki Üniversite Öğrencilerinin Ön Test, Son Test ve İzleme Testleri Öz-Şefkat Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması

Öz şefkat puanları	Gruplar	N	$\bar{X}_{sıra}$	$\Sigma_{sıra}$	U	z	p
Ön test	Deney grubu	14	14.96	209	91.5	-0.299	0.765
	Kontrol grubu	14	14.04	196			
Son test	Deney grubu	14	21.21	297	4.00	-4.319	0.000
	Kontrol grubu	14	7.79	109			
İzleme testi	Deney grubu	14	21.21	297	4.00	-4.320	0.000

	Kontrol grubu	14	7.79	109
p<0,05				

Tablo 6’da görüldüğü üzere deney grubundaki ve kontrol grubundaki üniversite öğrencilerinin öz-şefkat ön test ($U= 91.5$, $z = -0.299$, $p= 0.765$) puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır. Bu sonuca göre uygulamaya başlamadan önce deney ve kontrol gruplarının öz-şefkat puanları bakımından benzer olduğu söylenebilir. Deney ve kontrol grubundaki katılımcıların öz-şefkat son test ($U= 4$, $z= -4.319$, $p= 0.000$) ve izleme testi ($U = 4$, $z= -4.32$, $p= 0.000$) puanlarına bakıldığında deney grubunun lehine istatistiksel bir farklılık bulunmaktadır. Buna göre, 6 haftalık deneysel işlem sonucunda Öz-şefkat Geliştirme Programına katılan üniversite öğrencilerinin öz-şefkat puan ortalamaları kontrol grubundaki üniversite öğrencilerine göre anlamlı olarak yüksek olup 6 hafta sonra yapılan izleme ölçümlerinde de deney grubunun lehine farklılık devam etmiştir.

4.2. Deney Grubu ve Kontrol Grubunda Bulunan Üniversite Öğrencilerinin Ön Test, Son Test ve İzleme Testleri Kendini Affetme Puanların Karşılaştırılması ile İlgili Bulgular

Araştırmada üniversite öğrencilerinin kendini affetme düzeylerini belirlemek amacıyla öğrencilerin Heartland Affetme Ölçeği’nin (Bugay ve Demir, 2010) kendini affetme alt ölçeğinden aldıkları puanlar değerlendirilmiştir. Deney ve kontrol gruplarına ait kendini affetme aritmetik ortalamaları ile standart sapmaları Tablo 7’de gösterilmiştir.

Tablo 7

Deney ve Kontrol Gruplarının Ön-test, Son test ve İzleme Testi Kendini Affetme Aritmetik Ortalamaları ve Standart Sapmaları

	Deney Grubu			Kontrol Grubu		
	N	\bar{X}	Ss	N	\bar{X}	Ss
<u>Kendini Affetme</u>						
Ön Test	14	3.95	0.67	14	3.63	0.82
Son Test	14	5.12	0.69	14	3.66	1.12
İzleme Testi	14	5.68	0.76	14	4.02	1.08

Tablo 7’ye göre deney grubunun kendini affetme ön test ortalaması $X = 3.95$ ($Ss=0.67$), son test ortalaması $X = 5.12$ ($Ss=0.69$) ve izleme testi ortalaması ise $X = 5.68$ ($Ss=0.76$)’ dir. Kontrol grubunun kendini affetme ön test ortalaması ise $X = 3.63$ ($Ss=0.82$), son-test ortalaması $X = 3.66$ ($Ss=1.12$) ve izleme testi ortalaması $X = 4.02$ ($Ss=1.08$)’ dir.

Deney grubu ve kontrol grubunun kendini affetme ön test, son test ve izleme testleri verilerinin karşılaştırılması amacıyla Mann Whitney U testi kullanılmıştır Yapılan karşılaştırmalara yönelik bulgular Tablo 8’de gösterilmiştir.

Tablo 8

Deney ve Kontrol Grubundaki Üniversite Öğrencilerinin Ön Test, Son Test ve İzleme Testleri Kendini Affetme Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması

Kendini affetme puanları	Gruplar	N	$\bar{X}_{sıra}$	$\Sigma_{sıra}$	U	z	p
Ön test	Deney grubu	14	15.43	216	85	-0.603	0.571
	Kontrol grubu	14	13.57	119			
Son test	Deney grubu	14	19.75	276	24	-3.397	0,000
	Kontrol grubu	14	9.25	129			
İzleme testi	Deney grubu	14	20	280	21	-3.543	0,000
	Kontrol grubu	14	9	126			

p<0,05

Tablo 8'e bakıldığında deney ve kontrol grubunda yer alan üniversite öğrencilerinin kendini affetme ön test ($U = 85$, $z = -0.603$, $p = 0.571$) puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın bulunmadığı görülmektedir. Bu durumda programa başlamadan önce deney grubu ve kontrol gruplarının kendini affetme puanları bakımından benzer olduğu söylenebilir. Deney ve kontrol grubundaki üniversite öğrencilerinin kendini affetme son test ($U = 24.5$, $z = -3.397$, $p = 0.000$) ve izleme testi ($U = 21$, $z = -3.543$, $p = 0.000$) puanlarına bakıldığında deney grubunun lehine istatistiksel bir farklılık görülmektedir. Diğer bir ifadeyle program sonrasında deney grubundaki üniversite öğrencilerinin kendini affetme puan ortalamaları kontrol grubundaki üniversite öğrencilerine göre anlamlı olarak yükselmiştir ve deneysel çalışmadan 6 hafta sonra yapılan izleme testinde deney grubunun lehine anlamlı farklılığın devam ettiği görülmüştür.

4.3. Deney Grubu ve Kontrol Grubundaki Üniversite Öğrencilerinin Ön Test-Son Test, Ön Test-İzleme Testi ve Son Test-İzleme Testleri Öz-Şefkat Puanlarının Karşılaştırılması ile İlgili Bulgular

Deney grubu ve kontrol gruplarının öz-şefkat ön test-son test, ön test-izleme testi ve son test-izleme testi puanlarının grup içi karşılaştırılmasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olup olmadığının incelenmesi için Friedman Testi kullanılmıştır. Ölçümler arasında farklılığı belirlerken ikili karşılaştırmalar için Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi uygulanmıştır. Deney grubunun öz-şefkat ön test, son test ve test-izleme testlerinin karşılaştırılmasıyla ilgili Friedman Testi sonuçları Tablo 9'da gösterilmiştir.

Tablo 9

Deney Grubundaki Üniversite Öğrencilerinin Öz-Şefkat Ön Test, Son Test ve İzleme Testi Puan Ortalamaları Analiz Sonuçları

Öz-şefkat puanları	N	sd	$\bar{X}_{sıra}$	X^2	p
Ön Test	14	0.51	1,00	22.28	0.000
Son Test	14	0.43	2.29		
İzleme Testi	14	0.46	2.71		

p<0,05

Tablo 9’da görüldüğü üzere deney grubundaki öğrencilerin öz-şefkat ön test, son test ve izleme testi puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık elde edilmiştir ($\chi^2=22.28$; $p<0,05$). Tablo 10’da hangi ölçümler arasında farklılık olduğunu belirleyebilmek amacıyla uygulanan Wilcoxon İşaretli Sıralar Testinin sonuçları gösterilmiştir.

Tablo 10

Deney Grubundaki Üniversite Öğrencilerinin Öz-Şefkat Puan Ortalamaları Ön Test-Son Test-İzleme Testlerinin Karşılaştırılmasına Yönelik Analiz Sonuçları

Öz-Şefkat puanları	Gruplar	N	$\bar{X}_{sıra}$	$\Sigma_{sıra}$	z	p
Ön test-Son test	Azalanlar	0	0.0	0.0	-3.297	0.001
	Artanlar	14	7.5	105		
	Eşit	0				
Ön test-İzleme	Azalanlar	0	0	0.0	-3.296	0.001
	Artanlar	14	7.5	105		
	Eşit	0				
İzleme-Son test	Azalanlar	4	6.00	24.0	-1.789	0.074
	Artanlar	10	8.10	81.0		
	Eşit	0				

p<0,05

Tablo 10’a bakıldığında deney grubunun öz şefkat ön test ve son test ($z=-3.297$, $p=0.001$), ön test ve izleme testi ($z=-3.296$, $p=0.001$) puanları arasında anlamlı farklılığın bulunduğu görülmektedir. Buna göre deney grubundaki öğrencilerin program sonundaki öz-şefkat düzeylerinin program öncesine göre anlamlı olarak yükseldiği bulgusu elde edilmiştir. Deney grubunda bulunan öğrencilerin son test ve izleme ($z=-1.789$, 0.074) puanları arasında anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir. Bu durumda deney grubunda bulunan öğrencilerin program sonrasında yükselen öz-şefkat düzeylerinin kalıcılığının devam ettiğini söylemek mümkündür. Kontrol grubuna ait ön test, son test ve izleme testleri öz-şefkat puanlarının karşılaştırılması için yapılan Friedman Testi sonuçları Tablo 11’de sunulmuştur.

Tablo 11

Kontrol Grubunda Bulunan Üniversite Öğrencilerinin Ön Test, Son Test ve İzleme Testleri Öz-Şefkat Puan Ortalamaları Analiz Sonuçları

Öz-şefkat puanları	N	sd	$\Sigma_{sıra}$	X^2	p
Ön Test	14	0.38	2.21	1.00	0.607
Son Test	14	0.55	1.86		
İzleme Testi	14	0.51	1.93		

p<0,05

Tablo 11’de görüldüğü üzere kontrol grubu öz-şefkat ön test, son test ve izleme testlerinin ölçümleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın bulunmadığı görülmektedir ($\chi^2=1.00$; $p>0,05$).

4.4. Deney Grubu ve Kontrol Grubundaki Üniversite Öğrencilerinin Ön Test-Son Test, Ön Test-İzleme Testi ve Son Test-İzleme Testleri Kendini Affetme Puanlarının Karşılaştırılması ile İlgili Bulgular

Deney ve kontrol grubunun kendini affetme ön test-son test, ön test-izleme testi ve son test-izleme testi puanlarının grup içi karşılaştırılmasında istatistiksel olarak anlamlı bir farkın bulunup bulunmadığının incelenmesi için Friedman Testi kullanılmıştır. Ölçümler arasında farklılığı belirlerken ikili karşılaştırmalar için Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi uygulanmıştır. Deney grubunun kendini affetme ön test, son test ve test-izleme testlerinin karşılaştırılmasıyla ilgili Friedman Testi sonuçları Tablo 12’de gösterilmiştir.

Tablo 12

Deney Grubundaki Üniversite Öğrencilerinin Kendini Affetme Ön Test, Son Test ve İzleme Testi Puan Ortalamaları Analiz Sonuçları

Kendini affetme puanları	N	sd	$\bar{X}_{sıra}$	X^2	p
Ön Test	14	0.67	1.11		
Son Test	14	0.69	2.07	21.44	0.000
İzleme Testi	14	0.76	2.82		

p<0,05

Tablo 12’de görüldüğü üzere deney grubunun kendini affetme ön test, son test ve izleme testi puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık elde edilmiştir ($x^2=21.44$; $p<0,05$). Tablo 13’te farklılığın hangi ölçümler arasında olduğunu belirlemek için uygulanan Wilcoxon İşaretli Sıralar Testinin sonuçları gösterilmiştir.

Tablo 13

Deney Grubundaki Üniversite Öğrencilerinin Kendini Affetme Puan Ortalamaları Ön Test-Son Test-İzleme Testlerinin Karşılaştırılmasına Yönelik Analiz Sonuçları

Kendini Affetme puanları	Gruplar	N	$\bar{X}_{sıra}$	$\Sigma_{sıra}$	z	p
Ön test-Son test	Azalanlar	1	1.0	1.0	-3.121	0.002
	Artanlar	12	7.5	90.0		
	Eşit	1				
Ön test-İzleme	Azalanlar	0	0.0	0.0	-3.301	0.001
	Artanlar	14	7.5	105.0		
	Eşit	0				
İzleme-Son test	Azalanlar	2	1.5	3.0	-2.975	0.003
	Artanlar	11	8.0	88.0		
	Eşit	1				

p<0,05

Tablo 13’e göre deney grubunun kendini affetme ön test ve son test ($z=-3,121$, $p=0,002$), ön test ve izleme testi ($z=-3.301$, $p=0.001$), son test ve izleme testi ($z=-2.975$, 0.003) puanları arasında anlamlı farklılık bulunmaktadır. Bu bulguya göre deney grubundaki

öğrencilerin program sonundaki kendini affetme düzeylerinin program öncesine göre anlamlı olarak yükseldiğini söylemek mümkündür. Ayrıca öğrencilerin programdan sonra artan kendini affetme düzeyleri izleme testinde de devam etmiştir. Kontrol grubundaki öğrencilerin kendini affetme ön test, son test ve izleme testi puanlarının karşılaştırılması ile ilgili Friedman Testi sonuçları Tablo 14’te yer almaktadır.

Tablo 14

Kontrol Grubunda Bulunan Üniversite Öğrencilerinin Ön Test, Son Test ve İzleme Testleri Kendini Affetme Puan Ortalamaları Analiz Sonuçları

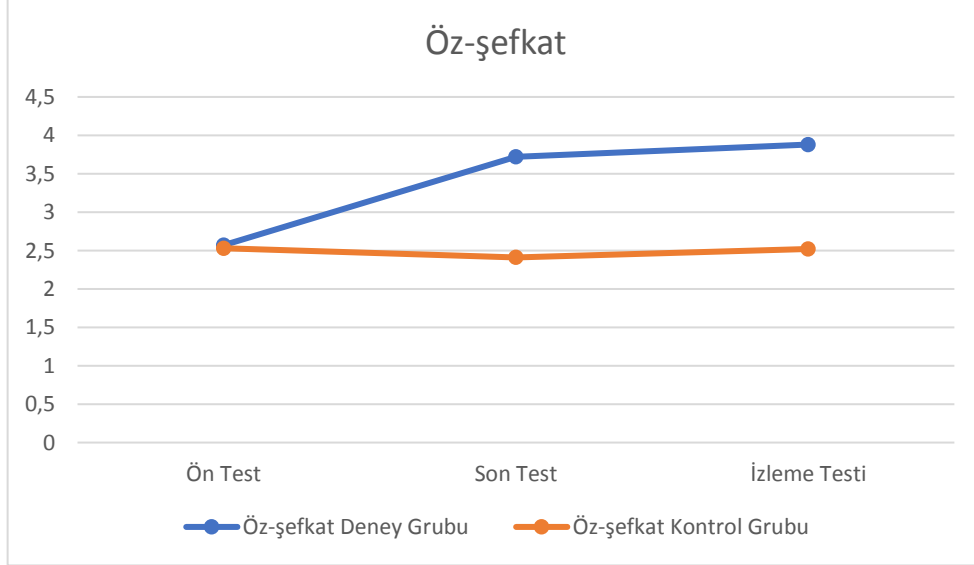
Kendini affetme puanları	Ortalama	Std. Sapma	$\bar{X}_{sıra}$	X^2	p
Ön Test	3.63	0.82	1.71		
Son Test	3.66	1.12	1.89	3.731	0.155
İzleme Testi	4.02	1.08	2.39		

$p < 0,05$

Tablo 14’e bakıldığında kontrol grubunun kendini affetme ön test, son test ve izleme testi ölçümleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılığın bulunmadığı görülmüştür ($\chi^2 = 3.731; p > 0,05$).

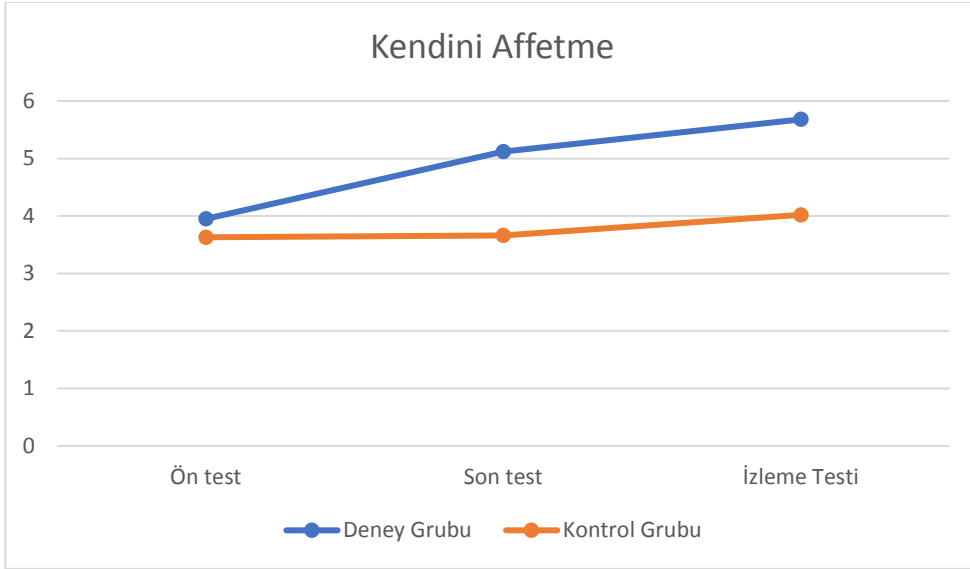
Şekil 1

Öz-şefkate İlişkin Bulgular



Şekil 2

Kendini Affetmeye İlişkin Bulgular



5. BÖLÜM

SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Bu araştırmada Öz-şefkat Geliştirme Programının üniversite öğrencilerinin öz-şefkat ve kendini affetme düzeylerine etkisi incelenmiştir. Bu bölümde analizler sonucunda elde edilen bulgular ve bulgulara yönelik yorumlar yer almaktadır.

5.1. Sonuç ve Tartışma

5.1.1. Öz-Şefkatle İlgili Bulguların Tartışılması ve Yorumu: Öz-şefkat Geliştirme Programının üniversite öğrencilerinin öz-şefkat ve kendiniaffetme düzeylerine etkisinin incelenmesi amacıyla deney grubuna araştırmacının geliştirmiş olduğu 6 haftalık öz-şefkat geliştirme programı uygulanmış, kontrol grubuna ise herhangi bir işlem yapılmamıştır. Analiz sonuçlarından elde edilen bulguların araştırmanın öz-şefkatle ilgili tüm hipotezlerini doğruladığı görülmüştür.

Araştırmanın bulgularına göre “deney grubundaki katılımcılar ile kontrol grubundaki katılımcılar arasında öz-şefkat ön test puanları açısından anlamlı bir farklılık yokken; son test ve izleme testinde deney grubunun lehine bir farklılık vardır” hipotezinin desteklendiği görülmektedir. Deney ve kontrol grubunun öz-şefkat ön test puanlarında anlamlı bir farklılaşmanın olmaması, son test ve izleme testi puanları bakımından programa katılan üniversite öğrencilerinin lehine anlamlı bir fark bulunması uygulanan Öz-şefkat Geliştirme Programının öğrencilerin öz-şefkat düzeylerini artırmada etkili olduğunu ve kalıcılığının devam ettiğini göstermiştir. Araştırmanın bu bulgusuyla benzer olarak Arimitsu (2016) üniversite öğrencilerine yönelik hazırladığı öz-şefkat programının etkinliğini incelediği çalışmasında öz-şefkat grubuna katılan öğrencilerin öz-şefkat düzeylerinde artış olduğunu ancak kontrol grubundaki öğrencilerin öz-şefkat düzeylerinde anlamlı bir artış olmadığı sonucuna ulaşmışlardır. Benzer şekilde Karakasidou ve Stalikas’in (2017) çalışmalarının sonucunda öz-şefkat programına katılan bireylerin öz-şefkat düzeylerinde anlamlı bir artış gözlemlenirken kontrol grubunda ise anlamlı bir fark oluşmamış ve uygulanan öz-şefkat programının etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Eirini ve Anastasios (2017) zorlu durumlarda nasıl daha öz-şefkatli olunacağını öğretmek amacıyla öz-şefkat psiko-eğitim programı hazırlayıp programın etkinliğini sınımışlardır. Araştırmanın sonucunda programın öğrencilerin öz-şefkat düzeylerini artırmada etkili olduğu görülmüştür.

Araştırmanın bir diğer hipotezi deney grubunda bulunan üniversite öğrencilerinin öz-şefkate dair ön test-son testlerinden elde edilen puanları ile öz-şefkat ön test-izleme testlerinden elde edilen puanların arasında anlamlı farklılık bulunurken son test-izleme testinin puanlarına bakıldığında anlamlı bir farklılığın olmayacağı yönündedir. Öz-şefkat Geliştirme Programı uygulandıktan sonra deney grubundaki öğrencilerin ön test ve son test,

ön test ve izleme testleri incelendiğinde öz-şefkat puanlarının anlamlı düzeyde yükselmiş olması araştırmanın bu hipotezini doğrulamış ve Öz-Şefkat Geliştirme Programının deney grubunun öz-şefkat düzeylerini arttırdığını göstermiştir. Öz-şefkat ile ilgili literatür incelendiğinde araştırmanın bu bulguları, öz-şefkat müdahale programlarından sonra bireylerin öz-şefkat düzeylerinin arttığı sonucuna ulaşan diğer deneysel araştırmaların bulguları ile (Barnard ve Curry, 2011; Fusco, 2019; Jazaieri vd., 2013; Mak vd., 2018; Neff vd., 2020; Smeets vd., 2014; Tung, 2019; Yela vd., 2020) tutarlılık göstermektedir.

Araştırmanın öz-şefkat son test ile izleme testi ölçümleri arasında anlamlı bir farklılaşma olmayacağı yönündeki hipotezinin de çalışma bulguları tarafından doğrulanmış olduğu görülmektedir. Buna göre uygulanan program sonrasında anlamlı bir şekilde artışın gerçekleştiği öz-şefkat düzeylerinin, uygulama bittikten sonraki süreçte kalıcılığının devam etmesi beklenmektedir. Deney grubundan alınan son test ölçümleri ile izleme testi ölçümleri karşılaştırıldığında üniversite öğrencilerinin programdan sonra yükselen öz-şefkat düzeylerinin kalıcılığının 6 hafta sonra da devam ettiği görülmüştür. Diğer taraftan program sonrasında kontrol grubunun ön test ve son test, ön test ve izleme testi ve son test-izleme testi puanları incelendiğinde ölçümler arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı görülmüştür. İlgili literatür incelendiğinde programın kalıcılığının sonraki süreçte de devam ettiğini gösteren deneysel çalışmalar mevcuttur. Örneğin Neff ve Germer'in (2013) 8 haftalık Farkındalık Temelli Öz-şefkat programına katılan bireylerin öz-şefkat düzeylerinde artış olmuş ve programın olumlu etkisinin 6 ay ve 1 yıl sonra yapılan izleme testlerinde devam ettiği görülmüştür. Benzer şekilde Albertson ve diğerlerinin (2014) uyguladıkları öz-şefkat programından 3 ay sonra yapılan izleme testi sonucunda programın etkinliğinin devam ettiği görülmüştür.

Daha önce literatürde bahsedildiği üzere üniversite hayatı evden ilk kez ayrılma, sosyal ilişkiler kurma, akademik başarıyı sağlayabilme gibi zorlukların deneyimlendiği önemli bir dönemdir (Güneri, 2006; Tao vd., 2000). Özellikle bu dönemde bireyler kişisel, akademik ve sosyal alanda deneyimledikleri başarısızlık, yetersizlik, zorluk durumlarında kendilerini sert ve acımasız bir şekilde eleştirme eğiliminde olabilmektedirler. Ayrıca olumsuz deneyimlerinin sadece kendilerine özgü olduğunu varsayıp kendilerini diğer insanlardan izole hissedebilmektedirler. Öz-şefkat Geliştirme Programında kullanılan etkinlik ve egzersizlerin, bu zorluklarla mücadele eden bireylerin kendilerini sınırlı bir varlık olarak kabul edip yargılayıcı bir tavır takınmadan kendilerine nazik ve anlayışlı olmalarını ve diğer insanların da benzer deneyimler yaşadıklarının farkına varmalarını sağlayıp öz-şefkat becerilerini geliştirdiği düşünülmektedir. Ayrıca Neff ve Dahm (2015) de bireylerin ruh sağlığına olumlu etkisi olduğu düşünülen öz-şefkatin öğretilbilir ve geliştirilebilir bir kavram olduğunu ve bu

amaçla öz-şefkat müdahale programlarının geliştirildiğini ve öz-şefkati öğretip artırmanın hedeflendiğini belirtmişlerdir (Gilbert ve Procter, 2006; Neff ve Germer, 2012). Araştırmanın bulguları öz-şefkat programlarında kullanılan etkinlik ve egzersizlerin öğrencilerin öz-şefkat becerisini öğretmede ve artırmada etkili olduğunu gösteren çalışmaları desteklemektedir (Albertson vd.,2014; Bluth vd., 2015; Neff vd., 2020; Shapira ve Mongrain, 2010; Smeets vd., 2014).

Bunun yanında Öz-şefkat Geliştirme Programına katılan bireylerin öz nezaket, ortak insanlık hissiyatı ve bilinçli farkındalık kavramları ile ilgili farkındalıklarının oluşması ve bunu program boyunca pratik edebilmeleri öz-şefkat düzeylerini artırmış olabileceği düşünülmektedir. Kavramsal açıdan öz-şefkatin bu alt boyutları birbirleri ile aynı olmamakla beraber karşılıklı ilişki halindedirler ve birbirlerinin gelişimlerine destek olmaktadır (Neff, 2003a). Böylelikle kişinin kendisine bu boyutlardan biriyle tepki vermesi diğer boyutun oluşmasını artırabilir (Germer ve Neff, 2019). Dreisoerner ve diğerleri (2021) öz-şefkatin alt boyutlarının birbirleriye ilişkisini inceledikleri çalışmalarında katılımcıları öz-nezaket grubu, ortak insanlık grubu ve bilinçli farkındalık grubu olmak üzere öz-şefkatin alt boyutlarına göre gruba ayırmışlar ve bu üç alt boyutu geliştirebilmek amacıyla katılımcılara 8 hafta boyunca öz-şefkatli yazı egzersizi yaptırmışlardır. Araştırmanın sonuçlarına göre bilinçli farkındalık grubundaki katılımcıların öz-nezaketlerinin ve öz-şefkatlerinin arttığı, izolasyonlarının ise azaldığı; ortak insanlık hissiyatı grubundaki katılımcıların bilinçli farkındalıklarının ve öz-şefkatlerinin arttığı, izolasyonlarının azaldığı; öz-nezaket grubundaki katılımcıların puanlarında anlamlı bir farklılaşmanın olmadığı görülmüştür. Diğer çalışmalarda Tung (2019) ve Yela ve diğerleri (2020) tarafından yapılan araştırmalarda öz-şefkat programına katılan bireylerin hem öz-şefkatlerinde hem de bilinçli farkındalıklarında anlamlı bir artış meydana gelmiştir. Kyrimis (2006) ise araştırmasında bilinçli farkındalık ile öz-şefkat arasında güçlü bir ilişki bulunduğu sonucuna ulaşmıştır.

Öz-şefkat Geliştirme Programının deney grubunun öz-şefkat düzeylerini artırdığı bulgusu yurt içinde yapılan diğer deneysel çalışmalarla da tutarlılık göstermektedir. Sarıcaoğlu (2015) hazırladığı Farkındalık Temelli Öz-şefkat programının üniversite öğrencilerinin öz-şefkat düzeyleri üzerindeki etkinliğini incelemiş ve elde edilen sonuçlara göre programın deney grubundaki katılımcıların öz-şefkat düzeylerini artırdığı görülmüştür ve programın kalıcılığı yapılan izleme testinde devam etmiştir. Başka bir çalışmada Yıldırım (2018) ergenlere yönelik bir Öz-Şefkat Geliştirme Programı geliştirmiş ve bu programın etkinliğini incelemiştir. Araştırma sonucunda katılımcıların öz-şefkat düzeylerinin anlamlı olarak yükselmesi ve programın etkinliğinin kanıtlanması mevcut araştırmanın bulgularıyla benzerlik göstermektedir.

Sonuç olarak araştırmanın bulguları hem yurt dışında hem de yurt içinde öz-şefkatle ilgili yapılan çalışmaların bulguları ile tutarlı olup Öz-şefkat Geliştirme Programının öz-şefkati artırmada etkili olduğunu göstermiştir.

5.1.2. Kendini Affetme ile İlgili Bulguların Tartışılması ve Yorumu: Araştırmada geliştirilen öz-şefkat programının katılımcıların hem öz-şefkat hem de kendini affetme düzeylerini artıracığı varsayılmış ve deney grubuna öz-şefkat programı uygulanmış kontrol grubuna öz-şefkat ya da başka bir program uygulanmamıştır.

Araştırmanın bulgularına göre “deney grubundaki katılımcılar ile kontrol grubundaki katılımcılar arasında kendini affetme ön test puanları açısından anlamlı bir farklılık yokken; son test ve izleme testinde deney grubunun lehine bir farklılık vardır” hipotezi desteklenmiştir. Deney ve kontrol grubunun kendini affetme ön test puanlarında anlamlı bir farklılık olmamış son test ve izleme testi puanlarında programa katılan üniversite öğrencilerinin lehine anlamlı bir fark oluşması uygulanan Öz-şefkat Geliştirme Programının öğrencilerin kendini affetme düzeylerini artırmada etkili olduğunu ve kalıcılığının devam ettiğini göstermiştir.

Öz-şefkat ile kendini affetme literatürüne bakıldığında bu iki kavram arasındaki ilişkiyi inceleyen deneysel çalışmaya rastlanmamıştır. Ancak mevcut araştırmanın bulguları ile tutarlık gösteren diğer araştırmalar literatürde yer almaktadır (Williams, 2015; Breen vd., 2010; Mistler, 2010). Üniversite öğrencileri ile yürüttüğü çalışmasında Williams (2015) öz-şefkat ve kendini affetme kavramlarının arasındaki ilişkiyi ve bu kavramların fiziksel sağlık ve ruh sağlığına etkisini araştırmıştır. Elde edilen sonuçlara göre öz-şefkat ile kendini affetme arasında pozitif bir ilişki olduğu, iki kavramın da fiziksel sağlık ve ruh sağlığına olumlu etki ettiği görülmüştür. Üniversite öğrencileri ile yapılan bir başka çalışmada Breen ve diğerleri (2010) de hem kendini affetme hem de başkalarını ve durumu affetme ile öz-şefkat arasında güçlü bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Benzer şekilde Mistler (2010) öz-şefkat ile kendini affetme arasında pozitif yönde ilişki bulunduğunu ve öz-şefkatin affetmenin tüm boyutları ile mükemmeliyetçilik arasında aracı olduğunu tespit etmiştir.

Araştırmanın diğer hipotezi ise “Deney grubunda bulunan üniversite öğrencilerinin kendini affetme ön test-son test puan ortalamaları ile kendini affetme ön test-izleme testi puan ortalamaları arasında anlamlı farklılık bulunmaktadır” şeklindedir. Deney grubundaki öğrencilerin ön test ve son test, ön test ve izleme testleri incelendiğinde kendini affetme puanlarının anlamlı düzeyde artmış olması araştırmanın bu hipotezini doğrulamıştır ve Öz-Şefkat Geliştirme Programının deney grubunun kendini affetme düzeylerini arttırdığını göstermiştir. Bireyin, insan olmanın doğası gereği sınırlı bir varlık olarak kendisine saygı gösterip başarısızlıklarını ve kusurlarını affetmesi öz-şefkatli olmasını gerektirir. Dolayısıyla

kişinin kendisine karşı hissettiği şefkat duygusu kendisini affetme duygusu ile benzerlik göstermektedir. (Neff, 2003a; Neff, 2003b). Gilbert ve Procter (2006) öz-şefkatin kendini cezalayıcı ve suçlayıcı tepkileri azaltarak kendini affetmeyi artırabileceğini ve bu iki kavramın yakından ilişkili olduğunu belirtmiştir. Kendisine şefkat gösteren birey kendisine yönelik acımasız yargılama ve öz-eleştirmeden kaçınmakta (Deniz, vd., 2008) ve yapmış olduğu hataları anlayışla karşılayıp kendini affetme eğilimi göstermektedir (Dolunay Cuğ, 2015; Neff, 2003a; Neff,2003b). Bu doğrultuda Öz-Şefkat Geliştirme Programına katılan, öz-şefkati öğrenmeye ve geliştirmeye başlayan bireylerin kendini affetme düzeylerinde de artış olduğu düşünülmektedir. Bireyin kendini affetme sürecine girebilmesi için öz-şefkat önemli bir etken olmakta ve bireyin kendine yönelik şefkat duygusu arttıkça kendini affetme düzeyi de artabilmektedir.

Yurt içinde üniversite öğrencileri ile yürütülen çalışmalarda, Kılıç (2019) öz-şefkat ile kendini affetmenin pozitif ilişkili olduğunu, Oral ve Aslan (2017) ise öz-şefkatin kendini affetmeyi pozitif yönde yordadığını belirtmiştir. Öğretmen adaylarının affetme özellikleri ile öz-şefkat düzeyleri arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada Asıcı (2013) kendini affetmenin öz-şefkatin olumlu alt boyutları öz nezaket, ortak insanlık hissiyatı, bilinçli farkındalık ile pozitif, olumsuz alt boyutları olan öz-yargılama, izolasyon, aşırı özdeşleşme ile negatif ilişkili olduğunun sonucuna ulaşmıştır.

Bununla birlikte araştırmanın bulgularının, deney grubunun kendini affetme son test-izleme puanlarına arasında anlamlı bir farklılık bulunmayacağı yönündeki hipotezi desteklemediği ve deney grubunun son test ve izleme testi puanları arasında anlamlı bir artış olduğu görülmüştür. Diğer bir ifadeyle deney grubundaki öğrencilerin kendini affetme düzeylerinde program uygulandıktan sonra meydana gelen artış izleme testinde de devam etmiştir. Daha önceden de bahsedildiği üzere öz-şefkat ile kendini affetme kavramları yakından ilişkilidir (Neff, 2003a) ve öz-şefkatli birey yapmış olduğu hataları anlayışla karşılayıp kendini affetme eğilimindedir (Neff,2003b). Öz-Şefkat Geliştirme Programında da kişinin hatalarından dolayı kendisini acımasızca eleştirmeden kendisine affedici ve şefkatle yaklaşmasına yönelik etkinliklerle katılımcıların kendilerini affetmeyle ilgili farkındalık kazanmaları amaçlanmıştır. Elde edilen bulgulara göre Öz-Şefkat Geliştirme Programı öğrencilerin kendini affetme düzeylerini artırmış ve program sonrası yapılan izleme testinde programın kalıcılığı devam etmesiyle beraber kendini affetme düzeylerinde artış da gözlenmiştir. Kendini affetmeyle ilgili etkinliklerin gerçek hayatta rahatlıkla uygulanabilir olması ve özellikle programın son oturumunda yer alan, bireylerin hatalarını affetmeye yönelik kendilerine mektup yazma etkinliğinin etkisi ile sonraki süreçte bu artış devam etmiş olabilir. Araştırmanın hipotezinde beklendiği üzere deney grubunun öz-şefkat izleme testi

puanlarında bir artış gerçekleşmemiştir. Öz-şefkat kavramının alt boyutlarına bakıldığında, öz-nezaket, ortak insanlık hissiyatı, bilinçli farkındalık gibi kavramların öğrencilerin belki de ilk kez karşılaştıkları, anlaşılmasının ve uygulamasının pratiklerle zamanla gelişeceği beklenmektedir. Neff (2018) öz-şefkat egzersiz ve medistasyonlarından sonra öz-şefkatin hızlı bir şekilde artmayabileceğini belirtmiştir. Diğer taraftan program boyunca oturumlarda hatalar ve yetersizlikler karşısında kişinin kendini hoş görüp affetmesi sıklıkla vurgulanmış somut örneklerle desteklenmiştir. Buradan hareketle katılımcılar pratikte öz-şefkate ve alt boyutlarına göre daha somut ve hayata geçirilebilir olarak kendini affetme kavramını özümseyip günlük yaşantılarına taşımaya devam etmiş olabilirler.

Özetle, bu araştırmada hazırlanan Öz-Şefkat Geliştirme Programının üniversite öğrencilerinin öz-şefkat ve kendini affetme düzeylerini arttırmış olması ve kalıcılığının devam etmesi hem yurt dışında hem de yurt içindeki araştırmaları destekler niteliktedir.

5.2. Öneriler

5.2.1. Araştırmacılara Yönelik Öneriler:

1. Bu araştırmada veriler deneysel modelde öğrencilerin ölçeklere verdikleri cevaplarla elde edilmiştir. Ancak gerek oturumlarda gerekse program sonrasında öğrencilerin kişisel duygu ve düşüncelerini kaydetmek araştırmaya katkı sağlayabilir. Bu nedenle sonraki çalışmalarda ölçeklerin yanı sıra öğrencilerin bireysel görüşlerinin de değerlendirilebileceği nitel çalışmalar yapılabilir.

2. Programda yapılan etkinlik ve ödevlerde öğrencilerin mobil uygulamaları kullanmakta daha istekli olduğu gözlenmiştir. İçerisinde bulunan zaman göz önüne alındığında ruh sağlığı çalışmalarında da dijital çağa göre değişimin meydana geldiği gözlemlenmektedir. Bu yüzden öz-şefkati geliştirmeye yönelik çevrimiçi uygulamalar ve programlar geliştirilip etkililiği araştırılabilir.

3. Geliştirilen program öz-şefkat düzeyi düşük olan üniversite öğrencilerinin öz-şefkat ve kendini affetme düzeylerini artırmayı hedeflemiş ve başarılı olmuştur. Program ergenler, yaşlılar, ruh sağlığı çalışanları vb. farklı yaş ve özellikteki grupların psikolojik sağlığına katkı sağlaması amacıyla uyarlanarak programın etkililiği sınanabilir.

4. Bu araştırmaya katılan kadın öğrenci sayısı erkek öğrenci sayısından fazladır. Sonraki çalışmalarda erkek ve kadın öğrencilerin eşit katılımı göz önünde bulundurularak programın etkililiği incelenebilir.

5. Bu araştırmada geliştirilen programı altı oturumdan oluşmaktadır. Öz-şefkat literatüründe 3 ve 8 haftalık programların da etkili olduğu belirtilmiştir (Albertson vd., 2014; Neff ve Germer, 2013). Dolayısıyla ihtiyaç ve koşulların değişmesi durumunda daha kısa ya da daha uzun oturumlarla uygulanması programın etkililiğini artırabilir.

6. Bu araştırmada programın kalıcılığının tespit edilmesi amacıyla yapılan izleme testi, programın bitiminden 6 hafta sonra gerçekleştirilmiştir. Neff'e (2018) göre öz-şefkat becerisi zaman içerisinde geliştirilebilmektedir. Bu yüzden programın kalıcılığının değerlendirilmesi için 6 haftadan uzun zaman dilimlerinde izleme testi yapılabilir.

5.2.2. Uygulayıcılara Yönelik neriler:

1. Bu araştırmada ortaya çıkan bilgiler işığında üniversitelerin ğrenci gelişim merkezleri ya da psikolojik danışma merkezlerinde görev yapan uzmanlar çalışma programlarına öz-şefkat düzeyi düşük olan öğrencilerle gerçekleştirebilecekleri bireysel ya da grup çalışmalarını dahil edebilirler.

2. Bu araştırma niversite birinci, ikinci ve üçüncü sınıftaki öğrencilerle yapılmıştır. Özellikle niversiteye yeni başlayan birinci sınıf öğrencilerine yönelik benzer bir programın uygulanması öğrencilerin niversiteye uyumunu kolaylaştırıp, ruhsal, sosyal ve akademik gelişimlerine katkı sağlayabilir.

3. Bu araştırmada geliştirilen programın etkinlikleri daha küçük yaş gruplarına uyarlanıp okullarda uygulanan rehberlik ve psikolojik danışma hizmetlerinin kapsamına alınarak rehberlik hizmetlerinin güçlenmesine katkıda bulunulabilir. Böylelikle ğrencilerin öz-şefkat becerilerinin daha erken yaşlarda geliştirilmesi sağlanabilir.

KAYNAKÇA

- Akın, A. (2008). Self-compassion and achievement goals: A structural equation modeling approach. *Eurasian Journal of Educational Research*, 31, 1-15.
- Akın, A. (2009). *Akılci duygusal davranışçı terapi odaklı grupla psikolojik danışmanın psikolojik iyi olma ve öz-duyarlık üzerindeki etkisi* [Yayınlanmamış doktora tezi]. Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Akın, A. (2012). Self-compassion and automatic thoughts. *Hacettepe University Journal of Education*, 42, 1-10.
- Akın, Ü., Akın, A., ve Abacı, R. (2007). Öz-duyarlık ölçeği: geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33, 1-10.
- Akyol, Ü. (2011). *Ergenlerde iletişim becerilerinin yordayıcıları olarak öz-duyarlık ve mizah tarzlar* [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Muğla Üniversitesi, Muğla.
- Albertson, E. R., Neff, K. D., & Dill-Shackleford, K. E. (2014). Self-compassion and body dissatisfaction in women: A randomized controlled trial of a brief meditation intervention. *Mindfulness*, 6 (3), 444–454. <https://doi.org/10.1007/s12671-014-0277-3>
- Alibekiroğlu, P. B. (2017). *Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumu ile psikolojik sağlık arasındaki ilişkide öz anlayışın aracı etkisinin incelenmesi* [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Allen, A. B., & Leary, M. R. (2010). Self-compassion, stress, and coping. *Social and Personality Psychology Compass*, 4(2), 107-118.
- American College Health Association (2019). National college health assessment Spring 2019 reference group data report (Abridged). *Journal of American College Health*, 57, 477-488.
- Arimitsu, K. (2016). The effects of a program to enhance self-compassion in Japanese individuals: A randomized controlled pilot study. *The Journal of Positive Psychology*, 11 (6), 559-571. <https://doi.org/10.1080/17439760.2016.1152593>
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Arnett, J.J. (2004). *Emerging Adulthood: The Winding Road From the Late Teens Through the Twenties*. Oxford University Press.
- Arnett, J. J. (2006). Emerging adulthood: Understanding the new way of coming of age. In J. J. Arnett & J. L. Tanner (Eds.). *Emerging adults in America, coming of age in the 21st century* (pp. 257-277). American Psychological Association Press.

- ASICI, E. (2013). *Öğretmen adaylarının affetme özelliklerinin öz-duyarlık ve benlik saygısı açısından incelenmesi* [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- ASICI, E. (2018). *Affetme odaklı grup rehberliğinin ergenlerin saldırganlık ve öznel iyi oluşları üzerindeki etkisi*. [Yayınlanmamış Doktora Tezi]. Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- ASICI, E. (2019). Üniversite dönemi gençliği ve uyum problemleri. F.Savi Çakar (Editör), *Yaşam dönemleri ve uyum sorunları* içinde (ss.289-311). Pegem Akademi.
- AŞÇIOĞLU-ÖNAL, A. (2014). *Bilişsel çarpıtmalar, empati ve ruminasyon düzeyinin affetmeyi yordama gücünün incelenmesi* [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- AYDEMİR, M. ve BAYRAM, N. (2016). Yapısal eşitlik modellemesi ile yalnızlık, kendini affetmeve kendini sevmeye değişkenleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Uludağ Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 35(1), 81-88.
- ATALAY, Z. (2018). *Mindfulness: Şimdi ve burada*. PsikoNet Yayıncılık.
- AVERY, C.M. (2008). *The relationship between self-forgiveness and health: Mediating variables and implications for well-being* [Unpublished master's dissertation]. The University of Hartford, Connecticut.
- AYDIN, G., KANDEMİR ÖZDİNÇ, N., & AKSU, M.(2015). The relationship between cognitive distortions and forgiveness in romantic relationships. *International Journal of Human Sciences*, 12(1), 1338-1349. <https://doi.org/10.14687/ijhs.v12i1.3206>
- AYHAN, A. S. (2020). *Üniversite öğrencilerinde öz anlayış ve bağlanma stillerinin psikolojik iyi oluş üzerinde yordayıcılığının incelenmesi* [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- BARAD, J. A. (2007). The understanding and experience of compassion: Aquinas and the Dalai Lama. *Buddhist-Christian Studies*, 27(1), 11-29.
- BARBER, L., MALTBY, J., & MACASKILL, A. (2005). Angry memories and thoughts of revenge: The relationship between forgiveness and anger rumination. *Personality and Individual Differences*, 39 (2), 253-262. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.01.006>
- BARUTÇU YILDIRIM, F. (2015). *Self-handicapping among university students: The role of gender, self-esteem, procrastination, test anxiety, and self-compassion* [Unpublished master dissertation]. Middle East Technical University, Ankara.
- BAYRAMOĞLU, A. (2011). *Self-compassion in relation to psychopathology*[Unpublished master dissertation]. Middle East Technical University, Ankara.

- Beiter, R., Nash, R., McCrady, M., Rhoades, D., Linscomb, M., Clarahan, M., & Sammut, S. (2015). The prevalence and correlates of depression, anxiety, and stress in a sample of college students. *Journal of Affective Disorders, 173*, 90-96.
- Belgin, B. (2019). *Academic procrastination and academic perfectionism as predictors of self-forgiveness* [Unpublished doctoral dissertation]. Middle East Technical University, Ankara.
- Berecz, J. M. (1998). *Beyond shame and pain*. CSS Publishing.
- 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>
- Bilgin, M. (2000). Üniversite Öğrencilerinin Sorunları ile Değerleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 2*, 18-25.
- Bland, H. W., Melton, B. F., Welle, P., & Bigham, L. (2012). Stress tolerance: New challenges for millennial college students. *College Student Journal, 46*(2), 362-376.
- Bluth, K., Roberson, P. N. E., & Gaylord, S. A. (2015). A pilot study of a mindfulness intervention for adolescents and the potential role of self-compassion in reducing stress. *Explore, 11*(4), 292-295. <https://doi.org/10.1016/j.explore.2015.04.005>
- Bluth, K., & Eisenlohr-Moul, T. A. (2017). Response to a mindful self-compassion intervention in teens: A within-person association of mindfulness, self-compassion, and emotional well-being outcomes. *Journal of Adolescence, 57*, 108-118
- Bluth, K., Mullarkey, M., & Lathren, C. (2018). Self-compassion: A potential path to adolescent resilience and positive exploration. *Journal of Child and Family Studies, 27*(9), 3037-3047
- Boersma, K., Håkanson, A., Salomonsson, E., & Johansson, I. (2015). Compassion focused therapy to counteract shame, self-criticism and isolation: A replicated single case experimental study for individuals with social anxiety. *Journal of Contemporary Psychotherapy, 45*(2), 89-98. <https://doi.org/10.1007/s10879-014-9286-8>.
- Bolat, Z. (2013). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık ve öz-anlayış düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya.
- Boyd, V. S., Hunt, P. F., Kandell, J. J., & Lucas, M. S. (2003). Relationship between identity processing style and academic success in undergraduate students. *Journal of College Student Development, 44*(2), 155-167. <https://doi.org/10.1353/csd.2003.0012>

- Brach, T. (2003). *Radical acceptance: Embracing your life with the heart of Buddha*. Random House Publishing Group.
- Braehler, C., & Neff, K. (2020). Self-compassion in PTSD. In M. T. Tull & N. A. Kimbrel (Eds.). *Emotion in posttraumatic stress disorder: Etiology, assessment, neurobiology, and treatment* (pp. 567–596). Elsevier Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-816022-0.00020-X>
- 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>
- Breines, J. G., & Chen, S. (2012). Self-compassion increases self-improvement motivation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 38(9), 1133–1143. <http://doi.org/10.1177/0146167212445599>
- Brown, R. P. (2003). Measuring individual differences in the tendency to forgive: Construct validity and links with depression. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29(6), 759-771. <http://doi.org/10.1177/0146167203029006008>
- Brown, R. P., & Phillips, A. (2005). Letting bygones be bygones: Further evidence for the validity of the tendency to Forgive Scale. *Personality and Individual Differences*, 38(3), 627-638. <http://doi.org/10.1016/j.paid.2004.05.017>
- Bugay, A. ve Demir, A. (2012). Affetme arttırılabilir mi?: Affetmeyi geliştirme grubu. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(37), 96-106
- Çağlayan Mülazım, Ö., & Eldeleklioğlu, J. (2016). What is the role of self-compassion on subjective happiness and life satisfaction? *Journal of Human Sciences*, 13(3), 3895-3904. <https://doi.org/10.14687/jhs.v13i3.4001>
- Çetin, B., Gündüz, H.B., & Akın, A. (2008). An investigation of the relationship between self-compassion, motivation and burnout with structural equation modelling. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(2), 39-45.
- Çetiner, T. (2021). *Üniversite Öğrencilerinde Uyumsuz Mükemmeliyetçilik İle Tükenmişlik Arasındaki İlişkide Öz-Düzenleme Ve Öz-Şefkatin Aracılık Rolü* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Muğla.
- Deniz, M. E., Kesici, S., & Sümer, A. S. (2008). The validity and reliability of the Turkish version of the self-compassion scale. *Social Behavior and Personality*, 36, 1151-1160.
- Deniz, M.E. ve Sümer, A.S. (2010). Farklı öz-anlayış düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinde depresyon, anksiyete ve stresin değerlendirilmesi. *Eğitim ve Bilim*, 35(158), 115-127.

- Doğruer, N. (2019). *Çocukluk çağı travma yaşantılarına sahip yetişkinlerde psikolojik dayanıklılık ve affetme* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Yakın Doğu Üniversitesi, Lefkoşa.
- Dolunay Cuğ, F. (2015). *Self-forgiveness, self-compassion, subjective vitality and orientation to happiness as predictors of subjective well-being* [Unpublished master dissertation]. Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Dreisoerner, A., Junker, N.M., & Dick, R.V. (2021). The relationship among the components of self-compassion: a pilot study using a compassionate writing intervention to enhance self-kindness, common humanity, and mindfulness. *Journal of Happiness Studies*, 22, 21–47. <https://doi.org/10.1007/s10902-019-00217-4>
- Duckworth, A. L., Steen, T. A., & Seligman, M. E. P. (2005). Positive psychology in clinical practice. *Annual Review of Clinical Psychology*, 1, 629-651.
- Duman, S. (2014). *Öğretmen adaylarında özgünlük ve öz-duyarlılığın mutluluk ile ilişkisinin incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon.
- Dyson, R., & Renk, K. (2006). Freshmen adaptation to university life: Depressive symptoms, stress, and coping. *Journal of Clinical Psychology*, 62(10), 1231-1244.
- Eirini, K., & Anastasios, S. (2017). The effectiveness of a pilot self-compassion program on well being components. *Psychology*, 8(4), 538.
- Eisenberg, D., Gollust, S. A., Golberstein, E., & Hefner, J.L. (2010). Prevalence and correlates of depression, anxiety, and suicidality among university students. *American Journal of Orthopsychiatry*. 77 (4). 534-542.
- Eldeleklioğlu, J. (2006). The relationship between the perceived social support and the level of depression and anxiety in university students. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 6(3), 727-752.
- Eldeleklioğlu, J. (2008). Gender, romantic relationships, internet use, perceived social support and social skills as the predictors of loneliness. *Eurasian Journal of Educational Research*, 33, 127-140.
- Eldeleklioğlu, J. (2015). Predictive effects of subjective happiness, forgiveness and rumination on life satisfaction. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 43(9), 1563–1574. <https://doi.org/10.2224/sbp.2015.43.9.1563>
- Ellis, K. E. (2014). *Responsibility as a moderator between self-forgiveness and depressive symptoms* [Unpublished master dissertation]. Middle Tennessee State University, Tennessee.

- Enright, R. D. (1996). Counseling within the forgiveness triad: On forgiving, receiving forgiveness, and self forgiveness. *Counseling and Values, 40*(2),107-126.
- Erkan, S., Cihangir Çankaya, Z., Terzi, Ş. ve Özbay, Y. (2012). Üniversite Öğrencilerinin Yaşadıkları Problemler ve Psikolojik Yardım Arama Gönüllükleri. *Eğitim ve Bilim, 37* (164), 94-107.
- Flanagan, B. (1996). *Forgiving yourself: A step-by-step guide to making peace with your mistakes and getting on with your life*. Macmillan Publishing Co.
- Fong, M., & Loi, N. M. (2016). The mediating role of self-compassion in student psychological health. *Australian Psychologist, 51*(6), 431-441.
- Fraenkel, J., Wallen, N., & Hyun, H. H. (2012). *How to design and evaluate research in education (8th ed.)*. McGraw Hill.
- Freedman, S. R., & Enright, R. D. (1996). Forgiveness as an intervention goal with incest survivors. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 64*, 983-992.
- Furr, S. R., Westefeld, J. S., McConnell, G. N., & Jenkins, J. M. (2001). Suicide and depression among college students: A decade later. *Professional Psychology: Research and Practice, 32*(1), 97–100. <https://doi.org/10.1037/0735-7028.32.1.97>
- Fusco, E. (2019). Understanding the effects of a self-compassion intervention on emerging adults [Unpublished doctoral dissertation]. Hofstra University, Hempstead.
- Germer, C. & Neff, K. D. (2019). Mindful Self-Compassion (MSC). In I. Itvzan (Ed.). *The handbook of mindfulness-based programs: Every established intervention, from medicine to education* (pp. 357-367). Routledge.
- Gilbert, P., & Procter, S. (2006). Compassionate mind training for people with high shame and self-criticism: Overview and pilot study of a group therapy approach. *Clinical Psychology & Psychotherapy, 13*, 353-379.
- Goldstein, J., & Kornfield, J. (2001). *Seeking the heart of wisdom: The path of insight meditation (reprint ed.)*. Shambhala Classics.
- Gunnell, K. E., Mosewich, A. D., McEwen, C. E., Eklund, R. C., & Crocker, P. R. (2017). Don't be so hard on yourself! Changes in self-compassion during the first year of university are associated with changes in well-being. *Personality and Individual Differences, 107*, 43-48. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.11.032>
- Güçray, S.S., Çekici, F. & Çolakkadioğlu, O. (2009). Psiko-eğitim gruplarının yapılandırılması ve genel ilkeleri. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 5*(1), 134-153.
- Güneri, O. Y. (2006). Counseling services in Turkish universities. *International Journal of Mental Health, 35*(1), 26–38. <https://doi.org/10.2753/IMH0020-7411350102>

- Hablado, K., & Clark, M. (2020). A state of de-stress: Examining the relationship between subjective well-being, self-compassion, and empathy. *Advances in Social Sciences Research Journal*, 7(5), 412-426. <https://doi.org/10.14738/assrj.75.8298>
- Hall, J. H., & Fincham, F. D. (2005). Self-forgiveness: The stepchild of forgiveness research. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24(5), 621-637.
- Halling, S. (1994). Shame and forgiveness. *Humanistic Psychologist*, 22, 74-87.
- Hanna, W. E. (2012). *Benefits of self-forgiveness on well-being and self-forgiveness facilitating factors* [Unpublished doctoral dissertation]. University of Windsor, Canada.
- Heppner, P. P., Wampold, B. E., & Kivlighan, D. M. (2008). *Research design in counseling (3rd ed.)*. Brooks/Cole.
- Hirsch, J. K., Webb, J. R. & Jeglic, E. L. (2012). Forgiveness as a moderator of the association between anger expression and suicidal behaviour. *Mental Health, Religion & Culture*, 15(3), 279-300. <https://doi.org/10.1080/13674676.2011.571666>
- Hollon, S. D., & Kendall, P. C. (1980). Cognitive self-statements in depression: Development of an automatic thoughts questionnaire. *Cognitive Therapy and Research*, 4, 383-395.
- Holmgren, M. R. (1998). Self-forgiveness and responsible moral agency. *The Journal of Value Inquiry*, 32(1), 75-91. <https://doi.org/10.1023/A:1004260824156>
- Hope, N., Koestner, R., & Milyavskaya, M. (2014). The role of self-compassion in goalpursuit and well-being among university freshmen. *Self and Identity*, 13(5), 579-593. <https://doi.org/10.1080/15298868.2014.889032>
- Ianni, P. A., Hart, K. E., Hibbard, S., & Carroll, M. (2010). The Association between self-forgiveness and alcohol misuse depends on the severity of drinker's shame: Toward a buffering model. *Addictive Disorders & Their Treatment*, 9, (3), 106-111. <https://doi.org/10.1097/ADT.0b013e3181f158cd>
- Ibrahim, A. K., Kelly, S. J., Adams, C. E., & Glazebrook, C. (2013). A systematic review of studies of depression prevalence in university students. *Journal of Psychiatric Research*, 47(3), 391-400. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2012.11.015>
- Jazaieri, H., Jinpa, G. T., McGonigal, K., Rosenberg, E. L., Finkelstein, J., Simon-Thomas, E., Cullen, M., Doty, J. R., Gross, J. J., & Goldin, P. R. (2013). Enhancing compassion: a randomized controlled trial of a compassion cultivation training program. *Journal of Happiness Studies*, 14(4), 1113-1126. <https://doi.org/10.1007/s10902-012-9373-z>
- Johnson, E. A., & O'Brien, K. A. (2013). Self-compassion soothes the savage EGO-threat system: Effects on negative affect, shame, rumination, and depressive symptoms.

- Journal of Social and Clinical Psychology*, 32(9), 939-963.
<https://doi.org/10.1521/jscp.2013.32.9.939>
- Karakasidou, E., & Stalikas, A. (2017). Empowering the battered women: The effectiveness of a self-compassion program. *Psychology*, 8(13), 2200-2214.
<https://doi.org/10.4236/psych.2017.813140>
- Karasar, N. (2016). Bilimsel Araştırma Yöntemi. Nobel Yayıncılık.
- Kelly, A. C., Zuroff, D. C., Foa, C. L., & Gilbert, P. (2010). Who benefits from training in self-compassionate self-regulation? A study of smoking reduction. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 29(7), 727-755. <https://doi.org/10.1521/jscp.2010.29.7.727>
- Kılıç, D. (2019). *Genç yetişkinlerde akılcı olmayan inanç ile öz-anlayış arasındaki ilişkide affetmenin aracı rolü* [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Gaziantep Üniversitesi, Gaziantep.
- Kirby, J. N. (2017). Compassion interventions: the programmes, the evidence, and implications for research and practice. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 90(3), 432-455.
- Kirkpatrick, K. (2005). *Enhancing self-compassion using a gestalt two-chair intervention* [Unpublished doctoral dissertation]. The University of Texas, Austin
- Krieger, T., Berger, T., & Grosse Holtforth, M. (2016). The relationship of self-compassion and depression: Cross-lagged panel analyses in depressed patients after outpatient therapy. *Journal of Affective Disorders*, 20 (2), 39-45.
- Koydemir, S. (2016). Grubun Yapısı ve Doğası. Pegema Yayıncılık.
- Kul, S. (2014). Uygun istatistiksel test seçim kılavuzu. *Plevra Bülteni*, 8(2), 26-29.
- Kuwabara, S. A., Van Voorhees, B. W., Gollan, J. K., & Alexander, G. C. (2007). A qualitative exploration of depression in emerging adulthood: Disorder, development, and social context. *General Hospital Psychiatry*, 29(4), 317-324. <https://doi.org/10.1016/j.genhosppsych.2007.04.001>
- Kyrimis, M. (2006). *An examination of the relationships among mindfulness, emotional acceptance, emotional awareness, self-compassion, forgiveness, and self-judgment* [Unpublished doctoral dissertation]. American University, Washington, D.C.
- Lawler-Row, K. A. (2010). Forgiveness as a mediator of the religiosity-health relationship. *Psychology of Religion and Spirituality*, 2, 1-16.
- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Allen, A. B., & Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92, 887-904.

- Lockard, A. J., Hayes, J. A., Neff, K. D. & Locke, B. D. (2014). Self-compassion among college counseling center clients: An examination of clinical norms and group differences. *Journal of College Counseling, 17*,249-259.
- Long, P., & Neff, K. D. (2018). Self-compassion is associated with reduced self- presentation concerns and increased student communication behavior. *Learning and Individual Differences, 67*, 223-231. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2018.09.003>
- Mak, W.W., Tong, A. C., Yip, S. Y., Lui, W. W., Chio, F. H., Chan, A. T., & Wong, C.C. (2018). Efficacy and moderation of mobile app–based programs for mindfulness-based training, self-compassion training, and cognitive behavioral psychoeducation on mental health: Randomized controlled noninferiority trial. *JMIR Mental Health, 5*(4), 60.<https://doi.org/10.2196/mental.8597>
- Maltby, J., & Day, L. (2001). Spiritual involvement and belief: the relationship between spirituality and Eysenck's personality dimensions. *Personality and Individual Differences, 30*, 187-192.
- Maltby, J., Macaskill, A., & Day, L. (2001). Failure to forgive self and others: a replication and extension of the relationship between forgiveness, personality, social desirability and general health. *Personality and Individual Differences, 30*, 881-885. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(00\)00080-5](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00080-5)
- Mantelou, A., & Karakasidou, E. (2017). The effectiveness of a brief self compassion intervention program on self-compassion, positive and negative affect and lifesatisfaction. *Psychology, 8*, 590-610.
- Martinez, H. S., Klanecky, A. K., & McChargue, D. E. (2018). Problem drinking among at-risk college students: The examination of Greek involvement, freshman status, and history of mental health problems. *Journal of American College Health, 66*(7), 579-587.<https://doi.org/10.1080/07448481.2018.1432625>
- Mauger, P. A., Perry, J. E., Freeman, T., Grove, D. C., McBride, A. G., & McKinney, K. E. (1992). The measurement of forgiveness: Preliminary research. *Journal of Psychology and Christianity, 11*, 170–180.
- Misra, R., & Castillo, L. G. (2004). Academic stress among college students: Comparison of American and international students. *International Journal of Stress Management, 11*(2), 132–148. <https://doi.org/10.1037/1072-5245.11.2.132>
- Misra, R., McKean, M., West, S., & Russo, T. (2000). Academic stress of college students: Comparison of student and faculty perceptions. *College Student Journal, 34*(2), 236-245.

- Mistler, B. A. (2010). *Forgiveness, perfectionism, and the role of self-compassion* [Unpublished doctoral dissertation]. University of Florida, Gainesville.
- Neff, K. D. (2003a). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2, 85-102.
- Neff, K. D. (2003b). Development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2, 223-250.
- Neff, K. D. (2004). Self-compassion and psychological well-being. *Constructivism in the Human Sciences*, 9, 27-37.
- Neff, K. D. (2013). *Self-compassion step by step*. <http://avaxsearch.org/>
- Neff, K. D. (2016). The self-compassion scale is a valid and theoretically coherent measure of self-compassion. *Mindfulness*, 7, 264–274. <http://doi.org/10.1007/s12671-015-0479-3>
- Neff, K. D. (2017). *Self-compassion guided meditations and exercises*. <http://self-compassion.org/category/exercises/#exercises>
- 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., & Dahm, K. A. (2015). Self-compassion: What it is, what it does, and how it relates to mindfulness. In B. D. Ostafin, M. D. Robinson, & B. P. Meier (Eds.), *Handbook of mindfulness and self-regulation* (pp. 121–137). Springer Science + Business Media. https://doi.org/10.1007/978-1-4939-2263-5_10
- Neff, K. D., & Germer, C. K. (2013). A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program. *Journal of Clinical Psychology*, 69(1), 28-44.
- Neff, K. D., Hsieh, Y., & Dejithirat, K. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and Identity*, 4, 263-287. <https://doi.org/10.1080/13576500444000317>
- Neff, K. D., Knox, M. C., Long, P., & Gregory, K. (2020). Caring for others without losing yourself: An adaptation of the Mindful Self-Compassion program for healthcare communities. *Journal of Clinical Psychology*, 76(9), 1543-1562. <https://doi.org/10.1002/jclp.23007>
- Neff, K. D., & McGeehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*, 9, 225-240. <https://doi.org/10.1080/15298860902979307>
- Neff, K. D., Pisitsungkagarn, K., & Hsieh, Y. (2008). Self-compassion and self-construal in the United States, Thailand, and Taiwan. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 39, 267–285.

- Neff, K. D., Rude, S. S., & Kirkpatrick, K. (2007). An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. *Journal of Research in Personality*, *41*, 908-916. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2006.08.002>
- Neff, K. D., & Tirsch, D. (2013). Self-compassion and act. In T. B., Kashdan and J. Ciarrochi (Eds.). *Mindfulness & Acceptance for positive psychology: The seven foundations of well-being* (pp.78-107). Raincoats Books.
- Neff, K. D., Tóth-Király, I., Knox, M., Kuchar, A., & Davidson, O. (2020). The development and validation of the State Self-Compassion Scale (long and short form). *Mindfulness*, *12*(1), 121-140. <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01505-4>
- Neff, K. D., & Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality*, *77*, 23–50. <http://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2008.00537.x>
- Oral, T., ve Aslan, C. (2017). The Investigation of University Students' Forgiveness Levels in Terms of Self-compassion, Rumination and Personality Traits. *Universal Journal of Educational Research* *5*(9), 1447-1456. <https://doi.org/10.13189/ujer.2017.050902>
- Öveç, Ü. (2007). *Öz-duyarlık ile öz-bilinç, depresyon, anksiyete ve stres arasındaki ilişkilerin yapısal eşitlik modeliyle incelenmesi* [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Özyeşil, Z. (2011). *Üniversite öğrencilerinin öz-anlayış düzeylerinin bilinçli-farkındalık kişilik özellikleri ve bazı değişkenler açısından incelenmesi* [Yayınlanmamış doktora tezi]. Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Pallant, J. (2010). *SPSS survival manual – A step by step guide to data analysis using SPSS*, 4th ed. Allen & Unwin.
- Pittman, L. D., & Richmond, A. (2007). Academic and psychological functioning in late adolescence: The importance of school belonging. *The Journal of Experimental Education*, *75*(4), 270-290.
- Pullmer, R., Coelho, J. S., & Zaitsoff, S. L. (2019). Kindness begins with yourself: The role of self-compassion in adolescent body satisfaction and eating pathology. *International Journal of Eating Disorder*, *52*, 809-816. <https://doi.org/10.1002/eat.23081>
- Raes, F. (2011). The effect of self-compassion on the development of depression symptoms in a non-clinical sample. *Mindfulness*, *2*, 33-36. <https://doi.org/10.1007/s12671-011-0040-y>
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton University Press.
- Ross, S. R., Kendall, A. C., Matterns, K. G., Wrobel, T. A., & Rye, M. S. (2004). A personological examination of self and other-forgiveness in the five factor model.

Journal of Personality Assessment, 8(2), 207-214. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa8202_8

- Saleem, S., Mahmood, Z., & Naz, M. (2013). Mental health problems in university students: A prevalence study. *FWU Journal of Social Sciences*, 7(2), 124-130.
- Sarıcaoğlu, H. (2015). *Bilinçli öz-anlayış programının üniversite öğrencilerinin öz-anlayışına etkisi* [Yayınlanmamış doktora tezi]. Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya.
- Sarıcaoğlu, H. ve Arslan, C. (2013). Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi olma düzeylerinin kişilik özellikleri ve öz-anlayış açısından incelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri Dergisi*, 13(4), 2087-2104.
- Selvili, Z.(2017). *Birlikte var olmak-Bir animasyon filmi*. <https://www.youtube.com/watch?v=MGfxS4jyBZQ&t=304s>
- Sena Ayhan, A. (2020). *Üniversite öğrencilerinde öz-anlayış ve bağlanma stillerinin psikolojik iyi oluş üzerinde yordayıcılığın incelenmesi*. [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Shapira, L. B., ve Mongrain, M. (2010). The benefits of self-compassion and optimism exercises for individuals vulnerable to depression. *The Journal of Positive Psychology*, 5(5), 377-389.
- Sheldon, K. M., & King, L. (2001). Why positive psychology is necessary. *American Psychologist*, 56, 216–217.
- Smeets, E., Neff, K., Alberts, H., & Peters, M. (2014). Meeting suffering with kindness: Effects of a brief self-compassion intervention for female college students. *Journal of clinical psychology*, 70(9), 794-807.
- Smith, J.P., Naylor, R. A. (2001). Dropping out of university: A statistical analysis of the probability of withdrawal for UK university students. *Journal of Royal Statistical Society*, 164 (2), 389-405.
- Stallman, H. M. (2011). Psychological distress in university students: A comparison with general population data. *Australian Psychologist*, 45(4), 249-257.
- Sternthal, M. J., Williams, D. R., Musick, M. A., & Buck, A. C. (2010). Depression, anxiety, and religious life: A search for mediators. *Journal of Health and Social Behavior*, 51, 343-359.
- Sümer, A. S. (2008). *Farklı öz-anlayış düzeylerine sahip üniversite öğrencileri nde depresyon, anksiyete ve stresin değerlendirilmesi* [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Selçuk Üniversitesi, Konya.

- Şahin, D. (2014). *Öğretmelerin Öz Duyarlılıklarının Psikolojik Sağlık ve Yaşam Doyumu Açısından İncelenmesi* [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon.
- Tanner, L. (2006). Recentering during emerging adulthood: A critical turning point in life span human development. In J. J. Arnett & J. L. Tanner (Eds.), *Emerging adults in America, coming of age in the 21st century* (pp.21-55). American Psychological Association Press.
- Tatlıoğlu, K. (2010). *Farklı öz-anlayış düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinin karar vermede özsaygı, karar verme stilleri ve kişilik özelliklerinin değerlendirilmesi*[Yayınlanmamış doktora tezi]. Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Tao, T., Dong, Q., Pratt, M., Hunsberger, B., & Pancer, S. M. (2000). Social support: Relations to coping and adjustment during the transition to university in the people's of Republic of China. *Journal of Adolescent Research*, 15(1), 123-144.<https://doi.org/10.1177/0743558400151007>
- Tel, F. D. (2011). *Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu ve öz-duyarlık düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi* [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Bolu.
- Terry, M. L., Leary, M. R., & Mehta, S. (2013). Self-compassion as a buffer against Homesickness, Depression, and Dissatisfaction in the Transition to College. *Self and Identity*, 12 (3), 278-290. <https://doi.org/10.1080/15298868.2012.667913>
- Terzino, K. A. (2011). *Self-forgiveness for interpersonal and intrapersonal transgressions*[Unpublished doctoral dissertation]. Iowa State University, Iowa.
- Thompson, B. L., &Waltz, J. (2008). Self-compassion and PTSD symptom severity. *Journal of Traumatic Stress*, 21(6), 556-558.
- Thompson, L. Y., Snyder, C. R., Hoffman, L., Michael, S. T., Rasmussen, H. N., & Billings, L. S. (2005). Dispositional forgiveness of self, others, and situations.*Journal of Personality*, 73, 313-359.
- Tóth-Király, I. & Neff, K. D. (2021). Is self-compassion universal?Support for the measurement invariance of the Self-Compassion Scale across populations. *Assessment*, 28(1), 169-185.<https://doi.org/10.1177/1073191120926232>
- Tung, L. N. (2019). *Using mindful self-compassion (MSC) as a strategy to reduce stress and develop selfcompassion in nursing students* [Unpublished doctoral dissertation]. University of Hong Kong, Hong Kong.

- Turhan, E., İnandı, T., Özer, C. ve Akoğlu, S. (2011). Üniversite öğrencilerinde madde kullanımını, şiddet ve bazı psikolojik özellikler. *Türkiye Halk Sağlığı Dergisi*, 9 (1), 33-44.
- Vural-Batık, M. & Afyonkale-Talay, N. (2021). The effect of a group psychoeducation program for improving forgiveness on the forgiveness levels of psychological counselor candidates, *Pamukkale University Journal of Education*, 51, 1-32.
- Webb, J. R., Bumgarner, D. J., Conway-Williams, E., Dangel, T., & Hall, B. B. (2017). A consensus definition of self-forgiveness: Implications for assessment and treatment. *Spirituality in Clinical Practice*, 4(3), 216–227. <https://doi.org/10.1037/scp0000138>
- Williams, E. C. (2015). *Self-compassion and self-forgiveness as mediated by rumination, shame-proneness, and experiential avoidance: Implications for mental and physical health* [Unpublished doctoral dissertation]. East Tennessee State University, Tennessee.
- Wohl, M. J. A., DeShea, L., Wahkinney, R. L. (2008). Looking within: Measuring state self-forgiveness and its relationship to psychological well-being. *Canadian Journal of Behavioural Science*, 40, 1-10. <https://doi.org/10.1037/0008-400x.40.1.1>
- Womack, S. T. (2016). *The effects of self-forgiveness, self-compassion, and self-acceptance on subclinical disordered eating: The roles of shame and guilt* [Unpublished doctoral dissertation]. University of North Texas, Denton.
- Woodyatt, L. & Wenzel, M. (2013). Self-forgiveness and restoration of an offender following an interpersonal transgression. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 32, 225-259.
- Worthington, E. L., & Langberg, D. (2012). Religious considerations and self-forgiveness in treating complex trauma and moral injury in present and former soldiers. *Journal of Psychology and Theology*, 40(4), 274-288. <https://doi.org/10.1177/009164711204000403>
- Worthington, E. L., & Scherer, M. (2004). Forgiveness is an emotion-focused coping strategy that can reduce health risks and promote health resilience: Theory, review, and hypotheses. *Psychology & Health*, 19(3), 385-405. <https://doi.org/10.1080/0887044042000196674>
- Yang, Y., Zhang, M., & Kou, Y. (2016). Self-compassion and life satisfaction: The mediating role of hope. *Personality and Individual Differences*, 98, 91-95. <http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2016.03.086>
- Yarnel, L. M., & Neff, K. D. (2013). Self-compassion, interpersonal conflict resolutions, and well-being. *Self and Identity*, 12 (2), 146-159.

- Yela, J. R., Gómez-Martínez, M. Á., Crego, A., & Jiménez, L. (2020). Effects of the Mindful Self-Compassion programme on clinical and health psychology trainees'well-being: A pilot study. *Clinical Psychologist*, 24(1), 41-54.<https://doi.org/10.1111/cp.12204>
- Yıldırım, M. (2018). *Ergenlere yönelik öz-şefkat geliştirme programının öz-şefkat, kendine şefkat vermekten korkma ve öznel iyi oluş üzerindeki etkililiğinin incelenmesi* [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Bolu.
- Zessin, U., Dickhauser, O., & Garbade, S. (2015). The relationship between self-compassion and well-being: A meta-analysis. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 7(3), 340-64.<https://doi.org/doi:10.1111/aphw.12051>
- Zhang, Y., Luo, X., Che, X., & Duan, W. (2016). Protective effect of self-compassion to emotional response among students with chronic academic stress. *Frontiers in Psychology*, 7, 1–6.<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.0180>

EKLER

Ek 1: Kişisel Bilgi Formu

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin öz-şefkat ve kendini affetme düzeylerinin incelenmesi amaçlanmaktadır. Bu amaçla size içerisinde birçok ifadeyi içeren ölçek maddeleri verilecek ve bunları işaretlemeniz istenecektir. Soruları dürüstlük ve içtenlikle cevaplamanız bilimsel çalışmanın sonuçları açısından büyük önem taşımaktadır. Sorulara vereceğiniz yanıtlar kesinlikle gizli tutulacak ve araştırma dışında hiçbir amaçla kullanılmayacaktır. Çalışma için ayıracağınız zaman ve katkılarınızdan dolayı şimdiden teşekkür ederim.

Öznur ÇAĞLAYAN MÜLAZİM

- 1) Rumuz :
- 2) Cinsiyet : K () E ()
- 3) Yaş :
- 4) Sınıf :

Ek 2: Öz-şefkat Ölçeği

Lütfen aşağıda verilen 26 maddeyi dikkatlice okuyarak, her maddenin size uygunluğunu, verilen dereceleme sistemine göre değerlendiriniz. Yanıtlama işlemi, her maddenin karşısındaki rakamlardan birini işaretleyerek yapınız. Her sorunun karşısında bulunan; **(1) Hiçbir zaman(2) Nadiren(3) Sık sık(4) Çoğunlukla(5) Her zaman anlamına** gelmektedir. Lütfen her ifadeyemutlaka **TEK yanıt** veriniz ve kesinlikle **BOŞ** bırakmayınız

1	Bir yetersizlik hissettiğimde, kendime bu yetersizlik duygusunun insanların birçoğu tarafından paylaşıldığını hatırlatmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
2	Kişiliğimin beğenmediğim yönlerine ilişkin anlayışlı ve sabırlı olmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
3	Bir şey beni üzdüğünde, duygularıma kapılıp giderim.	1	2	3	4	5
4	Hoşlanmadığım yönlerimi fark ettiğimde kendimi suçlarım.	1	2	3	4	5
5	Benim için önemli olan bir şeyde başarısız olduğumda, kendimi bu başarısızlıkta yalnız hissederim.	1	2	3	4	5
6	Zor zamanlarımda ihtiyaç duyduğum özen ve şefkati kendime gösteririm.	1	2	3	4	5
7	Gerçekten güç durumlarla karşılaştığımda kendime kaba davranırım.	1	2	3	4	5
8	Başarısızlıklarımı insanlık halinin bir parçası olarak görmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
9	Bir şey beni üzdüğünde duygularımı dengede tutmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
10	Kendimi kötü hissettiğimde kötü olan her şeye kafamı takar ve onunla meşgul olurum.	1	2	3	4	5
11	Yetersizliklerim hakkında düşündüğümde, bu kendimi yalnız hissetmeme ve dünyayla bağlantımı koparmama neden olur.	1	2	3	4	5
12	Kendimi çok kötü hissettiğim durumlarda, dünyadaki birçok insanın benzer duygular yaşadığını hatırlamaya çalışırım.	1	2	3	4	5
13	Acı veren olaylar yaşadığımda kendime kibar davranırım.	1	2	3	4	5
14	Kendimi kötü hissettiğimde duygularıma ilgi ve açıklıkla yaklaşmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
15	Sıkıntı çektiğim durumlarda kendime karşı biraz acımasız olabilirim.	1	2	3	4	5
16	Sıkıntı veren bir olay olduğunda olayı mantıksız biçimde	1	2	3	4	5

	abartırım.					
17	Hata ve yetersizliklerimi anlayışla karşılarım.	1	2	3	4	5
18	Acı veren bir şeyler yaşadığımda bu duruma dengeli bir bakış açısıyla yaklaşmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
19	Kendimi üzgün hissettiğimde, diğer insanların çoğunun belki de benden daha mutlu olduklarını düşünürüm.	1	2	3	4	5
20	Hata ve yetersizliklerime karşı kınayıcı ve yargılayıcı bir tavır takınırım.	1	2	3	4	5
21	Duygusal anlamda acı çektiğim durumlarda kendime sevgiyle yaklaşırım.	1	2	3	4	5
22	Benim için bir şeyler kötüye gittiğinde, bu durumun herkesin yaşayabileceğini ve yaşamın bir parçası olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
23	Bir şeyde başarısızlık yaşadığımda objektif bir bakış açısı takınmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
24	Benim için önemli olan bir şeyde başarısız olduğumda, yetersizlik duygularıyla kendimi harap ederim.	1	2	3	4	5
25	Zor durumlarla mücadele ettiğimde, diğer insanların daha rahat bir durumda olduklarını düşünürüm.	1	2	3	4	5
26	Kişiliğimin beğenmediğim yönlerine karşı sabırlı ve hoşgörülü değilimdir.	1	2	3	4	5

Ek 3: Kendini Affetme Alt Ölçeği

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

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

1	İşleri berbat ettiğimde önce kötü hissetmeme rağmen zamanla kendimi rahatlatabilirim.	1	2	3	4	5	6	7
2	Yaptığım olumsuz şeyler için kendime kin tutarım.	1	2	3	4	5	6	7
3	Yaptığım kötü şeylerden öğrendiklerim onlarla baş etmemde bana yardımcı olur.	1	2	3	4	5	6	7
4	İşleri berbat ettiğimde, kendimi kabul etmek benim için gerçekten çok zordur.	1	2	3	4	5	6	7
5	Yaptığım hatalara, zamanla daha anlayışlı olurum.	1	2	3	4	5	6	7
6	Hissettiğim, düşündüğüm, söylediğim ya da yaptığım olumsuz şeyler için kendimi eleştirmeyi durduramam.	1	2	3	4	5	6	7

Ek 4: Öz-şefkat Geliştirme Programı

1.Oturum

Genel Amaç: Grubun yapılandırılması ve öz-şefkat kavramının tanıtılması

Alt Amaçlar:

1. Grup liderinin kendini tanıtması, üyelerin tanışması
2. Grup kurallarının belirlenmesi
3. Grup süreci ve bu süreçte yapılacaklar hakkında bilgi verilmesi
4. Grup üyelerinin, psiko-eğitim programı hakkında bilgilendirilmesi
5. Öz-şefkat kavramının ne olduğunun anlatılması ve kavramın pekiştirilmesine yönelik etkinlik yapılması

Süreç:

1. Grup lideri grubun amacını açıklar, grup süreci ile ilgili bilgi verir.
2. Grubun ısınması ve tanışması için tanışma oyunu oynanır.
3. Grup lideri öz-şefkat kavramını açıklar ve öz-şefkat bilgilendirme formunu dağıtır.
4. “Arkadaşına Ne Söyledin?” etkinliği yapılır.
5. “Öz-şefkat Molası” egzersizi yapılır.
6. Oturumun değerlendirilmesi yapılarak oturum sonlandırılır.

2. Oturum

Genel amaç: Güçlü ve zayıf yönlerle ilgili farkındalık kazandırılması, öz-şefkatin “paylaşımların bilincinde olma” alt boyutunun geliştirilmesi

Alt Amaçlar:

1. Grup üyelerinin güçlü ve zayıf yönlerini keşfetmesi
2. Üyelerin güçlü ve zayıf yönleriyle kişiliklerini bir bütün olarak kabul etmesi
3. Grup üyelerinin ortak insanlık hissiyatı becerisini geliştirmesi

Süreç:

1. Grup lideri birinci oturumun özetini yapar.
2. Öz-şefkatle ilgili farkındalık egzersizi yapılır.
3. “Güçlü ve Zayıf Yönlerim” formu dağıtılır ve ilgili etkinlik yapılır.
4. Lider “Öz-şefkat Günlüğünü” açıklar ve üyelerden sonraki süreçte günlük tutmaları istenir.
5. Değerlendirilme yapılarak oturum sonlandırılır.

3. Oturum

Genel Amaç: Öz-şefkat ve öz-nezaketin geliştirilmesi

Alt Amaçlar:

1. Üyelerin zor bir olay ve durum sonucunda ortaya çıkan yıkıcı öz-eleştirilerini fark edebilmesi
2. Üyelerin olumsuz ve yargılayıcı cümleler yerine öz-şefkatli cümleler kurabilmesi
3. Üyelerin kendilerine daha nazik, sevecen ve şefkatli yaklaşımlarını sağlama
4. Üyelerin nefes egzersizi ile kendilerine şefkatli davranabilme becerisi geliştirebilmesi

Süreç:

1. Gönüllü olan üyeler öz-şefkatle ilgili günlük yaşantılarını paylaşır.
2. Otomatik düşüncelerle ilgili farkındalık etkinliği yaptırılır.
3. “Otomatik Düşünceler” ve “Öz-Şefkatli Düşünce- Duygu” formları dağıtılır.
4. Üyelerden otomatik düşünceler yerine öz-şefkatli cümleler kurmaları istenir.
5. “Şefkatli Nefes Egzersizi” uygulanır.
6. Etkinlik ve egzersizin değerlendirilmesi ile oturum sonlandırılır.

4. Oturum

Genel Amaç: Bilinçli farkındalığın geliştirilmesi

Alt Amaçlar:

1. Bilinçli farkındalık kavramını anlamlandırılması
2. Bilinçli farkındalık ile günlük yaşamın ilişkilendirilmesi
3. Üyelerin bilinçli farkındalık ile duygular arasındaki ilişkiyi kavrayabilmesi
4. Üyelerin nefes ve gevşeme egzersizlerini uygulayabilmesi

Süreç:

1. Lider bilinçli farkındalıkla ilgili bilgi verir.
2. Farkındalıkla yeme egzersizi uygulanır.
3. Lider farkındalıkla yeme egzersizinin günlük hayatta uygulanmasıyla ilgili örnekler verir
4. Gevşeme egzersizi yaptırılarak oturum sonlandırılır.

5. Oturum

Genel Amaç: Üyelerin çatışan yönlerinin farkına varıp kendilerine olan şefkati geliştirmesi

Alt amaçlar:

1. Üyelerin yıkıcı öz-eleştiriler karşısında şefkatli yönlerini güçlendirebilmesi
2. Üyelerin kendilerini eleştirdikleri ve şefkatli davrandıkları anlarda yaşadıkları duygularını fark etmesi
3. Üyelerin kendilerini her yönüyle kabul edebilmesi

Süreç:

1. Önceki oturumlarda öğrenilen öz-şefkat günlüğü ve öz-şefkat molası ile ilgili paylaşımlarla oturuma başlanır.

2. Öz-şefkat ile ilgili bir video izletilir.
3. Eleştiren, Eleştirilen ve Şefkatli Gözlemci etkinliği yaptırılır.
4. Nefes egzersizi ile oturum sonlandırılır.

6. Oturum

Genel Amaç: Grubun değerlendirilmesi ve programın sonlandırılması

Alt Amaçlar:

1. Psiko-eğitim programının özetlenip değerlendirilmesi
2. Üyelerin program sonunda elde ettikleri kazanımların değerlendirilmesi
3. Son testlerin uygulanması
4. Grubun vedalaşması

Süreç:

1. Programın genel değerlendirilmesi yapılır.
2. Lider kazanımları gerçek hayatta uygulayabilmenin önemli olduğunu vurgular.
3. Mektup yazma etkinliği yaptırılır.
4. Son test uygulanır.
5. Grup sonlandırılır.

Ek 5: Öz-Şefkat Bilgilendirme Formu

ÖZ-ŞEFKAT NEDİR?

Öz-şefkat kişinin yetersizlik ile başarısızlık durumlarında kendine karşı yargılayıcı bir tavır takınmadan nazik ve anlayışlı davranması, olumsuz tecrübelerin hayatın doğal bir parçası olarak görmesi ve kendi acı ve sıkıntılarına sebep olan duygularının farkında olmasıdır.

Kendimize karşı şefkatli olmak, sevdiğimiz zor zamanlardan geçerken onlara gösterdiğimiz ilgi, destek ve nezaketin benzerini gerektiğinde kendimize de gösterebilmektir. 3 alt boyutu vardır:

1. Öz nezaket:

Kişinin kendisine nazik, sevgiyle ve şefkatle yaklaşmasıdır.

2. Ortak insanlık hissiyatı

Kişinin kendi deneyimlerini diğer insanlarınkinden ayrı ve izole olarak düşünmeden onları tüm insanların ortak paylaşımı olarak görmektir.

Acı çektiğimiz zaman “Neden ben?” sorusunu sorarız, diğer insanları sorunsuz acıdan uzak gibi düşünürüz ve kendimizi diğerlerinden ayırma eğilimine gireriz. Halbuki acı, hayatın bir parçasıdır. Acı, insanların ortak paydasıdır.

3. Bilinçli farkındalık

Deneyimlediğimiz şeyin ne olduğunu, onu deneyimlemekte olduğumuz sırada fark etmektir.

Acımıza şefkatle yaklaşabilmemiz için önce acı çektiğimizi fark etmemiz gerekir.

Bilinçli farkındalık dengeli bir dikkat halidir. Hissettiklerimizi bastırmaz, acımızı görmezden gelmeyiz.

Öz-şefkat ne değildir?

Hatalarımızı, zayıflıklarımızı yok saymak ya da kendimizi üstün görmek değildir.

Kendine üzülme ve acımak değildir.

Bencilik ya da kendine düşkünlük değildir.

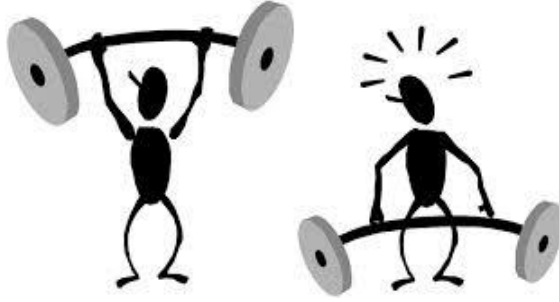
Ek 6: Öz-şefkat Molası Egzersizi

Öz-şefkat Molası

Son zamanlarda meydana gelmiş, kendinizi kötü hissettiğiniz, üzüldüğünüz bir durumu düşünün. Bunun neden üzücü olduğunu düşünün. Şimdi ellerinizi kalbinizin üzerine koyun ve ellerinizin sıcaklığını, bu nazik dokunuşla gelen rahatlamayı hissedin. Derin nefes alıp verin. Gerginliğinizi salın, rahatlayın, derin nefes alıp verin ve nefesinizi normale döndürüp şu cümleleri sessizce tekrar edin, “şuan sıkıntılı, ızdırap verici bir durum içindeyim, kabul ediyorum, canım acıyor. Sıkıntı/acı çekmek insan olmanın bir parçasıdır. Hepimiz bunları yaşarız. Yalnız değilim. Bu durumda kendime şefkatli olayım. Dilerim kendime sevecen olayım, nazik, olayım. Kendime gereken merhameti sunayım. Sabırlı ve güçlü olayım, kendimi olduğum gibi kabul edeyim.

Ek 7: Güçlü ve Zayıf Yönlerim Formu

GÜÇLÜ YÖNLERİM



-
-
-
-
-

ZAYIF YÖNLERİM

-
-
-
-
-

Ek 8: Öz-şefkat Günlüğü

ÖZ-ŞEFKAT GÜNLÜĞÜ

Sizin için uygun olan bir zaman diliminde gün içindeki olayları yeniden gözden geçirin. Günlükte, kendinizi kötü hissettiğiniz, kendinizi yargıladığınız ya da size acı, üzüntü veren herhangi bir deneyimi, olayı yazın. Örneğin arkadaşınıza, yakınınıza ya da tanımadığınız birisine (örneğin bir görevliye) haksız yere sert davrandınız, kırıcı oldunuz, sonrasında çok pişman olup utandınız. Olayları değerlendirirken öz-şefkatin 3 boyutunu kullanın:

Bilinçli farkındalık:

Nasıl hissettiğinizi yazın; üzgün, çaresiz, korkmuş, stresli, kızgın, utanmış vb. Yazdıkça yaşadığımız deneyimi kabullenmeye ve kendinize karşı eleştirel olmamaya çalışın. Olayı ne küçümseyin ne de dramatik hale getirin. (örneğin çok öfkelenim çünkü beni anlamadı, dediğimi hemen yapmadı, fazla tepki verdim, sonra aptal hissettim vb)

Ortak insanlık hissiyatı:

Yaşadığımız olayın diğer insanlar tarafından da deneyimlendiğini düşünün ve yazın. İnsan olmak mükemmel olmak demek değildir, bütün insanlar benzer can sıkıcı ve zor yaşantılar geçirmektedir (herkes bazen aşırı tepki verebilir, insanlık hali.) Bu can sıkıcı olayın altındaki sebep ve durumları da düşünebilirsiniz (sınav dönemi çok yorgun ve gergindim, farklı bir durumda tepkim daha farklı olabilirdi).

Öz-nezaket:

Kendinize karşı nazik, anlayışlı, şefkatli cümleler kurun ve yazın. Güven veren, rahatlatıcı bir tonda kendinizi önemseyenizi söyleyin. (Bu dünyanın sonu değil. Hayal kırıklığına uğradım. Bir daha ki sefere biraz daha sabırlı davranmak için çaba gösterebilirim.)

Ek 9: Otomatik Düşünce Örnekleri

- 1) Üzüldüğümde bir an önce bu duygudan kurtulmalıyım.
- 2) Rahat olmak istiyorsam her şey tam ve eksiksiz olmalı.
- 3) Derslerimde başarılı olamıyorum. Ben bir hiçim, çok başarısızım.
- 4) Acı, üzüntü vb. yaşamamalıyım.
- 5) Hep hata yapıyorum.
- 6) Çok iyi yapmalıyım, yapamazsam başarısızım demektir.
- 7) Hata demek üzüntü demektir.
- 8) Her zaman ve her şekilde mutlu ve başarılı olmalıyım.
- 9) Aptalın tekiyim hiçbir şeyi başaramıyorum.
- 10) Sevdiklerimi hep üzüyorum hayal kırıklığına uğrattıyorum.
- 11) Olumsuz bir şey yaşadığımda her şeyi mahvediyorum.
- 12) Herkes çok başarılı ve güçlü ama ben çok güçsüzüm.
- 13) Hiçbir şeyle mücadele edemiyorum.
- 14) Hep hata yapıyorum.
- 15) Yetersizim ve bu konuda yalnızım.
- 16) Güç durumlarda kendimi toparlayamıyorum.
- 17) Hiç hata yapmamalıyım.
- 18) Üzülmemeliyim kimseyi üzmemeliyim.
- 19) Her şey mükemmel olmalı.
- 20) Her şey istediğim gibi olmalı.
- 21) Çok kötü bir şey oldu, bir daha bunu düzeltemem, artık hiçbir şey eskisi gibi olamaz.
- 22) İnsanlar ne kadar rahat, bu zorlukları sadece ben yaşıyorum.
- 23) Hoşlanmadığım yönlerimi değiştirmem gerek.

Ek 10: Olay- Öz-Şefkatli Düşünce- Duygu Formu

OLAY/DURUM	DÜŞÜNCE/İÇ KONUŞMA	DUYGU
Çok sevdiğiniz bir kişiyi kırdınız.	Ben aptalın tekiyim, herkesi mutsuz ediyorum, asla bu hatayı yapmamalıydım onu kırmamalıydım.	Üzgün Kızgın Çaresiz

OLAY/DURUM	DÜŞÜNCE/İÇ KONUŞMA (ÖZ-ŞEFKATLİ DÜŞÜNCELER)	DUYGU
Çok sevdiğiniz bir kişiyi kırdınız.	Kendime haksızlık ediyorum, herkes hata yapabilir, insan ilişkilerinde herkes benzer sorunlarla karşılaşabilir.	Huzur Şefkat Rahatlama

OLAY/DURUM	DÜŞÜNCE/İÇ KONUŞMA (ÖZ-ŞEFKATLİ DÜŞÜNCELER)	DUYGU

Ek 11: Şefkatli Nefes Egzersizi

Şefkatli Nefes Egzersizi

3 kez yavaş ve derin nefes alıp verin. Rahatlayın ve omuzlarınızda her ne yük taşıyorsanız onlardan kurtulun ve usulca gözlerinizi kapatın ya da hafif aralık bırakın, nasıl kendinizi rahat hissediyorsanız. İsterseniz elinizi kalbinizin üzerine ya da sizi neresi rahatlatırsa oraya koyun. Ve şimdi nefesinizi en çok nerede hissediyorsanız oraya odaklanın, belki burnunuzun ucunda ya da karnınızda belki de vücudunuzun tamamında. Bir süre sadece nefesinizi hissedin. Bu sırada zihniniz, nefesiniz dışında başka şeylere kayırsa kaygılanmayın, elinizden geldiğince nefesinizi hissetmeye çalışın. Bir çocuğa ya da evcil bir hayvana yöneliyor gibi merak ve şefkatle nefesinize yönelin. Nefesinize dikkat etmediğinizde bile onun vücudunuzu nasıl beslediğine dikkat edin. Ve şimdi nefesinizin bir deniz gibi yükselerek ve alçalarak hareket ettiğini ve bütün vücudunuzun nefes aldığını hissedin. Ya da isterseniz sakinleştirilen ve okşanan bir bebek gibi, nefesinizle birlikte vücudunuzun öne arkaya, sağa sola doğru sallanmasına izin verin.. Kendinizi nefesinize bırakın, nefesinizle bir olun, öne arkaya ya da sağa sola usulca sallanıp sakinleşin. Biraz bekleyin ve vücudunuzun dinginliğinin tadını çıkarın. Ve usulca gözlerinizi açın.

ÖZ GEÇMİŞ			
Adı-Soyadı	Öznur ÇAĞLAYAN MÜLAZIM		
Bildiği Yabancı Diller	İngilizce		
Eğitim Durumu	Başlama - Bitirme		Kurum Adı
Lise	1999	2002	U.Ş.A.K Anadolu Öğretmen Lisesi
Lisans	2002	2007	Boğaziçi Üniversitesi İngilizce Öğretmenliği
Yüksek Lisans	2007	2012	Orta Doğu Teknik Üniversitesi / Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik
Doktora	2014	2022	Bursa Uludağ Üniversitesi/ Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik
Çalıştığı Kurum	Başlama - Ayrılma		Çalışılan Kurumun Adı
1.	2009	2014	Bursa Zübeyde Hanım Ortaokulu
2.	2014	2017	Bursa Osmangazi İlkokulu
3.	2017	-	Bursa Anadolu Kız Lisesi
Üye Olduğu Bilimsel ve Meslekî Kuruluşlar	Bursa PDR Derneği		
Katıldığı Proje ve Toplantılar			
Yayımlar:	<p>Çağlayan Mülazım, Ö., & Eldeleklioğlu, J. (2016). What is the role of self-compassion on subjective happiness and life satisfaction? <i>Journal of Human Sciences</i>, 13(3), 3895-3904.</p> <p>Sümer, Z., Çelen, S., ve Çağlayan Ö. (2009). Ne biliyorlar ne yapıyorlar? Üniversite öğrencilerinin cinsel yolla bulaşan hastalıklardan korunma ve doğum kontrol yöntemlerine ilişkin bilgi düzeyleri ve uyguladıkları yöntemler. 10. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi, Adana/Türkiye.</p>		
Diğer:			
		Tarih	
		İmza	
		Adı-Soyadı	