ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE DEPRESYON, KENDİNİ AFFETME ve ÖZ-ŞEFKAT ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN İNCELENMESİ

Elif ALTAY

201149105

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans Programı
Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Betül TANACIOĞLU AYDIN

İstanbul
T.C. Maltepe Üniversitesi
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
Eylül, 2022

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE DEPRESYON, KENDİNİ AFFETME ve ÖZ-ŞEFKAT ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN İNCELENMESİ

Elif ALTAY
201149105
ORCID: 0000-0002-5788-2214

YÜKSEK LİSANS TEZİ
Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans Programı
Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Betül TANACIOĞLU AYDIN

İstanbul
T.C. Maltepe Üniversitesi
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
Eylül, 2022



JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI

Bu belge, Yükseköğretim Kurulu tarafından 19.01.2021 tarihli "Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge" ile bildirilen 6698 Sayılı Kişisel Verilerin Korunması Kanunu kapsamında gizlenmiştir.

ETİK İLKE VE KURALLARA UYUM BEYANI

Bu belge, Yükseköğretim Kurulu tarafından 19.01.2021 tarihli "Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge" ile bildirilen 6698 Sayılı Kişisel Verilerin Korunması Kanunu kapsamında gizlenmiştir.

TEŞEKKÜR

Bir gün yaşadıkların tezine ilham olacak deseler inanmazdım. Zaman içerisinde tezimde nasıl yol aldım ise kendim ile olan yolculukta da bir o kadar yol aldım. Kendimle ilgili ne varsa affettim, geride bıraktım ve kendime yönelik olan bütün olumsuz duygular yerini şefkate bıraktı. Tezim nasıl bir dönüşüm yaşadıysa ben de o şekilde dönüştüm, beni yeniden inşa ettim. Bu yüzden ilk teşekkürüm kendime.

Tez yazma sürecimin her aşamasında bana değerli zamanını ayıran, tez çalışmam boyunca sabrı, değerli önerileri ile çalışmama katkıda bulunan destek olan, motive eden tez danışmanım sayın Dr. Öğr. Üyesi Betül TANACIOĞLU AYDIN' a sonsuz teşekkürlerimi sunarım. Bilgileri ve donanımı ile meslek hayatım boyunca benim için her zaman rol model olacaktır.

Tez savunmam öncesinde değerli fikirleri ile yol gösterici olan, yorumları ile kendimi geliştirmeme zemin hazırlayan, davranışlarını ve kişiliğini örnek alacağım sayın Doç. Dr. Turgut TÜRKDOĞAN' a teşekkürlerimi sunarım. Tez savunmam sırasında yapıcı önerileri ile tezime önemli katkılarda bulunan sayın Doç. Dr. Alper ÇUHADAROĞLU' na teşekkürlerimi sunarım.

Hayata karşı bakış açımı değiştiren ve desteğini esirgemeyen sevgili dostum Cansu AVŞAR' a, tökezlediğim her anımda elimden tutan sevgili dostum Gözde BULAK' a, veri toplama sürecimdeki koşuşturmamda destekleyici tavırlarıyla yanımda olan ve mesleğini hakkıyla yapacağına inancım tam olan sevgili Aslıhan AĞDAŞ' a teşekkür ediyorum. Tez çalışmam sürecimde sorularımı sabırla cevaplayan ve beni savunmaya hazırlayan sevgili Mehmet OYANIK' a teşekkürlerimi sunuyorum Yardıma ihtiyaç duyduğum zamanımda desteği için sevgili meslektaşım Mücahit AKKAYA' ya teşekkür ediyorum. Teknik destek için yardımlarını esirgemeyen sevgili İbrahim ATABAY' a teşekkürlerimi sunuyorum. Lisansüstü sürecimde yanımda olan mesai arkadaşlarıma çok teşekkür ediyorum.

Bana olan inançlarını hissettiğim ve desteklerini hiçbir zaman esirgemeyen sevgili babam Mehmet Nur ALTAY' a ve lisans sürecimden itibaren yüksek lisansa yönelmem için beni her daim teşvik eden sevgili annem Azize ALTAY' a teşekkür ediyorum. Bana abla olmanın ne kadar güzel bir duygu olduğunu yaşatan sevgili kardeşlerim Heybet ALTAY ve Nisanur ALTAY' a teşekkür ediyorum.

Ve son olarak hayatın getirdiği bütün zorluklarda yanında olacağım, yaşamdaki güzellikleri ona göstermek için sonuna kadar çabalayacağım özel çocuk, yeğenim Yakup ÇİÇEK' e tezimi armağan ediyorum…

Elif ALTAY

Eylül, 2022

ÖZ

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE DEPRESYON, KENDİNİ AFFETME ve ÖZ-ŞEFKAT ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN İNCELENMESİ

Elif Altay
Yüksek Lisans Tezi
Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans Programı
Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Betül Tanacıoğlu-Aydın
Maltepe Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, 2022

Bu araştırmanın amacı, beliren yetişkinlerde kendini affetme ve öz-şefkat değişkenlerinin depresyon semptomlarını yordayıp yordamadığını ve depresyon düzeyi ile ilişkisini ortaya koymaktır. Araştırmaya 18-25 yaş aralığında bulunan 181'i kadın, 138'si erkek olmak üzere 319 üniversite öğrencisi katılmıştır. Veri toplama araçları olarak Kişisel Bilgi Formu, Beck Depresyon Ölçeği (BDÖ), Öz Duyarlık Ölçeği (ÖDÖ) ve Kendini Affetme Ölçeği (KAÖ) kullanılmıştır. Verilerin analizi için Pearson Korelasyon Analizi, Hiyerarşik Regresyon Analizi, Bağımsız Örneklem T-Testi, Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA), Kruskall Wallis Sıralamalı Tek Yönlü Varyans Analizi Testi, Mann Whitney-U Testi yapılmıştır. Araştırmanın sonucuna göre, depresyon ile öz şefkat arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Depresyon ile kendini arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Öz şefkat ile kendini affetme arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Öz şefkat değişkeni ve kendini affetme değişkeninin depresyonu olumsuz ve anlamlı olarak yordadığı sonucu bulunmuştur. Kendini affetme ile öz şefkat seviyesinin artmasıyla depresyon seviyesinin azaldığı sonucu bulunmuştur.

Anahtar Sözcükler: Depresyon, Öz-şefkat, Kendini affetme.

ABSTRACT

EXAMINATION OF THE RELATIONS BETWEEN DEPRESSION, SELF-FORGIVENESS, AND SELF-COMPASSION IN UNIVERSITY STUDENTS

Elif Altay
Master Thesis
Department of Educational Sciences
Guidance and Psychological Counseling Master's Program With Thesis
Advisor: Assist. Prof. Betül Tanacıoğlu-Aydın
Maltepe University Graduate School, 2022

The aim of this study was to reveal the level of predicting depression symptoms of self-forgiveness and self-compassion variables in emerging adults and their relationship with depression level. A total of 319 university students, 181 female and 138 male, aged between 18-25 participated in the study. Personal Information Form, Beck Depression Inventory (BDI), Self-Compassion (Sensitivity) Inventory (SAS) and Self-Forgiveness Inventory (BSS) were used as data collection tools. Pearson Correlation Analysis, Hierarchical Regression Analysis, Independent Sample T-Test, One-Way Analysis of Variance (ANOVA), Kruskall Wallis Ranking One-Way Analysis of Variance Test, Mann Whitney-U Test were used to analyze the data. In the relative terms of the research, it was considered that there were a negative relationship between general and self-compassion. It was about a relationship with those around you. It was about a general relationship between self-compassion and self-forgiveness. That self-evaluation and non-forgiveness were not considered negative and significant. It was found that the level of depression decreased as the level of self-compassion increased with self-forgiveness.

Keywords: Depression, Self-compassion, Self-forgiveness

İÇİNDEKİLER

JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI ii
ETİK İLKE VE KURALLARA UYUM BEYANI iii
TEŞEKKÜR iv
ÖZ vi
ABSTRACT vii
İÇİNDEKİLER viii
TABLOLAR LİSTESİ xii
ŞEKİLLER LİSTESİ xiii
KISALTMALAR xiv
BÖLÜM 1. GİRİŞ 1
1.1 Problem 1
1.2 Amaç 4
1.3 Önem 4
1.4 Varsayımlar 5
1.5 Sınırlılıklar 5
1.6 Tanımlar 5
BÖLÜM 2. İLGİLİ LİTERATÜR 7
2.1 Üniversite Öğrencileri ve Beliren Yetişkinlik 7
2.1.1 Beliren yetişkinlik döneminin gelişim özellikleri 7
2.2 Depresyon 9
2.2.1 Kuramların depresyona bakış açısı 12
2.2.1.1 Psikanalitik yaklaşım 12
2.2.1.2 Davranışçı yaklaşım ve bilişsel yaklaşım 13

2.2.1.3 Bağlanma kuramı 14

2.2.1.4 Varoluşçu yaklaşım 14

2.2.1.5 Kişiler arası ilişkiler yaklaşımı 15

2.3 Kendini Affetme (Self-Forgiveness) 15

2.3.1 Affetme 15

2.3.1.1 Affetme çeşitleri 16

2.3.1.2 Affetmenin aşamaları 17

2.3.1.3 Affetmenin ruh sağlığıyla ilişkisi 17

2.4 Öz-Şefkat 19

2.4.1 Öz-şefkatin temel bileşenleri 22

2.5 İlgili Araştırmalar 23

2.5.1 Depresyon, kendini affetme ve öz şefkat ile ilgili yurt içinde yapılan araştırmalar 23

2.5.2 Depresyon, kendini affetme ve öz şefkat ile ilgili yurt dışında yapılan araştırmalar 25

BÖLÜM 3. YÖNTEM 29

3.1 Araştırma Modeli 29

3.2 Çalışma Grubu 29

3.3 Verilerin Toplanması 30

3.4 Veri Toplama Araçları 30

3.4.1 Kişisel bilgi formu 30

3.4.2 Beck depresyon ölçeği 30

3.4.3 Kendini affetme ölçeği 31

3.4.4 Öz duyarlık ölçeği 31

3.5 Verilerin Çözümlenmesi 32

BÖLÜM 4. BULGULAR VE YORUMLAR 34

4.1 Bulgular 34

4.1.1 Araştırmaya katılanların demografik bilgileri ile ilgili bulgular 34

4.1.3 Verilerin normallik analizi 36

4.1.4 Beck depresyon ölçeği puanlarının cinsiyet değişkenine göre incelenmesi .. 37

4.1.5 Üniversite öğrencilerinin öz duyarlık ölçeği ve alt boyutlarının cinsiyet değişkenine göre incelenmesi 38

4.1.6 Kendini affetme ölçeği ve alt boyutlarının cinsiyet değişkenine göre incelenmesi 39

4.1.7 Beck depresyon ölçeği, öz duyarlık ölçeği ve kendini affetme ölçeği' nin yaş değişkenine göre incelenmesi 40

4.1.8 Beck depresyon ölçeği, öz duyarlık ölçeği ve kendini affetme ölçeği' nin eğitim durumu değişkenine göre incelenmesi 41

4.1.9 Beck depresyon ölçeği, öz duyarlık ölçeği ve kendini affetme ölçeği' nin sosyoekonomik düzey değişkenine göre incelenmesi 42

4.1.10 Korelasyon analizi 49

4.1.11 Öz duyarlık ve kendini affetme değişkenlerinin depresyon üzerindeki yordayıcılığın incelenmesi ve hiyerarşik regresyon 52

4.2 Yorumlar 55

4.2.1 Üniversite öğrencilerinin öz-şefkat ölçeği ve alt boyutlarının cinsiyet değişkenine göre incelenmesi 55

4.2.2 Üniversite öğrencilerinin kendini affetme ölçeği ve alt boyutlarının cinsiyet değişkenine göre incelenmesi 57

4.2.3 Üniversite öğrencilerinin beck depresyon ölçeği puanlarının eğitim durumu değişkenine göre incelenmesi 58

4.2.4 Üniversite öğrencilerinin beck depresyon ölçeğinin sosyoekonomik düzey değişkenine göre incelenmesi 59

4.2.5 Üniversite öğrencilerinin beck depresyon ölçeği, öz duyarlık ölçeği ve alt boyutları ile kendini affetme ölçeği ve alt boyutları arasındaki ilişkinin yorumlanması 60

4.2.6 Üniversite öğrencilerinde öz şefkat ve kendini affetme değişkenlerinin depresyon üzerindeki yordayıcılığın incelenmesi ve hiyerarşik regresyon 61

BÖLÜM 5. SONUÇ 63

5.1 Özet 63

5.2 Yargı 64

5.3 Öneriler 65

KAYNAKÇA 66

EKLER 89

EK- 1. Bilgilendirilmiş Onam Formu 89

EK- 2. Demografik Bilgi Formu 90

EK- 3. Beck Depresyon Ölçeği 91

EK-4. Öz Duyarlık Ölçeği 93

EK-5. Kendini Affetme Ölçeği Türkçe Formu 94

EK- 6. Ölçek Kullanım İzinleri 96

Ek-7. Etik Kurul Onayı 97

ÖZGEÇMİŞ 98

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 1. Yaş, Cinsiyet, Sosyoekonomik Düzey, Eğitim Seviyesi, Medeni Durumu, Frekans ve Yüzde Değerleri 34

Tablo 2. Ölçekler ve Alt Boyutlarının Betimsel Bilgileri 35

Tablo 3. Ölçekler ve Alt Boyutlarının Çarpıklık ve Basıklık Değerleri 36

Tablo 4. Beck Depresyon Ölçeği Puanlarının Cinsiyete Göre T-Testi Sonuçları..... 37

Tablo 5. Üniversite Öğrencilerinin Öz Duyarlık Ölçeği ve Alt Boyut Puanlarının Cinsiyete Göre T-Testi Sonuçları 38

Tablo 6. Kendini Affetme Ölçeği ve Alt Boyut Puanlarının Cinsiyete Göre T-Testi Sonuçları 39

Tablo 7. Beck Depresyon Ölçeği, Öz Duyarlık Ölçeği ve Kendini Affetme Ölçeği Puanlarının Yaş Değişkenine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları . 40

Tablo 8. Beck Depresyon Ölçeği, Öz Duyarlık Ölçeği ve Kendini Affetme Ölçeği Toplam Puanlarının Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Kruskal Wallis Sıralamalı Tek Yönlü Varyans Analizi Testi 41

Tablo 9. Beck Depresyon Ölçeği, Öz Duyarlık Ölçeği ve Kendini Affetme Ölçeği Toplam Puanlarının Gelir Düzeyi Değişkenine Göre Kruskal Wallis Sıralamalı Tek Yönlü Varyans Analizi Testi 42

Tablo 10. Beck Depresyon Ölçeği ve Alt Boyutları, Öz Duyarlık Ölçeği ve Alt Boyutları ile Kendini Affetme Ölçeği ve Alt Boyutları Arasındaki İlişkiye Yönelik Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları 49

Tablo 11. Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları 54

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Hataların Normal Dağılımı Varsayımı 52
Şekil 2. Eş Varyanslılık Varsayımı..... 52

KISALTMALAR

BDÖ **:** Beck Depresyon Ölçeği

ÖDÖ **:** Öz Duyarlık Ölçeği

KAÖ **:** Kendini Affetme Ölçeği

BÖLÜM 1. GİRİŞ

1.1 Problem

Birey hayatı boyunca belirli dönemlerde bazı sorunlarla baş edebilmektedir. Sorunların baş gösterdiği bu dönemlerden biri ise bireyin üniversite çağıdır. Üniversite öğrencilerinin sorunları ve gereksinimleri hakkında yapılan çalışmalarla birlikte, üniversite öğrencilerinin bu dönemlerinde birçok sorunla karşılaştıkları ve yardım çağrısında bulunduğu sonucuna varılmıştır (Ashby vd., 1994; Soliman, 1993). Hardin ve Uffelman (2002) ise üniversite öğrencileriyle yaptıkları çalışmada öğrencilerin yardım çağrısında bulundukları sorunların intiharla ilgili düşünceler, cinsel/fiziksel istismar, madde bağımlılığı, akademik problemler, cinsel taciz, cinsel uyum, özgüven, yeme bozuklukları, depresyon gibi sorunlardan oluştuğu sonucunu bulmuştur. Bu dönemde beliren bir başka sorun ise depresyondur (Hardin ve Uffelman, 2002).

Townsend ve Morgan'a göre (2017) depresyon, psikolojik hastalıklar arasında tanımı ilk yapılan ve mevcut durumda en fazla tanısı konulan hastalıklardandır (Morgan ve Townsend, 2017)). Padesky ve Hammen'in (1981) üniversite öğrencilerinin sorunları ile ilgili yaptıkları araştırmada depresyon hastalığının üniversite öğrencilerinin birincil sorunu olduğu ortaya çıkmıştır (Hammen ve Padesky, 1981). Depresyonun temelinde ilgi eksikliği, durağanlık, isteksizlik vardır (Köknel, 2005). Depresyonda olan birey çevresindeki insanlara karşı eskisi gibi ilgi beslemez ve kendine karşı memnuniyet duymadığı için de onlara bağımlı kalır. Herhangi bir konuda karar verirken sürekli olarak çevresinin desteğine ihtiyaç duyar. Depresif duyguların temelindeki isteksizliğin sebeplerine inildiğinde kişinin gereksinimlerini ve isteklerini gerçekleştirememesi ile yaşadığı hüsranın depresyona neden olacağı sonucuna varılmıştır (Köknel, 2005).

Depresyon, bireyin uyku sorunları yaşaması, kendini mutsuz, üzgün, değersiz hissetmesi, eskiye oranla ilgisiz olması, zevk alamaması, iştah değişikliği yaşaması, kendini suçlaması, konsantrasyon düşüklüğü yaşamasına neden olmaktadır (DSÖ, 2017). Depresyonda olan bireyler sorumluluklarını gerçekleştirmekte zorlanırlar. Depresyon düzeyi ve zorlanma düzeyi doğru orantılı olarak seyretmektedir (Videbeck, 2019). Bu durum bireylerin iş, okul ve aile hayatlarına yansır. Yemek yapmak, kişisel bakım benzeri günlük yaşamsal faaliyetlerini de yapmakta zorlanırlar. Yerine getirmesi gerektiği

sorumluluklarını gerçekleştiremeyen bireyler kendi değerlerini sorgular ve öz değerleri ile ilgili zihinlerinde olumsuz düşünceler barındırmaya başlarlar (Videbeck, 2019).

Literatürde depresyonla ilişkili kavramlardan bir tanesi öz-şefkattir. Öz-şefkat kavramının anlaşılabilmesi içinse öncelikle şefkat kavramının anlamı üzerinde durmak gerektiği düşünülmektedir. Şefkat; başarılı olamayan veya hata yapan kişiyi olumsuz anlamda yargılamamak, kişinin olumsuz davranışlarını insani davranışlar olarak görebilmek, her insanın yanlışlık yapabilme olasılığı çerçevesinde kişiyi değerlendirebilmektir (Andiç, 2013). Öz-şefkat bireyin başaramadığı, yetersiz hissettiği, olumsuz olaylar ve durumlar yaşadığı anlarda kendine karşı benzer şekilde şefkatle yaklaşmasıdır (Neff, 2003). Öz-şefkat, kişinin kendine ve hayatına geniş açıdan bakabilmesini, başka biri gibi kendine şefkatle yardım etmeye çalışmasını amaçlar. Bu durum kişinin kendine acımasını göstermeyip var olan olumsuzlukların insani bir davranış sonucu meydana geldiğini hatırlatır (Germer ve Neff, 2013). Bireyin yaşadığı olumsuz olaylarda öz şefkat, koruyucu bir özellik olması yanı sıra pozitif hisler ortaya çıkarmasına da yardımcı olur (Boyacı ve İlhan, 2016).

Yapılan çalışmalarda öz-şefkatin mutluluk gibi olumlu duygularla pozitif olarak ilişkili olduğu görülmüştür (Bluth vd., 2016; Deniz vd., 2012; Kou, Yang ve Zhang, 2016; Sarı ve Tel, 2016). Öz-şefkat düzeyi yüksek olan kişilerin mutluluk, motivasyon, yaşamdan zevk alma düzeylerinin yüksek olduğu, kişiler arası ilişkilerinin iyi olduğu, fiziksel açıdan sağlıklı oldukları; depresyon seviyelerinin ise az olduğu yine birçok çalışmada ortaya koyulmuştur (Albertson, Dill-Shackleford ve Neff, 2014; Atkinson vd., 2017; Bayramoğlu, 2011; Kou, Yang ve Zhang, 2016; Neff, Kirkpatrik ve Rude, 2007).

Depresyon ile ilişkili diğer bir kavram ise affetme kavramıdır. Enright'a (1996) göre affetme, kişinin yaşanana haksız bir durum sonucunda karşısındaki insana sinirlenmesi, onu yargılaması, ilgisiz olmasının aksine merhamet ve sevgi gibi duygularla yaklaşmasıdır. Enright ve İnsanı Gelişme Çalışma Grubu (1996) kendini affetme kavramını; kişinin kendisine yönelik öfke, suçluluk gibi negatif hisler barındırmasının aksine sevgi, merhamet ve şefkatle yaklaşması olarak açıklamaktadır.

Affetmenin, ruh sağlığına olumlu etkilerde bulunduğu ortaya konulmuştur (Lawler-Row ve diğerleri, 2008). Affetmek bireyin negatif hislerini en aza indirgeyip bireyi bu

duygulardan arındırır (Richard, 2008). Hem başkalarını hem de kendini affetme düzeyi yüksek kişilerin anksiyete ve depresyon olasılığının düşük, psikolojik açıdan iyi hissetme olasılığının yüksek olduğu sonucuna varılmıştır (Enright ve Hebl, 1993; Mauger ve diğerleri, 1992). Depresyon ve kaygı bozukluğu teşhisi bulunan bireyler üzerinde yapılan bir araştırmada, affetme seviyesiyle depresyon düzeyi arasında hem anlamlı hem negatif bir ilişki olduğu sonucu bulunmuştur (Karaca, 2019). Buna göre, affetme seviyesi yüksek bireylerin depresif duyguları daha düşüktür.

Birey zor durumlar ile karşılaşması sonucunda bazı zamanlar değersizlik gibi olumsuz hisler hissedebilmektedir (Ellis ve Harper, 2017). Bu değersizlik duygusunun depresyon tanısı olan bireylerde baş gösterdiği görülmüştür (DSM V, 2013). Kendini affetmeyen bireyler de değersizlik duyguları ile savaş vermektedir (Bauer vd., 1992). Bireyin değersizlik hissinden arınabilmesi ve yaşamını anlamlaştırmak adına öz-şefkat düzeyinin geliştirilmesi gerekli bir yol olarak ortaya koyulmuştur (Özyeşil, 2011).

Sonuç olarak, ilgili literatüre bakıldığında, kendini affetme ve öz-şefkat eksikliğinin depresyonun doğuşunda ve devam ettirilmesinde önemli yer edindiği, anlamlı olarak ilişkilendirildikleri görülmüştür (Freedman ve Enright, 1996; Kirkpatrick vd., 2007; Neff, 2003; Raes, 2010). Kendini affetmeme olgusunun, depresyon ile olumlu olarak ilişkilendirildiği bulunmuştur (Brown, 2003; Ellison ve Krause, 2003). Bununla beraber öz şefkatin depresyonla olumsuz olarak ilişkisini ortaya koyan çalışmalar mevcuttur (Deniz ve Sümer, 2010; Neff, 2003; Kirkpatrick ve diğerleri, 2007; Raes, 2010). Depresyonda olan, kendini affedemeyen ve öz-şefkat düzeyi düşük bireylerde değersizlik hissinin ortak duygu olduğu görülmesi nedeniyle araştırma bu üç değişken ile sınırlandırılmıştır. Depresyon, öz şefkat (duyarlık) ve kendini affetme arasındaki ilişkiler göz önünde bulundurulduğunda, öz şefkatin ve kendini affetmenin azaldığı bir durumda depresyon riskinin artacağı düşüncesi ön plana çıkmaktadır. Bu araştırmada, üniversite öğrencilerinin depresyon, kendini affetme ve öz şefkat düzeyleri arasındaki ilişkiler incelenecektir. Öz şefkat ile kendini affetme düzeyinin depresyon olasılığını azaltıp azaltmadığı ve bu üç değişken arasındaki ilişki sosyodemografik değişkenlerle de ele alınarak anlaşılmaya çalışılacaktır.

1.2 Amaç

Mevcut çalışmanın amacı, üniversite öğrencilerinde kendini affetme ve öz-şefkat değişkenlerinin depresyonu yordayıp yordamadığını ve ne derece yordadığını incelemektir. Bu amaç yönünde bazı araştırma soruları oluşturulmuş olup aşağıdaki verildiği gibidir;

1. Katılımcıların depresyon, kendini affetme ve öz-şefkatleri demografik değişkenler (cinsiyet, yaş, eğitim durumu, sosyoekonomik düzey) için istatistiksel olarak anlamlı şekilde farklılaşmakta mıdır?
2. Depresyon, kendini affetme ve öz-şefkat arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişkiler var mıdır?
3. Demografik değişkenler (cinsiyet, yaş, eğitim durumu, sosyoekonomik düzey) kontrol edildikten sonra kendini affetme ve öz-şefkat değişkenleri depresyon düzeyini yordar mı?

1.3 Önem

Bireyde kendini affetme ve öz -şefkatin düzeyinin yüksek olması psikolojik iyi oluş düzeyini artırdığı ve depresif belirtileri azalttığı göz önünde bulundurulduğunda depresyon, kendini affetme ve öz-şefkat ilişkisinin ele alınmasının önemli olduğu düşünülmektedir. Öz şefkat ve depresyon (Akcan ve Taşören, 2020; Arıkan, 2020; Özpeynirci, 2021) ile affetme ve depresyon (Şahin, 2021; Karaca, 2019; Adam-Karduz, 2019) arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmaların yeterli düzeyde olduğu görülmesine karşın depresyon, kendini affetme ve öz-şefkat değişkenlerinin birlikte ele alındığı çalışmalara rastlanmamıştır.

Depresyon hastalığının en az seviyedeki halinin bile insanın hayat kalitesinde gözle görülebilecek derecede kötüye gitmesine neden olabileceği ve üretkenliğini düşürebileceği düşünüldüğünde (Richards, 2011), beliren yetişkinlikte görülen depresif belirtilerin, insanların hayattan aldığı zevkine geniş açı ile bakıldığında yaşama bakışlarına, sosyal hayatlarına ve profesyonel anlamda yetkin oldukları alanlarına çarpıcı şekilde tesir edebileceği görülür (Ergüler, 2017). Yani beliren yetişkinlikte depresif belirtilere yönelik tedbirlerin alınması, depresyonun tedavisiyle ilgili akademik

araştırmaların olması önem arz etmektedir (Arığ, 2019). Bireyin kendilik ile ilgili negatif inançlara sahip olması depresyon, anksiyete gibi psikolojik sorunlara neden olabilmektedir (Boelen ve Reijntjes, 2009). Bu durum beraberinde kişide depresyon düzeyi arttıkça var olan ilişkisinden aldığı doyum da azalmaktadır.

Üniversite öğrencilerinin bulunduğu beliren yetişkin döneminde bireyler iş bulma endişesi, gelecek kaygıları gibi sorunlar ile baş etmeye çalışırlar. Bu sorunlar ile beraber depresyona yatkınlık olabileceği ihtimali üzerinde durulmaktadır. Bireyin kendilik inançlarına etki eden, bireyin duygu durumunu etkileyen depresyon, hem bireyi hem ilişki içerisinde olduğu kişiyi, hem de ilişkiyi negatif açıdan etkiyebilir (Gündüz ve Yılmaz, 2021). Depresif belirtilerin gözlendiği beliren yetişkin bireylerde kendini affetme ve öz-şefkat düzeyinin araştırılmasının, psikolojik araştırmalara ve literatüre katkı sunacağı öngörülmektedir.

1.4 Varsayımlar

Çalışma grubuna katılım sağlamış olan üniversite öğrencilerinin ölçekte yer alan maddelerini içten cevaplamış oldukları varsayılmıştır.

1.5 Sınırlılıklar

1- Yapılan çalışmada verilerin toplanma süreci 2021-2022 eğitim yılı ile sınırlı kalmıştır.

2- Çalışma grubunu oluşturan üniversite öğrencilerine ulaşabilmek ve zamanın kısıtlı olması sebebi ile veriler çevrimiçi ortamda halinde toplanmıştır.

1.6 Tanımlar

Depresyon: Kişinin yaptığı faaliyetlerden zevk duyamaması, kişiler arası iletişim ve psikomotor becerilerde yavaşlamanın görülmesi, kişinin kendine yönelik güçsüz ve değersiz duygular beslemesi, umutsuz olması, yeme davranışlarında değişimler olması gibi durumların meydana geldiği bir hastalık durumudur (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013).

Kendini affetme: Kişinin kendi hatası sonucunda kendine yönelik olumsuz duygu, düşünce ve davranışlarını olumlu hale getirme sürecidir (Enright,1996).

Öz şefkat: Kişinin yaşadığı üzüntü verici ve başarısızlık durumlarda kendine yönelik acımasız eleştirilerde bulunmanın aksine, yaşanılan durumu bireyin yaşamının doğal parçası olduğunu düşünmesi, kendisine acı veren duygularda ve düşüncelerde gezinmek yerine mantığa uygun olarak çözüm arayışlarına girmesidir (Neff, 2003).

BÖLÜM 2. İLGİLİ LİTERATÜR

2.1 Üniversite Öğrencileri ve Beliren Yetişkinlik

Her dönem yaşlara ve o dönemin özelliklerine göre ayrı isimlendirilmiştir. Üniversite öğrencilerinin yer aldığı yaşlar ise ortalama olarak 18-25 yaş aralığından oluşmaktadır (Doğan ve Cebioğlu, 2011). Bireyin hayatının belli bir dönemini içeren yetişkinlik çağına ilk kez yeni bir dönem eklenmesine yönelik atıflarda bulunan ilk kişi Jeffrey Jensen Arnett (1994)'tir. Üniversite öğrencilerinin yer aldığı ergenlik çağından yetişkinlik dönemine geçiş aşaması niteliğinde olan 18-25 yaşların olduğu dönem beliren yetişkinlik dönemi olarak isimlendirilmiştir (Arnett, 2000). Bu dönemdeki kişiler ergenlik dönemine veya yetişkinlik dönemine mensup değildir (Arnett, 1998). Bu dönemde bulunan bireyler henüz yetişkinlik dönemine ait gelişimsel görevleri henüz tamamlayamamış olup sosyal, duygusal ve davranışsal özellikleri kazanmaları gerekmektedir (Arnett, 2006). Beliren yetişkinlik ile ergenlik döneminin ortak özellikleri bekar olmaları, ekonomik bağımsızlıklarını henüz kazanamamış olmaları ve ebeveyn olmamalarıdır. Bu iki dönemin farklı noktaları olarak beliren yetişkin bir birey kendini ne ergenlik dönemini atlatmış ne de yetişkin biri olarak hisseder (Arnett, 2014).

Erikson (1950)'ın Psikososyal Gelişim Kuramı'nda 18-25 yaş arasına genç yetişkinlik dönemi denildiği görülmüştür. Genç yetişkinlik dönemini Erikson, toplumun yarattığı baskıdan etkilenmeyen, bağımsız bir şekilde roller tecrübe edinen, bunların sonucunda toplumda bireyin kendine ait bir yer edindiği dönem olarak aktarmıştır (Arnett, 2004).

2.1.1 Beliren yetişkinlik döneminin gelişim özellikleri

Beliren yetişkinlik dönemini yaşayan üniversite öğrencilerini, beliren yetişkinlik dönemi dışında yer alan gelişim dönemlerini yaşayan bireylerden ayıran bazı faktörler bulunmaktadır (Arnett, 2007). Bunlar; kimlik arayışı, düzensizlik, kendine odaklanma ve tükenmeyen imkanlara sahip olma fikri diye sıralanabilir (Arnett, 2014).

Arnett ergenlik çağında kimlik arayışının başlandığını, beliren yetişkinlik dönemi içerisinde ise sık sık olarak üzerinde durulduğunu ifade etmektedir. Beliren yetişkin dönemindeki üniversite öğrencisi, bu döneminde daha bağımsız hisseder ve ergenlik

döneminde olan bireye oranla daha fazla kimlik arayışına ilişkin araştırmalarda bulunur (Arnett, 2007; 2014).

Bu dönemin bir diğer özelliği istikrarsızlıktır. Üniversite öğrencilerinin bu dönemde işleri veya aşk hayatları ile ilgili durumlarda seçeneklerini araştırırken sürekli olarak değişiklik yapmaları, kararsız olmaları mevcuttur. Bu duruma örnek olarak üniversite okuyan öğrencinin eğitim hayatı sürecinde okuduğu bölümün kendi özellikleri ile uyumlu olmadığını fark etmesi verilebilir (Arnett, 2014). Beliren yetişkin döneminde yer alan üniversite öğrencilerinin yirmi yaşların ortası ve sonrasına kadar bazen yetişkin olarak hissetseler de kendilerini tam anlamıyla yetişkin olarak sezinlemedikleri belirtilmiştir (Arnett, 2014).

Bireyin ergenlik ve yetişkinlik dönemine göre en fazla kendine odaklandığı dönem olan beliren yetişkinlik dönemi, ergenlik çağındaki bireyler gibi sınırlanmadıkları ve yetişkin bireylere nazaran sorumluluğun daha az bir dönem olması sebebiyle, bu zamanlarda kendilerini ilgilendiren kararları sadece kendileri alabilmektedirler (Arnett, 2014). Bu dönemde üniversite öğrencisi olan bireyin kararlarını tek başına verebilmesi büyük bir bağımsızlık olarak nitelendirilir ancak bu dönemde bulunan bireylerin ruh sağlığı konusunda sorunlar yaşayabilecekleri ihtimali de görülmektedir (Arnett, 2007).

Beliren yetişkinlik döneminde bireyler birçok olanaklara sahiptir. Nedenlerini irdelediğimizde üniversite öğrencisi bir bireyin geleceği ile ilgili birçok şıkların olması ve bu şıklar arasında istediği şekilde değişiklik yapabilmesi olarak gösterilebilir (Arnett, 2014). Birçok beliren yetişkin bireyin bu dönemde yaşadığı değişimlerle birlikte tutarlı kimlik oluşturma yolunda endişeli olsa da özgürlüğünü ve var olan ihtimalleri değerlendirebildiği öne sürülmektedir (Tanner, 2006). Belirtilen bu dört özelliğin sadece beliren yetişkinlik dönemine ait olmadığı, diğer dönemlerde de benzer özelliklerin görülebileceği fakat bu dönemde yer alan üniversite öğrencilerinde daha çok ve belirgin biçimde görüldüğü Arnett (2014) tarafından ifade edilmiştir. Ayrıca bu dönem; kişinin kim olduğunu, yaşamda ne bulmak istediğini, ne aradığını, beklentilerini, yeteneklerini keşfetmeye çalıştığı kimliğini bulmak adına arayış içine girdiği çağdır (Arnett, 2004).

Üniversite öğrencileri sadece akademik problemlerle karşılaşmayıp bunun yanı sıra aile ve arkadaşları ile de bazı sorunlarla karşılaşabilmektedir (Erkan vd., 2012). Bu

sorunlardan biri ise beliren yetişkinlik dönemine özgü bazı özelliklerin yol açtığı düşünülen depresyon hastalığıdır (Arnett, 2004). Arslan, Ayrancı, Ünsal ve Arslantaş (2009), yaptıkları bir araştırmada üniversite öğrencilerinin ileriye yönelik mesleki kaygılarının, depresyon için bir risk faktörü oluşturduğunu bulmuştur. Beliren yetişkinlerin yakın ilişkileri ikili olarak çıkma biçimindedir ve daha çok fiziksel ve duygusal yakınlığı içermektedir (Arnett, 2000). Bu dönemde duygusal yakınlık olan ilişkilerde yaşanan değişimler veya olumsuzluklar nedeni ile depresyon puanının daha fazla olduğu görülmüştür (Cesur ve Başbuğ, 2017).

Beliren yetişkinlik döneminde depresyon riskinin yüksek olduğu verisinden yola çıkarak, araştırmanın bundan sonraki kısmında depresyon tanımı ve tanı kriterleri, depresyonu açıklayan kuramlara açıklık getirilecek ve sonrasında depresyonu açıklayan diğer etmenler olan kendini affetme ve öz-şefkat kavramlarına geçiş yapılacaktır.

2.2 Depresyon

Depresyon; bireyin icra ettiği faaliyetlerden haz duyamaması, iletişim ve psikomotor davranışlarında yavaşlamanın meydana gelmesi, bireyin kendini güçsüz hissetmesi ve değersiz görmesi, umut beslememesi, uyku değişiklikleri ve yeme isteğinde azalma yaşaması gibi durumların meydana geldiği bir sendrom olarak açıklanmaktadır (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013). Başarılı olamama, özgüven düşüklüğü, benlik saygısının yüksek olmaması, çaresizlik ve kendini değerli hissetmeme gibi duygular depresyon kaynaklı olabilmektedir (Çetin ve Taşkın, 2006). Depresyonda olan bireylerin çoğunluğu kendini suçlar ve değersiz hisseder. Ayrıca, suçluluk duyacakları hatıralarını anımsama eğilimindedir. Bu bireylerin bazıları, kendilerini çok fazla suçlu hissetmeleri sebebiyle kendilerine ceza vermek amacıyla intihar edebilirler (Işık vd., 2013). Kendilerini değersiz ve yetersiz hissetmeleri sonucu benlik saygılarında azalma gerçekleşir. Depresyonda olan bireylerin kendilerini, etrafındaki bireyleri, gelecek yaşantılarını, evreni olumsuz görebilme ihtimalleri bulunmaktadır. Yaşadıkları olayları negatif olarak algılamakta olup bilişsel çarpıtmalar ile fikirlerini desteklerler (Işık ve diğerleri, 2013). Depresyondaki bireylerde, düşünme sürecinin yavaşlaması, kararsızlık gibi durumlar gözlenmektedir. Olaylara ve durumlara karşı olumsuz yaklaşım, karamsarlık, umutsuzluk görülmektedir. Bu süreçten geçen bireylere hayatlarındaki

önemli kararları bir süreliğine ertelemeleri tavsiye edilir. Depresyon yaşayan bireyler yaşadıkları süreç ve gelecekle ilgili umutsuzluk barındırırlar. (Işık vd., 2013). Aynı zamanda benlik saygısının düşüklüğü bu bireylerin daha hassaslaşmasına ve intiharların yaşanmasına neden olmaktadır (Harter ve Marold, 1994; Hawton vd., 2009).

Endişe, hüzün, sevinç, heyecan, sinirlilik hali gibi birçok duyguya sahip birey bu duyguların birinde sıkışmış hissedebilir (Köknel, 2005). Stres veya hüzün durumlarının yaşanması nedeniyle daha önce severek yapılan aktiviteler eskisi gibi zevk vermemeye başlar (Köknel, 2005). Hem hislerde hem düşünce ve davranışlarda depresif semptomlar görülebilir. Bu semptomların ne kadar sık olduğu, zamanı ve şiddeti önem arz etmektedir (Köknel, 2005). Depresif semptomlara yol açan hisler kişinin hayatını uzun bir zaman dilimi boyunca etkileyip günlük hayattaki aktivitelerini yapmasına engel olabilir (Blackburn, 1996).

Depresyondaki bireylerin yaşama dair arzuları azalır, kendilerini mutlu hissedemez, pişman ve suçlu hissetme durumlarını yoğun yaşayabilirler (Akçagöz, 2017). Bu semptomlara intihar düşünceleri, yeme içmenin artıp azalması, gereğinden fazla uyuması veya uyuyamama, cinsel arzularda değişimler de eklenebilir (Köroğlu, 2006). Eskiye oranla tahammülsüzlük, sinirlilik, kalabalıktan kaçınma davranışlarına da sık rastlanılmaktadır. Bu duruma kişinin fikirlerinde akışın yavaşlaması da eklenebilir (Köroğlu, 2004). Bu sebeple dikkat dağınıklığı, odaklanmakta zorluk, herhangi bir işe kalkışmada güçlük yaşanabilir. Bir yazıyı okurken veya karşısındaki kişiyi dinlerken kavrama güçlüğü, yavaş ve düşük ses tonuyla konuşma da yaşanabilmektedir (Geçtan, 2006). Bireyin artık kendi sorunlarına çözüm bulmakta kendini yetersiz görmesi, boşluğa düşmesi, sevdiği şeylere karşı ilgi eksikliği, umutsuz olması, eskiye oranla sevdiği şeylerden hoşnut olmaması, ufak durumlarda bile ağlaması, ileriye dönük karamsar bakması, değersiz hissetmesi, çevresi tarafından sevilmediğini düşünmesi, sürekli olarak intihardan bahsetmesi veya girişimlerde bulunması, yorgun hissetmesi, özgüven kaybının olması, sık sık alınması diğer belirtilerdendir (Bakırcıoğlu, 2012; Dağ, 2011).

Depresyon tanımlanması bakımından iki şekilde ele alınır; birincisi "depresyon semptomu", ikincisi "depresyon sendromu" dur (Mondimore, 2006). Semptom bireyin kendisi tarafından farkına vardığı olağan dışı ve bireyi kötü hissettiren düşünce, duygu ve

davranışlardır. Depresif hissetme de semptom olarak değerlendirilir. Bir sendromun ortaya çıkma nedeni, birçok semptomun bir araya gelişidir (Mondimore, 2006). Depresif sendrom da depresyona ait semptomların bir araya gelmesinden oluşur. Buna ilave olarak bireyin kendini suçlaması, hiçbir şeyden zevk alamaması, ruhsal değişimler yaşaması eklenebilir (Mondimore, 2006). Bahsettiğimiz belirtilere bütünsel olarak bakıldığında depresif sendromun tanımı elde edilir. Her birey depresyon semptomu sürecinden geçmiştir fakat duygu-durum bozukluğu yaşayan bireylerde depresyon sendromu bulunur (Mondimore, 2006).

Dünya Sağlık Örgütü (World Health Organization-WHO), 2017 yılında sunduğu bir çalışmada depresyonun tüm dünya genelinde %4,4 (2015) diliminde görüldüğü, kadınlarda %5,1 oranında, erkeklerde ise %3,6 oranında olduğu belirtilmiştir (DSÖ, 2017). Depresyon yaygınlığının %9-20 skalasında olduğu ortaya konulmuştur (Öztürk ve Uluşahin 2008). Depresyon ve epidemiyolojisi ile ilgili yapılan çalışmalarda depresyonun yaygınlığı ve sıklığının kadınlarda daha fazla olduğu varılan ortak sonuçlardandır (Kessler ve Walters, 1998). Depresyon kadınları yaşamlarının %10-25'ini, erkekleri ise yaşamlarının %5-12'sini etkilemektedir (Jacobi ve Klose, 2004).

Depresyonun başlangıç düzeyindeki belirtileri şunlardır; eskiye nazaran çok uyuma veya uyuyamama, çok yeme veya az yeme, vücudunun bazı bölgelerinde ağrı hissetme ve yorgunluk hissidir. Belirtilerin şiddetinin düşük olması sebebiyle kişi çareyi öncelikle, fiziksel hastalıkların tedavisinde arayıp bu hastalıklarla çalışan doktorlara başvurur. Depresyonun başlangıçta birey için üzücü bir olay ile ortaya çıkması sebebiyle geçici bir süreç olduğu algısı oluşur, böylece bu durum bireyin tedavisine geç başlamasına neden olur (Öztürk ve Uluşahin, 2015). Depresyonun erken teşhisinin önemli bir yer tuttuğu, bireyde yol açtığı olumsuz neticeler sebebi ile önemli bir yer edinmektedir (Bentley vd., 2014; Öztürk ve Uluşahin, 2015). Erken tedavi yollarına yönelmek, depresyonun belirtilerini tasvir etmek, depresyon ataklarının derecesini azaltmaktadır (Videbeck, 2019). Çünkü depresyon üzerinde durulmadığı sürece ataklar görülebilmekte ve kronik hale gelebilmektedir (Schwartz vd., 2014).

Amerikan Psikiyatri Birliği'ne göre depresyonu ele alırsak; bireyin hayatının bütün alanlarını etkileyecek derecede kendini umutsuz, değersiz, çaresiz, sinirli hissetmesi,

uyku ve yeme değişiklikleri yaşaması, bireyde zayıf dikkat becerisi, sosyal çekilme, ölüm ve intihar düşüncelerinin görülmesi sonucu ortaya çıkan psikolojik hastalıktır. DSM-5'e göre depresyon tanısının bireye koyulabilmesi için bahsi geçen belirtilerden en az beş belirtiyi göstermesi ve bu semptomların en az iki hafta sürmesi gerekmektedir. Bu semptomlardan biri ilgide kayıp, huzursuzluk, eskiye oranla zevk alamama olmalıdır. Bunun yanı sıra yemede ve uykuda yaşanan değişimler, psikomotor açıdan ajitasyon veya retardasyon, kendini suçlama, konsantrasyon bozukluğu, değersiz hissetme, intihara dair fikirler veya intihar planları, enerjisizlik gibi semptomlar da var olmaktadır. Bu semptomların bireyin yaşamının belli bir alanını (akademik, sosyal gibi) bozması, semptomların fiziksel bir hastalık nedeni olmaması gerekmektedir (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013).

2.2.1 Kuramların depresyona bakış açısı

2.2.1.1 Psikanalitik yaklaşım

Freud (1917), "Yas ve Melankoli" isimli makalesinde depresyonla ilgili psikanalitik yaklaşımından bahsetmektedir. Depresyon bireyin benliğinin çökmesi ya da çökme ihtimalinin sinyalini veren kendilik değerinin düşmesidir (Brenner,1991). Depresyon bireyin sevdiği bir nesnenin kaybına karşılık ortaya çıksa da genellikle sevgi nesnesi tarafından reddedilmesi sonucu, bireyin hayal kırıklığına uğraması gibi temsili olarak kayba karşılık da kendini gösterebilir. Sevgi nesnesine karşı agresif davranışlar bireyin iç dünyasına yöneltmesine neden olur ve böylece sadizm ortaya çıkar (Freud, 1917). Ortaya çıkan sadist duygular depresyonda egoya aktarılır. Bireyin depresyon sürecinde içe atması nedeniyle egonun bir parçası nesneleşir (Brenner,1991). Süperego ise depresyon esnasında eleştirici, sadist ve yok edici olmaktadır (Bleichmar,1996). Ego, süperego ile karşılaşması esnasında ya karşı gelecektir ya da süperegonun hakimiyetini kabullenecektir. Depresyon sürecinde egonun, süperego tarafından kendisine yönelik gerçekleştirdiği baskıcı tutumun ağır gelmesi nedeniyle intihar gerçekleşme ihtimali olabilir (Brenner,1991).

2.2.1.2 Davranışçı yaklaşım ve bilişsel yaklaşım

Gözle görülen davranışların uyarıcı-tepki çerçevesinde açıklanmasına dayanır (Corey, 2008). Depresyon, bu kurama göre olumlu koşullanmanın az olması, olumsuz koşullanmaların fazlalaşması anlamındadır (Littauer, 2000). Depresyonda olan bireylerin sosyal ilişkileri zayıflamış, sosyal pekiştireçleri azalmış ve bunun sonucunda birey negatif duygular içerisine girmiştir (Beck, 1967). Öte yandan Seligman'ın yaratıcısı olduğu öğrenilmiş çaresizlik kavramında; küçük yaşlardan beri çaresizlik hisseden birey kendi hislerini, davranışlarını veya bir durumu kontrol etme çabasının sonuçsuz kalmasıyla benzer duyguların üstesinden gelemeyeceğini düşünerek öğrenilmiş çaresizlik tepkisini geliştirir. Bunun sonucunda depresyon gibi bazı ruhsal hastalıkların ortaya çıkmasına neden olmaktadır (akt. Işık vd., 2013).

Bilişsel terapinin birinci tezi, duygularımızın bilişler veya düşünceler yoluyla oluşturulduğudur. Biliş; bireyin olaylara, kişilere veya durumlara olan bakış açısı, algısı, zihinsel yaklaşımları, inançlarıdır. Duygularımızın düşündüklerimizden kaynaklanır. İkinci tezde bireyin kendini güçsüz, çökmüş hissettiğinde düşüncelerinin de duygularından etkilenmesidir. Birey böylece kendine ve kendisi dışında var olan tüm durumlara olumsuz bakar. Üçüncü tezde ise, negatif fikirlerin genellikle çarpıtmalar sonucu oluştuğu öne sürülür. Sürecin başında bu fikirler mantıklı gelse de, çarpıtılmış fikirlerin hissettiğimiz acıların en büyük sebebi olduğunu fark edince geçersiz ve hatalı olduğu sonucu elde edilecektir (Burns, 2006).

Bilişler kişinin duygularına etki eder, tavır ve davranışını yönlendirir (Karakaş ve Karakaş, 2000). Bu bilişler Beck (2006) tarafından otomatik düşünceler olarak belirtilir. Otomatik düşünceler, aniden çarpıtılmış şekilde ortaya çıkar, gerçek halini göstermez, depresyonun oluşmasını engellemez, aksine depresyonun oluşmasına zemin hazırlar ve bu düşünceleri akıldan uzaklaştırmak kolay değildir (Beck, 1967). Bu kuram bilişler dışında hiçbir nedeni kabul etmez (Açıkgöz, 2017). Bu kurama göre depresyon gibi psikolojik hastalıkların sebebine inebilmek için otomatik inançlar ve çarpıtılmış düşüncelere yönelmek gerekir (Karakaş ve Karakaş, 2000). Beck'e göre birey depresyonda olduğu zamanlarda kendine, yaşamına ve geleceğine olumlu bakamaz (Beck, 1967). Mevcut durumda yaşadığı hayatından yola çıkarak geleceğinin de benzer

şekilde olacağı inancındadır (Nart, 2019). Çünkü depresyon, zihinsel çarpıtmalar sonucunda bireyin var olan gerçeği olduğu gibi algılamamasına neden olur (Burns, 2006).

2.2.1.3 Bağlanma kuramı

Bebeklik çağında korunma duygusu ve güvenlik duygusunu sağlamak için bebek ve bakım verenin davranışlarını düzenleyen sisteme bağlanma sistemi denmektedir. Çocuğun veya bebeğin ihtiyaçları tutarlı olarak karşılanması sonucunda çocuk veya bebek güvenli bağlanma modeli geliştirir. Ancak çocuğun veya bebeğin ihtiyaçlarının karşılanması yönünde kaygı veya şüphe varsa çocuk veya bebek güvensiz bağlanma modeli geliştirir (Bowlby 1982). Güvenli bağlanan bireyler kendilerini bakım verilecek düzeyde değerli oldukları inancını geliştirirler. Bireyin bağlanma kalitesini; bebeğe bakım verenin varlığı, bakım verenin davranışlarına ilişkin bebeğin beklentileri ve bu beklentiler sonucunda duygu düzenlemesinin etkilenip etkilenmeme durumu belirlemektedir (Bowlby, 1982). Duygu düzenlemede yaşanan zorlukların anksiyete bozukluğu ve depresyon gibi birçok psikolojik hastalıklarla ilişkili olduğu belirtilmektedir (Campbell-Sills ve Barlow 2007, Mennin ve Farach 2007).

Anne ile bebek ilişkilerini ele alan bu kuramda annenin bebeğini bırakması ve ondan uzaklaşması bebekte endişe uyandırır (Abela vd., 2005). Anne ya da bakım veren ile olumsuz deneyimlerin sürekli oluşması bebeğin güvensiz bağlanmasına yol açar. Güvensiz bağlanma sonucunda sevilmeme, yetersizlik, değersizlik duyguları ortaya çıkar. Böylece depresyon yaşanır (Çalışır, 2009).

2.2.1.4 Varoluşçu yaklaşım

Bireyin kendini anlamlandırma amacının gerçekleşebilmesi için ortaya ürün koyabileceği mesleğe sahip olması ve bu mesleği icra etmesi gerekmektedir (Navaro, 2014). Ritter'a (1954) göre birey hem varlığının yarattığı ağırlığı yük olarak hisseder hem de bunun bir saçmalık olduğunu anlamaktadır. Bu durum bireyde varoluşsal sorun haline gelmektedir. Kendini yetersiz ve anlamsız hisseden birey tedirgin bir ruh halinde hissetmektedir (Ritter, 1954). Kişi, hayatının anlamını bulamadığında varoluşsal bir boşlukta bulur kendini (Frankl, 1959). Boşluk hissi kişinin güçsüzlük duygusuna kapılmasına ve hayatının iplerinin elinden kayıp gittiğini hissetmesine neden olur (Geçtan, 2013). Kişi

varoluşsal boşluğa yenik düştüğünde ve yaşamında anlam bulamadığında kendini depresyonda bulur (Yılmaz, 2020).

2.2.1.5 Kişiler arası ilişkiler yaklaşımı

Sullivan'ın geliştirdiği kişiler arası ilişkiler yaklaşımında depresyon bireyin sosyal çevresiyle etkileşimi içerisinde kendini göstermektedir (Isıtan, 2019). Depresyon bireyler arasında olumsuz yaşantılara neden olabileceği gibi, kişinin sosyal çevresi içerisinde yaşanan olumsuz yaşantılar da depresyonun ortaya çıkmasına etki edebilmektedir (akt. Işık vd., 2013). Bu yaklaşımda depresyon incelenirken öncelikle bireyin sosyal çevresi ile iletişiminin yeterli düzeyde olup olmadığı sorgulanır. Bireyin güvenli ilişkiler kuramaması sonucu birey depresyona yaklaşırken, güvenli ilişkiler kurması aynı şekilde depresyondan uzaklaştırır (Aşkın, 1999).

2.3 Kendini Affetme (Self-Forgiveness)

Kendini affetme, pek fazla tanımının olmadığı bir kelimedir (Fincham ve Hall, 2005; 2008). Bu durumun sebebi kendini affetme kavramının anlaşılamamış olmasıdır (Hall ve Fincham, 2005). Hall ve Fincham (2005) tarafından kendini affetme modeli ortaya atılmıştır. Aşağıda önce affetme kavramından bahsedilecek olup daha sonra kendini affetme kavramı açıklanacaktır.

2.3.1 Affetme

Affetme kavramı birçok toplum açısından erdemli olarak nitelendirilmiş ve temelinde insana olan sevginin var olduğu belirtilmiştir (Enright ve Fitzgibbons, 2000). İncitilmiş bireyin hatalı birini affetmesi insana olan sevgi, şefkat ve vicdan hislerinin varlığının sonucudur (Sarıçam ve Biçer, 2015).

Affetme kelimesinin herkesçe kabul edilen geçerli tasviri olmasa da affetme ile ilgili kuramlar ortaya atan araştırmacılar, affetmenin negatif duyguların azalmasını sağlamak amacı dışında, affedilmeyi hak etmeyenlere karşı olumlu prososyal hislerin varlığını ortaya çıkarmak amacı da güdülmektedir (Worthington ve Wade, 1999). Başkaları tarafından incitilmiş kırılmış bireyin öfke, nefret, öç alma, kırılma gibi negatif hislerle baş etmesi, sosyal çevresindeki kişilerle olan ilişkisinin sağlıklı olarak devam edebilmesi

için affetme önemli bir yer tutmaktadır (Taysi, 2007). Affetme ara bulmayı şart kılmaz, hatalı davranışta bulunan bireye yönelik şefkat gibi olumlu tepkiler göstermeyi sağlar (Enright vd., 1996).

2.3.1.1 Affetme çeşitleri

Thompson ve arkadaşları (2005) affetme kavramını üç durumda incelemiştir. Bunar: başkasını affetme, durumu affetme ve kendini affetmedir (Thompson vd., 2005). Enright ve arkadaşları (1996), affetme kavramını affedilme, affetme ve kendini affetme şeklinde üçe ayırmıştır. Ancak kimin affedildiğine bakıldığında başkalarını ve kendini affetme diye ikiye ayırmıştır (Enright vd., 1996). Başkalarını affetme, bireyin kendisine hata yapan kişilere yönelik negatif duygulardan arınması ve onları affetme çabasına girmesidir. Kendini affetme, bireyin yaptığı hatalar nedeniyle kendine yönelik hissettiği kızgınlık, kin gibi duyguların önüne geçerek bu duyguları düzenlemeye çalışmasıdır (Bugay vd., 2012).

Hall ve Fincham (2005), kendini affetme ve başkalarını affetmenin genel geçer bir hatanın var olması, zamanla ortaya çıkması, bilinçli emekler içermesi yönleriyle benzediklerini; ancak hatırlamama, yok sayma, mazur görme gibi davranışlardan farklı olduklarını dile getirmiştir. Başkalarını affetme ve kendini affetme kavramlarının farklılıkları ele alındığında; var olan hatanın kim tarafından yapıldığı konusunda farklılık olduğu önceliklidir. Birinde kişinin kendisi hata yapmışken diğerinde bir başkası hatalı davranış göstermiştir. Affetmenin odağı da bu sebeple kendini affetme ile başkalarını affetmede farklılık göstermektedir. Başkalarını affetmede birey, şartsız hata yapan kişiyi affedebilirken, kendini affetmede birey zihninde oluşturduğu bazı şartları yerine getirmeden affetmenin mümkün olmayacağını vurgular. Başkalarını affetmede birey hata yapan kişi ile uzlaşma yoluna girmesi gerekli değilken, kendini affetmede bireyin kendisiyle uzlaşması önemli bir yer tutmaktadır. Başkalarını affetmede, empati affetmeyi daha kolay hale getirirken kendini affetmede empatinin affetmeyi zorlaştırdığı ifade edilmektedir. Bireyin kendini affedememesinin başkalarını affetmekten daha fazla olumsuz sonuçlara sebep olacağı belirtilmektedir (Hall ve Fincham, 2005).

Enright (1996), kendini (kişisel) affetmeyi; bireyin yaptığı bir hata sonucunda kendine objektif bakması sonucunda öfke duymak yerine merhamet ve sevgi duyması olarak

tanımlar. Hall ve Fincham (2005) ise güdüsel kendini affetme kavramını ele alırken kendini affeden bireyde kendine yönelik olumsuz bir davranışta bulunma yöneliminin azalması ve kendine daha sevecen davranma yöneliminin artması olarak tanımlar. Affetme; bireye olanı kabul etmeyi, duyulan öfkenin şiddetini azaltmayı, bireyin kendisini iyi hissetmesini, tarafsız olmasını sağlar (Enright, 2001). Dolayısı ile affetme bireyin öfkelenme, intikam alma gibi düşüncelerden bilinçli olarak sıyrılmasıdır (Enright ve Fitzgibbons, 2000). Daha sonrasında ise bireyin yaşadığı olumsuz duygular olumlu bir hale dönüşmektedir (Pargament ve Rye, 2002). Affetme sonrasında birey artık sevgi ve merhamet duymaktadır. Bu şekilde birey kendini kurban gibi görmekten vazgeçer (Enright ve Reed, 2006). Bundan sonraki aşamalarda ise birey içsel süreçten geçmekte (Denton ve Martin, 1998) ve sonunda intikam almaktan vazgeçerek bilinçli bir karar almaktadır (Coyle ve Enright, 1998).

2.3.1.2 Affetmenin aşamaları

Enright'a (1996) göre kendini affetmenin dört aşaması vardır: Ortaya çıkarma, karar verme, çalışma ve derinleştirmedir. Kendi geliştirdiği bu affetme modelinin ilk aşamasında birey keşfetmeye girişir ve yaptığı hata veya olayın kendi ve diğerleri için hangi manaya geldiğini ortaya çıkarmaya çalışır. Karar aşamasında birey kendini affetmenin anlamını ve affettiği takdirde nasıl sonuçlar elde edeceği üzerine düşünür.

Çalışma aşaması bireyin yaptığı hatanın sorumluluğunu alması sonucu, kendini anlamaya başlaması ve herkesin hata yapabileceği inancını taşıması, kendisine yönelik olumlu anlamda bakmaya başladığı evredir. Son olarak derinleştirme aşaması ise bireyin olumlu bakış açısıyla bakarak, hissettiği öfke, suçluluk gibi olumsuz duygulardan bilerek ve isteyerek kendini arındırdığı, gelişimi için faydalı yollar ve manalar çıkardığı evredir (Enright, 1996).

2.3.1.3 Affetmenin ruh sağlığıyla ilişkisi

Literatürde affetme olgusunun bazı fiziksel, duygusal ve sosyal faydaları incelenmiştir. Bunlar; stresin azalması, alkol veya madde kullanımını, depresyon belirtilerinin, kaygı semptomlarının daha az olması, acının daha az tekrarlayıcı bir hal alması, arkadaş çevresinin artması, toplumsal ve kişiler arası ilişkilerini sağlıklı olarak yürütebilme

becerisinin artması, psikolojik olarak daha iyi hissetme olarak sıralanabilir (Worhington, 1998).

Yapılan araştırmalarda affetmenin uzun sürede gerçekleştiği ve vakit aldığı görülmüştür (Worthington ve Wade, 1999). Affedebilen bireylerin iyimserliğinin arttığı, öfke, nefret gibi hislerinin azaldığı; sosyal desteğinin ve farkındalığının arttığı sonucuna varılmıştır. Affetme kişinin öz saygısını ve öz değerini kendisine kazandırır (McLernon vd., 2004). Kolay affetme davranışında bulunan kişilerin nefret, öfke gibi olumsuz duygularının azaldığı, çevresine yönelik şefkat gibi olumlu duygularının arttığı belirtilmiştir (Hallowell, 2005).

Kendini affetmeme olgusu; depresif hissetme (Brown, 2003), anksiyete (Seybold ve diğerleri, 2001), Travma sonrası stres bozukluğu (Exline vd., 1999; Witvliet vd., 2004), öz saygı düşüklüğü (Freeman vd., 1992) düşmanlık, tekrarlayıcı düşünceler (Berry ve diğerleri, 2001), nevrotiklik (Lark ve Leach, 2004), güven duymama (Gorsuch ve Walker, 2002), öfke (Seybold ve diğerleri, 2001) ve psikotizm (Butzen ve Johnson, 2008) ile pozitif yönde ilişkilidir.

Affetme mizacına sahip olmak ise yeni yaşantılara açıklık, özenlilik (Berry ve diğerleri, 2001), sorumluluk sahibi olma (Gorsuch ve Walker, 2002), uyumluluk (Lark ve Leach, 2004), girişken olma (Gorsuch ve Walker, 2002), şefkate gereksinim duyma ve maneviyat (Edwards ve diğerleri, 2002) ile pozitif yönde ilişkilidir.

Kendisini affeden bireylerde yaşamdan doyum alma ve psikolojik iyi olma hali artarken, depresyon ve ölüm korkusunun azaldığı ortaya konulmuştur (Ellison ve Krause, 2003). Affetme arttıkça depresyon belirtileri, öfke, pişmanlık, utanç duyguları kaybolmaktadır. Affetme ve depresyon arasındaki ilişki negatif olduğu gibi büyüklüğü de değişmektedir (Chung, 2016).

Affetmeye yönelik çalışmaların; depresif hissetme belirtilerini (Enright ve Freedman, 1996), endişe ve öfkeyi daha az duruma getirdiği; hayat kalitesini (Hansen ve diğerleri, 2009), ümidi (Al- Mabuk ve diğerleri, 1995) artırdığı sonucuna varılmıştır.

Gull ve Rana (2013)' nın yaptığı çalışmada, bireyin kırgınlık yaşadığı anlarda affedici olmasının huzur gibi pozitif hisler içerisine girmesini, duygusal açıdan rahat hissetmesini

ve çevresi ile olumlu yaşantılar gerçekleştirmesini sağladığı görülmüştür. Affetmeye yatkın olan bireyler hayatlarında olumsuzluklara daha az yer vereceğinden hastalık semptomları sık yaşamazlar ve olumlu bir iyilik halinde bulunurlar (Everson vd., 2001). Affeden bireylerin öz saygısını tekrar kazandıkları, olumlu duygular içerisine girdikleri, çökkün ruh halinden arındıkları ifade edilmektedir (McCullough vd., 1997).

Birey çevresindeki insanlara karşı yaptığı kötülüklerin dışında kendine olan davranışları, kötü alışkanlıkları, fikir, düş ve istekleri için de kendisini affetmekte zorlanır (Fincham ve Hall, 2005; Horsbrugh, 1974). Bireyin kendisini affetmesi içsel bir süreç olduğundan başkalarını affetme durumu ile birçok ayırt edici yönleri vardır. Başkalarını koşulsuz affeden bireyin kendisini affetmesi koşullu ve zor olabilir (Enright, 1996).

Birey, kendini affetmediği zamanlar yaşadığı durum ile baş etmek amacı ile birçok olumsuz yollara başvurabilir; gerçeği inkâr edebilir, yaptıklarını küçümseyebilir, gerçek olmayan yapay bir şekilde kendini affedebilir, suçu başkalarında bularak sorumluluktan kaçabilir, utanç ve pişmanlık duyabilir (Aydın, 2017).

2.4 Öz-Şefkat

Öz-şefkat ilk defa Kristin Neff (2003) tarafından ortaya konulmuştur ve psikolojik iyi oluşa ilişkin değişik yollar sunmakta olup temelinde Budist felsefeyi barındırmaktadır. Öz-şefkat bireyin hem üzüntü, stres, başarılı olamama gibi duygu ve durumları her insanın yaşayabileceğinin farkına varmasına hem de kendisinin ve insanların nezaketle davranılmayı hak ettiğini onaylamasına dayanır (Neff, 2003). Neff (2003) kendine yönelik anlayış barındıran bireyin, gerçekte var olan durum ve duygularla başa çıkmasının daha kolay olduğunu dile getirmektedir. ”Compassion” (şefkat) sözcüğü “ıstırap çekmek” anlamında olan “compati” kelimesinden oluşur (Strauss vd., 2016). Şefkat bireyin kusursuz olamayacağı düşüncesi ile insanlara karşı nazik, hoşgörülü olmasını barındırır (Bayar ve Dost, 2018). İnsanlar mutlu, başarılı olabilirken öte yandan acı, mutsuzluk, başarısızlık yaşantıları da geçirebilmektedir. Deniz ve Sümer (2010), bireyin yaşanılan negatif durumlardan sıyrılması, pozitif ve olumlu hisler duyumsaması için öz-şefkati (self compassion) içinde büyütmesi gerektiğini savunur. Öz-şefkat manasında olan “self compassion” kelimesi Türkçe diline farklı şekillerde çevrilmiştir.

“Öz- şefkat” (Bayar ve Dost, 2018), “öz anlayış” (Biçer ve Sarıçam, 2015), “öz duyarlılık” (Günaydın ve Özpulat, 2016) gibi örnekler gösterilebilir.

Şefkat bireyin başka insanların ıstıraplarını, kötü yaşanmışlıklarını anlayışla, sevecenlikle karşılamaktır (Condon ve diğerleri, 2013). Öz-şefkat arttıkça, problem çözmenin daha yapıcı olduğu (Arslan, 2016), yaşam doyumunun (Arslan ve diğerleri, 2012; Blanton ve Bluth, 2014; Kou ve diğerleri, 2016; Sarı ve Tel, 2016), pozitif duyguların (Çarkıt ve Yalçın, 2017) ve affetme düzeyinin (Biçer ve Sarıçam, 2015; Chi ve diğerleri, 2019; Chung, 2016; Kılıç, 2019; Mansfield ve diğerleri, 2015) de arttığı kanaatine varılmıştır. "Self compassion" in Türkçe karşılığı olarak farklı yayınlarda da kullanımı tercih edilen “öz-şefkat” kavramı ve bununla ilişkili olan “kendini affetme” kavramı bu çalışmada kullanılacaktır (Karataş ve Uzun, 2021). Kendini affetme modelinin eylem aşamasında öz-şefkat kelimesi, kişilerin davranışlarına ve şu anda yaşanan acılarına rağmen kendilerini sevmek için istekli olmaları şeklinde tanımlanmıştır (Enright, 1996).

Şefkatli yaklaşma, birinin acı çektiğini gördüğü esnada onun hislerini anlama, sevecen yaklaşma, hislerini kabul etme yolunda yanında olma, tek hata yapanın kendisinin olmadığını göz önünde bulundurarak insani paylaşımda bulunmaktır (Neff, 2004). Öz-şefkat acı veren tecrübelerimizde kendimizi tek başına hissetmememizi, başkalarının da aynı deneyimlerden ve hislerden geçebileceğini düşünmemizi sağlar (Neff, 2004).

Birey genelde kendiyle ilgili durumlarda çok daha sert, eleştirel davranır ancak öz-şefkat sert, eleştirel tavır içinde olmak yerine durumunu daha anlayışla değerlendirmesini sağlar (Neff, 2011). Bireyin karşısındakine olduğu kadar kendine de şefkatli anlayışlı olması önemli yer edinmektedir, çünkü kişi karşıdakine şefkatli ve anlayışlı olurken kendisine genellikle aynı şekilde yaklaşamaz (Neff ve Vonk, 2009). Diğer yandan birey psikolojik yönden kendini iyi hissetmeyi hak eder. Öz-şefkat bireye iyi hissetme ve psikolojik sağlamlık gibi konularda yardımcı olur. Öz şefkatin var oluşu ile birey yanlışlarını fark eder, bu yanlışlarına anlayışla yaklaşır, kendine şefkat ve pozitif duygular ile bakar (Neff, 2003).

Kendine şefkat, kendine acıma anlamına gelmemektedir. Kişi kendine acıdığı zaman hayattan ve çevresindeki bireylerden kopuk duygular içerisine girerler. Sorunlarıyla sürekli meşgul olduklarından başka insanların kendileri gibi sorunlar yaşadıklarını

hatırlayamazlar ve hissettikleri üzüntünün boyutunu artırma yönelimlidirler. Kendine acıyan birey hislerine öyle bir kapılır ki diğer duygu seçeneklerini göremez ve mantıksal çıkarımlar yapamaz hale gelir. Birey bu nedenle aklını subjektif duygu ve düşüncelerle tükettiği için olayın dışına çıkıp objektif olarak bakamaz. Bu durum bireyin aşırı özdeşleşmesidir. Ancak öz-şefkat, kişinin hisleriyle özdeşleşmesini önler (Neff, 2003).

Öz-şefkat ile olumlu ruh hali, affedicilik, psikolojik iyi olma hali, yaşamdan doyum alma ve mutluluk ile pozitif yönde ilişkilidir (Ferreira vd., 2013; Sirois, 2015). Bu duruma ek olarak öz şefkat öz yargılama, depresyon ile olumsuz yönde ilişkilidir (Ashby ve diğerleri, 2006; Erchull ve Liss, 2015; Ferreira vd., 2013). Yapılan araştırmalarda, depresyona, strese karşı öz şefkat koruyucu bir rol oynamakta olup öz şefkatin olumlu duygulanım ile olumlu yönde, depresyon ile olumsuz yönde ilişkililendiği ortaya konulmaktadır (Deniz ve Sümer, 2010; Neff, 2003; Neff ve diğerleri, 2007; Raes, 2010; Kirkpatrick ve diğerleri, 2007). Bu yüzden öz şefkat; depresyon gibi ruh sağlığı konularında sorun yaşayan beliren yetişkin bireyler üzerinde çalışılması gereken bir faktördür (Aydın ve Hiçdurmaz, 2013; Sirois, 2015). Bireyin psikolojik sağlığının, psikolojik iyi oluş halinin artırılması ve depresif belirtilerin azaltılması yönünden öz-şefkat önemli bir yere sahiptir. Öz-şefkat; psikolojik iyi oluşun olumsuz maddeleri olarak gösterilen stres, ruminasyon, depresif belirtiler ile negatif yönde ilişkilidir (Bei ve diğerleri, 2015; Galla, 2016). Özgüven tarafından açıklanan varyansta; olumsuz duygular, depresif belirtiler ve öz-şefkat arasında ilişkinin var olması bu duruma kanıt olarak gösterilebilir (Adams vd, 2007; Neff, 2003).

Öz-şefkati yüksek üniversite öğrencileri, acı ve kötü deneyimler yaşadıklarında kendilerini çevreden bağımsız hissetmez ve yaşadıklarının herkesin başına gelebilme olasılığını düşünür. Bu durumun sonucu olarak kendini çevreden kopuk hissetmez. Üniversite öğrencilerinin bu dönemde çevresiyle ilişkisi ve çevresinin kendisine ilişkin değerlendirmeleri önem arz etmektedir. Bu nedenle üniversite öğrencilerinin çevrelerindeki destekleyici kaynakların, öz-şefkat düzeyleri üzerinde belirleyici olabilme ihtimali bulunmaktadır (Bayar ve Dost, 2018).

2.4.1 Öz-şefkatin temel bileşenleri

Öz-şefkat üç bileşenden oluşur:

a. Kendini yargılamaya karşı kendine nezaket gösterme (self-kindness): Öz-şefkat bireyin kusurlarının veya yanlışlarının olabileceğini kendine anımsatmasını, hayatta her şey kötü gitse bile kendini desteklemeye devam etmesini dile getirir (Neff, 2011). Kendine karşı anlayış ve şefkatle davranan bireyler, kendilerine yönelik acımasız eleştiriler yapmazlar (Neff, 2003). Öz-şefkate sahip birey duygusal olarak rahatlamak amacıyla kendine zaman ayırır, kendine olumlu düşünceler aşılar, türlü etkinliklere yönelme ve affetme gibi bilinçli faaliyetlerde bulunabilir (Allen ve Leary, 2010).

b. Başkalarına karşı kendini soyutlamaya (isolation) karşı ortak insanlık/paylaşımların bilincinde olma (common humanity): Bu kavram, her bireyin kusurlu olabileceği, kişinin kusur olarak gördüğü tecrübelerinde tek başına olmadığının farkına varması, olaylara veya durumlara geniş açıdan bakması anlamındadır (Neff, 2011). Hataların veya başarısızlıkların herkes tarafından deneyimlenebileceğini unutmak, hissedilen acının artmasına ve yalnızlık hissinin ortaya çıkmasına neden olur (Neff ve Vonk, 2009). Ancak ortak insanlık bakış açısına sahip olan birey olumsuzluklar yaşandığında bile umudunu kaybetmez ve kendini yalnızlığa terk etmez (Kirkpatrick, 2005).

c. Aşırı özdeşleştirmeye (over-identification) karşı bilinçli farkındalık (mindfulness) (Neff, 2003): Bilinçli farkındalık, mevcut durumda olan veya meydana gelen durumların farkına varmaktır. Aynı zamanda var olan acıları kabullenmek, yaşanmış veya yaşanabilecek durumlara olaylara takılmamaktır (Neff, 2011). Sorunları aklında döngüsel şekilde tekrarlamak yerine şimdi ve burada olabilmeyi sağlar, ayrıca içinde olduğu zamandan zevk duymasını sağlar. Bu şekilde birey yaşadığı sorunlara bilinçli farkındalık ile yaklaşır, olumsuz ve stresli durumlarla karşılaştığı zaman iyi bir şekilde başa çıkabilir (Brown ve Ryan, 2003).

Bu üç madde öz-şefkati oluşturan temel etkenlerden olup birbiriyle ilişkili oldukları, birinin gelişmesi durumunda diğerlerinin de etkilendiği ortaya konulmuştur (Barnard ve Curry, 2011). Bu maddeler birlikte etkileşime girip öz-şefkatli bir bilinç hali ortaya koyar (Neff, 2003).

2.5 İlgili Araştırmalar

Depresyon, kendini affetme ve öz-şefkat değişkenleri ile ilgili ülkemizde ve ülke dışında yapılmış araştırma veya çalışmalar ile bu araştırma veya çalışmaların sonuçları, bu değişkenlerin aralarındaki ilişkiler hakkında sonuçlar elde etmemizde yardımcı olmaktadır.

2.5.1 Depresyon, kendini affetme ve öz şefkat ile ilgili yurt içinde yapılan araştırmalar

Öveç' in (2007) 668 üniversite öğrencisi ile yaptığı araştırmada depresyon, kaygı ve stres ile öz-şefkat ve öz bilinç arasındaki ilişki incelenmiştir. Depresyon, kaygı ve stresin öz-şefkatin öz sevecenlik, paylaşımların farkında olma, bilinçlilik alt boyutları arasında negatif ilişki olduğu; ancak öz şefkatin diğer alt boyutları öz-yargılama, izolasyon, aşırı özdeşleşme ile pozitif ilişki olduğu sonucuna varılmıştır (Öveç, 2007).

Bayramoğlu (2011) tarafından öz-şefkatin depresyon ve kaygı değişkenleri üzerindeki etkisi, aracı değişken yaşantısal kaçınma ile birlikte incelenmiştir. Bu araştırmada depresyon, öz-şefkat, yaşantısal kaçınma, kaygı, üstbiliş puanları bağımsız t-testi ile test edilmiştir. 419 beliren yetişkin bireyler ile ilgili yapılan bu araştırmada öz- şefkatin depresif belirtilerle olumsuz yönde anlamlı ilişkilerin var olduğu sonucu bulunmuştur. Kaygı ile depresyon değişkenlerini öz-şefkatin anlamlı olarak yordadığı sonucu bulunmuştur (Bayramoğlu, 2011).

Bugay ve Demir'in (2011) 376 üniversite öğrencisi ile yaptığı araştırmada hataya ilişkin özellikler ve affetme yaklaşımı arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Yapılan çalışmaya ODTÜ'de öğrenim gören 376 öğrenci (196 kız, 180 erkek) katılım sağlamıştır. Araştırmada Yapısal Eşitlik Modeli (YEM) analizi kendini affetme ölçeğini test etmek için kullanılmıştır. Araştırma sonuçlarında hataya ilişkin özelliklerin affetmede belirleyici olduğu yani etkilediği ortaya çıkarılmıştır (Bugay ve Demir, 2011).

Bugay ve Demir'in (2012) ODTÜ öğrencileri ile kendilerini affetme ve başkalarını affetmeyi geliştirmek için grupla psikolojik danışma programı uygulanmış ve etkili olup olmadığı denenmiştir. Yapılan çalışma ODTÜ'de eğitim gören lisans ve yüksek lisans öğrencileri ile yapılmıştır. Çalışmaya 8'er kişi deney ve kontrol grubu olarak iki bölüme

ayrılacak şekilde 16 öğrenci katılım sağlamıştır. Sadece deney grubuna Affetme Süreç Modeline göre Enright'ın (1996) "Affetmeyi Geliştirme Grubu" kullanılmıştır. Araştırma sonunda Heartland Affetme Ölçeği aracılığıyla sonuçlar test edilmiş, deney ve kontrol grupları arasında kendini affetme düzeyinde anlamlı bir fark olduğu, Affetmeyi Geliştirme Programı'nın genel affetme düzeyini arttırdığı gözlenmiştir (Bugay ve Demir, 2012).

Asıcı (2013) tarafından öğretmen adayları ile sosyo-demografik özelliklere göre affetme, öz-şefkat ve benlik saygısı düzeyleri hakkında bir araştırma yapılmıştır. Araştırmaya 824 kadın 184 erkek öğretmen adayı olmak üzere 1008 kişi katılım sağlamıştır. Yapılan bu araştırmanın sonucuna bakıldığında; öz-şefkat düzeyi yüksek bireylerin affetme düzeyleri de yüksek çıkmıştır. Yaş, eğitim gibi özelliklerin affetme düzeyine etki ettiği; ancak cinsiyet, gelir durumu, kardeş sayısı gibi özelliklerin affetme düzeyine etki etmediği görülmüştür (Asıcı, 2013).

Kıcalı ve Arcan' ın (2016) yaptığı araştırmada depresyon ile öz-şefkat arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmaya 250 üniversite öğrencisinin katılım sağlamıştır. Yapılan bu araştırmada depresyon ile olumsuz duygulanım üzerinde öz-şefkatin koruyucu etkisinin olduğu sonucuna varmışlardır. Dolayısıyla depresyon ve olumsuz duygulanım ile öz-şefkat arasında olumsuz yönde ilişki olduğu sonucu da elde edilmiştir (Kırcalı ve Arcan, 2016).

Karaca'nın (2019) yaptığı araştırmada depresyon ve anksiyete hastaları üzerinde ruh sağlığının affetme ile ilişkisinin incelenmiştir. Araştırmaya 44 erkek ile 95 kadından oluşan 139 kişi katılım sağlamıştır (Karaca, 2019). Yapılan araştırmada Heartland Affetme Ölçeği, Affetme Eğilimi Ölçeği, Beck Anksiyete Ölçeği, Beck Depresyon Ölçeği, Hayat Memnuniyeti Ölçeği kullanılmıştır. Sonuç olarak; affetme eğilimi ile depresyon seviyesi arasında anlamlı ilişkileri var olduğu sonucu ortaya konulmuştur (Karaca, 2019).

Alaloğlu'nun (2020) araştırmasında, mükemmeliyetçilik, öz-şefkat, psikolojik iyi oluş ve kendini sabotaj arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Yapılan araştırmaya 18-50 yaş aralığında bulunan 653 yetişkin (360 kadın, 293 erkek) katılım sağlamıştır. Toplanan veriler gönüllü olarak kartopu tekniği şeklinde elde edilmiştir. Öz-şefkatin alt boyutları

aşırı özdeşleşme, öz yargılama, izolasyonla olumsuz duygulanım, psikolojik belirtiler (depresyon, kaygı, olumsuz benlik) arasında olumlu yönde ilişkinin olduğu sonucu bulunmuştur. Diğer bir sonuç olarak bireyin öz-şefkat ve mükemmeliyetçilik düzeyinin artması halinde psikolojik iyi oluşun meydana gelebileceği kanısına varılmıştır (Alaoğlu, 2020).

Akcan ve Taşören'in (2020) ortaya koyduğu bir çalışmada bilişsel duygu düzenleme, çocukluk çağı olumsuz yaşantıları ve öz-şefkatin depresyon belirtilerini yordayıp yordamadığı araştırılmıştır. Veriler çoğunluk olarak 18-24 yaş arası üniversite öğrencileri ve üniversiteden mezun olan evli bireylerden toplanmıştır. Çalışmaya 267'si kadın, 75'i erkek toplam 342 kişi katılım sağlamıştır. Yapılan çalışmada Öz-Duyarlık ölçeği kullanılmış olup çalışmanın sonucunda öz-şefkatin alt boyutlarıyla depresyon arasında negatif yönde ilişki olduğu sonucu çıkmıştır. Depresyon puanlarının artmasıyla öz-şefkatin ters alt boyutlarının puanlarının artış gösterdiği, böylece bireyin öz-şefkat düzeyinin azaldığı sonucuna varılmıştır (Akcan ve Taşören, 2020).

Karataş ve Uzun'un (2021) yaptığı çalışmada, yalnızlık, mükemmeliyetçilik, öz-şefkat değişkenlerinin bireyin affetme eğilimini ne derece etkilediği incelenmiştir. Yapılan çalışmanın grubu 534 ergen bireyden oluşmaktadır. Çalışma sonucunda öz-şefkat düzeyi ile kendini affetme eğilimi arasında pozitif olarak anlamlı ilişki olduğu görülmüştür. Araştırmada ek olarak kendini affetme eğiliminin öz-şefkat değişkeni tarafından anlamlı olarak yordandığı ortaya konulmuştur (Karataş ve Uzun, 2021).

Yurt içinde yapılan araştırmalara bakıldığında; öz-şefkatin depresyon ile negatif yönde, kendini affetme ile pozitif yönde, depresyon ile kendini affetmenin de negatif yönde ilişkili olduğu görülmüştür. Dolayısıyla ruh sağlığı açısından öz-şefkat ve kendini affetme düzeyinin depresyon için önemli bir etken olduğu anlaşılmaktadır.

2.5.2 Depresyon, kendini affetme ve öz şefkat ile ilgili yurt dışında yapılan araştırmalar

Neff, Kirkpatrick ve Rude (2007), Gestalt çift sandalye tekniğini kullanarak öz-eleştirel inançların değişimine yönelik bireyin öz-şefkat düzeyinin psikolojik iyi oluş düzeyiyle (depresyon, anksiyete, ruminasyon) ilişkisinin olup olmadığı incelemiştir. Çalışmada

bireyin yargılanan ve değersiz hisseden yönlerine karşı öz-şefkatle yaklaşması amaçlanmıştır. Çalışmaya katılanların öz-şefkat seviyeleri Gestalt çift sandalye tekniği katılımcılara uygulanmadan bir hafta öncesinde ve uygulandıktan üç hafta sonrasında ölçülmüştür. Yapılan araştırma sonucunda; bireylere Gestalt çift sandalye tekniği uygulandıktan sonra bireylerin öz-şefkat seviyelerinin arttığı, depresyon, anksiyete, ruminasyon ve öz-eleştiri düzeylerinin düştüğü sonucuna varılmıştır (Neff vd., 2007).

Toussaint ve arkadaşları (2008) depresyona karşı affetmenin tampon görevi görme sebepleri üzerine bir araştırma gerçekleştirmiştir. Yapılan araştırmaya 18 yaş ve üzeri 1423 yetişkin birey katılım sağlamıştır. Araştırmanın sonuçlarına bakıldığında; kişinin kendini ve başkasını affetme düzeyinin umutsuzluk değişkeni ilişkili olduğu, affetme düzeyi düşük olan kişilerin affetme seviyesi yüksek kişilere göre daha çok depresyon ile umutsuzluk belirtileri gösterdiği görülmüştür (Toussaint vd., 2008).

Neff ve McGehee (2010), tarafından ergen ve yetişkinlerde öz şefkat ve psikolojik dayanıklılık ele alınarak depresyon ve öz şefkat arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmaya katılım sağlayan bireyler %48 erkek, %52 kadın olmak üzere 235 ergenden, %43 erkek, %57 kadın olmak üzere 287 genç yetişkinden oluşmaktadır. Ergen bireyler ve genç yetişkinler ile öz-şefkat hakkında yapılan bu çalışmada, öz- şefkati yüksek bireylerde depresyon belirtilerin az olduğu sonucu bulunmuştur (McGehee ve Neff , 2010).

McPherson ve Pauley (2010), depresyon ve kaygı bozukluğu tanısı almış 10 hastanın öz-şefkat deneyimlerini ve onlar için var olan anlamlarını araştırmışlardır. Verilen yanıtlar sonucunda; katılımcılar öz-şefkatin eylem ve nezaket isimli iki ayrı özelliği olduğunu, öz-şefkat ile ilgili deneyimlerinden yola çıkarak öz-şefkatin kendileri için önemli olduğunu, depresyon ve anksiyete ile mücadelede destekçi bir öge olduğunu beyan etmişlerdir (McPherson ve Pauley 2010).

Lee (2011)'nin yaptığı araştırmada affetmenin kaygı ve depresyon değişkenleri arasındaki ilişkisi incelenmiştir. Kişinin kendini ve çevresini affetmesinin genel sağlığını olumlu olarak etkilediğini, kaygı veya depresif duygular hissetmesini engellediğini belirtilmiştir. Ayrıca affedemeyen kişilerin daha çok sinirlilik hali ve depresif belirtiler

içerisinde olduğu, affedebilen kişilerin ise hayatlarında neşeli, dinç olup ve hayata iyimser baktıkları saptanmıştır (Lee, 2011).

Krieger ve arkadaşlarının (2013), yaptıkları bir çalışmada depresyon ve öz-şefkat arasındaki ilişkide kaçıngan işlevselliğin aracı etkisinin olup olmadığı incelenmiştir. Bu çalışmada Bilişsel-Davranışsal Kaçınma ve Semptom-Odaklı Ruminasyon ölçekleri kullanılmıştır. Çalışmaya depresyonda olan ve olmayan bir grup bireyler katılım sağlamıştır. Krieger ve arkadaşları (2013) yaptıkları bu çalışma sonucunda depresyon teşhisi bulunan bireylerin öz-şefkat seviyelerinin depresyon teşhisi bulunmayan bireylere göre daha az olduğu ve depresyon tanısı almış grupta bilişsel kaçınmanın daha fazla gözlendiği sonucu bulunmuştur (Krieger vd., 2013).

Bugay ve Mullet (2013), affetmenin Türk kültürüne uyarlanmasına yönelik çalışma gerçekleştirmiştir. Yapılan çalışmaya 252 Türk ve 216 Fransız öğrenci katılım sağlamıştır. Yapılan araştırmanın sonucunda; Türk öğrencilerin Fransız öğrencilere oranla affetme düzeylerinin düşük olduğu görülmüştür. Fakat affetmeye yönelik hassasiyetin Türk öğrencilerde Fransız öğrencilere oranla daha fazla olduğu sonucu bulunmuştur (Bugay ve Mullet, 2013).

Bluth ve diğerleri (2016) öz- şefkat, yaşam doyumu ve depresif belirtiler arasındaki ilişkileri incelemiştir. Yapılan araştırmada 11-19 yaşında 765 öğrenci ile öz-şefkatin ele alındığı, yaşam doyumu ile öz-şefkat arasında doğru orantı, depresif belirtiler ile öz-şefkat arasında ters orantı olduğu sonucu bulunmuştur. Cinsiyet olarak değerlendirildiğinde; öz-şefkat düzeyi erkek öğrencilerde yaşa bağlı değişim görülmezken, kız öğrencilerde yaş yükseldikçe öz-şefkat düzeyinin azaldığı görülmüştür. Bu durumun depresif belirtilerle benzer kökenlere sahip olabileceği belirtilmiştir (Bluth vd., 2016).

Ciarrochi, Scott, Yap, Ferrari ve Einstein (2018)'in yetişkinler ve ergenlerle yaptığı çalışmada öz-şefkat, depresyon ve mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Yapılan araştırmada, iki çalışma grubu oluşturulmuştur. Bu çalışma gruplarının birincisi 7.sınıfta eğitim gören 541 ergen (99 erkek, 442 kız) bireyden oluşmaktadır. İkinci çalışma grubu ise 515 yetişkin (158 erkek ve 357 kadın) birey den oluşmaktadır. Yetişkin bireylere ait veriler 18-72 arası yaşlara sahip bireylerden toplanmıştır. Veriler kar topu

yöntemi ile elde edilmiştir. Yapılan araştırma sonucunda depresyon değişkeni ile öz-anlayış değişkeni arasında olumsuz bir ilişki olduğu ortaya konulmuştur. Öz-şefkatin; depresyon ve mükemmeliyetçilik arasında koruyucu bir özellik olduğu belirtilmiştir (Ciarrochi vd., 2018).

López, Sanderman ve Schroevers' ın (2018) yaptığı çalışmada, öz-şefkat ve depresyon arasındaki bağlantı incelenmiştir. Bunun sonucunda düşük düzeydeki öz-şefkatin yüksek düzeydeki depresyon belirtileriyle ilişkili olduğu sonucu çıkmıştır. Yine López ve arkadaşlarının (2015) yaptığı başka bir araştırma sonucunda ise öz-şefkatin olumsuz alt boyutlarının depresyon belirtileri ile orta ve güçlü derecede ilişkili olduğu fakat olumlu alt boyutlarının depresyon belirtileri ile düşük ve orta derecede ilişkili olduğu görülmüştür (López vd., 2018).

Jung ve arkadaşları (2019), depresyon ile kendini affetmenin intihara etkisini incelemişlerdir. Yapılan araştırmaya 87'si erkek ve 218'si kadın olmak üzere toplam 305 kişi katılım sağlamıştır. Yapılan araştırma sonucunda depresyonun intihara yöneltmesinde kendini affetmenin tampon bir görev gördüğü, intihar eğilimine neden olan depresyonun kendini affetmeyle negatif yönde ilişkilendiği sonucu bulunmuştur (Jung vd., 2019).

Özet olarak öz şefkat, depresyon ve kendini affetmeye ilişkin yurt içi ve yurt dışı araştırmaların sonuçlarına bakıldığında; literatürdeki çalışma bulgularının birbiriyle tutarlı olduğu, öz-şefkat ve kendini affetme, öz-şefkat ve depresyon, kendini affetme ve öz-şefkatin anlamlı olarak ilişkilendirildiği görülmektedir. Öz şefkatin ve kendini affetmenin depresyon oluşumunu engellemede depresyon seviyesini belirlemede önemli yer edindiği görülmüştür. Buna ek olarak öz-şefkatin ve kendini affetmenin psikolojik açıdan koruyucu bir özellik gösterdiği anlaşılmaktadır.

BÖLÜM 3. YÖNTEM

Yapılan çalışma, depresyon ile kendini affetme ve öz-şefkat arasında var olan ilişkileri ortaya sunabilmek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Mevcut araştırmanın modeli nicel özellikte olup, bu çalışma betimsel yöntem ve korelasyonel yönteme dayalı olarak gerçekleştirilmiştir. Betimsel istatistik, bir veya daha fazla değişkenin özelliklerine yönelik rastlantısal olarak yapılan dağılımlardan yola çıkarak yordamalarda veya yargılarda bulunup genellemelere ulaşmaktır (İpek, 1982). Korelasyon, değişkenlerin birbirleriyle ilişkisine bakmakta olup bu ilişkinin doğrusal olup olmadığı, ilişkinin yönünü ve miktarını elde etmeye yarar. Basit korelasyon, iki değişken arasındaki ilişkinin incelenmesi, aralarındaki ilişkinin doğrusal olup olmadığının kontrol edilmesidir. Çoklu korelasyon, bir değişkenle iki ya da daha fazla değişkenin arasındaki ilişkinin incelenmesidir (Büyüköztürk,2012).

3.1 Araştırma Modeli

Mevcut çalışmada nicel araştırma yöntemi benimsenmiş, araştırmada hem korelasyonel (ilişkisel) hem betimsel yöntem kullanılmıştır. Desende bağımlı değişken depresyon değişkeni, bağımsız değişken ise kendini affetme ve öz- şefkattir.

3.2 Çalışma Grubu

Mevcut araştırmanın çalışma grubu, Türkiye'de eğitim alan üniversite öğrencilerinden meydana gelmektedir. Bu çalışmadaki veriler 2021 yılı güz dönemi ve 2022 yılı bahar döneminde önce çevrimiçi ortamda toplanılmaya çalışılmış ancak verilerin yeterli olmaması nedeniyle gerekli izinlerin alınması ile veriler Maltepe Üniversitesi'nin farklı bölümlerinde eğitim alan öğrencilerden yüz yüze olacak şekilde toplanılmıştır. Bu veriler uygun örnekleme ile seçilen 335 katılımcı ile gerçekleştirilmiştir. Ancak anket maddelerinin boş bırakılması sebebiyle 13 değer, yaş değişkeninin belirtilmemesi nedeniyle 3 değer olmak üzere toplam 16 değer veri setinden çıkarılmıştır. Yaş aralığı 18-25 olan bu katılımcıların 181'i (%56,7) kadın, 138'si (%43,3) erkek katılımcılardan oluşmuştur.

3.3 Verilerin Toplanması

Araştırma önerisi, Maltepe Üniversitesi'nin Etik Kurulu'na gönderilmiştir. Etik Kurul'dan Etik Kurul Onayı alındığı aşamadan sonra veri toplama aşamasına geçilmiştir. Çalışmaya katılım gönüllülük ilkesine dayanmıştır. Katılımcılar kişisel bilgi formumu, Beck Depresyon Ölçeği'ni, Kendini Affetme Ölçeği ve Öz-Şefkat Ölçeği'ni sırasıyla doldurmuşlardır. Tüm maddelerin cevaplanması için gerekli olan süre yaklaşık olarak 20 dakika şeklinde belirlenmiştir.

3.4 Veri Toplama Araçları

3.4.1 Kişisel bilgi formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu; araştırmaya katılım sağlayanların cinsiyeti, yaşı (18-25 arası), eğitim seviyesi (ön lisans-lisans-lisansüstü), gelir (sosyoekonomik) durumu gibi sorulardan meydana gelmektedir.

3.4.2 Beck depresyon ölçeği

Beck Depresyon Ölçeği, depresyon hastalığının bilişsel, duygusal ve güdülenmeye yönelik belirtilerini ölçer. Beck Depresyon Envanteri bilişsel ve somatik olmak üzere iki alt boyuttan oluşmaktadır. Beck Depresyon Envanteri' nin 21 maddesi bulunmaktadır. Ölçek maddeleri 0-3 arası puanlanmakta ve ölçekten alınan en yüksek puan ise 63 puandır. Ölçekten alınan puan arttıkça, bireyin depresif eğilimlerinin arttığı, ölçeğin toplam puanının 17 puan ve üzerinde olması, bireyin normalin üstünde depresyon seviyesine sahip olduğu sonucu kabul edilir. Envanterin orijinal halinin Aaron Beck tarafından geliştirilmiş olduğu ancak bu envanterin Türkçe' ye uyarlama, güvenirlik ve geçerlik çalışmalarını Hisli (1989) tarafından gerçekleştirilmiştir. Bu envanterin geçerlik çalışmalarını yapmak için MMPI Depresyon alt ölçeği ele alınmıştır. Sonuç olarak; Beck Depresyon Ölçeği ve MMPI-D alt ölçeği arasındaki Pearson Kolerasyon Katsayısı 0.63 bulunmuştur (Hisli, 1988). Bu araştırmada ise Beck Depresyon Ölçeği'nin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı .88 şeklinde hesaplanmıştır. Ölçeğin güvenirlik katsayılarının ise r=.60 ile r=.87 arasında olduğu bulunmuştur.

3.4.3 Kendini affetme ölçeği

Kendini Affetme Ölçeği'ni 2008 yılında DeShea, Wahkinney ve Wohl'un geliştirdiği, ayrıca bireyin yaptığı hatalara karşı hislerini, davranışlarını ve düşüncelerini ölçtüğü ortaya konulmuştur. Ölçeğin Türkçe' ye uyarlaması Gizir ve Havare (2020) tarafından ortaya konulmuştur. Bu ölçeğin 17 maddesinin bulunduğu ve iki alt ölçeğe sahip olduğu belirtilmektedir. Bu alt ölçekler; kendini affetmeye yönelik duygu-davranış ve kendini affetmeye yönelik (olumlu ve olumsuz) inançlardır. Kendini Affetme Ölçeği' nin duygu-davranış alt ölçeğinin iç tutarlık katsayısı (Cronbach alfa) 0.74 bulunmuş olup inançlar alt ölçeğinin iç tutarlık katsayısı 0,89 bulunmuştur (DeShea vd., 2008). Bu ölçeğin her bir maddesi Likert tipinde oluşturulmuştur, her bir soru 1-4 arası puanla değerlendirilmektedir ("hiçbir zaman (1)", "biraz (2)", "çoğunlukla (3)", "her zaman (4)") 2., 4., 7., 8., 11., 12., 14., 16. ve 17. Maddeler ters şekilde puanlanır. Kendini Affetme Ölçeği' nin bitiminde elde edilen puanlar 17-68 puanları arasında değişmektedir. Puanın yüksek bir değerde çıkması durumunda, kişinin kendini affetmeye eğilimli olduğu anlamı çıkarılmaktadır. Bu ölçeğin ilk sekiz maddesi kendini affetmeye yönelik duygular ve davranışlarla alakalı bilgiler içermektedir. 7. Maddedeki "yanlış bir şey yaptığımı düşündüğümde, kendimi cezalandırırım." cümlesi bu duruma örnektir. Kendini affetmeye yönelik inançlarla alakalı bilgiler ise ölçeğin son dokuz maddesinde yer almaktadır. 17. Maddedeki "yanlış bir şey yaptığımı düşündüğümde, korkunç biri olduğuma inanırım." cümlesi bu durumu örneklemektedir (Gizir ve Havare, 2020). Ölçeğin Türkçe formunun geneli için elde edilen iç tutarlılık katsayısı 0.87, duygular ve davranışlar alt boyutu için 0,80, olumlu inançlar alt boyutu için 0.83 ve olumsuz inançlar alt boyutu için 0,86 olarak bulunmuştur. Bu araştırmada ise Kendini Affetme Ölçeği'nin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı .78 olarak hesaplanmıştır. Duygu Davranış alt boyutunun iç tutarlılık katsayısı .82, Olumlu alt boyutunun iç tutarlılık katsayısı .75, Olumsuz alt boyutunun iç tutarlılık katsayısı .91 olarak hesaplanmıştır.

3.4.4 Öz duyarlık ölçeği

Akın ve diğerleri (2007), Neff'in 2003 yılında öz-şefkati ölçmek için ortaya koyduğu ve tanımını yaptığı ölçeğin Türkçe'ye uyarlanması gerçekleştirmiştir (Akın vd., 2007). Öz Duyarlık Ölçeği beşli Likert (1=hiçbir zaman, 2=nadiren, 3=sıklıkla, 4=çoğunlukla,

5=her zaman) halinde puanlanıp ölçekte 26 madde bulunmaktadır. Ölçek bittikten sonra elde edilen puan, öz-şefkat düzeyinin yüksekliğini göstermektedir. Bu ölçeğin 6 boyutu vardır. Bunlar: Öz-sevecenlik (self-kindness), bilinçlilik (mindfulness), öz-yargılama (self-judgment), izolasyon (isolation), paylaşımların bilincinde olma (common humanity) ve aşırı özdeşleşme (over-identification)'dir. Ölçeğe bütünsel olarak bakıldığında iç tutarlılık katsayısının .92 olduğu belirtilmektedir. Alt ölçeklerin iç tutarlılık kat sayısına bakıldığında; öz sevecenliğin .78, öz-yargılamanın .77, paylaşımların bilincinde olmanın .80, izolasyonun .79, bilinçliliğin .75 ve aşırı özdeşleşmenin .81 olduğu görülmektedir (Neff, 2003).

Öz Duyarlık Ölçeği için Türkçe' ye uyarlanmış halini Akın, Akın ve Abacı (2007) geliştirmiş, güvenirlik ve geçerlik çalışmaları yapmışlardır. Bu ölçeğin Türkçe'ye uyarlanmış haline baktığımızda yine 6 tane alt boyuttan, 26 maddeden ve 5'li likert tipinden oluştuğunu görmekteyiz. İç tutarlılık açısından ise öz-sevecenlik için .77, aşırı özdeşleşme için .74, öz-yargılama için .72, izolasyon için .80, paylaşımların bilincinde olma için .72, bilinçlilik için .74 olduğu belirtilmiştir (Akın vd., 2007). Bu araştırmada ise Öz Duyarlılık Ölçeği' nin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı .85 olarak hesaplanmıştır.

3.5 Verilerin Çözümlenmesi

Toplanan veriler SPSS IBM 22 ile analiz edilmiştir. Cinsiyet bağlamında farklılıkları incelemek için t-test kullanılmıştır. Yaş, gelir durumu, eğitim durumu bağlamında farklılıkları incelemek amacıyla anova (tek yönlü varyans analizi)' dan yararlanılmıştır. Depresyon, kendini affetme ve öz-şefkat arasındaki ilişkiler pearson korelasyon analiziyle elde edilmiştir. Kendini affetme ve öz-şefkatin depresyonu yordama derecesini ortaya koyabilmek amacı ile demografik değişkenler kontrol altına alınarak hiyerarşik regresyon analizinden yararlanılmıştır.

Uç değerler verilerin analiz sonuçlarını etkilemekte ve değiştirmektedir. Uç değerlerden arındırılmış bir veri setinden elde edilen analiz sonuçları daha gerçekçi sonuçlar vermektedir (Amy ve Osborne, 2004). Mevcut araştırmada ise Beck Depresyon Envanteri'nde toplam 13 değer, öğrencilerin testte yer alan soruları eksiksiz cevaplamadıkları için veri setinden çıkarılmıştır. Yaş değişkeninde toplam 3 değer, 18-

25 yaş aralığında olmadığı için uç değer (outlier) olduğu anlaşılmış ve analiz sonuçlarını etkilememesi amacıyla veri setinden çıkarılmıştır.

BÖLÜM 4. BULGULAR VE YORUMLAR

Mevcut çalışmada üniversite öğrencilerinin depresyon, öz şefkat ve kendini affetme düzeyleri ve aralarındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Buna ek olarak, depresyon, öz şefkat ve kendini affetme düzeyleri; cinsiyet, yaş, eğitim seviyesi, sosyoekonomik durum değişkenlerine ilişkin farklılıklar incelenmiştir. Belirtilen amaçlar yönünde hazırlanan araştırma sorularına yönelik istatistiksel analizler gerçekleştirilmiş ve gerekli bulgular elde edilmiştir. Elde edilen bulgular ve yorumlar bu bölümde yer almaktadır.

4.1 Bulgular

4.1.1 Araştırmaya katılanların demografik bilgileri ile ilgili bulgular

Tablo 1. Yaş, Cinsiyet, Sosyoekonomik Düzey, Eğitim Seviyesi, Medeni Durumu, Frekans ve Yüzde Değerleri

Değişkenler	Değişken grupları	n	%
Yaş	18-19	40	12,5
	20-21	139	43,6
	22-23	72	22,6
	24-25	68	21,3
Cinsiyet	**Kadın**	**181**	**56,7**
	Erkek	**138**	**43,3**
Sosyoekonomik düzey	**Düşük**	**71**	**22,3**
	Orta	**229**	**71,8**
	Yüksek	**19**	**6,0**
Eğitim Seviyesi	Ön lisans	64	20,1
	Lisans	240	75,2
	Lisansüstü	15	4,7
Medeni durum	**Bekar**	**301**	**94,4**
	Evli	**18**	**5,6**
Toplam		319	100

Tablo 1 verileri üniversite öğrencilerinin demografik bilgilerini göstermektedir. Örneklem grubu 16'sı (%5,0) 18 yaşında; 23'ü (%7,2) 19 yaşında; 60'ı (%18,8) 20 yaşında; 76'sı (%23,8) 21 yaşında; 43'ü (%13,5) 22 yaşında; 30'u (%9,4) 23 yaşında;

30’u (%9,4) 24 yaşında ve 41’i (%12,9) 25 yaşındadır. Örneklemdeki cinsiyet değişkeninde 181’i (%56,3) kadın; 138’i (%43,3) erkek olmak üzere 319 kişi bulunmaktadır. Örneklemdeki sosyoekonomik değişkeninin 71’i (%22,3) düşük sosyoekonomik; 229’u (%71,8) orta sosyoekonomik ve 19’u (%6,0) yüksek sosyoekonomik düzey oluşturmaktadır. Katılımcıların eğitim düzeylerine bakıldığında 64’ü (%20,1) ön lisans; 240’ı (%75,2) lisans ve 15’i (%4,7) lisansüstü oluşturmaktadır. Katılımcıların medeni durumu incelendiğinde 301’i (94,4) bekar ve 18’i (%5,6) evliler oluşturmaktadır. 4.1.2 Betimsel istatistiklerin incelenmesi

Tablo 2. Ölçekler ve Alt Boyutlarının Betimsel Bilgileri

Ölçek ve Alt Ölçekler	*N*	*Min.-Maks.*	$\bar{X}$	*SS.*
Beck Depresyon Ölçeği	319	,00-2	,73	,470

Ölçek ve Alt Ölçekler	*N*	*Min.-Maks.*	$\bar{X}$	*SS.*
Öz Duyarlık Ölçeği	319	1,00-5,00	3,17	,762
Öz Sevecenlik	319	1,00-5,00	3,22	,953
Paylaşım Bilinci	319	1,00-5,00	3,30	,963
Aşırı Özdeşleşme	319	1,00-5,00	3,03	1,028
Öz Yargılama	319	1,00-5,00	3,01	1,057
İzolasyon	319	1,00-5,00	3,01	1,021
Bilinç	319	1,00-5,00	3,35	,879

Ölçek ve Alt Ölçekler	*N*	*Min.-Maks.*	$\bar{X}$	*SS.*
Kendini Affetme	319	1,67-4,33	3,16	,617
Duygu Davranış	319	1,00-4,00	2,72	,757
Olumlu	319	1,00-4,00	1,83	,777
Olumsuz	319	1,00-4,00	1,83	,902

Yukarıda yer alan Tablo 2’ te katılımcıların Beck Depresyon Ölçeği, Öz Duyarlık Ölçeği ve alt boyutları ile Kendini Affetme Ölçeği ve alt boyutları sonucunda almış oldukları puanların ortalamaları, minimum-maksimum değerleri ve standart sapmaları yer almaktadır.

4.1.3 Verilerin normallik analizi

Tablo 3. Ölçekler ve Alt Boyutlarının Çarpıklık ve Basıklık Değerleri

Ölçek ve Alt Ölçekler	Çarpıklık Katsayısı	Standart Hata	Basıklık Katsayısı	Standart Hata	Normallik
Depresyon Toplam	,404	,137	-,461	,272	NORMAL
Öz Duyarlık Toplam	-,025	,137	,028	,272	NORMAL
Öz Sevecenlik	,089	,137	-,472	,272	NORMAL
Paylaşım Bilinci	-,095	,137	-,565	,272	NORMAL
Öz Yargılama	,229	,137	-,740	,272	NORMAL
Aşırı Özdeşleşme	,183	,137	-,769	,272	NORMAL
İzolasyon	,090	,137	-,597	,272	NORMAL
Bilinç	,046	,137	-,435	,272	NORMAL
Kendini Affetme Toplam	-,114	,137	-,418	,272	NORMAL
Duygu Davranış	-,109	,137	-,477	,272	NORMAL
Olumlu	-,015	,137	-,736	,272	NORMAL
Olumsuz	,870	,137	-,362	,272	NORMAL

Bu çalışmada elde edilen verilerin normallik analizi basıklık (kurtosis) ve çarpıklık (skewness) katsayılarının incelenmesi sonucu gerçekleştirilmiştir. Yukarıda yer alan Tablo 3'te araştırmaya katılan üniversite öğrencilerin ölçek ve alt ölçek sonuçlarına ait basıklık ve çarpıklık değerleri bulunmaktadır.

Basıklık ve çarpıklık katsayılarının -3 ile +3 arasında olması normal dağılım olduğunu göstermektedir (Büyüköztürk, 2018). Tablo 3 incelendiğinde; katılımcıların Beck Depresyon Ölçeği, Öz Duyarlık Ölçeği ve alt boyutları, Kendini Affetme Ölçeği ve alt boyutlarına ait çarpıklık ve basıklık katsayılarının kabul edilen normal dağılım aralığında

bulunduğu görülmüştür. Ölçekler için bu nedenle parametrik testlerin kullanılması sonucuna varılmıştır.

4.1.4 Beck depresyon ölçeği puanlarının cinsiyet değişkenine göre incelenmesi

Tablo 4. Beck Depresyon Ölçeği Puanlarının Cinsiyete Göre T-Testi Sonuçları

Değişkenler	Gruplar	*N*	$\bar{X}$	*SS*	*t*	*p*
Depresyon Toplam	Kadın	181	,74	,449	,242	,809
	Erkek	138	,73	,498		

p<0,05 **p*<,001

Beck Depresyon Ölçeği normal dağılım göstermesi sebebiyle bağımsız örneklem t-testi kullanılmıştır. Üniversite öğrencilerinin cinsiyet değişkenine göre Beck Depresyon Ölçeği toplam puanının anlamlı farklılık gösterip göstermediğini ortaya koymak amacıyla bağımsız örneklem t-testi uygulanmıştır. Analiz sonuçlarına dair bilgiler Tablo 4'de gösterilmiştir.

Tablo 4 incelendiğinde örneklemi oluşturan üniversite öğrencilerin Beck Depresyon Ölçeği puanlarının öğrencinin cinsiyeti değişkenine göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen bağımsız grup t testi sonucunda, grupların aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır (t=,242; p>.05).

4.1.5 Üniversite öğrencilerinin öz duyarlık ölçeği ve alt boyutlarının cinsiyet değişkenine göre incelenmesi

Tablo 5. Üniversite Öğrencilerinin Öz Duyarlık Ölçeği ve Alt Boyut Puanlarının Cinsiyete Göre T-Testi Sonuçları

Değişkenler	Gruplar	*N*	$\bar{X}$	*SS*	T	*p*
Öz Duyarlık Toplam	**Kadın**	**181**	**3,1286**	**,73430**	**-1,284**	**,200**
	Erkek	138	3,2391	,79720		
Öz Sevecenlik	Kadın	181	3,1757	,88359	-,945	,345
	Erkek	138	3,2797	1,03755		
Paylaşım Bilinci	Kadın	181	3,3398	,92000	,641	,522
	Erkek	138	3,2699	1,02080		
Aşırı Özdeşleşme	Kadın	181	3,1354	,99424	1,984	,048
	Erkek	138	2,9058	1,06118		
Öz Yargılama	Kadın	181	2,7956	1,02999	-,110	,913
	Erkek	138	2,8087	1,09648		
İzolasyon	Kadın	181	3,0829	,99932	1,522	,129
	Erkek	138	2,9076	1,04466		
Bilinç	Kadın	181	3,2390	,79749	-2,680	,008
	Erkek	138	3,5091	,95730		

p<0,05 ***p*<,001

Öz Duyarlık Ölçeği ve alt boyutları normal dağılım göstermesi sebebiyle bağımsız örneklem t-testi kullanılmıştır. Üniversite öğrencilerinin cinsiyet değişkenine göre Öz Duyarlık Ölçeği toplam puanı, paylaşımların bilincinde olma, öz sevecenlik, bilinçlilik, aşırı özdeşleşme, izolasyon, öz yargılama alt boyutları arasında anlamlı farklılığın olup olmadığını belirlemek için bağımsız örneklem t-testi kullanılmıştır. Analiz sonuçlarından elde edilen veriler Tablo 5'te gösterilmiştir.

Tablo 5'e göre örneklemi oluşturan üniversite öğrencilerinin Öz Duyarlık Ölçeği ve alt boyutlarının toplam puanlarının öğrencinin cinsiyeti değişkenine göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla bağımsız grup t-testi uygulanmıştır. Yapılan analiz sonucu öz bilinç toplam puanı ve aşırı özdeşleşme toplam puanları bakımından cinsiyet grupları arasında anlamlı farklılık olduğu sonucuna varılmıştır (Sırasıyla t=1.984; p<.05, t=-2.680; p<.05). Kadın ve erkek öğrencilerin aşırı özdeşleşme alt boyutu toplam puanı arasındaki fark kadın öğrencilerin lehine; öz bilinç alt boyutu toplam puanı arasındaki fark ise erkek öğrencilerin lehine olduğu görülmektedir. Kadınların erkeklere oranla daha

fazla özdeşleştiği, erkeklerin ise kadınlara oranla öz şefkat bilincine daha fazla sahip olduğu sonucuna varılmıştır. Öz sevecenlik, paylaşım bilinci, öz yargılama, izolasyon alt boyutlarının cinsiyet gruplarının aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır.

4.1.6 Kendini affetme ölçeği ve alt boyutlarının cinsiyet değişkenine göre incelenmesi

Tablo 6. Kendini Affetme Ölçeği ve Alt Boyut Puanlarının Cinsiyete Göre T-Testi Sonuçları

Değişkenler	Gruplar	N	$\bar{X}$	SS	t	*p*
Kendini Affetme Toplam	Kadın	181	3,0985	,58125	-2,236	,026
	Erkek	138	3,2536	,65399		
Duygu Davranış	Kadın	181	2,6561	,67455	-1,768	,078
	Erkek	138	2,8116	,84890		
Olumlu	Kadın	181	2,5180	,70957	-2,461	,015
	Erkek	138	2,7373	,84433		
Olumsuz	Kadın	181	1,8785	,92294	,886	,376
	Erkek	138	1,7880	,87541		

p<0,05 **p*<,001

Kendini Affetme Ölçeği ve alt boyutları normal dağılım gösterdiği için bağımsız örneklem t-testi uygulanmıştır. Üniversite öğrencilerinin cinsiyet değişkenine göre Kendini Affetme Ölçeği toplam puanı, duygu-davranış, olumlu ve olumsuz alt boyutları arasında anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla bağımsız örneklem t-testi uygulanmıştır. Analiz sonuçları Tablo 6'da gösterilmiştir.

Tablo 6'a göre örneklemi oluşturan üniversite öğrencilerinin kendini affetme toplam puanı ve alt boyutlarının toplam puanlarının öğrencinin cinsiyeti değişkenine göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için bağımsız grup t-testi kullanılmıştır. Yapılan analiz sonucu kendini affetme toplam puanı ve kendini affetme alt boyutlarından olumlu alt boyutu toplam puanı bakımından cinsiyet grupları arasında anlamlı farklılık olduğu sonucu bulunmuştur (Sırasıyla t=-2.236; p<.05, t=-2.461; p<.05). Kadın ve erkek öğrencilerin kendini affetme toplam puanı arasındaki fark ve olumlu alt boyutu toplam puanı arasındaki fark erkek öğrencilerin lehine olduğu görülmektedir. Erkeklerin

kadınlara oranla kendini affetmeye daha fazla eğimli olduğu ve erkeklerin kendini affetmeye yönelik olumlu inançlarının daha fazla olduğu sonucu bulunmuştur.

4.1.7 Beck depresyon ölçeği, öz duyarlık ölçeği ve kendini affetme ölçeği' nin yaş değişkenine göre incelenmesi

Tablo 7. Beck Depresyon Ölçeği, Öz Duyarlık Ölçeği ve Kendini Affetme Ölçeği Puanlarının Yaş Değişkenine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Değişkenler	Grup	N	X̄	SS	F	*p*
Depresyon	18-19	40	,90	,53	2,327	,075
	20-21	139	,77	,49		
	22-23	72	,70	,41		
	24-25	68	,67	,47		
	Total	319	,75	,48		
Öz Duyarlık	18-19	40	3,44	,42	,502	,681
	20-21	139	3,53	,51		
	22-23	72	3,50	,43		
	24-25	68	3,54	,48		
	Total	319	3,51	,47		
Kendini Affetme	18-19	40	2,93	,44	,627	,598
	20-21	139	3,00	,49		
	22-23	72	3,04	,43		
	24-25	68	3,05	,49		
	Total	319	3,01	,47		

p<0,05 ***p*<,001

Tablo 7 incelendiğinde, örneklemi oluşturan üniversite öğrencilerin depresyon, öz şefkat ve kendini affetme toplam puanları bakımından öğrencilerin yaş değişkenine göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen tek yönlü varyans analizi sonucunda, gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

4.1.8 Beck depresyon ölçeği, öz duyarlık ölçeği ve kendini affetme ölçeği' nin eğitim durumu değişkenine göre incelenmesi

Tablo 8. Beck Depresyon Ölçeği, Öz Duyarlık Ölçeği ve Kendini Affetme Ölçeği Toplam Puanlarının Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Kruskal Wallis Sıralamalı Tek Yönlü Varyans Analizi Testi

Boyut	Kategori	N	S.T	$\bar{X}$	SS	X^2	*p*
Depresyon	Ön lisans	63	178,13	,8496	,48579	12.220	,002
	Lisans	241	159,89	,7532	,48191		
	Lisans üstü	15	85,57	,3778	,34313		
Öz Duyarlık	Ön lisans	63	178,13	3,4921	,39965	,625	,732
	Lisans	241	159,89	3,5190	,49392		
	Lisans üstü	15	85,57	3,6308	,54214		
Kendini Affetme	Ön lisans	63	154,25	2,9616	,39932	3,142	,208
	Lisans	241	159,00	3,0163	,48787		
	Lisans üstü	15	200,27	3,2611	,53161		

p<0,05 ***p*<,001

Üniversite öğrencilerinin Beck Depresyon Ölçeği, Öz Duyarlık Ölçeği ve Kendini Affetme Ölçeği toplam puanlarının eğitim düzeyi değişkenine göre farklılığını test etmek amacıyla kruskal wallis sıralamalı tek yönlü varyans analizi testi kullanılmıştır. Ön lisans 63 kişi, lisans 241 kişi ve lisansüstü 15 kişiden oluşmaktadır. Lisansüstü kişi sayısı 30 kişiden az olduğundan t-testi'nin non-parametrik versiyonu olan kruskal wallis sıralamalı tek yönlü varyans analizi Testi uygulanmıştır.

Tablo 8'de görüldüğü gibi, öğrencilerin depresyon toplam puanları bakımından eğitim düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır. (X^2=12.220, p<0.05). Üç grup arasında farkın hangi ikili gruplar arasında oluğunu test etmek amacıyla kruskal wallis sıralamalı tek yönlü varyans analizi testi yapılmıştır. Yapılan test sonucu farkın lisans ile lisansüstü arasında lisans düzeyi lehine ve ön lisans ile lisansüstü arasında ön lisans lehine olduğu saptanmıştır. Öğrencilerde depresyon puanlarının çoktan aza ön lisans, lisans ve lisansüstü şeklinde sıralandığı sonucu bulunmuştur. Öz-şefkat ve kendini affetme toplam puanları bakımından öğrencilerin eğitim düzeyleri arasında anlamlı fark bulunmamıştır.

4.1.9 Beck depresyon ölçeği, öz duyarlık ölçeği ve kendini affetme ölçeği' nin sosyoekonomik düzey değişkenine göre incelenmesi

Tablo 9. Beck Depresyon Ölçeği, Öz Duyarlık Ölçeği ve Kendini Affetme Ölçeği Toplam Puanlarının Gelir Düzeyi Değişkenine Göre Kruskal Wallis Sıralamalı Tek Yönlü Varyans Analizi Testi

Boyut	Kategori	N	S.T	$\bar{X}$	SS	X^2	*p*
Depresyon	Düşük	70	183,02	,8694	,45093	6,271	,043
	Orta	230	152,15	,7164	,49000		
	Yüksek	19	170,24	,7945	,49514		
Öz Duyarlık	Düşük	70	142,75	3,4407	,46536	3,571	,168
	Orta	230	165,95	3,5463	,48084		
	Yüksek	19	151,50	3,4757	,48738		
Kendini Affetme	Düşük	70	154,05	2,9833	,42173	,919	,632
	Orta	230	162,91	3,0333	,49326		
	Yüksek	19	146,68	2,9430	,46069		

p<0,05 ***p*<,001

Üniversite öğrencilerinin Beck Depresyon Ölçeği, Öz Duyarlık Ölçeği ve kendini affetme ölçeği toplam puanlarının gelir düzeyi değişkenine göre farklılığını test etmek amacıyla mann whitney u testi kullanılmıştır. Düşük gelir düzeyi 70 kişi, orta gelir düzeyi 230 kişi ve yüksek gelir düzeyi 19 kişiden oluşmaktadır. Yüksek gelir düzeyi kişi sayısı 30 kişiden az olduğundan tek yönlü varyans analizinin (anova) non-parametrik versiyonu olan kruskal wallis sıralamalı tek yönlü varyans analizi testi uygulanmıştır.

Tablo 9'da görüldüğü gibi, öğrencilerin depresyon toplam puanları bakımından gelir düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır (X^2=6.271, p<0.05). Üç grup arasında farkın hangi gruplar arasında oluğunu test etmek amacıyla kruskal wallis sıralamalı tek yönlü varyans analizi testi yapılmıştır. Yapılan test sonucu farkın düşük gelir düzeyi ile orta gelir düzeyi arasında düşük gelir düzeyin lehine olduğu saptanmıştır. Düşük gelire sahip öğrencilerde, orta gelire sahip öğrencilere oranla depresyon düzeyi

daha fazla bulunmuştur. Öz şefkat ve kendini affetme toplam puanları bakımından öğrencilerin gelir düzeyleri arasında anlamlı fark bulunmamıştır.

4.1.10 Korelasyon analizi

Tablo 10. Beck Depresyon Ölçeği ve Alt Boyutları, Öz Duyarlık Ölçeği ve Alt Boyutları ile Kendini Affetme Ölçeği ve Alt Boyutları Arasındaki İlişkiye Yönelik Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1.Depresyon	1											
2.Öz Duyarlık	-,643**	1										
3.Öz Sevecenlik	-,508**	,812**	1									
4.Öz Yargılama	,549**	-,823**	-,504**	1								
5.Aşırı Özdeşleşme	,451**	-,782**	-,442**	,713**	1							
6.İzolasyon	,569**	-,792**	-,424**	,781**	,735**	1						
7.Paylaşım Bilinci	-,436**	,639**	,636**	-,278**	-,237**	-,277**	1					
8.Bilinç	-,449**	,767**	,763**	-,410**	-,453**	-,389**	,630**	1				
9.Kendiniaffetme	-,537**	,665**	,580**	-,548**	-,417**	-,499**	,475**	,550**	1			
10. Duygu Davranış	-,371**	,583**	,612**	-,381**	-,291**	-,322**	,527**	,594**	,763**	1		
11. Olumlu	-,387**	,447**	,470**	-,285**	-,175**	-,284**	,427**	,451**	,809**	,574**	1	
12.Olumsuz	,457**	-,490**	-,272**	,561**	,462**	,509**	-,164**	-,242**	-,716**	-,233**	-,317**	1

$p<0,05$ $^{**}p<,001$

Tablo 10 incelendiğinde, Beck Depresyon Ölçeği ve öz sevecenlik alt boyutu ile arasında r=-0,508 orta düzeyde ve negatif yönlü, paylaşım bilincinde olma alt boyutu ile arasında r=-0,436 düşük düzeyde ve negatif yönlü, aşırı özdeşleşme alt boyutu ile arasında r=0,451 ile pozitif ve düşük düzeyde, öz yargılama alt boyutu ile arasında r=0,549 orta düzeyde ve pozitif yönlü, izolasyon alt boyutu ile arasında r=0,569 orta düzeyde ve pozitif yönlü, bilinç alt boyutu ile arasında r=-0,449 negatif yönlü ve düşük düzey, öz şefkat toplam puanı ile arasında r=-0,643 negatif yönlü ve orta düzey istatistiksel açıdan anlamlı ilişki olduğu sonucu bulunmuştur (p<.01).

Beck Depresyon Ölçeği ve duygu davranış alt boyutu ile arasında r=-0,371 düşük düzeyde ve negatif yönlü, olumlu alt boyutu ile arasında r=-0,387 düşük düzeyde ve negatif yönlü, olumsuz alt boyutu ile arasında r=,0457 ile pozitif ve düşük düzeyde, kendini affetme toplam puanı ile arasında r=-0,537 negatif ve orta düzeyde istatistiksel açıdan anlamlı ilişki olduğu sonucu bulunmuştur (p<.01).

Öz Duyarlık Ölçeği ve duygu davranış alt boyutu ile arasında r=0,538 orta düzeyde ve pozitif yönlü, olumlu alt boyutu ile arasında r=0,447 düşük düzeyde ve pozitif yönlü, olumsuz alt boyutu ile arasında r=-0,490 ile negatif yönlü ve düşük düzeyde, kendini affetme toplam puanı ile arasında r=0,665 pozitif yönlü ve düşük düzeyde istatistiksel açıdan anlamlı ilişki olduğu sonucuna varılmıştır (p<.01).

Öz Duyarlık Ölçeği alt boyutu olan öz sevecenlik ile Kendini Affetme Ölçeği alt boyutlarından duygu davranış alt boyutu ile arasında r=0,612 orta düzeyde ve pozitif yönlü, olumlu alt boyutu ile arasında r=0,470 düşük düzeyde ve pozitif yönlü, olumsuz alt boyutu ile arasında r=-0,272 ile düşük düzeyde ve negatif yönlü, Kendini Affetme Ölçeği toplam puanı ile arasında r=0,580 pozitif yönlü ve orta düzeyde istatistiksel açıdan anlamlı ilişki olduğu sonucuna varılmıştır (p<.01).

Öz Duyarlık Ölçeği alt boyutu olan paylaşım bilincinde olma ile Kendini Affetme Ölçeği alt boyutlarından duygu davranış alt boyutu ile arasında r=0,527 orta düzeyde ve pozitif yönlü, olumlu alt boyutu ile arasında r=0,427 düşük düzeyde ve pozitif yönlü, olumsuz alt boyutu

ile arasında r=-0,164 ile düşük düzeyde ve negatif yönlü, Kendini Affetme Ölçeği toplam puanı ile arasında r=0,470 pozitif yönlü ve düşük düzeyde istatistiksel açıdan anlamlı ilişki olduğu sonucuna varılmıştır (p<.01).

Öz Duyarlık Ölçeği alt boyutu olan aşırı özdeşleşme ile Kendini Affetme Ölçeği alt boyutlarından duygu davranış alt boyutu ile arasında r=-0,291 düşük düzeyde ve negatif yönlü, olumlu alt boyutu ile arasında r=-0,175 düşük düzeyde ve negatif yönlü, olumsuz alt boyutu ile arasında r=0,472 ile düşük düzeyde ve pozitif yönlü, Kendini Affetme Ölçeği toplam puanı ile arasında r=-0,417 negatif yönlü ve düşük düzeyde istatistiksel açıdan anlamlı ilişki olduğu sonucuna varılmıştır (p<.01).

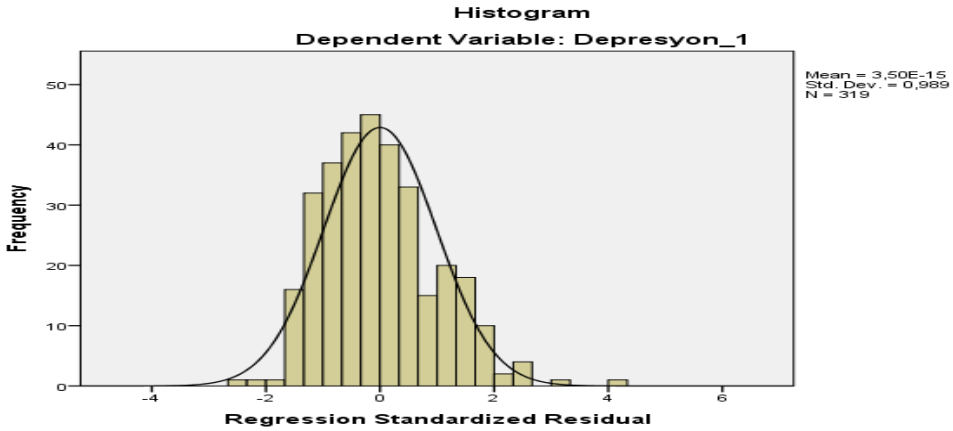
Öz Duyarlık Ölçeği alt boyutu olan öz yargılama ile Kendini Affetme Ölçeği alt boyutlarından duygu davranış alt boyutu ile arasında r=-0,381 düşük düzeyde ve negatif yönlü, olumlu alt boyutu ile arasında r=-0,285 düşük düzeyde ve negatif yönlü, olumsuz alt boyutu ile arasında r=0,561 ile orta düzeyde ve pozitif yönlü, Kendini Affetme Ölçeği toplam puanı ile arasında r=-0,548 negatif yönlü ve orta düzeyde istatistiksel açıdan anlamlı ilişki olduğu sonucu bulunmuştur (p<.01).

Öz Duyarlık Ölçeği alt boyutu olan izolasyon ile Kendini Affetme Ölçeği alt boyutlarından duygu davranış alt boyutu ile arasında r=-0,322 düşük düzeyde ve negatif yönlü, olumlu alt boyutu ile arasında r=-0,284 düşük düzeyde ve negatif yönlü, olumsuz alt boyutu ile arasında r=0,509 ile orta düzeyde ve pozitif yönlü, Kendini Affetme Ölçeği toplam puanı ile arasında r=-0,499 negatif yönlü ve düşük düzeyde istatistiksel açıdan anlamlı ilişki olduğu sonucu bulunmuştur (p<.01).

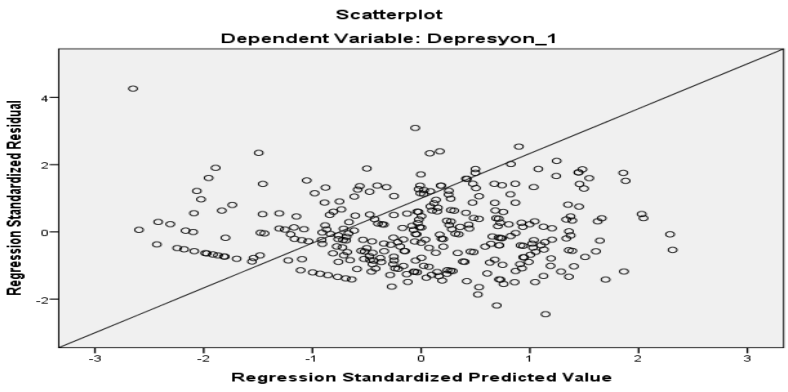
Öz Duyarlık Ölçeği alt boyutu olan bilinç ile Kendini Affetme Ölçeği alt boyutlarından duygu davranış alt boyutu ile arasında r=0,594 orta düzeyde ve pozitif yönlü, olumlu alt boyutu ile arasında r=0,451 düşük düzeyde ve pozitif yönlü, olumsuz alt boyutu ile arasında r=-0,242 ile düşük düzeyde ve negatif yönlü, Kendini Affetme Ölçeği toplam puanı ile arasında r=0,550 pozitif yönlü ve orta düzeyde istatistiksel açıdan anlamlı ilişki olduğu sonucu bulunmuştur (p<.01).

4.1.11 Öz duyarlık ve kendini affetme değişkenlerinin depresyon üzerindeki yordayıcılığın incelenmesi ve hiyerarşik regresyon

Regresyon analizinde çoklu bağlantı probleminin olup olmadığını anlamak için varsayımı olan Durbin Watson katsayısına bakılmıştır. VIF<10 değerde olması durumunda çoklu bağlantı yoktur denilebilmektedir. Durbin-Watson değeri 1.5 ile 2.5 arasında olması durumunda otokorelasyon olmadığına işaret etmektedir (Kalaycı, 2017). Durbin Watson değerinin ise 2.042 olduğu tespit edilmiştir. Tolerans değerinin .10 'dan büyük olması durumunda çoklu bağlantı sorunu olmadığına işaret etmektedir (Pallant, 2011). Analizin tolerans değerlerini ve VIF değerleri tablo 11'de bulunmaktadır.



Şekil 1. Hataların Normal Dağılımı Varsayımı



Şekil 2. Eş Varyanslılık Varsayımı

Hataların normallik varsayımının sınanması adına Histogram ve P-P Plot grafiklerine bakılmaktadır normale yakın bir dağılım göstermektedir (Bknz. Şekil 1). Eş Varyanslılık varsayımı için saçılma diyagramına baktığımızda genel olarak regresyon çizgisinin etrafına saçıldığını görmekteyiz. Sonuç olarak eş varyanslılık varsayımı kabul edilmiştir (Bknz. Şekil 2). Elde edilen sonuçlardan yola çıkarak çoklu bağlantı problemi olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Varsayımların test edilmesi sonucu regresyon yapılmasında bir sorun bulunmamıştır.

Verilerin analize uygun olduğu sonucu elde edilmesi ile hiyerarşik regresyon analizi yapılmıştır. Hiyerarşik regresyon analizi ile, demografik değişkenlerin kontrol edilerek bağımsız değişkenlerin depresyonu yordama derecesinin incelenmesi amaçlanmıştır. Mevcut analizde bağımlı değişken, depresyon düzeyidir. Bağımsız değişkenler ise kendini affetme ve öz şefkattir. Bağımsız değişkenler regresyon analizine tek aşamalı olarak girmiştir. Demografik değişkenler (cinsiyet, yaş, eğitim durumu ve sosyoekonomik durum) kontrol değişkenleri olarak regresyon denklemine eklenmiştir. Demografik değişkenlerin ortaya çıkabilecek etkileri kontrol altına alındıktan sonra, ikinci adım olarak kendini affetme ve öz şefkat değişkenleri regresyon denklemine eklenmiştir. Kendini affetme ve öz şefkat değişkenlerinin depresyonu ne derece yordadığı sonucu için yapılan hiyerarşik regresyon analizi sonuçlarına Tablo 11'de yer verilmiştir.

Tablo 11. Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	B	Std. Hata	β	t(grup içi)	Sig.	Adj. R^2	$F_{değişimi}$
Model 1						,036	,004
Cinsiyet	,043	,054	,044	,794	,428		
Yaş	-,059	,029	-,117	-2,032	,043		
Eğitim Durumu	-,135	,059	-,132	-2,284	,023		
Sosyoekonomik Durum	-,104	,054	-,108	-1,933	,054		
Model 2						,240	,000
Öz Duyarlık	-,247	,064	-,244	-3,880	,000		
Kendini Affetme	-,270	,064	-,265	-4,195	,000		

p<0,05 **p<,001

Depresyon düzeyinin yordayıcılarına bakıldığında, demografik değişkenler olan cinsiyet [β = 0,44, t (319) = 0,794, p >.05], yaş [β =-,117 t (319) =-2,032, p <.05] eğitim durumu [β =-,132, t (319) = 2,284, p <.05] ve sosyoekonomik durum [β =-,108, t (319) =-1,933, p >.05] değişkeni regresyon denklemine girmiş ve varyansın %3,6'sını açıklamıştır, *Fdeğişimi* (3,584) = 3,955, p<.05. Bağımlı değişkendeki toplam varyansın %24'ünün (R^2 Düzeltilmiş=.240) bağımsız değişkenler tarafından açıklandığı görülmüştür.

Mevcut sonuçlar ele alındığında, demografik değişkenler (cinsiyet, yaş, eğitim durumu ve sosyoekonomik durum) kontrol altına alındıktan sonra, öz şefkat [β =-.24, t(319) = -3.88, p<.001] ile kendini affetme [β =-.27, t(319) = -4.19, p<.001] değişkeninin depresyonu olumsuz ve anlamlı olarak yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

4.2 Yorumlar

Bu araştırmada; üniversite öğrencilerinin depresyon, öz şefkat ve kendini affetme düzeylerinin birbirleriyle ilişkisi incelenmesi hedeflenmiştir. Bunun yanı sıra, katılım sağlayanların depresyon, öz şefkat ve kendini affetme düzeylerinin; cinsiyet, sosyoekonomik durum, yaş, eğitim durumu gibi değişkenler alınarak varyasyonları incelenmiştir. Bu hedefler doğrultusunda gerçekleştirilen istatistiksel analizler sonucunda ulaşılan bulgular literatürdeki araştırmalarla birlikte değerlendirilerek aşağıda yorumlanmıştır.

4.2.1 Üniversite öğrencilerinin öz-şefkat ölçeği ve alt boyutlarının cinsiyet değişkenine göre incelenmesi

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin Öz Duyarlık Ölçeği puanlarının öğrencinin cinsiyeti değişkenine göre yapılan araştırma sonucunda, grupların aritmetik ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Araştırmaya katılım sağlayan üniversite öğrencilerinin Öz Duyarlık Ölçeği alt boyutlarından aşırı özdeşleşme alt boyutu puanlarının öğrencinin cinsiyeti değişkenine göre yapılan araştırma sonucunda, grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farkın anlamlı bulunduğu ve böylece kadın katılımcıların aşırı özdeşleşme düzeyleri erkek katılımcıların aşırı özdeşleşme düzeylerinden daha fazla olduğu sonucu bulunmuştur.

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin Öz Duyarlık Ölçeği alt boyutlarından bilinç alt boyutu puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı şekilde farklılaştığı bulunmuş, erkek katılımcıların bilinç düzeylerinin kadın katılımcıların bilinç düzeylerinden daha fazla olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Literatüre bakıldığında, araştırma sonucuna benzer olarak literatürde öz-şefkatin cinsiyet açısından değiştiği araştırmalar mevcuttur (Boran ve Sarı, 2017; Neff, 2003). Literatürde öz şefkatin cinsiyet değişkenine göre değişmediğine yönelik çalışmalar mevcut olup yapılan araştırmanın sonucu ile benzerlik göstermektedir (Başçı, 2021; Cihangül, 2021; İkiz ve Totan, 2012; Neff vd., 2007). Yapılan bazı çalışmalarda ise öz şefkatin, paylaşımın bilincinde

olma alt boyutunun kadınlarda erkeklere oranla daha yüksek olduğu görülmüş olup mevcut çalışmanın sonuçları ile çelişmiş olduğu görülmüştür (Alaloğlu, 2020; Öveç, 2007). Aşırı özdeşleşme alt boyutu puanlarının Öveç (2007) tarafından yapılan çalışmada erkek öğrencilerin kızlara oranla daha yüksek olduğu sonucu mevcut çalışmanın sonucu ile çelişmektedir. Bilinç alt boyutu puanlarının Tel ve Sarı (2016) tarafından yapılan çalışmada erkeklerin kızlara oranlara daha yüksek sonuç çıkması mevcut çalışma ile doğru orantı göstermiş ancak Öveç (2007) tarafından yapılan çalışmada kızların erkeklere oranlara puanları daha yüksek çıkmış olup mevcut çalışma sonucuyla ters orantı gösterdiği görülmüştür. Erkeklerin kadınlardan daha fazla öz-şefkate sahip olduğu bazı çalışmalar da bulunmaktadır (Yarnell ve ark., 2015; Yarnell, Neff, Davidson ve Mullarkey, 2019).

Sonuç olarak literatürü incelendiğimizde, bazı araştırma sonuçlarının öz şefkat ve alt boyutlarının cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterdiği, bazı araştırma sonuçlarının anlamlı farklılık göstermediği görülmüştür.

Erkekler ile kadınlar arasındaki bahse konu olan farklara toplumsal bir psikolojik bakış açısı ile bakıldığında; kadınların erkeklere oranla daha çok öz yargılamada bulunduğu, yaşadıkları acı karşısında kendilerini soyutlamaya yönelimli davrandıkları, aşırı özdeşleme yapmaları ile birlikte olumsuz hislerine odaklandıkları sonucuna varılmıştır (Boran Sarı, 2017). Erkeklerin öz şefkatin bilinçlilik alt boyutunda kadınlardan daha yüksek puan almaları ve erkeklerin öz şefkatin aşırı özdeşleşme alt boyutunda kadınlara oranla düşük puan almalarına kültürel bakış açısı ile bakılabilir. Bunun sonucunda kadınlar Türk kültüründe kendinden daha fazla başkalarına karşı empatik, duyarlı ve destekleyici olmaya özendirilirken, erkeklerin daha özgür davranışlar ortaya koymaları, fikirlerini ve hislerini daha rahat bir şekilde ifade etmeleri konusunda teşvik edilmeleri sebebiyle bahse konu olan araştırma sonuçları bulunmuş olabilir (Kağıtçıbaşı, 1982). Öz şefkatin aşırı özdeşleşme ve bilinçlilik alt boyutlarında erkekler ve kadınlar arasında yine farkın sebebi olarak kadınların duygularını dengelemek yerine olumsuz hislerine daha yatkın olması gösterilebilir (Sarı ve Tel, 2016).

4.2.2 Üniversite öğrencilerinin kendini affetme ölçeği ve alt boyutlarının cinsiyet değişkenine göre incelenmesi

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin Kendini Affetme Ölçeği puanlarının katılımcıların cinsiyeti değişkenine göre yapılan araştırma sonucunda, grupların aritmetik ortalamaları arasındaki fark anlamlı bulunmuştur. Buna göre erkek katılımcıların kendini affetme düzeyleri kadın katılımcıların kendini affetme düzeylerinden daha yüksek olduğu görülmüştür.

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin Kendini Affetme Ölçeği alt boyutlarından olumlu alt boyutu puanlarının öğrencinin cinsiyeti değişkenine göre farklılık gösterip göstermediğine bakıldığında, grupların aritmetik ortalamaları arasındaki fark anlamlı bulunmuştur. Buna göre erkek katılımcıların olumluluk düzeyleri, kadın katılımcıların olumluluk düzeylerinden daha yüksektir.

Literatür incelendiğinde; affetme düzeyinin kadınlarda daha fazla olduğu, daha çok affetmeye meyilli oldukları görülmüştür (Worthington vd., 2000; Orathinkal vd., 2008). Akın ve arkadaşlarının (2012) yaptığı araştırmada ise affetme düzeyinin cinsiyet açısından herhangi bir farklılık göstermediği sonucu görülmektedir. Buna benzer bazı çalışmalarda da cinsiyetin affetme düzeyi ile ilişkisinin olmadığına dair sonuçlar bulunmuştur (Oral, 2016; Ayten, 2013). Mevcut çalışmada bahsi geçen araştırma sonuçlarının aksine erkeklerin affetme düzeylerinin kadınlara oranlara daha fazla olduğu sonucu bulunmuştur. Tangney ve arkadaşlarının (2015) yaptığı çalışmada da erkeklerin kendilerini daha kolay affettikleri mevcut araştırma ile doğru orantılı bir şekilde sonuçlanmıştır (Tangney vd., 2015).

Kadınların affetme düzeyinin erkeklere oranla düşük olmasına sosyal-psikolojik bakış açısı ile yaklaştığımızda; kadınların duygusal açıdan erkeklere göre daha hassas, duyarlı ve ince düşünceli olmaları, hataları olduğundan büyük görmeleri sebebiyle affetmekte zorlandıkları bu sonucun nedeni olarak gösterilebilir (Adam-Karduz, 2019).

4.2.3 Üniversite öğrencilerinin beck depresyon ölçeği puanlarının eğitim durumu değişkenine göre incelenmesi

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin Beck Depresyon Ölçeği, Öz Duyarlık Ölçeği ve Kendini Affetme Ölçeği toplam puanlarının katılımcıların eğitim düzeyi değişkenine göre yapılan analizi sonucunda, depresyon toplam puanları bakımından eğitim düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu sonucu bulunmuştur. Yapılan analiz sonucunda depresyon toplam puanları için; farkın lisans ile lisansüstü arasında lisans düzeyi lehine ve ön lisans ile lisansüstü düzey arasında ön lisans düzey lehine olduğu saptanmıştır. Üniversite öğrencilerinin Öz Duyarlık Ölçeği puanları ve Kendini Affetme Ölçeği puanlarının eğitim düzeyi değişkenine göre farklılık gösterip göstermediğini bulmak koymak amacıyla gerçekleştirilen analiz sonucunda, grupların aritmetik ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Literatür incelendiğinde, eğitim durumu ile depresyon arasındaki ilişki incelendiğinde, depresyon düzeyi en yüksekten düşüğe lise, üniversite öğrencisi ve lisansüstü diye devam ettiği görülmüştür. Eğitim gruplarından depresyon düzeyi olarak en düşük grubun lisansüstü öğrencileri olduğu bulunmuştur (Yılmaz,2020). Yapılan bir diğer araştırma sonucunda ise lisansüstü öğrencilerin diğer öğrenci gruplarına göre depresyon düzeyinin düşük olduğu sonucu görülmüştür (Tanış, 2019). Mevcut çalışmada, bahsi geçen araştırma sonuçlarının aksine lisansüstü eğitim düzeyindeki öğrencilerin depresyon düzeylerinin lisans düzeyindeki öğrencilere oranla daha fazla olduğu sonucu bulunmuştur.

Verilen eğitimin hem bilişsel hem duyuşsal alana katkıları esas alındığında eğitim kademesinin artması ile kişinin öğrenim hayatındaki zorluklar fazla olabilir. Böylece kişi bu zorluklar ile karşılaştığında olumlu başa çıkma planları keşfedebilir (Gündüz ve Yılmaz). Stres ile başa çıkma becerisi arttıkça eğitim kademesinin arttığı görülmüştür (Tanış, 2019). Yapılan başka bir çalışmada da mesleki olarak derecenin yüksek olmasının depresif semptomlarla ilişkili olduğu ortaya konulmuştur (Delgado, 2006).

4.2.4 Üniversite öğrencilerinin beck depresyon ölçeğinin sosyoekonomik düzey değişkenine göre incelenmesi

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin Beck Depresyon Ölçeği, Öz Duyarlık Ölçeği ve Kendini Affetme Ölçeği toplam puanlarının katılımcıların sosyoekonomik düzeyi değişkenine göre yapılan analizi sonucunda, üniversite öğrencilerinin depresyon toplam puanları bakımından gelir düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu sonuna varılmıştır. Yapılan analiz sonucunda depresyon toplam puanları için; farkın düşük sosyoekonomik düzeyi ile orta sosyoekonomik düzeyi arasında düşük sosyoekonomik düzeyin lehine olduğu saptanmıştır. Öz şefkat ve kendini affetme toplam puanları bakımından öğrencilerin sosyoekonomik düzeyleri arasında anlamlı fark bulunmamıştır.

Literatür incelendiğinde, Beck Depresyon Ölçeği' nin toplam puanlarının ekonomik durumu düşük olan kesimin, ekonomik durumu orta olan kesime göre yüksek çıktığı görülmüş olup mevcut çalışmanın sonucu ile doğru orantılı olduğu sonucuna varılmıştır (Kartal, 2021). Yönder-Ertem (2021) tarafından huzurevindeki 236 yaşlı bireylerle yapılan çalışmada gelir durumu ile depresyon seviyesi arasında anlamlı ilişkinin olduğu görülmüştür. Bireylerde gelir düzeyinin düşüklüğü depresyon olasılığını arttırdığı görülmüştür. Sosyoekonomik düzeyin düşüklüğünün depresyon ihtimalini oluşturduğuna dair bazı çalışmalar literatürde bulunmaktadır (Özcan, 2017; Gökçakan, 1997). Mevcut çalışmada, bahsi geçen araştırma sonuçlarına benzer şekilde orta sosyoekonomik düzeydeki bireylerin depresyon düzeylerinin düşük sosyoekonomik düzeydeki bireylere oranla daha az olduğu sonucu bulunmuştur.

Toplum ile ilgili olumsuz faktörler bireye, çevresi veya bireysel alanı ile etki eder. Kentleşme ve sanayileşme sürecinde toplumdaki değişimler ile birlikte ekonomik durumlar değişebilmekte, bireyin iş hayatı ve çalışma sürecinde bazı sorunlar yaşanabilmektedir. Bu değişimlerin sonucunda bireyde depresyon gibi bazı psikolojik sorunlar ortaya çıkabilmektedir (Köknel, 2005). Depresyonun ortaya çıkmasında işsizliğin de risk faktörü olduğu belirtilmektedir. İşsiz bireylerde işi olan bireylere nazaran depresyon oranı üç kat, yoksullarda ise maddi geliri iyi düzeyde olan kesimden iki kat daha fazla olduğu bulunmuştur (Işık vd., 2013).

4.2.5 Üniversite öğrencilerinin beck depresyon ölçeği, öz duyarlık ölçeği ve alt boyutları ile kendini affetme ölçeği ve alt boyutları arasındaki ilişkinin yorumlanması

Beck Depresyon Ölçeği ile öz şefkat alt boyutlarından öz sevecenlik alt boyutu ile arasında orta düzeyde ve negatif yönlü, paylaşım bilincinde olma alt boyutu ile arasında düşük düzeyde ve negatif yönlü, aşırı özdeşleşme alt boyutu ile arasında ile düşük düzeyde ve pozitif yönlü, öz yargılama alt boyutu ile arasında orta düzeyde ve pozitif yönlü, izolasyon alt boyutu ile arasında orta düzeyde ve pozitif yönlü, bilinç alt boyutu ile arasında düşük düzeyde ve negatif yönlü ve öz şefkat toplam puanı ile arasında orta düzeyde ve negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

Literatür incelendiğinde, öz şefkatin alt boyutlarından öz sevecenlik ve izolasyonun depresyon düzeyini yordadığı, öz sevecenlik değerinin artmasının depresyon belirtilerini azaltmaya yönelik işlev gösterdiği görülmüştür. Ayrıca öz şefkatin bütün alt boyutlarının depresyon değişkeni ile bağlantılı olduğu belirtilmiştir (Muris, Meesters, Pierik ve de Kock, 2016; Xavier, Pinto-Gouveia ve Cunha, 2016). Mevcut çalışmada öz sevecenliğin depresyonu anlamlı bir şekilde yordamadığı sonucu bulunmuş olup bahse konu olan çalışmalar ile çeliştiği görülmüştür. Ancak depresyon ile öz şefkatin alt boyutlarının birbirleri ile ilişkili olması yönünden bahse konu olan çalışmalarla benzerlik gösterdiği görülmüştür. Depresyona karşı öz şefkatin koruyucu bir rol oynamasının yanı sıra, öz şefkat değişkeninin depresyon değişkeni ile olumsuz yönde ilişkilerinin olduğu ortaya konulmaktadır (Deniz ve Sümer, 2010; Neff, 2003; Neff ve diğerleri, 2007; Raes, 2010; Kirkpatrick ve diğerleri, 2007). Akcan ve Taşören' in (2020) yaptığı bir çalışmada depresyon ile öz şefkatin alt boyutları arasında olumsuz yönde ilişki olduğu ve depresyon düzeyinin arttıkça öz şefkat düzeyini azalttığı sonucu mevcut araştırmanın sonuçları ile benzediği görülmüştür. Dolayısıyla araştırma sonunda elde edilen bulgular beklendiği gibi çıkmış ve literatür ile benzerlik gösterdiği görülmüştür.

Beck Depresyon Ölçeğinin kendini affetme alt boyutlarından duygu davranış alt boyutu ile arasında düşük düzeyde ve negatif yönlü, olumlu alt boyutu ile arasında düşük düzeyde ve negatif yönlü, olumsuz alt boyutu ile arasında ile düşük düzeyde ve pozitif yönlü anlamlı bir

ilişki bulunmaktadır. Beck Depresyon Ölçeği puanlarının kendini affetme toplam puanı ile orta düzeyde ve negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

Literatür incelendiğinde, Thompson ve diğerlerinin (2005) yaptığı çalışmada kendini affetme düzeyi yüksek bireylerin psikolojik açıdan iyi ruh halinde olduğu ve affetmeye yatkın bireylerin depresyon düzeyinin düşük olduğu belirtilmiştir. Yapılan bir başka çalışmada da affetme düzeyi ile depresyon düzeyi arasında negatif yönde anlamlı ilişki olduğu görülmüştür (Karaca,2019). Elde edilen sonuçlar doğrultusunda depresyon düzeyi düşük olan öğrencilerin daha yüksek kendini affetme düzeyine sahip olduğu beklenildiği şekildedir.

Öz Duyarlık Ölçeği ile kendini affetme alt boyutlarından duygu davranış alt boyutu ile arasında orta düzeyde ve pozitif yönlü, olumlu alt boyutu ile arasında düşük düzeyde ve pozitif yönlü, olumsuz alt boyutu ile arasında ile düşük düzeyde ve negatif yönlü, kendini affetme toplam puanı ile arasında düşük düzeyde ve pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

Literatür incelendiğinde, kendini affetme ve öz şefkat arasında pozitif olarak anlamlı bir ilişkinin var olduğu hem Türk hem Amerikalı üniversite öğrencileri ile yapılan çalışmalar sonucunda görülmüştür (Williams, 2015; Kılıç, 2019). Beklenilen sonuçlarla paralellik göstermektedir. Ancak elde ettiğimiz araştırma sonuçlarının aksine Saeighi-Mameghani ve diğerlerinin (2020) Türkiye'deki üniversite öğrencileriyle yaptığı araştırmada öz şefkat ve kendini affetme düzeyi arasında negatif olarak anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmüştür.

4.2.6 Üniversite öğrencilerinde öz şefkat ve kendini affetme değişkenlerinin depresyon üzerindeki yordayıcılığın incelenmesi ve hiyerarşik regresyon

Verilerin analize uygun olduğu sonucu elde edilmesi ile hiyerarşik regresyon analizi yapılmıştır. Mevcut analizde bağımlı değişken, depresyon düzeyidir. Bağımsız değişkenler ise kendini affetme ve öz şefkattir. Hiyerarşik regresyon analizi kullanılarak demografik değişkenlerin kontrol edilmesi ile bağımsız değişkenlerin depresyonu yordama derecesi incelenmiştir. Demografik değişkenler (cinsiyet, yaş, eğitim durumu ve sosyoekonomik durum) kontrol değişkenleri olarak regresyon denklemine eklenmiştir.

Depresyon düzeyinin yordayıcılarına bakıldığında, demografik değişkenler olan cinsiyet, yaş, eğitim durumu ve sosyoekonomik durum değişkeni regresyon denklemine girmiş ve varyansın %3,6'sını açıklamıştır. Yapılan analiz sonucunda bağımlı değişkendeki varyansın %24'ünün bağımsız değişkenler tarafından açıklandığı görülmüştür. Öz şefkat değişkeni depresyonu olumsuz ve anlamlı olarak yordamaktadır. Kendini affetme değişkeni depresyonu olumsuz ve anlamlı olarak yordamaktadır.

Literatür incelendiğinde, öz şefkat düzeyinin az olmasının depresyon değişkenini yordadığı sonuçları bulunmuştur (Kıcalı, 2015; Van Dam, Sheppard, Forsyth ve Earleywine, 2011). Depresyonun affetme değişkeninin anlamlı olarak negatif yönde yordadığı görülmüştür (Karaca,2019). Thompson ile arkadaşlarının (2005) gerçekleştirdiği başka bir araştırmada aynı şekilde kendini affetmenin depresyonu yordadığı sonucu ortaya çıkmıştır. Literatürdeki çalışmaların mevcut çalışmayla benzerlik gösterdiği görülmüştür.

BÖLÜM 5. SONUÇ

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin öz-şefkat, depresyon ve kendini affetme düzeylerinin birbirleri ile olan ilişkilerinin incelenip ortaya konulması hedeflenmiştir. Bu amaç yönünde ortaya koyulan araştırma soruları ve bu araştırmanın sonuçlarıyla ilişkili olacak şekilde özet, yargı ve önerilere bu bölümde yer verilmiştir.

5.1 Özet

Bu araştırma; üniversite öğrencilerinin depresyon, öz-şefkat ve kendini affetme düzeylerinin birbirleri ile olan ilişkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmaya 18-25 yaş arası 181'i kadın, 138'i erkek olmak üzere 319 üniversite öğrencisi katılım sağlamıştır. Araştırmaya katılım sağlayan üniversite öğrencilerinin bazı demografik bilgilerini (yaş, cinsiyet, sosyoekonomik düzey, eğitim durumu, medeni durum) ortaya koymak amacıyla araştırmacı birey tarafından oluşturulmuş kişisel bilgi formu, katılım sağlayan üniversite öğrencilerin depresyon düzeylerini ölçebilmek için Beck Depresyon Ölçeği (BDÖ), öz şefkat seviyelerini ölçmek amacı ile Öz Duyarlık Ölçeği (ÖDÖ) ve kendini affetme düzeylerini ölçmek için Kendini Affetme Ölçeği (KAÖ) uygulanmıştır.

Araştırma sonucundan elde edilen bulgular incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin öz-şefkat ve depresyon seviyeleri arasında anlamlı değişim olup olmadığına bakıldığında, depresyon ile öz şefkatin pozitif alt boyutları olan bilinç, öz sevecenlik, paylaşım bilincinde olma ile negatif olarak anlamlı ilişkilerin var olduğu; öz şefkat değişkeninin negatif alt boyutlarından aşırı özdeşleşme, izolasyon, öz yargılama ile pozitif olarak anlamlı ilişkilerinin olduğu sonucu bulunmuştur. Depresyon puanları ve öz şefkat toplam puanları arasında negatif olarak anlamlı ilişkilerin var olduğu sonucu bulunmuştur. Kendini affetme ve öz-şefkatin, depresyonun hem olumsuz hem de anlamlı olarak yordayıcısı olduğu sonucu bulunmuştur.

Üniversite öğrencilerinin kendini affetme ve depresyon seviyeleri arasında anlamlı değişikliklerin olup olmadığı irdelendiğinde, Beck Depresyon Ölçeği ile kendini affetme alt boyutları olan olumlu ve duygu davranış alt boyutları arasında negatif, olumsuz alt boyutu

ile arasında pozitif yönlü; kendini affetme toplam puanıyla aralarında negatif olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Kendini affetmenin, depresyonun anlamlı olacak şekilde yordayıcısı olduğu sonucu bulunmuştur. Duygu-davranış ve olumlu alt boyutlarının depresyon bağımlı değişkeninin negatif olarak ve anlamlı şekilde yordayıcısı olduğu, olumsuz alt boyutunun ise pozitif olarak ve anlamlı yordayıcısı olduğu sonucu bulunmuştur.

Üniversite öğrencilerinin öz şefkat ve kendini affetme seviyeleri arasında anlamlılık açısından değişim olup olmadığına bakıldığında, öz şefkat toplam puanı ile kendini affetme alt boyutlarından duygu davranış ile aralarında pozitif olarak, olumlu alt boyutuyla aralarında pozitif olarak, olumsuz alt boyutuyla aralarında negatif olarak, kendini affetme değişkeninden elde edilen toplam puanıyla aralarında pozitif olarak anlamlı şekilde ilişki olduğu sonucu elde edilmiştir.

5.2 Yargı

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin depresyon, öz şefkat ve kendini affetme düzeyleri incelenmiş ve aralarındaki ilişki gösterilmiştir. Mevcut araştırma sonucu elde edilen bulgularda; aşırı özdeşleşme, izolasyon, öz yargılama düzeylerinin artmasının depresyon düzeyini artırdığı, öz şefkat, öz sevecenlik ve bilinçlilik, paylaşım bilinci düzeyinin artmasının ise depresyon düzeyini azalttığı tespit edilmiştir. Kendini affetmede bireyin kendine yönelik olumlu inançların artmasının depresyon düzeyini azalttığı ancak bireyin kendine yönelik olumsuz inançların artmasının depresyon düzeyini arttırdığı tespit edilmiştir. Aynı zamanda Kendini affetmenin, depresyonu anlamlı olarak yordadığı sonucuna varılmıştır. Bireyin öz-şefkat düzeyinin artmasının kendini affetmeye yönelik duygu ve davranışları arttırdığı, öz-şefkat düzeyinin azalmasının ise kendini affetmeye yönelik duygu ve davranışları azalttığı tespit edilmiştir. Kendini affetmede bireyin kendine yönelik olumlu inançların artmasının öz-şefkat düzeyini arttırdığı ancak bireyin kendine yönelik olumsuz inançların artmasının öz-şefkat düzeyini azalttığı tespit edilmiştir. Dolayısıyla kendini affetme ve öz-şefkat arasında olumlu yönde ilişkilerin olduğu sonucuna varılmıştır. Elde edilen verilerden yola çıkıldığında; kendini affetme, öz şefkat ile depresyon arasında anlamlı

ilişki olduğu sonucu görülmüştür. Kendini affetme ile öz şefkat seviyesinin artmasıyla depresyon seviyesinin azaldığı sonucu bulunmuştur.

5.3 Öneriler

Öneriler bölümünde yapılan araştırmanın sonucunda bulunan neticeler yönünde yapılacak çalışmalara dair öneriler bulunmaktadır. Öneriler bölümü, araştırma önerileri ile uygulama önerileri olacak şekilde iki ayrı bölüm eklenmiştir.

Araştırma Önerileri:

- Literatür incelendiğinde, kendini affetmeyle ilgili yapılan araştırmaların yeterli olmadığı sonucuna varılmıştır. Kendini affetme değişkenine daha kapsamlı yer verilmesi ve kendini affetme değişkeninin farklı değişkenlerle ilişkisi açısından araştırmalar gerçekleştirilmesi öneri olarak sunulmaktadır.

- Depresyon, öz şefkat ve kendini affetmenin birlikte kullanıldığı çalışmaların daha çok kullanılması öneri olarak sunulmaktadır.

Uygulama Önerileri:

- Ruh sağlığı alanında faaliyet gösteren bireylerin öz-şefkat düzeyini geliştirici çalışmalar gerçekleştirmesi önerilmektedir.

- Ruh sağlığı alanında faaliyet gösteren bireylerin affetme ve özellikle kendini affetme düzeyini geliştirici çalışmalar gerçekleştirmesi önerilmektedir.

-Ruh sağlığı alanında faaliyet gösteren bireylerin kendini affetmeyi geliştirecek ve artıracak çalışmalar yapması öneri olarak sunulmaktadır.

- Ruh sağlığı alanında faaliyet gösteren bireylerin depresyon düzeyi yüksek bireylerde öz-şefkat ve kendini affetmeyi geliştirecek ve artıracak çalışmalar yapması önerilmektedir.

KAYNAKÇA

Abacı, R., Akın, A. ve Akın, Ü. (2007). Öz-duyarlık ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, *33*, 01-10. 5 Ocak 2022'de https://toad.halileksi.net/olcek/oz-duyarlilik-olcegi/ adresinden indirildi.

Açıkgöz, S.C. (2019). *Depresyon, panik bozukluk ve yayın anksiyete bozukluğunun psikolojik sağlamlık/dayanıklılık ile ilişkisi* (Yayın no. 580399) [Yayımlanmış yüksek lisans tezi, Okan Üniversitesi]. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezDetay.jsp?id=4UinJCllpyCZaoyWpU19Xw&no=oEstCxtY7naKMROJrD9xxg

Adam-Karduz, F. F. (2019). *Affetme eğilimi kazandırmaya yönelik psiko-eğitim programının affetme eğilimi kazandırma ve beş faktör kişilik özellikleri üzerindeki* (Yayın no. 537237) [Yayımlanmamış doktora tezi, Sakarya Üniversitesi]. https://doi.org/10.9779/pauefd.686232

Adams, C. E., Allen, A. B., Hancock, J., Leary, M. R., ve Tate, E. B. (2007). Selfcompassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly. *Journal of Personality and Social Psychology*, *92*(5), 887- 904. doi: 10.1037/0022-3514.92.5.887

Akcan, G. ve Taşören, A.B. (2020). Genç yetişkinlerde çocukluk çağı olumsuz yaşantıları, öz-şefkat ve duygu düzenleme becerileri depresyon belirtilerini yordar mı? *Boğaziçi Üniversitesi Eğitim Dergisi*, *37*(2), 59-80. 15 Şubat 2022'de https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/1453967 adresinden indirildi.

Akın, M., Özdevecioğlu, M. ve Ünlü, O. (2012). Örgütlerde intikam niyeti ve affetme eğiliminin çalışanların ruh sağlıkları ile ilişkisi. *Amme İdaresi Dergisi*, *45*(1), 77-97. 18 Şubat 2022'de file:///C:/Users/pc/Downloads/Orgutlerde_Dntikam_iyeti_ve_Affetme_Egil.pdf adresinden indirildi.

Akyüz G., Doğan, O., Gülmez, H., Ketenoğlu, C., Kılıçkap ve Z., Özbek, H. (1995). *Ruhsal bozuklukların epidemiyolojisi*, Sivas, Dilek Matbaası.

Alaloğlu, G. (2020). *Mükemmeliyetçilik, kendini sabotaj, öz-şefkat ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Yayın no. 616343) [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Maltepe Üniversitesi]. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp

American Psychiatry Association (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders. American Psychiatric Publication.

Anderson, R. E., Babin, B. J., Black, W. C., Hair, J. F. ve Tatham, R. L. (2013). *Multivariate Data Analysis*: Pearson Education Limited.

Andiç, S. (2013). *Ergenlik döneminde zihni meşgul eden konularla ilişkili değişkenler: Bağlanma tarzları, öz-şefkat ve psikolojik belirtiler* (Yayın no. 339197) [Yayımlanmış yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi]. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp

Arığ, S. (2019). *Üniversite öğrencilerinde depresyonun yordayıcıları olarak duygusal zekâ ve duyguları ifade etme* (Yayın no. 570868) [Yayımlanmış yüksek lisans tezi, Biruni Üniversitesi]. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp

Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. American Psychologist, *55*(5), 469-480. 12 Mart 2022'de https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/10842426/ adresinden indirildi.

Arnett, J. J. (2015). The road through college: Twists and turns. *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties* (2.Baskı, s. 142-169) içinde. Oxford University.

Arslan, C. (2016). Interpersonal problem solving, self-compassion and personality traits in university students. *Educational Research and Reviews*, *11*(7), 474-481. https://doi:10.5897/ERR2015.2605.

Arslan, C., Deniz, M. E., İzmirli M. ve Özyeşil, Z. (2012). Öz-anlayış, yaşam doyumu, negatif ve pozitif duygu: Türk ve diğer ülke üniversite öğrencileri arasında bir karşılaştırma. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, *12*(23), 428-446. 10 Ocak 2022'de https://dergipark.org.tr/tr/pub/maeuefd/issue/19396/206066 adresinden indirildi.

Ashby J.S., Martin J.L. ve Rice K.G. (2006). Perfectionism, shame and depressive symptoms. *Journal of Counseling and Development*, 84, 148–56. https://doi.org/10.1002/j.1556-6678.2006.tb00390.x

Ashby, J. S., Good. G. E., Heppner, P. P., Kivlighan, D. M. Jr., Hills, H. I. ve Roehlke, H. J. (1994). Presenting problems of university counseling center clients: a snapshot and multivariate classification scheme. *Journal Of Counseling Psychology*, 41, 315-324. doi: 10.1037//0022-0167.41.3.315

Asıcı, E. (2013). Öğretmen adaylarında affetme özelliği ve öz duyarlık. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 27, 489-505. http://dx.doi.org/10.9761/JASSS2428

Asıcı, E. (2013). *Öğretmen adaylarının affetme özelliklerinin öz-duyarlık ve benlik saygısı açısından incelenmesi* (Yayın no. 0342309) [Yayınlanmış yüksek lisans tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi]. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezDetay.jsp?id=AieD-4P6MgpjnZbPW4SKwg&no=dEJkQDDdBH9QZwtDxPe-sg

Aşkın, R. (1999). *Depresyon el kitabı*. İstanbul: Roche Yayınları.

Atak, H. ve Çok, F. (2010). İnsan yaşamında yeni bir dönem: Beliren yetişkinlik. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, *17* (1), 39-50. 8 Mart 2022'de https://cms.galenos.com.tr/Uploads/Article_27682/cogepderg-17-39.pdf adresinden indirildi.

Aydın, A. ve Hiçdurmaz, D. (2017). The relationship between nursing students' self-compassion and multidimensional perfectionism levels and the factors that ınfluence them. *Journal of Psychiatric Nursing*, *8*(2), 86-94. doi: 10.14744/phd.2017.40469

Aydın, F.T. (2017). Pozitif bir karakter gücü olarak affedicilik. *The Journal of Happiness ve Well-Being*, *5*(1), 1-22. https://www.academia.edu/32477813/Pozitif_bir_karakter_g%C3%BCc%C3%BC_olarak_affedicilik

Ayhan, D. (2020). Varoluş kaygısı ve çalışma: varoluşçuluk bakış açısıyla bir gözden geçirme. *Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, *6*(2), 71-77. https://doi.org/10.31463/aicusbed.668880

Ayten, A. (2009). Affedicilik ve din: Affetme eğilimi ve dindarlıkla ilişkisi üzerine ampirik bir araştırma. *Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, *37*(2), 111-128. https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/162755

Baer, R., Cavanagh, K., Gu, J., Jones, F., Kuyken, W., Strauss, C. ve Taylor, B.L. (2016). What is compassion and how can we measure it? A review of definitions and measures. *Clinical Psychology Review*, 47, 15-27. doi:10.1016/j.cpr.2016.05.004

Başçı, Z. (2021). *Üniversite öğrencilerinde belirsizliğe tahammülsüzlük ve mükemmeliyetçilik ile öz duyarlılık arasındaki ilişki* (Yayın no. 660528) [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi]. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp

Bauer, L., Duffy, J., Fountain, E., Halling, S., Holzer, M., Jones, E., (1992). Exploring self forgiveness. *Journal of Religion and Health*, *31*(2), 149-160. https://doi.org/10.1007/BF00986793

Bayar, Ö. ve Dost, M.T. (2018). Üniversite öğrencilerinde öz-şefkatin yordayıcıları olarak bağlanma tarzı ve algılanan sosyal destek. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33, 689-704. doi:10.16986/HUJE.2017029306

Beck, A. T. (1967). *Depression: Clinical, experimental, and theoretical aspects.* University of Pennsylvania Press.

Beckham, J. C., Feldman, M.E., Phipps, K. A. ve Witvliet, C.V.O. (2004). Posttraumatic mental and physical health correlates of forgiveness and religious coping in military veterans. *Journal of Traumatic Stress, 17*(3), 269-273. doi:10.1023/B:JOTS.0000029270.47848.e5

Bei, B., Brown, L., Brown, V., Bryant, C. ve Judd, F. (2015). Investigating how menopausal factors and self-compassion shape well-being: An exploratory path analysis. *Maturitas*, 81, 293-299. doi: 10.1016/j.maturitas.2015.03.001

Berry, W. D., Feldman, S. ve Stanley Feldman, D. (1985). *Multiple regression in practice.* California: Sage Publications.

Biçer, B. ve Sarıçam, H. (2015). Affedicilik üzerinde ahlaki değer ve öz-anlayışın açıklayıcı rolü. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 35, 109-122. 21 Şubat 2022'de https://dergipark.org.tr/tr/pub/gefad/issue/6771/91114 adresinden indirildi.

Blanton, P.W. ve Bluth, K. (2014). Mindfulness and self-compassion: Exploring pathways to adolescent emotional well-being. *Journal of Child and Family Studies, 23*(7), 1298-1309. https://doi: 10.1007/s10826-013- 9830-2.

Bleichmar, H. B. (1996). Some subtypes of depression and their implications for psychoanalytic treatment. *The International journal of psycho-analysis*, 77, 935- 961. 24 Şubat 2022'de http://www.sakkyndig.com/psykologi/artvit/bleichmar1996.pdf adresinden indirildi.

Boelen, P. A., Van Den Hout, M. A. ve Van Den Bout, J. (2006). A cognitive-behavioral conceptualization of complicated grief. *Clinical Psychology: Science and Practice, 13*(2), 109-128. doi:10.1111/j.1468-2850.2006.00013.x

Boran-Sarı, B. (2017). *Üniversite öğrencilerinin bilişsel çarpıtmaları ile öz duyarlıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayın no. 495600) [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Maltepe Üniversitesi]. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp

Bostancı, M., Oğuzhanoğlu, N.K., Özdel, L. ve Özdel, O. (2002). Üniversite öğrencilerinde depresif belirtiler ve sosyodemografik özelliklerle ilişkisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 3, 155-161. 30 Mart 2022'de https://search.trdizin.gov.tr/yayin/detay/16848/ adresinden indirildi.

Bowlby, J. (1982). Attachment and loss: retrospect and prospect. *Am J Orthopsychiatry*, 52, 664-678. doi: 10.1111/j.1939-0025.1982.tb01456.x

Boyacı, M. ve İlhan, T. (2016). Bilişsel davranışçı terapi yaklaşımının film analizi yöntemiyle incelenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 12*(2), 734-746. doi:10.17860/efd.03838

Bölükbaşı, A. ve Cenkseven-Önder, F. (2019). Ergenlerde intihar olasılığı: Benlik saygısı ve öfke açısından incelenmesi. *OPUS–Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi, 10*(17), 1522-1543. doi: 10.26466/opus.528723

Brenner, C. (1991). A psychoanalytic perspective on depression. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, *39*(1), 25-43. doi: 10.1177/000306519103900102

Bugay, A. ve Mullet, E. (2013). Conceptualizing forgiveness, granting forgiveness, and seeking forgiveness: A Turkish-French comparison. *Ankara Review of European Studies*, *5*(5), 187-196. doi:10.5539/res.v5n5p187

Burns, D. (2006). *İyi hissetmek, yeni duygudurum tedavisi* (Esra Tuncer, Özlem Mestçioğlu, İrem Erdem Atak, Gönül Acar, Çev.). İstanbul: Psikonet.

Büyüköztürk, Ş. (2012). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. Ankara: Pegem Akademi.

Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2017). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Pegem Yayınları.

Campbell-Sills L, Barlow D.H.(2007).Incorporating emotion regulation into conceptualizations and treatments of anxiety and mood disorders. *In Handbook of Emotion Regulation* (Ed JJ Gross), 542-559.

Cesur, G. ve Başbuğ, S. (2017). Beliren yetişkinlik ve kayıp yaşantıları: Bağlanma temelli zihinsel temsiller ve psikolojik belirtilerin incelenmesi. *Klinik Psikoloji Dergisi, 1*(1), 24-33.

Cesur, G. ve Başbuğ, S. (2017). Beliren yetişkinlik ve kayıp yaşantıları: Bağlanma temelli zihinsel temsiller ve psikolojik belirtilerin incelenmesi. *Klinik Psikoloji Dergisi, 1*(1), 24-33. doi: 10.7816/kpd-01-01-03

Chan, S. W., Mackintosh, K., Power, K. ve Wilson, A.C. (2019). Effectiveness of self-compassion related therapies: A systematic review and meta-analysis. *Mindfulness, 10*(6), 979-995. https://doi:10.1007/s12671-018- 1037-6.

Chi, D. S., Hill, P. C., Neumann, J. K. ve Seybold, K.S. (2001). Physiological and psychological correlates of forgiveness. *Journal of Psychology and Christianity, 20*(3), 250-259. 10 Nisan 2022'de https://www.researchgate.net/publication/232490793_Physiological_and_psychological_correlates_of_forgiveness adresinden indirildi.

Chi, P., Du, H., Lin, X., Wu, Q. ve Zeng, X. (2019). Roles of anger and rumination in the relationship between self-compassion and forgiveness. *Mindfulness, 10*(2), 272-278. https://doi:10.1007/s12671-018-0971-7.

Chung, M. S. (2016). Relation between lack of forgiveness and depression the moderating effect of selfcompassion. *Psychological Reports, 119*(3), 573-585. https://doi:10.1177/0033294116663520.

Cihangir-Çankaya, Z., Erkan, S., Özbay, Y. ve Terzi, Ş. (2012). Üniversite öğrencilerinin yaşadıkları problemler ve psikolojik yardım arama gönüllükleri. *Eğitim ve Bilim Dergisi*, *37*(164), 94-107. 21 Nisan 2022'de http://egitimvebilim.ted.org.tr/index.php/EB/article/view/402/366 adresinden indirildi.

Cihangül, N. (2021). *Üniversite öğrencilerinde kariyer uyum yeteneklerinin yordayıcıları olarak çocukluk çağı yaşantıları ve öz duyarlık* (Yayın no. 671326) [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Kocaeli Üniversitesi]. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp

Condon, P. ve Feldman-Barrett, L. (2013). Conceptualizing and experiencing compassion. Emotion, *13*(5), 817-821. https://doi.org/10.1037/a0033747

Cook, R. Dennis Weisberg, S. (1982). *Residuals and Influence in Regression*. New York.

Corey, G. (2008). *Psikolojik danışma, psikoterapi; kuram ve uygulamaları*. (T. Ergene, Çev.). Ankara: Mentis.

Coyle, C. T. ve Enright, R. D. (1998). Researching the process model of forgiveness within psychological interventions. In E. L. Worthington, Jr. (Eds.), *Dimensions of forgiveness: Psychological research and theological perspectives*. *Philadelphia: Templeton Foundation Press*, 139-161.

Çalışır, M. (2009). Yetişkin bağlanma kuramı ve duygulanım düzenleme stratejilerinin depresyonla ilişkisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar Dergisi*, *1*(3), 240-255. 20 Ocak 2022'de https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/115163 adresinden indirildi.

Çarkıt, E. ve Yalçın, S. B. (2017). Self compassion as predictor of positive-negative emotion and perfectionism in university students. Oral Presentation, II. International Academic Research Congress, Antalya, Alanya, TURKEY.

Çetin, F. ve Taşğın, E. (2006). Ergenlerde major depresyon: Risk etkenleri, koruyucu etkenler ve dayanıklılık. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, *13*(2), 87-94. 2 Şubat 2022'de https://cms.galenos.com.tr/Uploads/Article_30297/cogepderg-13-87.pdf adresinden indirildi.

Delgado, P.L. (2006). Pathogenesis of Mood Disorders. In: Stein DJ, Kuffer DJ, Schatzberg AF, eds. *Mood Disorders Text Book. Washington: American Psychiatric Publishing*, 16-100.

Deniz, M.E. ve Sümer, A.S. (2010). Farklı öz anlayış düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinde depresyon, anksiyete ve stresin değerlendirilmesi. *Eğitim ve Bilim*, 35, 115-127. 24 Nisan 2022'de http://egitimvebilim.ted.org.tr/index.php/EB/article/view/350/225 adresinden indirildi.

Denton, R. T. ve Martin, M. W. (1998). Defining forgiveness: An empirical exploration of process and role. *The American Journal of Family Therapy*, *26*(4), 281-292. https://doi.org/10.1080/01926189808251107

DeShea, L., Wahkinney, R. L. ve Wohl, M. J. (2008). Looking within: Measuring state self-forgiveness and its relationship to psychological well-being. *Canadian Journal of Behavioural Science*, *40*(1), 1-10. doi:10.1037/0008-400x.40.1.1.1

Doğan, A. ve Cebioğlu, S. (2011). Beliren yetişkinlik: Ergenlikten yetişkinliğe uzanan bir dönem. *Türk Psikoloji Yazıları*, *14* (28), 11-21. 24 Nisan 2022'de https://www.psikolog.org.tr/tr/yayinlar/dergiler/1031828/tpy1301996120110000m000110.pdf adresinden indirildi.

Duarte, C., Ferreira C. ve Pinto-Gouveia J. (2013). Self-compassion in the face of shame and body image dissatisfaction: Implications for eating disorders. *Eating Behaviors*. 14, 207–10. doi: 10.1016/j.eatbeh.2013.01.005

Ellis, A. ve Harper, R. (2017). *Akılcı yaşam kılavuzu [A guide to rational living]* (Çeviri: Semra Kunt Akbaş). İstanbul: Eksi Kitaplar.

Ellison, C.G. ve Krause, N. (2003). Forgiveness by God, forgiveness of others, and psychological well–being in late life. *Journal for the Scientific Study of Religion, 42*(1), 77-93. doi:10.1111/1468-5906.00162

Engin, E. (2016). Türkiye'de hemşire olma kaygısı: Varoluşçu felsefe bakış açısıyla bir gözden geçirme. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi, 9*(43), 1226-1231. doi:10.17719/jisr.20164317690

Enright, R. D. (1996). Counseling within the forgiveness triad: On forgiving, receiving forgiveness, and self-forgiveness. *Counseling and Values, 40*(2), 107-126. doi: 10.1002/j.2161-007X.1996.TB00844.X

Enright, R. D. (2001). *Forgiveness is a choice: A step by-step process for resolving anger and restoring hope*. Washington, DC: American Psychological Association.

Enright, R. D. ve Fitzgibbons, R. P. (2000). *Helping clients forgive: An empirical guide for resolving anger and restoring hope.* Washington, DC: American Psychological Association.

Enright, R. D. ve Reed, G. L. (2006). The effects of forgiveness therapy on depression, anxiety and posttraumatic stress for women after spousal emotional abuse. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 74*(5), 920-929. Doi: 10.1037/0022-006X.74.5.920

Erchull, M.J. ve Liss, M. (2015). Not hating what you see: Self-compassion may protect against negative mental health variables connected to self-objectification in college women. *Body Image,* 14, 512. doi:10.1016/j.bodyim.2015.02.006

Ergüler, H. (2017). *Depresyon: Geleceğe yönelik öngörüler ve prefrontal işlevler açısından bir değerlendirme* (Yayın no. 266273) [Yayımlanmış yüksek lisans tezi, Ankara

Üniversitesi]. https://www.researchgate.net/publication/342305549_Depresyon_ile_gelecege_yonelik_ongoruler_ve_yurutsel_islevler_degiskenleri_arasindaki_iliskilerin_incelenmesi

Erözkan, A. (2005). Üniversite öğrencilerinin kişilerarası duyarlılık ve depresyon düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 14, 129-155. doi: 10.23863/kalem.2018.97

Everson, S. A., Musick, M. A., Toussaint, L. L. ve Williams, D. R. (2001). Forgiveness and health: Age differences in a U.S. probability sample. *Journal of Adult Development*, 8, 249-257. doi:10.1023/A:1011394629736

Exline, J. J., Lobel, M. ve Yali, A. M. (1999). When God disappoints difficulty forgiving God and its role in negative emotion. *Journal of Health Psychology*, *4*(3), 365-379. doi: 10.1177/135910539900400306

Farach, F. ve Mennin, D.(2007) Emotion and evolving treatments for adult psychopathology. *Clin Psychol*, 14, 329-352. https://doi.org/10.1111/j.1468-2850.2007.00094.x

Ferrari, M., Yap, K., Scott, N., Einstein, D. A. ve Ciarrochi, J. (2018). Self-compassion moderates the perfectionism and depression link in both adolescence and adulthood. *Plos One*, *13*(2), 1-19. doi:10.1371/journal.pone.0192022

Fincham, F. D. ve Hall, J. H. (2005). Self–forgiveness: The stepchild of forgiveness research. *Journal of Social and Clinical Psychology*, *24*(5), 621-637.

Frankl, V. (1959). *İnsanın anlam arayışı*. (B. Selçuk, Çev.). İstanbul: Okuyan Us Yayınları.

Freeman, T., Grove, D. C., Mauger, P. A., Perry, J. E., ve et al. (1992). The measurement of forgiveness: Preliminary research. *Journal of Psychology and Christianity*, *11*(2), 170-180.

Freud, S. (1917). Mourning and Melancholia *Standard edition, Strachey J ((Çev. R. Uslu, O.E. Berksun), Volume 14, Hogarth Press, London, 1964.

Germer, C. K. ve Neff, K. D. (2013). Self-compassion in clinical practice. *Journal of clinical psychology*, *69*(8), 856-867. doi:10.1002/jclp.22021

Gökçakan, N. (1997). *Çeşitli derecelerdeki depresyonun giderilmesinde Beck'in bilişsel terapisinin etkililiğinin incelenmesi* (Yayın no. 61373) [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi]. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezDetay.jsp?id=nMuEhUhW9AY27ylRb1Yltg&no=nMuEhUhW9AY27ylRb1Yltg

Göktaş, A. (2021). *Roy uyum modeline temellendirilmiş depresyonda psikiyatrik bakım uygulamasının tedavi uyumu, genel öz yeterlik, benlik saygısı ve depresyon düzeyine etkisi* (Yayın no. 663218) [Yayınlanmamış doktora tezi, Akdeniz Üniversitesi]. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp

Gumley, A. ve MacBeth, A. (2012). Exploring compassion: A meta analysis of the association between selfcompassion and psychopathology. *Clinical Psychology Review*, 32, 545-552. https://doi:10.1016/j.cpr.2012.

Günaydın N. ve Özpulat, F. (2016). Hemşirelik öğrencilerinin öz-duyarlıkları ve hemşirelik mesleğine ilişkin düşünceleri. *Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi,* 1, 86-86. doi: 10.17371/UHD.2018.1.6

Gündüz, B. ve Yılmaz, B. (2021). Beliren yetişkinlik döneminde romantik ilişki doyumunun yordayıcısı olarak benlik ayrımlaşması, otantiklik ve depresyon. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 58, 334-361. 30 Mart 2022'de https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/1596172 adresinden indirildi.

Gürbüz, E. (2016). *Evlilik içinde aldatılan bireylerin affetmelerini yordamada bağlanma stilleri ve psikolojik sağlamlığın rolü*. (Yayın no. 437524) [Yayımlanmamış yüksek

lisans tezi, Bahçeşehir Üniversitesi]. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp

Halisdemir, D. (2013). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşları, kendini affetme düzeyleri ve geçmişe yönelik anne kabul red algıları arasındaki ilişki* (Yayın no. 333575) [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi]. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp

Hankin, B.L., Kassel, J.D. ve Abela, J.R. (2005). Adult attachment dimensions and specificity. of emotional distress symptoms: Prospective investigations of cognitive risk and interpersonal stress generation as mediating mechanisms. *Journal of Personality and Social Psychology*, *31* (1), 136-51. https://doi:10.1177/0146167204271324

Hardin, S. I. ve Uffelman, R.A. (2002). Session limits at university counseling centers: effects on help-seeking attitudes. *Journal Of Counseling Pscyhology*, *49* (1), 127-132. https://doi.org/10.1037/0022-0167.49.1.127

Harter, S. ve Marold, D.B. (1994). Psychosocial risk factors contributing to adolescent suicidal ideation. *New directions for child and adolescent development*, 64, 71–91. doi:10.1002/cd.23219946407

Hebl, J. H. ve Enright, R. D. (1993). Forgiveness as a psychotherapeutic goal with elderly females. *Psychotherapy*, 30, 658–667. doi:10.1037/0033-3204.30.4.658

Helvacı-Çelik, F. ve Hocaoğlu, Ç. (2016). Majör depresif bozukluk tanımı, etyolojisi ve epidemiyolojisi: Bir gözden geçirme. *Çağdaş Tıp Dergisi*, *6* (1). 51-66. doi:10.16899/ctd.03180

Hisli, N. (1989). Beck depresyon envanterinin üniversite öğrencileri için geçerliği ve güvenirliği. *Psikoloji Dergisi*, *7*(23), 3-13. 10 Şubat 2022'de https://www.psikolog.org.tr/tr/yayinlar/dergiler/1031828/tpd1300443319890000m000366.pdf adresinden indirildi.

Horsbrugh, H. J. N. (1974). Forgiveness. *Canadian Journal of Philosophy*, *4*(2), 269-282. https://doi.org/10.1080/00455091.1974.10716937

Isıtan, G. (2019). *Çocuklarda anne baba tutumlarının otomatik düşünceler, mutluluk ve depresyon düzeyleriyle ilişkilerinin incelenmesi* (Yayın no. 615085) [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul Arel Üniversitesi]. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp

Işık E., Işık U. ve Taner Y. (2013). *Çocuk, ergen, erişkin ve yaşlılarda depresif ve bipolar bozukluklar*. Ankara: Ziraat Gurup Matbaacılık.

İkiz, E. ve Totan, T. (2012). Üniversite öğrencilerinde öz-duyarlık ve duygusal zekânın incelenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, *14*(1), 51–71. https://dergipark.org.tr/en/pub/deusosbil/issue/4627/63113.

İpek, M. (1982). *C. O. Tütengil'e Armağan*. İstanbul: İ.Ü. İktisat Fakültesi Yayınları.

Jackson, R. T. ve Pan, Y. (2008). Ethnic difference in the relationship between acute inflammation and and serum ferritin in US adult males. *Epidemiology and Infection*, 136, 421-431. doi:10.1017/S095026880700831X

Jacobi, F. ve Klose, M. (2004). Can gender differences in the prevalence of mental disorders be explained by sociodemographic factors? *Archives of women's mental health*, *7*(2), 133-148. doi:10.1007/s00737-004-0047-7

Jung, M., Park, Y., Baik, S. Y., Kim, C. L., Kim, H. S. ve Lee, S. H., (2019). Self-forgiveness moderates the effects of depression on suicidality. *Psychiatry Investigation*. *16* (2), 121-129. doi:10.30773/pi.2018.11.12.1

Kağıçıbaşı, Ç. (1982). *Sex Roles: Family and Community in Turkey*. Indiana Unıversity Turkish Studies.

Karaca, A. (2019). *Affetme ve ruh sağlığı ilişkisi: Depresyon ve anksiyete tanısı almış hastalar üzerine bir araştırma* (Yayın no. 565813) [Yayımlanmamış yüksek lisans

tezi, Marmara Üniversitesi]. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp

Karakaş, A.C. (2014). *Gerçeklik terapisi yönelimli dini başa çıkma psikoeğitim programının affetme esnekliği, empati ve stresle başa çıkma üzerindeki etkisi* (Yayın no. 380202) [Yayımlanmamış doktora tezi, Sakarya Üniversitesi]. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp

Karakaş, S. ve Karakaş, H.M. (2000). Yönetici işlevlerin ayrıştırılmasında multidisipliner yaklaşım: Bilişsel psikolojiden nöroradyolojiye. *Klinik Psikiyatri*, *3*(4), 215-222. doi: 10.32709/akusosbil.474618

Karataş, Z. ve Uzun, K. (2021). Ergenlerin kendilerini, başkalarını ve durumları affetme eğilimlerinin yordanmasında mükemmeliyetçilik, yalnızlık ve öz-şefkatin etkisi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 58, 248-289. doi:10.21764/maeuefd.877884

Kartal, E. (2021). *Çocukluk çağı travmalarının depresyon ve anksiyete ile ilişkisinin incelenmesi* (Yayın no. 667957) [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi]. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp

Kessler, R. C., ve Walters, E. E. (1998). Epidemiology of DSM-III-R major depression and minor depression among adolescents and young adults in the national comorbidity survey. *Depression and anxiety*, *7*(1), 3-14. doi:10.1002/(SICI)1520-6394

Kıcalı, Ü. Ö. (2015). *Öz-şefkat ve yineleyici düşünmenin olumsuz duygulanım ve depresyonla ilişkisinin incelenmesi* (Yayın no. 399780) [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Maltepe Üniversitesi]. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp

Kılıç, D. (2019). *Genç yetişkinlerde akılcı olmayan inanç ile öz-anlayış arasındaki ilişkide affetmenin aracı rolü* (Yayın no. 562931) [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi,

Gaziantep Üniversitesi]. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp

Kirby, J. N., Steindl, S. R. ve Tellegen C. L. (2017). A meta-analysis of compassion-based interventions: Current state of knowledge and future directions. *Behavior Therapy, 48*(6), 778-792. https://doi:10.1016/j.beth.2017.06.003.

Kirkpatrick, K.L., Neff, K. D. ve Rude, S.S. (2010). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, 41, 139-154. doi:10.1016/j.jrp.2006.03.004

Kou, Y., Yang, Y. ve Zhang, M. (2016). Self-compassion and life satisfaction: The mediating role of hope. *Personality and Individual Differences*, 98, 91-95. https://doi:10.1016/j.paid.2016.03.086 0191-8869.

Köknel, Ö. (2005). *Ruhsal çöküntü: Depresyon*. (6. Baskı). İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.

Köroğlu, E. (2013). *Amerikan psikaytri birliği ruhsal bozuklukların tanısal ve sayımsal el kitabı*. *(Dsm-V)*. Ankara: Hekimler Yayın Birliği.

Krieger, T., Altenstein, D., Baettig, I., Doerig, N. ve Holtforth, M. G. (2013). Selfcompassion in depression: Associations with depressive symptoms, rumination, and avoidance in depressed outpatients. *Behavior Therapy, 44*(3), 501-513. https://doi: 10.1016/j.beth.2013.04.004.

Lawler-Row, K. A., Karremans, J. C., Scott, C., Edlis-Matityahou, M. ve Edwards, L. (2008). Forgiveness, physiological reactivity and health: The role of ange. *International Journal of Psychophysiology, 68* (1), 51-58. doi:10.1111/j.1475-6811.2010.01327.x

Littauer, F. (2000). *Depresyonu yenmek*. (D. Dizman, Çev. Ed.). İstanbul: Sistem Yayınları.

López, A., Sanderman, R. ve Schroevers, M. J. (2018). A close examination of the relationship between self-compassion and depressive symptoms. *Mindfulness, 9*(5), 1470-1478. https://doi: 10.1007/s12671-018-0891-6.

López, A., Sanderman, R., Smink, A., Zhang, Y., Van Sonderen, E., Ranchor, A. ve Schroevers, M. J. (2015). A reconsideration of the self-compassion scale's total score: Self compassion versusself-criticism. *Plos One*, *10*(7), 1-12. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0132940.

Lorant, V., Kampfl, D. ve Seghers, A. (2003) Socio-economic differences in psychiatric in-patient care. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 107, 170-177. doi:10.1034/j.1600-0447.2003.00071.x

Mansfield, C. D., McLean, K. C. ve Pasupathi, M. (2015). Is narrating growth in stories of personal transgressions associated with increased well-being, self-compassion, and forgiveness of others. *Journal of Research in Personality*, 58, 69-83. https://doi:10.1016/j.jrp.2015.05.008.

Muris, P., Meesters, C., Pierik, A. ve Kock, B. (2016). Good for the self: Selfcompassion and other self related constructs in relation to symptoms of anxiety and depression in non-clinical youths. *Journal of Child and Family Studies*, *25*(2), 607–617. doi:10.1007/s10826-015-0235-2

Nart, H.T. (2019). *Çalışan ve çalışmayan kadınların depresyon, anksiyete ve benlik saygı düzeylerinin incelenmesi* (Yayın no. 592269) [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Beykent Üniversitesi]. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp

Navaro, D. (2014). *Kariyer ve Varoluş: Bir Benlik Eylemi*. Ankara: Elma Yayınevi.

Neff, K. D. ve Germer, C. K. (2013). A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program. *Journal Of Clinical Psychology*, 00, 1-17. doi:10.1002/jclp.21923

Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L. ve Rude, S. S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of research in personality*, *41*(1), 139-154. https://doi.org/10.1016/j.jrp.2006.03.004.

Neff, K.D. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2, 85- 101. doi:10.1080/15298860309032

Neff, K.D. (2003). The development and validation of a scale to measure self compassion. *Self and Identity*, 2, 223-250. https://doi.org/10.1080/15298860309027

Oral, T. (2016). *Üniversite öğrencilerinin affetme düzeylerinin öz-anlayış, kişilerarası hataya ilişkin ruminasyon ve kişilik özellikleri açısından incelenmesi* (Yayın no. 428811) [Yayımlanmamış doktora tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi]. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp

Orathinkal, J., Vansteenwegen, A. ve Burggraeve, R. (2008). Are demographics important for forgiveness? *The Family Journal*, *16*(1), 20-27. doi:10.1177/1066480707309542

Osborne, J. W. ve Amy, O. (2004). The power of outliers (And why researchers should always check for them). *Practical Assessment, Research & Evaluation*, *9*(6). 15 Nisan 2022'de https://www.researchgate.net/publication/242073851_The_Power_of_Outliers_and_Why_Researchers_Should_Always_Check_for_Them adresinden indirildi.

Öveç, Ü. (2007). *Öz-duyarlılık ile öz-bilinç, depresyon anksiyete ve stres arasındaki ilişkilerin yapısal eşitlik modeliyle incelenmesi* (Yayın no. 209545) [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Sakarya Üniversitesi]. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp

Özcan, G. (2017). *Bedensel engelli olan ve olmayan bireylerin çeşitli duygudurum değişkenleri açısından değerlendirilmesi* (Yayın no. 452193) [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul Ticaret Üniversitesi]. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp

Öztahtacı, D. (2017). *Evli kadınlarda evlilik doyumu, yetişkin bağlanma stilleri ve depresyon düzeyinin ilişkisinin incelenmesi* (Yayın no. 486238) [Yayımlanmamış yüksek lisans

tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi]. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp

Öztürk, M.O. Uluşahin, A. (2008). *Ruh Sağlığı ve Bozuklukları* (Yenilenmiş 11. basım), Nobel Tıp Kitabevi, Ankara.

Özyeşil, Z. (2011). *Üniversite öğrencilerinin öz-anlayış düzeylerinin bilinçli farkındalık kişilik özellikleri ve bazı değişkenler açısından incelenmesi*. (Yayın no. 280656) [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi]. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp

Pauley, G. ve McPherson, S. (2010). The experience and meaning of compassion and self-compassion for individuals with depression or anxiety. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, *83*(2), 129-143. doi:10.1348/147608309X471000

Raes, F. (2010). Rumination and worry as mediators of the relationship between selfcompassion and depression and anxiety. *Personality and Individual Differences*, 48, 757–761. doi:10.1016/j.paid.2010.01.023

Richards, D. (2011). Prevalence and clinical course of depression: A review. *Clinical Psychology Review*, 31, 1117-1125. doi:10.1016/j.cpr.2011.07.004

Richards. N. (1988). *Forgiveness. Ethics,* 99, 77-97. https://doi.org/10.1086/293036

Ritter, J. (1954). *Varoluş Felsefesi Üzerine*. H. Batuhan (Çev.). İstanbul: İstanbul Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Yayınları.

Saeighi-Mameghani, S., Taşan, D. ve Saylan, E. (2020). Üniversite öğrencilerinin öz-şefkat, hasbilik ve affetme düzeylerinin incelenmesi. *Sosyal ve Beşeri Bilimler Dergisi*, *12*(2), 220- 244. 15 Ocak 2022'de https://dergipark.org.tr/tr/pub/sobiadsbd/issue/57298/723368 adresinden indirildi.

Sarı, T. ve Tel, F.D. (2016). Üniversite öğrencilerinde öz duyarlılık ve yaşam doyumu. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, *16*(1), 292-304. https://doi:10.17240/aibuefd.2016.16.1-5000182922.

Schwartz, H.A., Eichstaedt, J., Kern, M., Park, G., Sap, M., Stillwell, D., Kosinski, M. ve Ungar, L. (2014). Towards assessing changes in degree of depression through facebook. In Proceedings of the workshop on computational linguistics and clinical psychology: from linguistic signal to clinical reality, 118-125. doi:10.3115/v1/W14-3214

Sirois, F.M. (2015). A self-regulation resource model of self-compassion and health behavior intentions in emerging adults. *Prev Med Rep*, 2, 218–22. doi:10.1016/j.pmedr.2015.03.006

Soliman, A. M. (1993). Choice of helpers, types of problems and sex of helpers of college students. *International Journal For The Advancement Of Counselling*, 6, 67-79. https://doi.org/10.1007/BF01418143

Sökmez, A.B. ve Demir, A. (2011). Hataya ilişkin özelliklerin başkalarını affetmeyi yordaması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 35, 8-17. https://dergipark.org.tr/tr/pub/tpdrd/issue/21457/229607

Sökmez, A.B. ve Demir, A. (2012). Affetme arttırılabilinir mi?: Affetmeyi geliştirme grubu. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, *4* (37), 96-106. 12 Ocak 2022'de https://www.acarindex.com/pdfler/acarindex-260-1803.pdf adresinden indirildi.

Steinberg, L. (2017). *Ergenlik*. İmge Kitapevi Yayınları.

Tangney, J. P., Boone, A. L., ve Dearing, R. (2015). Forgiving the self: Conceptual issues and empirical findings. In J. Everett L. Worthington (Ed.), *Handbook of forgiveness*. New York, NY: Routledge.

Tanış, B.B. (2019). *Depresyon ve sosyal destek ilişkisinde sosyal beceri ve duygusal farkındalığın aracı rolünün incelenmesi* (Yayın no. 608997) [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi]. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp

Tanış, B.B. (2019). *Depresyon ve sosyal destek ilişkisinde sosyal beceri ve duygusal farkındalığın aracı rolünün incelenmesi* (Yayın no. 608997) [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi]. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp

Tanner, J.L. (2006). Recentering during emerging adulthood: A critical turning point in life span human development. J.J. Arnett ve L.T. Tanner (Ed.), *Emerging Adults in America: Coming of Age in the 21st Century* içinde. (s. 21-27). Washington: DC.

Taylor, D. ve Richardson, P. (2005). The psychoanalytic/psychodynamic approach to depressive disorders. *Oxford textbook of psychotherapy*, 127-136. doi:10.1192/apt.bp.107.004382

Tel, F. D. ve Sarı, T. (2016). Üniversite öğrencilerinde öz duyarlılık ve yaşam doyumu. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, *16*(1), 292–304. https://doi.org/10.17240/aibuefd.2016.16.1-5000182922

Thompson, L. Y., Snyder, C. R., Hoffman, L., Michael, S. T., Rasmussen, H. N., Billings, L. S., ... ve Roberts, D. E. (2005). Dispositional forgiveness of self, others, and situations. *Journal of Personality*, *73*(2), 313-360. doi:10.1111/j.1467-6494.2005.00311.x

Toussaint, L. L., Williams, D. R., Musick, M. A. ve Everson Rose, S. S. (2008). Why forgiveness may protect against depression: Hopelessness as an explanatory mechanism. *Personality and Mental Health, 2* (2), 89-103. doi:10.1002/pmh.35

Townsend, M.C. ve Morgan, K.I. (2017). *Psychiatric Mental Health Nursing: Concepts of Care in Evidence-Based Practice.* FA Davis Company, Philadelphia, 494-527.

Van Dam, N. T., Sheppard, S. C., Forsyth, J. P. ve Earleywine, M. (2011). Self-compassion is a better predictor than mindfulness of symptom severity and quality of life in mixed anxiety and depression. *Journal of Anxiety Disorders*, 25, 123–130. doi:10.1016/j.janxdis.2010.08.011

Videbeck, S.L. (2019*). Psychiatric-mental health nursing*. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.

Williams, E. C. (2015). Self-compassion and self-forgiveness as mediated by rumination, shameproneness, and experiential avoidance: Implications for mental and physical health. Retrieved From Electronic Theses and Dissertations, 2562. 8 Şubat 2022'de https://dc.etsu.edu/etd/2562/ adresinden indirildi.

Wolff, L. (1999). *Teen depression*. Lucent Books.

World Health Organization (2017). Surveillance of suicide and suicide attempts. (2022, Haziran 25). http://www.who.int/mental_health/suicide-prevention/en/

Worthington, E. L., Sandage, S. J. ve Berry, J. W. (2000). Group interventions to promote forgiveness. *Forgiveness: Theory, research and practice*, 228-253. 24 Ocak 2022'de https://www.researchgate.net/publication/236989400_But_Do_They_Work_A_Meta-Analysis_of_Group_Interventions_to_Promote_Forgiveness adresinden indirildi.

Worthington, E.L. (1998). *Dimensions of forgiveness: Psychological research and theological perspectives*. Philadelphia: Templeton Foundation Press.

Xavier, A., Pinto-Gouveia, J. ve Cunha, M. (2016). The protective role of selfcompassion on risk factors for non-suicidal self-injury in adolescence. *School Mental Health*, *8*(4), 476–485. doi:10.1007/s12310-016-9197-9

Yarnell, L. M., Neff, K. D., Davidson, O. A. ve Mullarkey, M. (2019). Gender differences in self-compassion: Examining the role of gender role orientation. *Mindfulness*, *10*(6), 1136-1152. doi:10.1007/s12671-018-1066-1

Yarnell, L. M., Stafford, R. E., Neff, K. D., Reilly, E. D., Knox, M. C. ve Mullarkey, M. (2015). Meta-analysis of gender differences in self-compassion. *Self and Identity, 14*(5), 1-22. doi:10.1080/15298868.2015.1029966

Yılmaz, B. ve Gündüz, B. (2021). Beliren yetişkinlik döneminde romantik ilişki doyumunun yordayıcısı olarak benlik ayrımlaşması, otantiklik ve depresyon. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 58, 334-361.25 Ocak 2022'de https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/1596172 adresinden indirildi.

Yönder-Ertem, M. (2021). Huzurevinde yaşayan bireylerin psikososyal ve fiziksel işlevlerinin değerlendirilmesi. *İzmir Katip Çelebi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, *6* (1). 113-120. 14 Ocak 2022'de https://dergipark.org.tr/tr/pub/ikcusbfd/issue/60165/823055 adresinden indirildi.

EKLER

EK- 1. Bilgilendirilmiş Onam Formu

Bu belge, Yükseköğretim Kurulu tarafından 19.01.2021 tarihli "Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge" ile bildirilen 6689 Sayılı Kişisel Verilerin Korunması Kanunu kapsamında gizlenmiştir.

EK- 2. Demografik Bilgi Formu

1-)Cinsiyet

☐ Kadın

☐ Erkek

☐ Diğer

2-)Yaş

☐ 18

☐ 19

☐ 20

☐ 21

☐ 22

☐ 23

☐ 24

☐ 25

3-)Eğitim Seviyesi

☐ Önlisans

☐ Lisans

☐ Lisansüstü

4-)Mesleğiniz

…….

5-)Gelir Durumunuz

☐ Düşük

☐ Orta

☐ Yüksek

6-)Medeni Durum

☐ Evli

☐ Bekar

EK- 3. Beck Depresyon Ölçeği

Aşağıda, kişilerin ruh durumlarını ifade ederken kullandıkları bazı cümleler verilmiştir. Her madde bir çeşit ruh durumunu anlatmaktadır. Her maddede o ruh durumunun derecesini belirleyen 4 seçenek vardır. Lütfen bu seçenekleri dikkatle okuyunuz. Son bir hafta içindeki (şu an dahil) kendi ruh durumunuzu göz önünde bulundurarak, size en uygun olan ifadeyi bulunuz. Daha sonra, o maddenin yanındaki harfin üzerine (X) işareti koyunuz.

1-) a. Kendimi üzgün hissetmiyorum

b. Kendimi üzgün hissediyorum

c. Her zaman için üzgünüm ve kendimi bu duygudan kurtaramıyorum

d. Öylesine üzgün ve mutsuzum ki dayanamıyorum

2-) a. Gelecekten umutsuz değilim

b. Gelecek konusunda umutsuzum

c. Gelecekten beklediğim hiçbir şey yok

d. Benim için bir gelecek olmadığı gibi bu durum değişmeyecek

3-) a. Kendimi başarısız görmüyorum

b. Herkesten daha fazla başarısızlıklarım oldu sayılır

c. Geriye dönüp baktığımda, pek çok başarısızlıklarımın olduğunu görüyorum

d. Kendimi bir insan olarak tümüyle başarısız görüyorum

4-) a. Her şeyden eskisi kadar doyum (zevk) alabiliyorum

b. Her şeyden eskisi kadar doyum alamıyorum

c. Artık hiçbir şeyden gerçek bir doyum alamıyorum

d. Bana doyum veren hiçbir şey yok. Her şey çok sıkıcı

5-) a. Kendimi suçlu hissetmiyorum

b. Arada bir kendimi suçlu hissettiğim oluyor

c. Kendimi çoğunlukla suçlu hissediyorum

d. Kendimi her an için suçlu hissediyorum

EK-4. Öz Duyarlık Ölçeği

Sizden istenilen bu ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendirmeniz ve sizin için en uygun seçeneğin karşısına çarpı (X) işareti koymanızdır. Her sorunun karşısında bulunan; (1) Hiç bir zaman (2) Nadiren (3) Sık sık (4) Çoğunlukla ve (5) Her zaman anlamına gelmektedir. Lütfen her ifadeye mutlaka 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 alışırım.	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 bubaşarısızlıkta 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 onunlameşgul olurum.	1	2	3	4	5

EK-5. Kendini Affetme Ölçeği Türkçe Formu

Birine haksızlık yaptığınızda ya da yanlış bir şey yaptığınızı düşündüğünüzde kendinize yönelik nasıl tepki vereceğinizi (duygular, davranışlar, inançlar) düşünerek, aşağıda belirtilen ifadelere ne sıklıkla katıldığınızı ya da katılmadığınızı işaretleyiniz.	Hiçbir Zaman	Biraz	Çoğunlukla	Her Zaman
Yaptığım bir şeyin yanlış olduğunu düşündüğümde,				
1. … kendime karşı merhamet hissederim.	**1**	**2**	**3**	**4**
2. … kendimle çeliştiğimi hissederim.	**1**	**2**	**3**	**4**
3. … kendimi kabullendiğimi hissederim.	**1**	**2**	**3**	**4**
4. … kendimden hoşlanmam.	**1**	**2**	**3**	**4**
5… . kendimi kabullenebilirim.	**1**	**2**	**3**	**4**
6.… kendime merhamet gösteririm.	**1**	**2**	**3**	**4**
7. … kendimi cezalandırırım.	**1**	**2**	**3**	**4**
8… kendimi küçümserim.	**1**	**2**	**3**	**4**
9. … kabul edilebilir biri olduğuma inanırım.	**1**	**2**	**3**	**4**
10. … iyi biri olduğuma inanırım.	**1**	**2**	**3**	**4**
11. … iğrenç biri olduğuma inanırım.	**1**	**2**	**3**	**4**
12. … berbat biri olduğuma inanırım.	**1**	**2**	**3**	**4**
13. … dürüst biri olduğuma inanırım.	**1**	**2**	**3**	**4**

14. … rezil biri olduğuma inanırım.	**1**	**2**	**3**	**4**
15. … sevilmeye değer biri olduğuma inanırım.	**1**	2	**3**	**4**
16. … kötü biri olduğuma inanırım.	**1**	2	**3**	**4**
17. … korkunç biri olduğuma inanırım.	**1**	2	**3**	**4**

Not: Ölçeğin Türkçe formunda 2., 4., 7., 8. ve 17. maddeler ölçekten çıkarılmıştır.

EK- 6. Ölçek Kullanım İzinleri

Bu belge, Yükseköğretim Kurulu tarafından 19.01.2021 tarihli "Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge" ile bildirilen 6689 Sayılı Kişisel Verilerin Korunması Kanunu kapsamında gizlenmiştir.

Ek-7. Etik Kurul Onayı

Bu belge, Yükseköğretim Kurulu tarafından 19.01.2021 tarihli "Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge" ile bildirilen 6689 Sayılı Kişisel Verilerin Korunması Kanunu kapsamında gizlenmiştir.

ÖZGEÇMİŞ

Elif ALTAY

Eğitim

Derece	Yıl	Üniversite, Enstitü, Anabilim/Anasanat Dalı
Yüksek Lisans	2022	Maltepe Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık
Lisans	2017	Pamukkale Üniversitesi, Eğitim Fakültesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık
Lise	2013	Rekabet Kurumu Anadolu Lisesi