T.C.
MARMARA ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

SPİRİTÜEL İYİ OLUŞ VE ÖZ-DUYARLIK ARASINDAKİ İLİŞKİDE AFFETMENİN ARACI ROLÜ

Gülbin DEMİR CELAYİR

(Yüksek Lisans Tezi)

İstanbul, 2020

T.C.
MARMARA ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

SPİRİTÜEL İYİ OLUŞ VE ÖZ-DUYARLIK ARASINDAKİ İLİŞKİDE AFFETMENİN ARACI ROLÜ

THE MEDIATING ROLE OF FORGİVENESS IN THE RELATIONSHIP BETWEEN SPIRITUAL WELL-BEING AND SELF-COMPASSION

Gülbin DEMİR CELAYİR

(Yüksek Lisans Tezi)

Danışman
Prof. Dr. Halil EKŞİ

İstanbul, 2020

Tüm kullanım hakları

M.Ü. Eğitim Bilimleri Enstitüsü'ne aittir.

© 2020

Özgeçmiş

2004	Tuğrulbey Lisesi (Y.D.A.)
2013	İstanbul Üniversitesi Hasan Ali Yücel Eğitim Fakültesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalından mezun olma
2013	Ömer Çam Anadolu İmam Hatip Lisesi'nde Psikolojik Danışman
2016- ……	Pendik Merkez İmam Hatip Ortaokulu'unda Psikolojik Danışman
2014	Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı Yüksek Lisans Programına giriş

İletişim Bilgileri

E-Posta: gulbindemircelayir@gmail.com

Önsöz

Kişiler arası ilişkilerin devam etmesini mümkün kılan affetme kavramının literatürdeki araştırmalarda sıklıkla din ve merhamet kavramlarıyla ilişkisinin incelendiği görülmüş, spiritüel iyi oluş, affetme ve öz-duyarlık arasındaki ilişki ve etkilerin tespit edilmesi, spiritüel iyi oluş ve öz-duyarlık arasındaki ilişkide affetmenin aracı rolünün incelenmesinin pozitif psikoloji literatürüne önemli katkılar sunacağı düşünülerek bu çalışma gerçekleştirilmiştir.

Bu çalışmanın tamamlanmasında maddi ve manevi destekleriyle bana güç veren birçok kişi bulunmaktadır. En başta bilgi ve tecrübesiyle tez yazım sürecinde yolumu aydınlatan, küçük bir bebeği büyütürken tez yazmanın getirdiği zorluklar karşısında sabrı ve anlayışıyla manevi desteğini esirgemeyen, kendisiyle çalışmaktan mutluluk duyduğum kıymetli tez danışmanım Prof. Dr. Halil EKŞİ'ye teşekkür ederim. Kıymetli vakitlerini ayırarak tez savunmama iştirak eden Doç. Dr. Durmuş ÜMMET ve Dr. Öğr. Üyesi Enver ULAŞ hocalarıma gösterdikleri incelik için teşekkür ederim. Yüksek lisans eğitimim boyunca kendilerinden insani ve mesleki anlamda pek çok şey öğrendiğim, desteklerini esirgemeyen bütün bölüm hocalarımıza sonsuz teşekkür ederim.

Araştırmanın veri analizi aşamasında desteklerini esirgemeyen Dr. Öğr. Üyesi Nesrullah OKAN'a ve değerli vakitlerini ayırarak sorularımı cevaplayan, zorlandığım noktalarda destek olan Arş. Gör. Mustafa DERVİŞOĞULLARI'na teşekkür ederim.

Eğitim hayatım boyunca beni hep destekleyen, zorluklarla mücadele etme gücü veren ve her koşulda yanımda olan ailem; annem Kadriye DEMİR, babam Ramazan DEMİR ve kardeşim Merve Nur DEMİR'e sonsuz teşekkür ederim.

Tez yazım sürecinde desteğini esirgemeyen, yol arkadaşım, kıymetli eşim Yusuf CELAYİR'e ve bu çalışmanın bitmesini üstün çabalarıyla zorlaştırmasına karşın, varlığıyla yaşamımı çok daha anlamlı hale getiren, bebeğim, güzel kızım Ayşe Nihal CELAYİR'e sonsuz teşekkür ederim.

Gülbin DEMİR CELAYİR

İstanbul, 2020

Özet

Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin spiritüel iyi oluş ve öz-duyarlıkları arasındaki ilişkide affetmenin aracı rolünün incelenmesi amaçlanmıştır. Bunun yanında spiritüel iyi oluş, öz-duyarlık ve affetmenin cinsiyet ve aile gelir düzeyi değişkenleri açısından incelenmesi bu çalışmanın alt amaçlarındandır.

İlişkisel tarama modeline uygun olarak gerçekleştirilen araştırmanın, örneklem grubunu 2017-2018 eğitim öğretim yılında Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi'nde öğrenim görmekte olan 380'i kadın (%82,8), 79'u erkek (%17,2) 459 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır.

Araştırma verileri Heartland Affedicilik Ölçeği, Öz-duyarlık Ölçeği, Spiritüel İyi Oluş Ölçeği kullanılarak elde edilmiştir. Araştırma verileri SPSS 21 paket programı ve AMOS 20.0 programı aracılığıyla çözümlenmiştir. Spiritüel iyi oluş, affetme ve öz-duyarlık değişkenlerinin cinsiyet ve aile gelir düzeyi değişkenlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere Bağımsız Gruplar t Testi ve ANOVA (Tek Yönlü Varyans Analizi) kullanılmıştır. Spirirüel iyi oluş ve öz-duyarlık arasındaki ilişkide affetmenin aracı rolünün incelenmesi amacıyla ise Yapısal Eşitlik Modeli kullanılmıştır.

Araştırma sonucunda spiritüel iyi oluş ve öz-duyarlık arasındaki ilişkide affetmenin kısmi aracı rolünün olduğu görülmüştür. Test edilen modelin uyum indekslerinin kabul edilebilir ve mükemmel düzeyde olduğu tespit edilmiş, böylece spritüel iyi oluş ve öz-duyarlık arasındaki ilişkide affetmenin aracı rolüne ilişkin yapısal eşitlik modeli doğrulanmıştır. Öz-duyarlık, öz-yargılama, paylaşımların bilincinde olma, spiritüel iyi oluş ve doğayla uyum puanlarının cinsiyet değişkenine göre farklılaştığı görülmüştür. Öz-duyarlık, öz-sevecenlik ve aşırı özdeşleşme puanlarının ise aile gelir düzeyi değişkenine göre farklılaştığı görülmüştür. Kadınların öz-duyarlık, paylaşımların bilincinde olma, spiritüel iyi oluş ve doğayla uyum puanlarının erkeklerden yüksek olduğu; erkeklerin de öz-yargılama puanlarının kadınlardan yüksek olduğu görülmüştür. Üst gelir düzeyindekilerin öz-duyarlık ve öz-sevecenlik puanlarının orta gelir düzeyindekilere göre yüksek olduğu, orta gelir düzeyindekilerin ise aşırı özdeşleşme puanlarının alt gelir düzeyindekilere göre yüksek olduğu görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Affetme, Spiritüel İyi Oluş, Öz-duyarlık, Yapısal Eşitlik Modeli.

Abstract

In this study, it was aimed to examine the mediating role of forgiveness in the relationship between spiritual well-being and self-compassion in university students. In addition, the sub-objectives of this study are to examine spiritual well-being, self-compassion and forgiveness in terms of gender and family income level variables.

The sample group of the study, which was conducted in accordance with the relational screening model, consisted of 459 university students 380 women (82.8%) and 79 men (17.2%) studying at Marmara University Atatürk Faculty of Education in the 2017-2018 academic year.

The research data were obtained by using Heartland Forgiveness Scale, Self-sensitivity Scale, Spiritual Well-being Scale. The research data were analyzed through SPSS 21 package program and AMOS 20.0 program. Independent Groups t Test and ANOVA (One-Way Variance Analysis) were used to determine whether the variables of spiritual well-being, forgiveness and self-compassion differ according to gender and family income level variables. The Structural Equation Model was used to examine the mediating role of forgiveness in the relationship between spiritual well-being and self-compassion.

As a result of the research, it was seen that forgiveness had a partial mediating role in the relationship between spiritual well-being and self-compassion. The fit indices of the tested model were found to be at acceptable and excellent levels, thus the structural equation model for the mediating role of forgiveness in the relationship between spiritual well-being and self-compassion was confirmed. It was observed that the scores of self-compassion, self-judgment, common humanity, spiritual well-being and harmony with nature differ according to the gender variable. It was observed that the scores of self-compassion, self-kindness and over-identification differ according to the family income level variable. It was observed that the self-compassion, common humanity, spiritual well-being and harmony with nature scores of females were higher than the males; that the self-judgment scores of the males were higher than the females. It was observed that the self-compassion and self-kindness scores of the higher income levels were higher than the middle income levels; that the over-identification scores of the middle-income levels were higher than the lower-income levels.

Keywords: Forgiveness, Spiritual Well-being, Self-compassion, Structural Equation Model.

İçindekiler

Özgeçmiş i

Önsöz ii

Özet iii

Abstract iv

İçindekiler v

Kısaltmalar viii

Tablolar ix

Şekiller xiv

Bölüm I: Giriş 1

1.1. Problem Durumu 1

1.2. Araştırmanın Amacı 5

1.2.1. Problem cümlesi 5

1.2.1.1 Alt problem cümleleri 5

1.3. Araştırmanın Önemi 5

1.4. Sayıltılar 7

1.5. Sınırlılıklar 7

1.6. Tanımlar 8

Bölüm II: Kuramsal Çerçeve 9

2.1. Affetme 9

2.1.1.Kendini affetme 13

2.1.2.Başkalarını affetme 15

2.1.3.Durumu affetme 16

2.1.4.Affetme modelleri 17

2.1.4.1. Affetme süreç modeli 17

2.1.4.2.Affetme piramit modeli 19

2.1.4.3.Affetmenin sosyal psikolojik belirleyicileri modeli 21

2.2.Öz-Duyarlık 22

2.2.1.Öz-duyarlık ile ilgili yanlış inançlar 25

2.2.2. Öz-duyarlığın alt boyutları 27

2.2.2.1. Öz-sevecenlik 27

2.2.2.2. Ortak insanlık 28

2.2.2.3. Bilinçli farkındalık 28

2.3. Spiritüel İyi Oluş 29

2.3.1. Spiritüalite 29

2.3.2. Din ve spiritüalite 31

2.3.3. Spiritüel iyi oluş 34

Bölüm III: Yöntem 37

3.1. Araştırmanın Modeli 37

3.2. Evren ve Örneklem 37

3.3. Veri Toplama Araçları 44

3.3.1. Heartland affedicilik ölçeği 44

3.3.2. Öz-duyarlık ölçeği 44

3.3.3. Spiritüel iyi oluş ölçeği 44

3.4. Verilerin Toplanması 45

3.5. Verilerin Analizi 45

Bölüm IV: Bulgular 47

4.1.Spiritüel İyi Oluş, Öz-duyarlık ve Affedicilik Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre İncelenmesine Yönelik Bulgular 47

4.2.Spiritüel İyi Oluş, Öz-duyarlık ve Affedicilik Puanlarının Aile Gelir Düzeyi Değişkenine Göre İncelenmesine Yönelik Bulgular 54

4.3.Spiritüel İyi Oluş ve Öz-duyarlık Arasındaki İlişkide Affetmenin Aracı Rolüne İlişkin Modele Yönelik Bulgular 66

Bölüm V: Tartışma 69

5.1. Tartışma 69

5.1.1.Spiritüel iyi oluş, öz-duyarlık ve affetme değişkenlerinin cinsiyet ve aile gelir düzeyi değişkenleri açısından incelenmesine ilişkin tartışma 69

5.1.2. Spiritüel iyi oluş ve öz-duyarlık değişkenleri arasındaki ilişkide affetmenin aracı rolüne ilişkin tartışma 75

5.2. Öneriler 79

Kaynakça 82

Ekler 101

Ek I: Kişisel Bilgi Formu 101

Ek 2: Heartland Affedicilik Ölçeği Örnek Maddeler 102

Ek 3: Öz-Duyarlık Ölçeği Örnek Maddeler 103

Ek 4: Spiritüel İyi Oluş Ölçeği Örnek Maddeler 104

Kısaltmalar

YEM: Yapısal Eşitlik Modeli

NICA: National Council on Aging

vd. : Ve diğerleri

Tablolar

Tablo 3.1. Cinsiyet Değişkeni İçin Frekans ve Yüzde Değerleri 38

Tablo 3.2. Yaş Değişkeni İçin Frekans ve Yüzde Değerleri 38

Tablo 3.3. Bölüm Değişkeni İçin Frekans ve Yüzde Değerleri..... 39

Tablo 3.4. Sınıf Değişkeni İçin Frekans ve Yüzde Değerleri..... 40

Tablo 3.5. Not Ortalaması Değişkeni İçin Frekans ve Yüzde Değerleri..... 40

Tablo 3.6. Mezun Olunan Lise Değişkeni İçin Frekans ve Yüzde Değerleri..... 41

Tablo 3.7. Aile Gelir Düzeyi Değişkeni İçin Frekans ve Yüzde Değerleri..... 41

Tablo 3.8. Aile Tipi Değişkeni İçin Frekans ve Yüzde Değerleri..... 42

Tablo 3.9. Kardeş Sayısı Değişkeni İçin Frekans ve Yüzde Değerleri 42

Tablo 3.10. Annenin Eğitim Düzeyi Değişkeni İçin Frekans ve Yüzde Değerleri 43

Tablo 3.11. Babanın Eğitim Düzeyi Değişkeni İçin Frekans ve Yüzde Değerleri..... 43

Tablo 4.1. Heartland Affedicilik Ölçeği Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları 47

Tablo 4.2. Heartland Affedicilik Ölçeği Kendini Affetme Alt Boyutu Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları..... 47

Tablo 4.3. Heartland Affedicilik Ölçeği Başkalarını Affetme Alt Boyutu Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları 48

Tablo 4.4. Heartland Affedicilik Ölçeği Durumu Affetme Alt Boyutu Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları..... 48

Tablo 4.5. Öz-duyarlık Ölçeği Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları 49

Tablo 4.6. Öz-duyarlık Ölçeği Öz-sevecenlik Alt Boyutu Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları 49

Tablo 4.7. Öz-duyarlık Ölçeği Öz-yargılama Alt Boyutu Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları 50

Tablo 4.8. Öz-duyarlık Ölçeği Paylaşımların Bilincinde Olma Alt Boyutu Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları 50

Tablo 4.9. Öz-duyarlık Ölçeği İzolasyon Alt Boyutu Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları 51

Tablo 4.10. Öz-duyarlık Ölçeği Bilinçlilik Alt Boyutu Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları 51

Tablo 4.11. Öz-duyarlık Ölçeği Aşırı Özdeşleşme Alt Boyutu Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları 52

Tablo 4.12. Spiritüel İyi Oluş Ölçeği Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları 52

Tablo 4.13. Spiritüel İyi Oluş Ölçeği Aşkınlık Alt Boyutu Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları 53

Tablo 4.14. Spiritüel İyi Oluş Ölçeği Doğayla Uyum Alt Boyutu Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları 53

Tablo 4.15. Spiritüel İyi Oluş Ölçeği Anomi Alt Boyutu Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları 54

Tablo 4.16. Heartland Affedicilik Ölçeği Puanlarının Aile Gelir Düzeyi Değişkenine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları 54

Tablo 4.17. Heartland Affedicilik Ölçeği Kendini Affetme Alt Boyutu Puanlarının Aile Gelir Düzeyi Değişkenine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları 55

Tablo 4.18. Heartland Affedicilik Ölçeği Başkalarını Affetme Alt Boyutu Puanlarının Aile Gelir Düzeyi Değişkenine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları 55

Tablo 4.19. Heartland Affedicilik Ölçeği Durumu Affetme Alt Boyutu Puanlarının Aile Gelir Düzeyi Değişkenine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları 56

Tablo 4.20. Öz-duyarlık Ölçeği Puanlarının Aile Gelir Düzeyi Değişkenine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları 57

Tablo 4.21. Öz-duyarlık Ölçeği Puanlarının Aile Gelir Düzeyi Değişkenine Göre Hangi Gruplar Arasında Farklılaştığını Belirlemek Üzere Yapılan LSD Testi Sonuçları 58

Tablo 4.22. Öz-duyarlık Ölçeği Öz-sevecenlik Alt Boyutu Puanlarının Aile Gelir Düzeyi Değişkenine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları 58

Tablo 4.23. Öz-duyarlık Ölçeği Öz-sevecenlik Alt Boyutu Puanlarının Aile Gelir Düzeyi Değişkenine Göre Hangi Gruplar Arasında Farklılaştığını Belirlemek Üzere Yapılan LSD Testi Sonuçları 59

Tablo 4.24. Öz-duyarlık Ölçeği Öz-yargılama Alt Boyutu Puanlarının Aile Gelir Düzeyi Değişkenine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları 60

Tablo 4.25. Öz-duyarlık Ölçeği Paylaşımların Bilincinde Olma Alt Boyutu Puanlarının Aile Gelir Düzeyi Değişkenine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları 60

Tablo 4.26. Öz-duyarlık Ölçeği İzolasyon Alt Boyutu Puanlarının Aile Gelir Düzeyi Değişkenine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları 61

Tablo 4.27. Öz-duyarlık Ölçeği Bilinçlilik Alt Boyutu Puanlarının Aile Gelir Düzeyi Değişkenine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları 61

Tablo 4.28. Öz-duyarlık Ölçeği Aşırı Özdeşleşme Alt Boyutu Puanlarının Aile Gelir Düzeyi Değişkenine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları 62

Tablo 4.29. Öz-duyarlık Ölçeği Aşırı Özdeşleşme Alt Boyutu Puanlarının Aile Gelir Düzeyi Değişkenine Göre Hangi Gruplar Arasında Farklılaştığını Belirlemek Üzere Yapılan Games-Howell Testi Sonuçları 63

Tablo 4.30. Spiritüel İyi Oluş Ölçeği Puanlarının Aile Gelir Düzeyi Değişkenine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları 63

Tablo 4.31. Spiritüel İyi Oluş Ölçeği Aşkınlık Alt Boyutu Puanlarının Aile Gelir Düzeyi Değişkenine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları 64

Tablo 4.32. Spiritüel İyi Oluş Ölçeği Doğayla Uyum Alt Boyutu Puanlarının Aile Gelir Düzeyi Değişkenine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları 65

Tablo 4.33. Spiritüel İyi Oluş Ölçeği Anomi Alt Boyutu Puanlarının Aile Gelir Düzeyi Değişkenine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları 65

Tablo 4.34. Spiritüel İyi Oluş ve Öz-duyarlık Arasındaki İlişkide Affetmenin Aracı Rolüne İlişkin Yapısal Eşitlik Modelinde Kullanılan Uyum İndeksleri, Eşik Değerleri ve Çalışmada Elde Edilen Uyum Değerlerine Dair Sonuçlar 68

Şekiller

Şekil 4.1. Spiritüel İyi Oluş ve Öz-duyarlık Arasındaki İlişkiyi Yordama Modeli 66

Şekil 4.2. Spiritüel İyi Oluş ve Öz-duyarlık Arasındaki İlişkide Affetmenin Aracı Rolünün İncelenmesine Yönelik Oluşturulan Yapısal Eşitlik Modeli 67

Bölüm I: Giriş

1.1. Problem Durumu

Kişilerarası saldırılar yaşamın her noktasında bulunmaktadır. Oldukça gelişmiş büyük sosyal gruplarda, bazen zarar görmeden ve bazen zarar verici olmadan yaşamı yürütmek mümkün görünmemektedir. İnsanlara zarar verildiğinde genellikle birçok tepki gösterme yolu mevcuttur. İntikam almak gibi bir tepki çeşitli zararlara, yaralanmalara, hakarete neden olan birçok olumsuz fiziksel, zihinsel ve ilişkisel sonuçlara neden olabilir. Affetmek gibi daha prososyal bir yanıt verildiğinde ise daha olumlu ilişkisel sonuçlar elde edilebilmektedir (Gilbert, 2005).

Affedicilik kavramı yakın zamana kadar psikolojinin ilgi alanına girmemiş, din, ahlak, adalet bağlamında bu alana ilişkin çalışmalar yapılmıştır (Aydın, 2017). Psikoloji alanında bu kavramın çalışmalarda yaygınlaşması 80'lerden sonra pozitif psikoloji akımının popülerliği sayesinde gerçekleşmiş, günümüzde ise sıklıkla çalışılan bir konu haline gelmiştir (Şahin, 2013).

Affedicilik konusunda çok sayıda araştırma bulunmaktadır: Bu konuda bir takım kitaplar (McCullough, Pargament ve Thoresen, 2000; Worthington, 2005), dergilerde görülen sayısız derlemeler (Worthington ve Scherer, 2004) ve affetme üzerine yapılmış birçok meta-analitik çalışmalar (Davis, Worthington, Hook ve Hill, 2013; Miller, Worthington ve McDaniel, 2008) mevcuttur. Bu alana gösterilen yoğun ilginin sebebi olarak bu kavramın kişiler arası ilişkilerde vazgeçilmez bir öneme sahip olması gösterilmektedir (Şahin, 2013). Worthington'a (1998a) göre ise dünyanın pek çok yerinde yaşanan savaşlar, anlaşmazlıklar nedeniyle insanlığın affedicilik konusuna ilgisi artmaktadır. Son zamanlarda ilgi odağı olan pozitif psikoloji akımı bireylerin pozitif yönlerinin de incelenmesi gerektiğinin altını çizmektedir. Bu nedenle affediciliğin karşısında bulunan öc alma, kin ve kızgınlık gibi üzerinde araştırmalar yapılan kavramların yerini affedicilik almış ve pozitif psikolojinin önemli konularından biri olmuştur (Bono ve McCullough, 2004).

Ayten'e (2009) göre affetme davranışı iki farklı şekilde ele alınmaktadır. İlki kişinin Tanrı'nın kendisini bağışlamasıyla ilgili fikirlerinin incelenmesi, ikinci ise kişinin kendisini, başkalarını ya da olumsuz durumları affetmesiyle ilgilidir. Affetmenin tam olarak ne olduğuyla ilgili fikir birliği bulunmadığından bu kavram henüz tamamıyla net değildir. Genel tanımına bakacak olursak, affetme çoğunlukla bireyler arasında oluşan olumsuz

durumlar karşısında, kızgınlıktan (Pingleton, 1989) ve öç almaktan cayma (Hope, 1987) düşüncesini içerisine alan pozitif ve sağlıklı bir reaksiyondur (Enright, Santos ve Al-Mabuk, 1989).

Geniş bir literatürü özetlemek zor olmasına rağmen araştırmaların çoğunun iki konu üzerinde yoğunlaştığı görülmektedir. Birincisi, çoğu çalışma başkalarını affetmekle ilgilidir. İkincisi ise affetme ve sağlık arasındaki ilişkinin araştırmalarda yoğun bir şekilde ele alındığı görülmektedir (Maltby ve Day, 2001; Witvliet, Phipps, Feldman ve Beckham, 2004). Araştırmacılar affedicilik hakkında çok şey öğrenseler de, bu alandaki literatürde hala boşluklar bulunmaktadır. Başkalarını bağışlama sürecinde insanların geçebileceği adımların teorik ve kavramsal tartışmaları literatürde bol miktarda bulunurken (Enright ve North, 1998), insanların başkalarını affetmeye nasıl yöneldiği, kendilerini inciten insanları bağışlama yolları hakkında daha fazla bilgiye ihtiyaç duyulmaktadır (Krause, 2015).

Affedicilikle ilgili literatürdeki ilk konu dinin oynadığı potansiyel olarak önemli rol ile ilgilidir. Bir dizi çalışma, dinle daha derinden ilgilenen kişilerin, suçluları affetme ihtimalinin daha yüksek olduğunu göstermekte (Escher, 2013), Hayward ve Krause (2013), dine bağlılığın zaman içindeki affedicilik değişiklikleri üzerindeki etkisini değerlendirmekte ve benzer şekilde, Luthen vd. (2012) dua etme sıklığının ve kendine özgü dindarlık derecesinin bağışlama ile ilişkili olduğuna dair kanıtlar sağlamaktadır (aktaran Krause, 2015). Yapılan araştırmalar dini değerlere önem verdiğini ifade eden bireylerin daha affedici olduklarına dair sonuçları ortaya koymaktadır (McCullough ve Worthington, 1999; Mullet, Neto ve Riviere, 2005). Tüm dinler insanın Tanrı'yla ve çevresindeki insanlarla olan etkileşiminin olumlu olmasını amaçlamaktadır. Bu nedenle dinler, kişi ile Tanrı arasındaki bağın bir şekilde aksaması durumunda bu bağın onarılmasını sağlayarak, bağışlamayı ve bağışlanmayı istemeyi nasihat eder. Dinler daha fazla, kişinin Tanrı tarafından affedilmesini ele alsa da kişilerin diğer insanları bağışlamasını da nasihat etmektedir (Ayten, 2009).

Bu çalışmada daha fazla üzerinde durulacak olan spiritüellik ise samimiyetle korunan ve kişinin ötesinde, kutsal sayılan bir şeyle yakınlığı ifade eder. Bu kutsal nesneler; Tanrı veya diğer ilahi nesneler), insanlık, doğa veya evren olabilir. Kutsallıkla olan ilişkiler, kişilerarası ilişkilerde kullanılan örneğin, bağlanma ve bakım verme gibi aynı psikolojik sistemlere dayanmaktadır. İnsanlar Kutsal'ı yakın bir arkadaş, bir ortak veya bir ebeveyn gibi yaşayabilmektedir (Worthington vd., 2010). Patneaude (2006), spiritüelliğin çok kapsamlı bir yapıya sahip olduğunu ve spiritüel iyilik ve ruhsal iyilik gibi çeşitli bağlamlarda

kullanıldığını belirtmiş ve spiritüelliğe ilişkin tanımları, bu kavramın evrensel bir deneyim olduğuna dair yaygın bir inanç olduğunu belirterek özetlemiştir. Spiritüelliğin anlam, amaç, değerler ve inançlardan oluştuğunu, insanın kendisinin, diğerlerinin ve daha yüce bir varlığın dahil olduğu ve aşkınlık unsuru içeren bir ilişkisel doğaya sahip olduğunu kabul etmektedir (aktaran Ekşi ve Kardaş, 2017). Spiritüelliğin tanımlarından biri olan spiritüel iyilik ya da ruhsal iyilik kavramının ise araştırmalarda çoğunlukla "iyi oluşun" bir alt boyutu olarak ele alındığı görülmektedir. Literatür incelendiğinde iyi oluş ya da iyilik hali kavramının kişinin fiziksel, ruhsal ve sosyal boyutlarıyla işlevselliğinin artırılmasını içine alan bir yaşam biçimi olarak ele alındığı görülmektedir. Bu tanım içerisinde spiritüel iyilik hali/iyi oluş genel olarak insanın iyi oluşunun önemli bir parçası olarak ele alınmaktadır (Doğan, 2006). Genel olarak tanımlamak gerekirse spiritüel iyi oluşun iki yönü mevcuttur: İlki kişinin benliği ile sosyal ortam arasındaki bağlantısını gerçekleştiren varoluşsal, ikincisi kişinin Tanrı'yla bağlantısını gösteren dinsel yönüdür. Önemli olan nokta kişinin Tanrı'yla ve hayatla oluşturduğu bağlantıdan aldığı hazdır (Moberg, 1984).

Din, spiritüellik ve affetme arasında tarihsel olarak yakın ilişki bulunmasına rağmen özellikle spiritüellik ve affetme arasındaki ilişkiyi inceleyen teori ve araştırmalar yapma konusunda az sayıda çaba gösterildiği görülmektedir (Worthington vd., 2010). Bu nedenle bu çalışmada spiritüel iyi oluş ve affedicilik arasındaki ilişki ele alınması gereken konulardan biri olarak belirlenmiştir.

Affedicilikle ilgili literatürde öne çıkan bir diğer konu ise affedicilik ile merhamet arasındaki ilişkilerin incelenmesidir. Önceleri merhamet kavramı din bağlamında ele alınmış ve araştırmalarda dini bir erdem olarak affetme sürecine etki edebileceği üzerinde durulmuştur. Daha açık bir ifadeyle, din ile ilgilenen kişilerin daha merhamet sahibi oldukları için daha bağışlayıcı olabilecekleri tezi araştırmalarda öne çıkmıştır. Dünyanın büyük dini geleneklerinin hepsinin merhamet erdemini desteklediğine ilişkin görüşler bu hipotezin oldukça makul olduğunu göstermektedir (Krause, 2015). Akın (2009) ise bu kavramı "duyarlık" şeklinde tanımlamıştır. Duyarlık, problemler yaşayan, başarılı olamayan, kusurları olan insanları peşin hükümlü olmadan anlamayı; bu davranışları, insanların yanılgıya düşebileceği şeklinde açıklamayı ve bu insanların kendilerine karşı hoşgörülü bir tutum içinde olarak, hiç kimsenin kusursuz olmayacağını, herkesin yanılgıya düşme ve sıkıntı yaşama ihtimalinin olduğunu anlamalarına yardımcı olmayı ifade eder. Literatür incelendiğinde duyarlık kavramının kişinin kendisine ve diğerlerine karşı duyduğu

insan sevgisi ile ilişkilendirildiği ve bu özelliği nedeniyle affediciliği kolaylaştırıcı bir unsur olduğu görülmektedir. Duyarlık kavramını açıklayan özelliklerden biri olan sevecenlik; kişinin öz varlığına ve diğer insanlara karşı hoşgörülü ve alakalı olmasıdır (Gilbert, 2005). Kişinin diğerlerine olduğu kadar kendi öz varlığına karşı sevecen olması söz konusu olduğunda akla gelen kavram ise öz-duyarlıktır. Neff (2003b) öz-duyarlık kavramını insanın kendi ızdıraplarına açık olması, kendisini üzen hislerinin bilincinde olması, kendisine karşı özenli ve sevecen bir tutum takınması, kusurlarına ve başarısızlıklarına karşı hoşgörülü olması ve karşılaştığı olumsuzlukların hayatın olağan bir parçası olduğuna razı olması şeklinde tanımlamaktadır. İnsan, kendisine ve diğer insanlara karşı merhametli olarak, ızdırap çekmenin tüm insanlar tarafından paylaşılan bir tecrübe olduğunun farkına varır ve böylece ızdırabı olan insanları da kendisinden farklı ya da ayrı olarak değil ortak bir tecrübenin bir parçası olarak algılar. Bu nedenle öz-duyarlık bireyin kendisi ile birlikte herkesin merhamet gösterilmeye layık olduğuna ilişkin farkındalık gerektirmektedir.

İnsanın kendisine ve bir başkasına karşı duyarlı olması farklı kavramlar olarak ele alınsa da Neff ve Pommier'e (2013) göre kendisine karşı duyarlı olan bireyler diğer insanlara karşı da duyarlı olabilmekte, affedicilik, duyarlık ve öz-duyarlık kavramlarının birbiri içine geçmiş olması nedeniyle affedicilik ile öz-duyarlık arasında pozitif bir ilişki bulunmaktadır.

Spiritüel iyi oluşun insanın dini ve varoluşsal yönlerini birlikte ele alan bir kavram olduğu bilindiğinden (Moberg, 1984), dini boyutuyla bakıldığında, tüm dinlerin affetme davranışına öğretilerinde yer vermesi (Ayten, 2009) ve insanın varoluşsal iyilik halinin, kendisi ve sosyal çevresi arasındaki ilişkilerin daha sağlıklı ilerlemesine katkıda bulunduğu göz önüne alındığında, bireyin spiritüel iyi oluş düzeyinin yüksek olmasının, hem dini hem de varoluşsal yönü ile affetmeyi olumlu etkileyeceği düşünülmektedir. Spiritüel iyi oluşun insanlar arasında sevgi, sıcaklık ve şefkatin paylaşılmasına izin veren ortak bir bağ (Banks'dan aktaran Kamya, 2000) şeklinde tanımlanması affetmenin temel özelliklerinden olan kin ve nefret gibi negatif duyguların merhamet ve şefkat gibi pozitif duygularla yer değiştirmesini (North, 1987) ve insanın kendisi ve diğerlerine karşı sevgi ve merhamet göstermesini ifade eden öz-duyarlığını (Neff, 2003b) da kolaylaştıracağı düşünülmektedir. Aynı zamanda literatürdeki bu bilgilerden hareketle, affetme kavramının temel özelliklerinden olan negatif duyguların pozitif duygularla yer değiştirmesi gerektiği hipotezinin, spiritüel iyi oluş ve öz-duyarlık kavramları için de geçerli bir hipotez olduğu görülmektedir. Bu nedenle spiritüel iyi oluş ve öz-duyarlık arasındaki ilişkide affetmenin

aracı rolü olduğu düşünülmektedir. Affedicilik, spiritüel iyi oluş ve öz-duyarlık kavramları arasındaki ikili ilişkilerin ayrı ayrı ele alındığı araştırmalar bulunmasına karşın, bu üç değişkenin birlikte oluşturduğu ilişkiyi ele alan bir araştırma yerli literatürde görülmemiştir. Ayrıca spitirüel iyi oluş ve öz-duyarlık arasındaki ilişkide affediciliğin aracı rolüne ilişkin bir çalışmaya da rastlanmamıştır. Bu doğrultuda yapılan araştırmada üniversite öğrencilerinin spiritüel iyi oluş ve öz-duyarlık düzeyleri arasındaki ilişkide affetmenin aracı rolü incelenmektedir.

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinin spiritüel iyi oluş ve öz-duyarlık düzeyleri arasındaki ilişkide affetmenin aracı rolünün olup olmadığının incelenmesidir. Bu araştırmada spiritüel iyi oluş, öz-duyarlık ve affetme değişkenleri bazı demografik değişkenler açısından da ele alınmıştır. Araştırma kapsamında cevabı aranacak problem cümlesi ve alt problemler aşağıda yer almaktadır:

1.2.1. Problem cümlesi

Araştırmanın problem cümlesi "Üniversite öğrencilerinin spiritüel iyi oluş ve öz-duyarlık düzeyleri arasındaki ilişkide affetmenin aracı rolü var mıdır?" şeklinde belirlenmiştir.

1.2.1.1 Alt problem cümleleri

1. Üniversite öğrencilerinin affetme, spiritüel iyi oluş ve öz-duyarlık puanları cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmakta mıdır?
2. Üniversite öğrencilerinin affetme, spiritüel iyi oluş ve öz-duyarlık puanları aile gelir düzeyi değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmakta mıdır?
3. Spiritüel iyi oluş ve öz-duyarlık arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
4. Spiritüel iyi oluş ve affetme arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
5. Öz-duyarlık ve affetme arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
6. Spiritüel iyi oluş ve öz-duyarlık arasındaki ilişkide affetmenin aracı rolü var mıdır?

1.3. Araştırmanın Önemi

Günümüzde hızla gelişen pozitif psikoloji akımı; bireylerin olumsuz duygu ve düşüncelerden kurtulması ve böylece bireyde iyilik halinin oluşturulacağını öne süren klasik

psikoloji akımının aksine, bireyin olumlu ve güçlü yanlarına odaklanarak ruhsal iyilik halinin oluşturabileceğini öne sürmektedir. Bu nedenle son yıllarda psikoloji literatüründe; intikam, öc alma, öfke gibi yıkıcı duygu ve düşüncelerin yerine affedicilik, merhamet, şefkat vb. kavramların ön plana çıktığı çalışmalar ağırlık kazanmıştır. Araştırmacılar affedicilik hakkında birçok şeyi ortaya çıkarmış olsalar da bu alandaki literatürde boşluklar olduğu görülmektedir. Yapılan araştırmaların çoğunda kişilerin başkalarını affetme sürecinde geçebileceği adımlar bulunmaktadır. İnsanların affetmeye nasıl yöneldiğini, affetmeyi kolaylaştıran kişisel faktörleri ortaya çıkaracak araştırmalara daha fazla ihtiyaç duyulmaktadır (Krause, 2015).

Bütün dinlerde bir öğreti olarak insanlara kazandırılmak istenen affedicilik, bu özelliği nedeniyle uzun yıllar boyunca din ile ilişkisi bağlamında çalışmalarda yerini almıştır. Türkiye'de affedicilik konusundaki araştırmalara bakıldığında affedicilik ve din arasındaki ilişkinin sıklıkla incelenmesine karşın; daha geniş bir kavram olarak spiritüelliğin, psikolojik iyilik halinin bir alt boyutu olarak araştırmalarda yer aldığı görülmektedir. Yabancı literatürde ise affedicilik ve spiritüellik arasındaki ilişki sıklıkla incelenen bir konu olmasına karşın spiritüel iyi oluş ve affedicilik arasındaki ilişkileri tespit etmeye dönük çalışmaların oldukça az olduğu görülmüştür. Spiritüel iyi oluş kavramı hem dini hem de manevi öğeleri içine aldığından dini inançlarını hayatının merkezine alan insanlardan, seküler bir yaşam biçimini benimsemiş ve maneviyatı dini kavramlardan ayrı bir yapı olarak benimseyen insanlara kadar çok geniş bir kitle hakkında bilgi sahibi olunmasını sağlayan bir kavram olarak görülmektedir. Bu nedenle spiritüel iyi oluş ve affetme arasındaki ilişkileri ele alan bu çalışmanın literatüre önemli katkılar sunacağı düşünülmektedir.

Affediciliğin, kızgınlık duyduğu kişilerin yanı sıra, insanın kendisine sunduğu psikolojik yararlar, araştırmalara konu olmuş ve bu bağlamda insanın kendisine karşı şefkatli, merhametli olmasını ifade eden, pozitif kavramlardan biri olarak öz-duyarlık kavramı öne çıkmıştır. Affetme ve öz-duyarlık kavramları yerli ve yabancı literatürde farklı değişkenlerle birlikte araştırmalara konu olmuş, araştırmalarda öz-duyarlığın affediciliği kolaylaştırıcı rolü üzerinde durulmuştur. Spiritüel iyi oluş ve öz-duyarlık değişkenleri arasındaki ilişkilerle ilgili ise literatürde az sayıda çalışma bulunmasına karşın, yapılan çalışmalarda bu iki değişken arasında pozitif ilişkilerin olduğu görülmüştür. Dini bir boyutu da olan spiritüel iyi oluş kavramının, insanın kendi hayatı ile ilgili üstün bir güç tarafından oluşturulmuş spiritüel bir planın varlığına inanmasını ve böylece hayatındaki çeşitli sıkıntılar

karşısında kendi benliğine karşı daha hoşgörülü ve sevecen bir tutum takınmasını sağlayarak insanın öz-duyarlık düzeyini olumlu etkilediği düşünülmektedir. Affedicilik, spiritüel iyi oluş ve öz-duyarlık değişkenlerinin birlikte ele alındığı bir çalışmaya ise Türk literatüründe rastlanmamıştır. Bu nedenle spiritüel iyi oluş ve öz-duyarlık arasındaki ilişkide affetmenin aracı rolünün yapısal eşitlik modeliyle incelenmesi amaçlanmaktadır. Yapısal eşitlik modeli sayesinde bu değişkenler arasındaki ilişkilerin belirlenmesinin yanı sıra, bu değişkenlerin bütüncül bir yapıda ele alınması sağlanacak ve söz konusu değişkenlerle ilgili ikili ilişkilerden elde edilemeyen dolaylı etkiler de ortaya çıkarılacaktır. Yapılan bu çalışmanın pozitif psikoloji literatürüne ve bu konuda daha sonra yapılacak çalışmalara katkıda bulunacağı düşünülmektedir.

1.4. Sayıltılar

1. Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin "Heartland Affedicilik Ölçeği", "Öz-duyarlık Ölçeği", "Spiritüel İyi Oluş Ölçeği" yer alan sorulara içten ve samimi yanıtlar verecekleri varsayılmaktadır.

2. Seçilecek örneklemin evreni temsil edeceği varsayılmaktadır.

1.5. Sınırlılıklar

1. Bu araştırma 2017-2018 Eğitim-Öğretim yılında Marmara Üniversitesi'nde öğrenim gören öğrenciler ile sınırlıdır.

2. Araştırmada ölçülecek affetme düzeyi, Thompson vd. (2005) tarafından geliştirilen, Bugay ve Demir (2010) tarafından Türkçe'ye uyarlanan "Heartland Affedicilik Ölçeği" nin ölçtüğü nitelikle sınırlıdır.

3. Araştırmada ölçülecek öz-duyarlık düzeyi Neff (2003a) tarafından geliştirilen, Akın, Akın ve Abacı (2007) tarafından Türkçe'ye uyarlanan "Öz-duyarlık Ölçeği" nin ölçtüğü nitelikle sınırlıdır.

4. Araştırmada ölçülecek spiritüel iyi oluş düzeyi Ekşi ve Kardaş (2017) tarafından geliştirilen "Spiritüel İyi Oluş Ölçeği" nin ölçtüğü nitelikle sınırlıdır.

5. Araştırma, yapılacak olan istatistiksel analizlerle sınırlı tutulacaktır.

1.6. Tanımlar

Affetme: Literatürde affetme kavramı ile ilgili birden çok tanım yapılmakta ve affetme henüz üzerinde uzlaşılamayan bir kavram olarak görülmektedir. Bununla birlikte ilgili literatüre bakıldığında Enright ve Fitzgibbons'un (2000) affetme tanımının daha fazla kabul edildiği görülmektedir. Bu tanıma göre affetme, kişinin kendisine karşı bir kusur işleyen kişiye karşı geliştirdiği intikam, kızgınlık gibi negatif hislerden kendi isteği ile ve farkında olarak vazgeçmesi ve bunların yerine şefkat, eli açıklık, hayırseverlik gibi pozitif tepkiler geliştirmeye çalışması olarak belirtilmektedir (aktaran Bugay ve Demir, 2011).

Öz-duyarlık: Neff (2003b) öz-duyarlık kavramını insanın kendi ızdıraplarına açık olması, kendisini üzen hislerinin bilincinde olması, kendisine karşı özenli ve sevecen bir tutum takınması, kusurlarına ve başarısızlıklarına karşı hoşgörülü olması ve karşılaştığı olumsuzlukların hayatın olağan bir parçası olduğuna razı olması şeklinde tanımlamaktadır.

Spiritüel İyi Oluş: İnsanın varoluşuna bir anlam ve amaç duygusu sağlayan iyi tanımlanmış bir dünya görüşü veya inanç sistemi ile ilgili olarak yüksek düzeyde bir bağlılık ve umut taşıması; kişisel tatmini için benliği, diğerleri ve daha yüce bir güç ya da gerçeklikle bağlantılılığı içeren ahlaki bir yol şeklinde tanımlanmaktadır (Hawks, Hull, Thalman ve Richins, 1995).

Bölüm II: Kuramsal Çerçeve

2.1. Affetme

Çevresindeki kişilerle kurduğu ilişkiler sosyal bir varlık olan insan için büyük önem arz etmektedir. İnsanoğlu bir yandan diğerleriyle bir arada olmaktan vazgeçemezken diğer yandan kişiler arası ilişkilerin doğası gereği etkileşimde bulunduğu insanlarla görüş ayrılıklarına ve çatışmalara girmektedir. Yaşanan çatışma ve anlaşmazlıklar kişiler arasında kırgınlıkların oluşmasına neden olmakta ve tarafları yıpratabilmektedir. Zarar gören kişiler arası ilişkilerin tamiri ve zayıflayan bağların yeniden güçlendirilebilmesinde "affetme" kavramı önem kazanmaktadır.

Affetme, insanın kırgınlıklar karşısında yakın ilişkilerini sürdürmesini ve bu kırgınlıkların getirdiği negatif duygularla baş etmesini sağlayan yöntemlerden biridir (Taysi, 2007). Affetme kavramı kısa tarihi boyunca bilimsel psikologlardan sistematik bir ilgi görmemiştir. Bu ihmalin sebeplerinden ilki affetmenin sadece sosyal bilimlerde değil, tüm akademi boyunca ihmal edilmiş şekilde görünmesidir. Bir diğeri ise affetmeyle dini inanç arasında var olan geleneksel bağlantılar ve sosyal bilimlerin dini meselelere olan eğiliminden kaynaklanmaktadır. Özellikle bilimsel psikoloji, gözlemlenebilir davranışların analizinde ısrar ettiğinden affetme hakkında güvenilir veriler toplamakla ilişkili olabilecek zorluklar affetme kavramının bu alandaki ihmalinin nedenlerinden biri olarak gösterilmektedir. Son olarak, 20. yüzyılın en kanlı ve belki de insanlık tarihindeki en affedilmeyen yüzyıl olduğu düşünüldüğünde, belki de insanların, affedilmenin hoş bir duygudan çok daha fazlasını oluşturduğu sonucuna varmalarına neden olmuştur (McCullough, Pargament ve Thoresen, 2000a). Tüm bu nedenlerden dolayı 1990'ların başına kadar, affetme kavramı öncelikle filozoflar ve ilahiyatçılar tarafından çalışılmıştır. Bu nedenle affetme; öncelikle felsefi ya da dini bir yapı olarak kavramsallaştırılmıştır. Ancak, o zamandan beri, affetmenin psikolojik incelemesi hızla genişlemiştir. Affetme, öncelikle stresin azaltılması yoluyla fiziksel sağlık, zihinsel sağlık ve kişiler arası ilişkilerle ilgili sağladığı çeşitli faydalarla ilişkilendirilmiştir (Davis vd., 2013).

Araştırmacılar, affetmeyi farklı şekillerde tanımlamışlardır. Enright, Gassin ve Wu (1992), affetmeyi; suçluya yönelik olumsuz etki ve yargının üstesinden gelmek olarak tanımlamış, affederken insanın bu etki ve yargı hakkını reddederek değil, suçluyu şefkatle, merhametle görmeye gayret ederek ve sevgi ile bunu yapabileceğini ifade etmiştir. Exline

ve Baumeister (2000) affetmeyi, “zarar gören veya mağdur olan kişi” tarafından “borcun iptali” olarak tanımlamıştır. Son olarak, McCullough, Worthington ve Rachal (1997) affetmeyi; suçlu bir ilişki ortağına karşı intikam almak için motivasyonun azalması, suçlu ilişki ortağından uzak durma motivasyonunun azalması, saldırganın zarar verici eylemlerine rağmen ona karşı iyi niyet göstermek ve onunla barışmak için motivasyonun artması şeklinde tanımlamıştır. Bu tanımlar arasındaki belirgin farklılıklara rağmen, hepsi affediciliğin; mağdurun suçlu ile ilgili yaşadığı değişimi içerdiği varsayımına dayanmaktadır (McCullough ve Root, 2005). Worthington ve Wade (1999) ise affetme tanımını affetmeme kavramı üzerinden yapmıştır. Affetmemeyi bir saldırgandan kaçınma veya ona karşı intikam duygularının yanı sıra kızgınlık, acı ve belki de nefret içeren "soğuk" bir duygu olarak tanımlamıştır. Bunun tam aksi bir durum olan affetmek de affetmemekten vazgeçerek; güvenli, ihtiyatlı bir ilişki kurarak ve mümkünse suçlu ile uzlaşmak için bir mağdurun iç seçimi olarak tanımlanmıştır. North (1987) bu konuda oldukça kapsamlı, içsel bir affetme tanımı yaparak doğru bir affetme anlayışının tamamen karşı tarafın cezalandırılmasını ya da gerçekleşen olumsuz olayları reddetmeyi gerektirmediğini ifade etmiştir. Affetme yanlış yapıldığı gerçeğini veya olumsuz olayı ortadan kaldırmaz, bunun yerine affetme sürecinin mümkün kılınması için yanlış olanın kabul edilmesine dayanmaktadır. Affetme eyleminde iptal edilen şey suçun kendisi değil, bu yanlışın yaralanan kişinin suçluyla ve belki de başkalarıyla ilişkileri üzerindeki çarpık etkisidir. Yaralanan tarafın bakış açısına göre affetme, ona karşı yapılan yanlışın kişinin benlik saygısına ve ruhuna zarar vermeye devam etmesini önleyerek kişinin başkalarıyla ilişkilerinin bozulmasını da sona erdirecektir. "Affetme, kalbin iradesinin değişmesi meselesidir, acı ve öfke gibi olumsuz duyguları, şefkat ve merhamet ile değiştirmeye yönelik aktif bir çabanın başarılı bir sonucudur" (North, 1987). Enright ve Human Development Study Group (1991), North’u (1987) takip ederek ve onun tanımına özelllikle düşünce ve davranış boyutunda bir katkı sunarak affetmeyi; bizi haksız yere inciten ya da zarar veren bir kişiye karşı cömertlik, merhamet ve hatta sevgi gibi nitelikleri geliştirerek olumsuz yargılama ve davranışlardan veya ona karşı kayıtsız kalmaktan vazgeçme isteği olarak tanımlamaktadır. Bu tanımda dikkat çeken birkaç nokta bulunmaktadır. (1) Yaralanan kişi haksız, belki de derin bir acıdan zarar görmüştür. (2) Saldırganı isteyerek affetmeyi seçer. (3) Saldırganın yeni tutumu, duyguyu (kızgınlığın üstesinden gelmek ve şefkatin kızgınlığın yerini alması), bilişi (saygı ve / veya cömertlik ile kınamanın üstesinden gelmek) ve davranışı (kayıtsızlığın veya intikam isteğinin üstesinden gelmek) içerir. (4) Saldırgan, diğer kişinin kırgınlığa karşı mevcut tutum veya davranışlarına bakılmaksızın koşulsuz

olarak affedilebilir, çünkü affetme bir kişinin diğerine karşı gönüllü yanıtıdır (Enright, Freedman ve Rique, 1998).

Bazı araştırmacılar affetmeyi, bireyin affetme deneyimiyle sınırlarken, bazıları affetmenin karmaşık bir kişiler arası süreç olduğunu düşünmektedir. Affetmenin bireysel bir deneyim olduğu düşünüldüğünde iki tip tanım göze çarpmaktadır. Araştırmacıların bir kısmına göre affetmek kin gütmekten ve suçluya karşı olumsuz düşüncelerden vazgeçmektir. Diğer araştırmacılara göre ise affetmek, yalnızca olumsuz düşüncelerden, duygulardan, motivasyonlardan ve davranışlardan vazgeçmek değil, aynı zamanda bunları olumlu düşüncelerle, duygularla, motivasyonlarla ve davranışlarla değiştirmeyi içermektedir. Bazı durumlarda bu yerine geçme durumu affetme deneyimini etkileyen bir mekanizma olarak görülmektedir (Worthington ve Scherer, 2004). Affetmeyi olumsuz duyguları, düşünceleri, motivasyonları ve davranışları azaltma olarak tanımlayan çoğu araştırmacı, ilişkilerinin devam etmesini beklemeyen insanlar, yabancılar, tanıdıklar arasındaki ilişkileri incelemektedir. Örneğin, bir hırsızın mağduru soyması, ya da bir doktorun tıbbi bir hata yapması gibi durumlarda affetmek meşru olarak suçluya karşı olumsuz duygulardan, düşüncelerden, motivasyonlardan ve davranışlardan vazgeçme olarak tanımlanmaktadır. Öte yandan, romantik partnerler, aile üyeleri veya yakın arkadaşlar arasında ihanet veya büyük bir hayal kırıklığı meydana geldiğinde, affetme; olumsuz deneyimlerin azaltılmasının yanı sıra onları pozitif deneyimlerle değiştirmek olarak tanımlanmaktadır (Worthington, 2005b).

Evlilik ve aile terapisi perspektifinden konuyu inceleyen Hargrave ve Sells (1997), affetmeyi, ilişkisel bir ihlal durumunda (1) mağdur olanın bir güven dünyası içinde hareket ederek ilişkide güveni yeniden inşa etmelerine izin vermesi, (2) mağdur ve suçlunun daha iyi bir ilişki için çalışmayı kabul etmesi şeklinde tanımlamıştır. Böylece affetmenin bireyler arası bir süreç olduğuna dikkat çekmektedirler. Bu tanımlamada affetme ve uzlaşma da benzer iki kavram olarak ifade edilmektedir. Uzlaşma insanlar arasında iletişim gerektiren bir süreçtir. Affetme için uzlaşma gerekli görülmekte, bu nedenle de affetme kişiler arası bir süreç olarak ifade edilmektedir. Bu tanımlamada affetme ve uzlaşma benzer iki kavram olarak görülmelerine karşın birçok araştırmacı tarafından birbirinden ayrıştırılması gereken iki kavram olarak ifade edilmiştir.

Araştırmacıların büyük bir kısmı affetmeyi tanımlarken, bu kavramla sık sık karıştırılan bazı kavramları ayrıştırmak gerektiğini vurgulamış, böylece affetme ve sahte affetme

arasındaki ayrıma dikkat çekmişlerdir. Bu bağlamda affetmek "yasal affetme" den, gerçekleştirilen suçun daha sonra doğrulanmasını içeren "haklı çıkarmak"tan, suçlunun gerçekleştirdiği eylemlerden sorumlu tutulmadığını ifade eden "mazur görmek"ten , suçlunun suç işlemek için iyi bir nedene sahip olmadığı anlamına gelen "mazeret"ten , mağdurun suçlu nedeniyle yaşadığı olumsuzlukları reddetmesini ifade eden "göz yummak"tan, suçun bilinçli farkındalıktan çıktığı "unutma"dan ve ilişkinin yeniden eski haline getirilmesi için ortak bir çözüm bulmayı içeren "uzlaşma"dan ayrıştırılması gerekmektedir (Fincham, Hall ve Beach, 2005; Enright ve Coyle, 1998). Enright, Freedman ve Rique (1998) affetme anlayışını geliştirmek için affetme kavramının benzer kavramlardan ayrıştırılması gerektiğini vurgulamıştır. Bu anlamda affetme; yalnızca ilişkiyi sürdürmekten, öfkeyi durdurmaktan, mağdurun kendisine sunduğu bir hediyeden ve unutmaktan çok daha fazlasıdır. Çağdaş kültürde insanlar, diğerleriyle kurdukları ilişkilerde kendilerine karşı bir hata yapıldığında affetmekten değil sadece "ilişkiyi devam ettirmek"ten bahsetmektedir. Çünkü ilişkiyi sürdürmenin gerektirdiği tutumlar insanların kalplerinde ve yaşamlarında suçlu için yer açmalarını gerektirmemektedir. North'un (1998) da ifade ettiği gibi affetmek dışa dönük ve diğer yönsel bir eylemdir. Affetmek yalnızca geçmişi geride bırakmanın yanında, suçluya hayatımızda yer açmaktır. Bu nedenle suçluya olan "öfkeyi durdurma"nın ötesinde, ona karşı pozitif nitelikleri geliştirmeyi gerektirmektedir. Bu affetme biçimi mağdur ve onun yakın çevresindeki insanlar için de olumlu bir etki yaratacaktır. "Affetme sadece kendine değil başkalarına da bir armağandır." Paradoks şu ki, bir affedici kendine odaklanmayı bıraktığında ve bu armağanı suçluya veya diğer insanlara verdiğinde psikolojik iyileşme yaşayabilir (Enright, Freedman ve Rique, 1998).

Affetme araştırmacılar tarafından yapısal olarak farklı boyutlarda ifade edilmiştir. Baumeister, Exline ve Sommer'e (1998) göre mağdur ve suçlu arasındaki farklı bakış açılarını açıklamamız affedilmenin hem mağdurlar, hem de mağdurlar ve suçlular arasında meydana gelen bir kavram olarak anlaşılması gerektiğini göstermektedir. Buna göre affetme iki boyutta kavramsallaştırılmıştır. İlk olarak affetme, bilişsel değerlendirmelere ve yorumlara dayanan duygusal bir tutum olarak ifade edilmektedir. Bu tanıma göre birini affetmek, suça ve suçluya ilişkin kızgın hissetmeyi bırakmak anlamına gelir. Bu affetme biçimi esasen intrapsişiktir (içsel). İkinci boyuttan bakıldığında affetmek kişilerarası; yani insanlar arasında gerçekleşen sosyal bir eylemdir. İnsanların aralarındaki ilişkiyi, suçtan önceki durumuna geri döndürmeye yönelik bir adımdır. İçsel affetme ve kişilerarası affetmenin çeşitli ikili birleşimlerini yaparak sahte affetme, sessiz affetme ve tam affetme

şeklinde affetme çeşitlerini ortaya koymuştur. Sahte Affetme: İçsel durum olmadan kişilerarası eylemin olmasını ifade eder yani, mağdur suçluyu affettiğini ifade edebilir ama aslında bu affediciliği özel olarak hissetmemektedir. Mağdur, suçluya "seni affettim" dedikten sonra bile bazı kızgınlıklar veya acılar yaşamaya devam edebilir. Sessiz Affetme: İkinci kombinasyon, birincinin tam tersidir; kişilerarası eylemin olmadığı içsel affetme söz konusudur. Bu durumda, mağdur, suçluya karşı öfkeli veya düşmanca hissetmeyi bırakmış olabilir, ancak bunu ifade etmeyi ihmal etmektedir. Mağdur bu nedenle yanlış yapan kişinin kendisine karşı suçlu hissetmeye devam etmesine izin verir ve aslında suçlu hala yanlışmış gibi davranmaya devam edebilir. Toplam Affetme: Hem içsel hem de kişilerarası affetmeyi ifade etmektedir. Mağdur maruz kaldığı haksızlık ile ilgili üzgün veya kırgın hissetmekten vazgeçmiştir. Suçlu, daha fazla yükümlülük ve suçluluktan kurtulur. Bu durumda, ilişki gerçekten yanlıştan önceki durumuna tamamen geri dönebilir. McCullough vd. (2000a) affetmenin içsel olduğu kadar kişilerarası bir kavram olduğunu ifade ederek, affetmeyi sadece içsel bir süreç olarak görmenin doğru olmadığını belirtmiş ve bu nedenle psikososyal bir yapı olarak tanımlamıştır.

Thompson vd. (2005) ise affetmeyi, insanların olumsuz tepkilerini dönüştürdüğü ve olumsuz yaşam olaylarına eşlik eden yaşamlarındaki ahenksizliği ve sıkıntıyı çözdüğü, suçlara yanıt verme yöntemi olarak kavramsallaştırmıştır. Bu görüşe göre affetme 3 boyutlu bir yapıda ifade edilir: Kendini Affetme, Başkalarını Affetme ve Durumu Affetme. Bir suçun kaynağı ve bu nedenle affetme nesnesi, kişinin kendisi, başka bir kişi ya da kişiler veya kişinin kontrolünün ötesinde olduğunu düşündüğü bir durum olabilir (örneğin, bir hastalık, "kader" veya doğal bir felaket).Bu araştırmada affetme 3 boyutta incelenmiş ve ayrı başlıklarda tanımlanmıştır:

2.1.1.Kendini affetme

Sosyal bilimler literatüründe kendini affetmenin az sayıda tanımı bulunmaktadır ancak var olanlar kendi kendini sevme ve kendisiyle karşı karşıya kaldığında öz sevgiyi ve saygıyı vurgular. Felsefe literatüründe, kendini affetme, kendine karşı bir iyi niyet gösterisi olarak kavramsallaştırılırken, bir kişinin diğerine zarar vermekten kaynaklanan kendine karşı nefret ve kendini hor görme düşüncelerini zihninden temizlemesi şeklinde tanımlamaktadır (Horsbrugh, 1974). Bu tanıma benzer şekilde, Holmgren (1998), suçlunun kendini affederek, kendi içsel değerini ve bunun yaptığı yanlıştan bağımsız olduğunu kabul etmektedir. Filozoflar, kendini affetmenin kendine saygı duyulmasını gerektirdiğini iddia

etmektedir (Dillon, 2001; Holmgren, 1998). Bu düşünceye göre kendini affetme üç unsurdan oluşur: İlk olarak, kendini affetme, nesnel bir hata ya da yanlış davranmayı, ikinci olarak, bu suçun tetiklediği olumsuz duyguların üstesinden gelmeyi, ve üçüncüsü, içsel bir kabulün sağlanmasını gerektirmektedir (Holmgren, 1998).

Psikoloji literatüründe, kendini affetme "şefkat, cömertlik ve kendine olan sevgiyi teşvik ederken, kişinin kendisinin kabul ettiği nesnel yanlış karşısında, kendine kızgınlığı terk etme isteği" olarak tanımlanmıştır (Enright ve Human Development Study Group, 1996). Bauer vd. (1992), kendini affetmeyi, kendine yabancılaşmadan, benlikle birlikte olma hissine geçiş olarak gören daha soyut bir tanım sunmuş ve kendini affetme için kişinin sadece insan olduğunu fark etmesi gerektirdiğini vurgulamıştır.

Hall ve Fincham (2005) kendini affetmeyi gerçek ve sahte kendini affetme şeklinde sınıflandırmıştır. Kendini gerçekten affetmek için, kişinin davranışının yanlış olduğunu açıkça veya dolaylı olarak kabul etmesi ve bu tür davranışlar için sorumluluk veya suçu kabul etmesi gerekmektedir (Dillon, 2001; Holmgren, 1998). Bu unsurlar olmadan, kendini affetme önemsizdir ve sahte kendini affetme olası hale gelecektir. Sahte kendini affetme, bir suçlu yanlış yapmayı ve sorumluluğu kabul etmezse oluşur (Hall ve Fincham, 2005). Affetme büyük ölçüde içsel güç gerektirir ve bu nedenle sahte affetme (yüzeyde) gerçek kendini affetme ile aynı faydalara sahip olan çekici bir alternatif gibi görünmektedir. Suçlu, suçluluk duygusunu ortadan kaldırır ve kendiliğinden yardımsever bir şekilde hissedebilir ve hareket edebilir. Bununla birlikte, sahte affetme ve gerçek affetme aynı sonuçlara sahip gibi görünse de, bunlar büyük ölçüde farklıdır. Gerçek kendini affetme genellikle uzun ve zorlu bir rahatlıktır. Aksine, sahte kendini affetme, suçlunun davranışına ve sonuçlarına "sahip olamadığı" kendini kandırma ve/veya rasyonelleştirme ile sağlanabilmektedir (Hall ve Fincham, 2005).

Kendini affetme ile kişilerarası affetme arasında birtakım farklılıklar söz konusudur., Horsbrugh (1974), kişilerarası affetme kalıcı olduğu ve “geri alınamayacağı” için belli koşulların affetme için dayatılmasının uygun olmadığını belirtmektedir. Kişilerarası affetme çoğu zaman koşulsuz olarak görülmesine rağmen, kendini affetme belli koşulların yerine getirilmesini gerektirmektedir. Kişi işlediği suçla ilgili telafi davranışı gösterdiği koşulda kendini affedecektir. Kendini affetme genellikle değişme ve gelecekte farklı davranma kararı gerektirir (Hall ve Fincham, 2005). Kişilerarası affetme ve kendini affetme, kişilerarası affetmenin suçlu ile uzlaşma anlamına gelmemesi bakımından da farklıdır; oysa kendini

affetmede kendilikle uzlaşma gereklidir. Kişi kendisine karşı güvensizlik hissetse de kendisine yabancılaşarak yaşayamaz (Enright ve Human Development Study Group, 1996). Bu çerçeveyi kullanarak, kendini affetme, kişinin kendisiyle uzlaşmasının bir aracı olarak görülebilir. Dolayısıyla, kendini affetmemenin sonuçları tipik olarak kişilerarası affetme eksikliği ile ilişkili olanlardan daha şiddetli olacaktır (Fincham, Hall ve Beach, 2006). Kişilerarası suçlarda, mağdurun suçlu ile temasa geçmemesi durumunda bir suçluya yönelik olumsuz düşünceler, duygular ve davranışlar aktive edilemeyebilir. Ancak kişi kendisine veya başkasına zarar verdiğinde, suçlu kendisiyle ve eylemleriyle yüzleşmeye devam edecektir. Kişilerarası suçlarda olduğu gibi, saldırgandan kaçınarak durumdan kaçmak imkansızdır. Bu gerçek, bazı araştırmacıların kendini affetmemenin kendini yabancılaşmaya veya kendini yok etmeye yol açabileceğini öne sürmesine neden olmuştur (Horsbrugh, 1974).

2.1.2.Başkalarını affetme

İkili ilişkilerde taraflardan birinin diğerine zarar vermesi ya da diğerinden bir zarar görmesi sık rastlanılan bir durumdur. Karşılıklı zarar verme eylemleri nedeniyle zaman zaman iki insan arasındaki ilişki de sürekli bir zarar görmektedir. İnsan kusurlu bir varlık olduğundan bu, kaçınılmaz bir durumdur. Bu nedenle insan ilişkilerinin uzun süre hayatta kalması ve gelişmesi beklentileri zayıf olacaktır. Bu noktada affetme bir alternatif sunar: Eğer mağdur, ihlal eden kişiyi affedebilirse, ilişki onarılabilmekte ve hatta belki de sona ermekten kurtulmaktadır. Kişilerarası düzeyde affetmenin özü; bir ilişkinin, bir kişinin diğerine karşı işlediği suçlardan aldığı zarardan kurtulma olasılığını yaratmasıdır. Affetme, potansiyel olarak güçlü bir prososyal olgudur. İlişkilerin iyileşmesine yardımcı olarak insan sosyal hayatına fayda sağlamaktadır (Baumeister, Exline ve Sommer, 1998).

Belirli bir kişinin neden olduğu kişilerarası bir suç (veya bir dizi suç), bir zamanlar olumsuz bir düşünce, duygu, motivasyon veya suçluya yöneltilen davranışlar ortaya çıkarsa da, bu tepkiler zaman içinde daha fazla sosyalleşmiştir. Artık bu tepkiler daha pozitif ve daha az olumsuz hale gelmiştir. Bu nedenle affetme; belirli bir kişilerarası bağlamda yer alan, algılanan bir suçluya yönelik bireyler arası, prososyal değişim olarak tanımlanabilir. Bir kişi kendisine karşı bir suç gerçekleştirmiş bir kişiyi affettiğinde, -özellikle düşüncelerinde, duygularında, motivasyonlarında veya davranışlarında- değişen kişi affedicidir. Bu anlamda affetme iki karakterlidir; hem içsel hem de kişilerarası boyutları olan psikolojik bir yapıdır. Affetmek, kişilerarası ihlale cevap olarak ortaya çıkar ve affeden kişi, bir başkasıyla

ilişki kurmak için, mutlaka affeder. Dolayısıyla, psikolojik bir fenomen olsa bile, affetmek, diğer pek çok psikolojik yapının doğada kişilerarası olduğu (kişiliğe güven, önyargı, empati) gibi kişilerarasıdır: Her yapının referans noktası olarak başka insanlar vardır. Birinin güven, önyargı veya empati sahibi olduğu söylenebilir olsa da, bu yapıların her biri doğada kaçınılmaz olarak sosyal olan kişilerin boyutlarını tanımlamaya çalışır (McCullough vd., 2000a).Bu nedenle affetme kavramı kaçınılmaz olarak başka insanlara yöneliktir.

Son yıllarda zamanlarda affetmenin affeden kişiye getirdiği psikolojik yararlar oldukça ön plana çıkmış ve affetme, mağdurun kendisine verdiği bir hediye ya da bir kendine yardım terapisi şeklinde görülmeye başlanmıştır. North (1998) affetmeyle ilgili bu eğilimi eleştirerek affetmenin ahlaki değerinin sadece mağduru daha iyi hissettirme kapasitesinde olmadığını ifade etmiştir. Eğer bu bir kişinin bir başkasını affetmek için tek motivasyonu olursa, o zaman affetme fikrini tamamen kaybetme tehlikesiyle karşı karşıya kalınacaktır. Affedici cevap dışa dönük ve diğer insanlara yöneliktir; suçlu ve mağdur için bir fark yaratması beklenir ve mağdurun suçlu ve başkalarıyla ilişkisi konusunda bir fark yaratır. Affetmenin başka insanlar için bir hediye olma niteliğini vurguladıktan sonra, bir başkasını affederken mağdurun kendisine karşı da bir şifa verici güç uyguladığı gerçeğini reddetmemek gerekir (North, 1998).

Thomsen vd. (2005) ise başkalarını affetme konusuna farklı bir bakış getirerek, affedenin yanlış yapan taraf için iyilikseverlik vb. olumlu duygular geliştirmesi gerektiğine inanılan görüşün aksine, suçlu için olumlu duygular veya sevginin geliştirilmesinin affetmenin temel bir bileşeni olmadığını öne sürmektedir. Aynı zamanda başkalarını affetmeyi motivasyon temelli olarak ele almıştır. Bu görüşe göre affetme sürecinin kişilerarası olduğu göz önüne alınarak, uzlaşma ya da yasal adalet peşinde koşma gibi suç ile ilgili bazı kişilerarası davranışlar tek başına affedici olarak değerlendirilemez. Bu davranışların altında yatan düşünceler, duygular ve motivasyonlar kişilerin affedip affetmediklerini belirlemektedir.

2.1.3.Durumu affetme

Thomsen vd. (2005) affetmeyi; kendini, başkalarını ve kişinin kontrolünün ötesindeki durumlardan (örneğin bir hastalık veya doğal afet) oluşan çok boyutlu bir yapı olarak kavramsallaştırmıştır. Bu model ortaya atılmadan önce durumların affedilmesi araştırmacılar tarafından sıklıkla incelenen bir konu olmamıştır. O nedenle durumların

affedilmesi söz konusu yazarların affetme literatürüne yaptıkları önemli bir katkı şeklinde değerlendirilmektedir.

Bir kişinin yaşama ilişkin olumlu varsayımlarını ihlal eden ve bu varsayımları olumsuz hale getiren durumlar (doğal felaket, hastalık vb.) insanın dokunulmazlık ve anlamlılık varsayımlarını (“sağlıklıyım”, “iyi insanlara sebepsiz yere kötü şeyler olmaz”) yıkabilmektedir. Bu nedenle kişide bu durumla ilgili olumsuz düşünceler, duygular veya davranışlar (öfke veya üzüntü duyguları ve "bu hayatımı mahvetti, bunu hak etmiyorum"vb düşünceler) ortaya çıkabilmektedir. İnsanlar bu durumlara ilişkin yanıtlarını olumsuzdan nötr veya olumluya dönüştürerek durumları affedebilecektir. Durumları affetmek söz konusu olduğunda bir kişinin bir suçu affetmek için birkaç hedefi olabilir. Örneğin; bir hastalık durumunda insanlar kaderi, hastalığın kendisini, hastalığın genetik yatkınlığını veya kendilerini hastalığın başlamasını hızlandıran davranışlarda bulundukları için affedebilmektedir. Dolayısıyla, durumların affedilmesi, kendiliğin ve başkalarının affedilmesiyle ilişkili, ancak ondan farklı olan, düzenleyici affetmenin bir bileşenidir (Thomsen vd., 2005).

2.1.4.Affetme modelleri

2.1.4.1. Affetme süreç modeli

Enright ve Human Development Study Group (1991;1996), affetme sürecinin bilişsel, davranışsal ve duygusal yönlerini içeren, 4 aşama, 20 birim veya psikolojik değişkenden oluşan bir affedicilik süreç modeli geliştirmiştir (Enright ve Coyle, 1998). Alışılagelmiş affetme tanımlarının aksine bir görüş ifade eden bu model; “affetmenin yolları çoktur” düşüncesini ortaya koymuştur. Model, "katı, adım benzeri bir dizi değil, geri besleme ve ileri besleme döngülerine sahip esnek bir süreçler dizisi" olarak görülmelidir (Enright, Freedman ve Rique, 1998). Bazı insanların birimleri nasıl atlayabileceği ve bazılarının daha önce deneyimlediği bir birime geri dönüp, nasıl tekrar çalışabileceği açıklanmaktadır. Çünkü modele göre insanların affedilmesinde büyük bireysel farklılıklar vardır. Affetme süreç modeli, her insanın nasıl affettiğinin kapsamlı bir tanımı değildir; ancak affetme yolculuğunun ne kadar karmaşık olduğunu ve bir gecede gerçekleşen bir süreç olmadığını göstermektedir. Her insan, affediciliğe önceki deneyimlerine ve rol modellerine dayanarak farklı yaklaşır (Freedman, Enright, Knutson, 2005). Enright ve Human Development Study Group (1991) ortaya çıkan bu modelin, insanların affetmeye çalışırken yaşadıkları sürecin

en iyi tahmini olduğunu ifade etmektedir. Affetme süreci ortaya çıkarma, karar, çalışma ve derinleşme şeklinde 4 aşamada tanımlanmıştır (Freedman, Enright, Knutson, 2005; Enright ve Coyle, 1998; Enright ve Human Development Study Group, 1996):

1-8 birim kişinin acıyla temasa geçmesi ve yaşadığı adaletsizliği araştırması olarak ifade edilen ortaya çıkarma aşamasını temsil etmektedir. İlk birim, yaralıların kendisini yaralanmanın acılarından korumak için kullanabileceği savunma mekanizmalarının incelenmesini temsil eder (1). Böyle bir inceleme, öfke ile yüzleşmeye (2) ve utanç ve/veya utanç bilincine (3) yol açabilmektedir. Yaralılar ayrıca yaralanma sonucu ne kadar enerji harcandığını (4) ve olayın bilişsel olarak tekrarının(ruminasyon) ne sıklıkta gerçekleştiğini giderek daha fazla fark edecektir (5). Yaralanan kişi durumunu suçlunun durumu ile karşılaştırdığından (6), yaralanmanın neden olduğu değişikliklerin kalıcı ve olumsuz doğasını fark edebilmektedir (7). Yaralılar ayrıca adalet görüşlerinin değiştirildiğini (8) fark ederek yılgınlık veya acı hissedebilmektedir. Bu aşamada yaralı kişi hem yaralanmanın acısını ve gerçekliğini hem de onu nasıl etkilediğini tecrübe edecektir. Yaralanma nedeniyle acı hissetmek, bazı insanları değişim ihtiyacını görmeye motive etmekte ve insanlar yavaş yavaş önceki başa çıkma yollarının etkili olmayabileceğini veya artık amaçlarına hizmet etmediğini fark edecektir. 9-11 numaralı birimler affetme sürecinin kritik bir parçası olarak görülen karar aşamasını temsil etmektedir. Yaralılar hem yaralanmanın etkisinin hem de ortaya çıkardığı tepkilerin daha fazla farkına vardıkça, bir tür çözüm yolu arayabilmektedir (9). Bu noktada, yaralı kişi affetmeyi bir yanıt seçeneği (10) olarak düşünebilmekte ve belki de suçluyu affetme taahhüdünde bulunabilmektedir (11). Karar Aşamasında kişi affetme fikrini ve gerçekten affetmeye başlamadan önce affetme sürecine neyin dahil olduğunu araştırmaktadır. Kişi bu durumda affedici hissetmiyor olsa bile, affetmek için bilişsel bir karar verilebilmektedir. Modelin çalışma aşaması suçlunun yeni gözlerle görülmesini veya haksızlığın kime ait olduğunun yeniden çerçevelemesini içeren 12-15 numaralı birimleri kapsamaktadır. Zarar gören kişi, yaralanmanın nasıl olabileceğini daha iyi anlamak için suçlunun bağlamını anlamaya çalışmaktadır (12). Yeniden çerçeveleme, yaralı kişiye suçlu ile ilgili aşağıdaki soruları sorarak kolaylaştırılabilmektedir: Suçlunun nasıl bir çocukluk yaşantısı var ? Suçlu, çatışma ve hatta istismarın olduğu bir evden mi geldi? Kişinin size zarar verdiği anda hayatında neler oluyordu? Kişiyi sadece insan topluluğunun bir üyesi olarak görüyor musunuz? Bu soruların amacı, suçlu için mazeret bulmak değil, yaralı kişinin suçluyu savunmasız bir insan olarak görmesine yardımcı olmaktır. Yeniden çerçeveleme çoğu zaman suçluya karşı empati (13) ve şefkat (14) duygularına yol açmaktadır. 15. Birim,

acının kabulü ve emilimi ile ilgilidir ve affetmenin kalbi olarak görülür. Yaralılar, kendi acısının yanı sıra suçlunun acısını başkalarına veya suçluya yansıtmak yerine kabul eder ve emer (Enright, Freedman ve Rique, 1998).

16-20 birimleri içine alan derinleşme aşamasında yaralı kişi, suçluya affetme hediyesi verirken iyileşmenin yaşandığını fark etmektedir. Yaralanan kişi affetme yolculuğuna devam ederken, affetme armağanının paradoksal doğasını keşfetmektedir: Affederken iyileşme yaşamaktadır. Yaralı kişi affetmeye başladığında, olayda yeni bir anlam bulabilir (16). Örneğin, yaralı kişi benzer şekilde incinmiş başkalarına karşı daha şefkatli olabilmektedir. Yaralı kişi ayrıca başkalarından af dilemeye ihtiyaç duyduğunu (17) ve acı deneyiminde yalnız olmadığını (18) fark edebilmektedir. 17. ve 18. birimlerde yaşanan deneyim, affediciliğe atfedilen değeri artırabilmekte ve affetme kararını güçlendirebilmektedir. Affetmeyi seçenler de yaralanma nedeniyle hayatta yeni bir amaç bulabilmektedir (19). Yaralananlar için bir danışmanlık kariyerine başlayabilir veya bir destek grubu başlatabilmektedir. Son olarak, kişi affetme yolculuğunun sonuna yaklaştıkça, olumsuz duygularda bir azalmanın ve belki de suçluya karşı pozitif duygularda bir artışın farkında olabilmektedir (20). Affetme sürecinin tamamı psikolojik sağlığın iyileşmesine yol açabilmektedir (Freedman, Enright, Knutson, 2005).

2.1.4.2.Affetme piramit modeli

R.E.A.C.H. şeklinde tanımlanan ve affetme sürecini 5 adımda kurgulayan bu model Worthington (1998b) tarafından geliştirilmiştir. Bu modelde affetme davranışı korku koşullanması ile ifade edilmiş; insanların, bir yaralanma sonrasında suçluyu affetmelerinin önündeki engel olarak da korku koşullanması gösterilmektedir. Danışma sürecinde danışanlar için model ilk adımdan önce, affetmenin danışan tarafından tanımlanmasıyla başlamaktadır.

Bu modele göre affetme kararsal affetme ve duygusal affetme şeklinde tanımlanmıştır. Kararsal affetme, mağdur tarafın kendisini yaralayan kişiye yönelik eylemsel kararındaki değişikliktir (Worthington, 2005a). Kararsal affetme suçluyla etkileşime devam etmek tehlikeli değilse, suçluya haysiyet ve değer taşıyan bir insan olarak davranmak için mağdurun intikam peşinde koşma davranışını değiştirme kararıdır. Duygusal affetme ise olumsuz affetmeyen duyguların (Örneğin; kızgınlık, acı, düşmanlık, nefret ve korku.) suçlu için pozitif, diğer odaklı duygularla (Örneğin; empati, sempati, merhamet ve sevgi) duygusal

olarak değiştirilmesidir (Hook, Worthington ve Utsey, 2009). Kararsal affetme, düşmanlığı azaltabilirken stres yanıtlarını mutlaka azaltmaz. Bu nedenle, muhtemelen uzlaştırıcı süreçlerle ve ilişkileri iyileştirmesi nedeniyle dolaylı olarak sağlıkla ilişkilidir. Duygusal affetme, olumlu etki yaratarak olumsuz etki ve stres reaksiyonlarının üstesinden gelmekteki güçlü bağlantısı nedeniyle olumlu sağlık sonuçlarıyla daha fazla ilişkilidir (Worthington, Witvliet, Pietrini ve Miller, 2007). Sadece zihinsel bir süreci içerdiği için kararsal affetme tek başına yeterli görülmez, duyguların değiştirilmesi yoluyla duygusal affetmenin de bu sürece eşlik etmesi gerekmektedir.

Affetmenin tanımlanmasının ardından, danışma sürecini şekillendirecek 5 adım aşağıdaki gibidir (Worthington, 1998b):

R: Yaranı Anımsa (Recall The Hurt),

E: Seni Yaralayan Kişi İle Empati Kur (Empathize with the One Who Hurt You)

A: Fedakar Bir Bağışlama Hediyesi Ver (Altruistic Gift of Forgiveness)

C: Affetmeyi Taahhüt Et (Commitment to Forgive)

H: Affetme Davranışını Sürdür (Holding Onto Forgiveness)

Birinci aşamada insanların yaralarını hatırlamalarına ve destekleyici, zararsız bir atmosferde bu yaralanmaların detaylandırılmasına yardımcı olunur. Yaralanmayı tam derinliğine tekrar yaşamadan; yaralanan kişi için, suçlu ile ilgili bilişsel sürecin tekrarı çok önemlidir. Yaralanmayı hatırlamak, korku koşullandırmasını ortadan kaldırmayan, ancak koşulsuz uyarıcıya (yaralanma, suç, adaletsizlik vb.) verilen yanıtı değiştiren bir yok olma sürecini içerir ve bu affediciliğin başlangıcıdır. Modelin ikinci aşaması yaralayan kişiyle empati kurmaktır. Empati, bu modeldeki anahtar adımdır. İnsanların, diğer kişinin ne düşündüğünü düşünmesine ve acı verici olay sırasında diğer kişinin ne hissettiğini hissetmesine yardımcı olarak bir empati durumu yaratılır. Suçlunun ne düşündüğü veya hissettiği hakkında bir kurgu yaratılır. Bu şekilde diğer odaklı olumlu duygular affetmeyen duyguların yerini alır. Bu olumlu diğer odaklı duyguların geliştirilmesi, danışanın sorunu yeniden düşünmesine yardımcı olarak affetmeyi kolaylaştırır. Üçüncü aşamada danışanın suçlu kişiye fedakar bir affedicilik davranışı geliştirebilmesine çalışılır. Bir kişi suçlu ile empati kurmasına, olayları onun bakış açısından değerlendirmesine ve olaylara ilişkin duygularını hissetmesine rağmen affetme davranışı görülmeyebilir. Bu aşamada kişiyi

affetme yolunda daha da ileriye taşımak için bir alçakgönüllülük hali yaratmaya çalışılır. Danışanın; daha önce bir başkasına zarar verdiği, suçluluk duyduğu ve daha sonra kendisinin de affedildiği anılarını ve affedilmenin kendisi üzerindeki olumlu etkilerini hatırlaması sağlanmaktadır. Dördüncü aşama kişinin affettiğini taahhüt etmesidir. Bu aşamada yaralanan kişi duygusal olarak affetmesinin ardından, daha sonra affetmenin inkarını zorlaştırmak adına, yazılı ya da sözlü olarak bunu ifade etmeye teşvik edilmektedir. Son aşamada affetme davranışını sürdürme üzerinde durulmaktadır. Yaralanan kişinin suçluyu gerçekten affettiğine dair inancına karşı yapılan bir saldırı, hem suçluya hem de suçun meydana geldiği duruma karşı korku koşullanması yanıtlarının yeniden verilmesini mümkün kılabilir. Bu nedenle, bu aşamada affediciliği sürdürmenin yöntemleri üzerinde çalışılmaktadır (Worthington, 1998b; Gordon, Baucom ve Snyder, 2005).

2.1.4.3.Affetmenin sosyal psikolojik belirleyicileri modeli

McCullough, Bellah, Kilpatrick ve Johnson (2001) tarafından geliştirilen bu modelde, affetmeyi etkileyen bir değişken olarak güdüler önem taşımaktadır. Modele göre affetme süreci insanın güdülerinde meydana gelen değişimle açıklanmaktadır. Modelde intikam ve kaçınma iki temel güdü olarak açıklanmaktadır. Bir insan bir diğer kişi tarafından incitildiğinde kendisine zarar veren kişiden kaçınmak, onunla teması kesmek ya da ondan intikam almak şeklinde tepki verebilir. Ancak kişi affettiğinde kaçınma ve intikam alma güdülerinin azaldığı bunun yerine ilişkinin devamına hizmet eden olumlu güdülerin devreye girdiği ifade edilmektedir (McCullough, Worthington ve Rachal, 1997; McCullough vd., 2001). Affetme, kaçınma ve intikam güdülerinin azalması ya da artmasına etki eden bir faktör olarak ifade edilmiştir. Bu kavramsallaştırmada affetme, kendi başına bir motivasyon değil, kişinin motivasyonlarındaki bir grup sosyal değişim kompleksidir (McCullough, 2001).

İnsanların başkalarını affederken kullandıkları psikolojik süreçler de modelde açıklanmış ve 3 psikolojik süreç ifade edilmiştir: Empati, ruminasyon ve atıflar. Suçlu için empati; başka bir kişinin duygusal durumunun dolaylı deneyimi ve diğerleri tarafından şefkat, hassasiyet ve sempati ile karakterize edilen bir duygu olarak tanımlanmaktadır. İnsanların bir suçluyu affetme dereceleri ile ilgili beyanları suçlu için empati hissetme dereceleri ile yüksek derecede ilişkilidir (McCullough vd., 1997; McCullough vd., 1998; Worthington, Sandage ve Berry, 2000). Empati ayrıca bazı sosyal-psikolojik değişkenlerin neden affediciliği etkilediğini açıklamaya yardımcı olmaktadır.

Suçluların özür dilemesi; mağdurların suçlulara yönelik empati göstermesi ile mağdurların affetme olasılığına olumlu anlamda etki etmektedir. İnsanların suçluları affetmelerine yardımcı olmak için tasarlanan psikolojik müdahaleler üzerine yapılan araştırmalar, empatinin affediciliği teşvik ettiğini ortaya koymuştur (McCullough, 2001). Bir mağdurun bir suçluyu ne ölçüde affettiğiyle ilişkili bir başka faktör mağdurun suç ve suçlu hakkında cömert atıflar ve değerlendirmeler yapmasıdır. Kendisine karşı bir suç işleyen kişileri affetmeyen insanlarla karşılaştırıldığında, affedenlerin suçlu kişileri daha olumlu, bu kişilerin suça ilişkin açıklamalarını ise daha dürüst olarak değerlendirdikleri görülmüştür. Bir mağdurun bir suçluyu ne ölçüde affettiğiyle ilişkili üçüncü faktör, mağdurun suç hakkında ne ölçüde ruminasyon yaptığıdır. Ruminasyon veya geçmiş olaylarla ilgili müdahaleci düşünceler, etkiler ve görüntüler yaşama eğiliminin affediciliği engellediği görülmektedir. Bir insan bir suç hakkında ne kadar çok düşünürse, intikam ve kaçınma motivasyon seviyeleri o kadar yüksek olmaktadır (McCullough vd., 1998; McCullough vd., 2001). İnsanların zaman içinde belirli bir suça ilişkin ruminasyonlarını azaltma derecesi, suçluları affetme konusunda ne kadar ilerleme kaydedeceklerini öngörmektedir (McCullough, 2001).

Modele göre aynı suç karşısında insanların olumsuz intikam ve kaçınma motivasyonları değerlendirildiğinde, iki kişinin farklı negatif motivasyon seviyelerine sahip olmasında etkili olan faktör hoşgörü olarak tanımlanmıştır (Worthington, 2006).

2.2.Öz-Duyarlık

Ruh sağlığı ve esenlik araştırmaları tarihi boyunca, araştırmanın baskın odak noktası, doğası gereği patolojik olmuştur. Başka bir deyişle, araştırmacılar ve genel olarak ruh sağlığı alanı, bireylerde bozukluk veya sıkıntı ile ilgili olumsuz ya da kendini yıkıcı yapıları incelemiştir. Bununla birlikte, olumlu ruh sağlığı alanındaki çalışmalara yönelik bir eğilim, genellikle pozitif psikoloji olarak adlandırılan alanda göze çarpmaktadır. Pozitif psikolojinin kavramlarından biri olan öz-duyarlık, pozitif psikolojinin ilkelerinden ve doğu ve batı etkilerinin birleşmesinden kaynağını alır (Mistler, 2010).

Psikolojik iyi oluşu ve patolojik belirtileri öngören etkenlerin ortaya çıkarılmasına yönelik çalışmalar psikoterapi, klinik psikoloji, psikiyatri vb. birçok alana etki etmekte ve insanoğlunun keşfedilmesine yönelik çalışmalara destek olmaktadır. İnsanların öz varlığına ilişkin birçok parametrenin (öz-yeterlik, öz-saygı vb.) psikolojik iyi oluş ile ilişkisinin

literatürde sık sık araştırma konusu olduğu görülmektedir. Fakat söz konusu kavramlarla ilgili birtakım problemler alanda çalışanların ilgisini çekmiş, bu kavramlar yerine farklı seçenekler gündeme getirilmiştir. Örneğin kimi araştırmacılar; kendine saygı kavramının fazlaca altının çizilmesi nedeniyle, kişinin devamlı öz varlığı ile meşgul olmasına, bencilce özelliklere, diğer insanlar için kaygılanmamaya neden olduğu yönündeki tespitlerini belirtmişlerdir (Neff ve Vonk, 2009). Bu nedenle öz-duyarlığın batılıların kendiliklerine yönelik bencilce yaklaşımlarına yeni nesil çalışmaların ortaya çıkardığı farklı, ölçülebilir seçeneklerden biri olabileceği görülmüştür (Korkmaz, 2018; Neff, Kirkpatrick ve Rude, 2006).

Uzun yıllardır doğu-budist felsefesinin kavramlarından biri olan öz-duyarlık, batı psikolojisi tarafından kısa bir süre önce incelenmeye başlamış ve insanın öz varlığına yönelik olumlu bir kavram olarak nitelendirilmiştir (Neff, 2003a). Batılı psikologlar, başkaları için empati ve merhameti inceleyen çok sayıda ampirik çalışma üretmiş olsalar da, sadece son zamanlarda öz-duyarlık kavramını keşfetmeye başlamışlardır. Batı'da, merhamet esas olarak başkaları için merhamet açısından kavramsallaştırılır. Webster'ın çevrimiçi sözlüğünde tanımlandığı gibi, merhamet "başkalarının acılarını anlama ve bunun hakkında bir şeyler yapmak isteyen insani niteliktir." Budizm gibi Doğu geleneklerinde ise bununla birlikte, kendine merhamet göstermek de eşit derecede önemli sayılır (Neff, 2009)

Budizm, başkaları için empati ile öz-duyarlık arasındaki bir ayrımın kendilik ve diğerleri arasında yanlış bir ayrılık oluşturduğunu ileri sürer. Merhamet olarak tercüme edilen Tibet sözcüğü "tsewa", kendilik ve başkaları için merhamet arasında ayrım yapmaz (Neff, 2003a). Bu nedenle, bazı Batılı psikologlar, öz-duyarlıkla ilgili teorik ve emperyal bir anlayış geliştirmektedir (Barnard ve Curry, 2011). Reyes'e (2012) göre Batı psikolojisi ve Budist felsefesinin öz-duyarlık kavramını tanımlama biçimleri farklılık göstermektedir. Batı psikolojisine göre öz-duyarlık; kişinin üzüntü ve keder durumunda kendisine karşı şefkatli ve sevgi dolu bir anlayışla yaklaşma kabiliyeti olarak tanımlanırken; Budist felsefesine göre ise kişinin çektiği ızdırap ve sıkıntılara, kendisinin dışında da, üzüntü yaşayan diğer insanlara ulaşan bir olgunluk, merhamet ve şuurla karşılık vermesi şeklinde tanımlanmaktadır. Batı psikoloji literatüründe duyarlık diğerlerine karşı duyarlı olmayı ifade ederken, Budist felsefi düşüncesi ise kişinin öz varlığına yönelik de duyarlı davranmasının gerekliliğini vurgulamaktadır. Bu nedenle öz-duyarlık ve diğerlerine gösterilen duyarlık birbirine bağlı iki kavram olarak düşünülmektedir (Neff, 2003b).

Duyarlık; diğer insanların ızdıraplarıyla alakadar olmayı, sıkıntılı dönemler yaşadıklarının bilincinde olmayı, diğerlerinin ızdıraplarını sonlandırmayı arzulamayı ve bireylerin kusurlarına karşı yargısız bir yaklaşımla hareket etmeyi gerektirmektedir (Deniz, Kesici ve Sümer, 2008). Bununla birlikte duyarlık; problem yaşayan, kusurları ve başarısızlıkları olan kişileri peşin hüküm vermeden anlamaya çalışmayı, kişilerin bu hareketlerini insanların aldanabilme özelliğinin bir parçası olarak görmeyi, bu kişilere benliklerine karşı daha şefkatli, sevgi dolu ve ön yargıdan uzak bir tavırla yaklaşmalarını teklif etmeyi ve bu kişilere herkesin kusurlarının bulunduğu, herkesin yanlış yapma ve sıkıntı yaşama ihtimalinin olduğunu anlamaları konusunda destek olmayı ifade etmektedir (Akın, 2009).

Benzer şekilde öz-duyarlık ise; kişinin hayatta karşılaştığı üzüntü ve ızdırap veren durumlardan kaçınmak yerine tüm bu sıkıntıları samimiyetle göğüslemesi, kişinin benliğine karşı gösterdiği itinalı tavırla çektiği sıkıntıyı hafifleterek iyi olmayı arzulaması, kusurlarına karşı yargısız bir tavır göstermesi ve yaşadığı her şeyin diğer insanlar tarafından deneyimlenen ortak bir insanlık mirası olduğunu fark edebilmesi şeklinde tanımlanmaktadır (Neff, 2003a) .

Yıllar boyunca Doğu Felsefesi-Budizm'de öz-duyarlık tartışılsa da, psikolojik literatürde ortaya çıkması Neff'in (2003a,b) öz-duyarlık kavramını tanımlayan iki makalesinin yayınlanmasıyla olmuştur. Özetle ifade etmek gerekirse öz-duyarlık; kişinin acı çeken sevdiklerine gösterdiği aynı türden bir şefkat ve merhameti kendisine yöneltmesini ifade eder (Allen ve Leary, 2010). Neff'e (2003a) göre öz-duyarlık kişinin kendi ızdırabına açık olmasını, kendisine karşı sevecen ve şefkatli duyguları deneyimleyen bir anlayış almasını, kendi yetersizliklerine ve başarısızlıklarına karşı yargısız bir tavır sergilemesini ve bunları ortak insanlık deneyiminin bir parçası olarak kabul etmesini içerir. Öz-duyarlık aynı zamanda kişinin kendi ıstırabına maruz kalmasını, ondan sakınmamasını, koparılmamasını, ıstırabını hafifletme arzusunu ve iyilikle kendini iyileştirme arzusunu ifade etmektedir. Pek çok psikolojik teori, bireylerin öncelikli olarak kendileriyle ilgilendiklerini, diğerlerine göre kendileri için daha fazla endişeye sahip olduklarını varsayarken, ortak deneyimler insanların kendilerine karşı başkalarına olduğundan çok daha sert ve kaba olduklarını göstermektedir (Neff, 2003b). Bu noktada öne çıkan bir kavram olan öz-duyarlık ise temelde işler ters gittiğinde kendini iyileştirmeyi gerektirir. Örneğin; insanlar başarısız olduklarında ya da kritik bir hata yaptıklarında öz-duyarlığı yüksek olan insanlar kendilerine karşı daha özenli

ve şefkatli olma eğilimindeyken, öz-duyarlığı düşük olanlara göre daha az öz yönelimli eleştiri ve daha az öfke içinde bulunarak kendilerini iyileştirme eğiliminde oldukları görülmektedir. Öz-duyarlık aynı zamanda işlerin yanlış gittiği durumlarda kişinin kendisini aşırı eleştirmesinden ziyade kendisine güven vermesini içerir (Gilbert, Clarke, Kemple, Miles ve Isons, 2004).

2.2.1.Öz-duyarlık ile ilgili yanlış inançlar

Öz-duyarlığa sahip olmak, kişinin kendini ideal standartlara uymadığı için sert bir şekilde eleştirmemesini gerektirse de, bu durum kişinin başarısızlıklarını fark etmediği ya da düzeltmediği anlamına gelmemektedir. Aksine bu, optimal işleyiş ve sağlık için gerekli olan eylemlerin (kişinin kendisi için iyi olmayı arzuladığı anlamına gelen duyarlığa sahip olması), yumuşaklık ve sabırla teşvik edildiği anlamına gelir. Dolayısıyla, öz-duyarlık, benlikte gözlemlenen zayıflıklarla ilgili olarak pasifliği ya da hareketsizliği ima etmemelidir. Aksine, pasifliğe yol açma olasılığı daha yüksek olan öz-duyarlık eksikliğidir (Neff, 2003b).

Kendini eleştirme eğiliminin kişiyi bir şekilde değişime ve gelişime zorlayacağına dair inançtan dolayı, kişi kendini başarısızlığı için sert bir biçimde eleştirdiğinde egonun koruyucu işlevleri harekete geçerek yoksunlukları kişinin öz-farkındalığından gizler ve böylece kişinin benlik saygısı tehdit edilmez (Horney, 1950). Kişinin öz-farkındalığı yoksa bu zafiyetler bir karşıtlık olmaya devam ederek varlığını sürdürecektir. Bununla birlikte kişinin öz-duyarlığı yüksek olduğunda kendisini kınama korkusunu görmesini sağlayacak duygusal güvenlik sağlanmış olur ve bu durum bireyin düşünce, duygu ve davranış biçimlerini daha doğru bir şekilde algılayıp düzeltmesini sağlar (Brown, 1999). Ayrıca öz-duyarlık içinde var olan bakım, büyüme ve değişim için güçlü bir motivasyon gücü sağlamaktadır. Örneğin, çocuklarına karşı duyarlığı yüksek olan anne-babalar çocuklarının kendilerine zarar vermelerine izin vermez ve sağlıklı gelişimlerini teşvik etmek için çocuklarına hoş olmayan kurallar veya kısıtlamalar getirebilir. Duyarlı ebeveynlerin eylemleri yargısal veya cezalandırıcı değildir, ancak çocuklarının iyiliği için nezaket, sevgi ve endişeyle aşılanmıştır. Benzer şekilde, kişinin kendisi için de öz-duyarlığa sahip olması genellikle zararlı davranışlardan vazgeçmeyi gerekli kılan her türlü eylemi -kişiyi iyileştirmek için gerekli olan bu süreç sancılı ve zor olsa bile- cesaretlendirmeyi gerektirir (Neff, 2003b).

Öz-duyarlık aynı zamanda kendine acımadan farklı bir süreç olarak araştırmacılar tarafından ortaya konulmuştur. İnsanlar başkaları için acıma hissettiklerinde genellikle kendilerini diğerlerinden ayrı hissederler ve onlardan ayrılırlar ("şükürler olsun, bu benim sorunum değil."). Ancak başkalarına karşı duyarlılığı yüksek bireyler böyle bir durumda kendilerini başkalarına bağlı hissederler ve acı çekmenin tüm insanların yaşadığı bir şey olduğunun farkındadırlar ("Bu benim sorunum değil ama aynı sorunu ben de yaşayabilirim."). Benzer şekilde insanlar kendilerine karşı acıma hissettiklerinde, kendi problemlerine dalmış olurlar ve başkalarının da benzer sorunları olduğunu unuturlar. Başkalarıyla aralarındaki bağlantıları görmezden gelirler ve yeryüzünde ızdırap çeken tek kişinin kendileri olduklarını hissederler. Öz-acıma, diğerlerinden ayrılma, egosantrik duyguları vurgulamak ve kişisel acıların boyutunu abartmak eğilimindeyken; öz-duyarlık kendilik ve öteki arasında böyle bir çarpıklık ya da kopukluk olmadan ortak deneyimleri görmeyi sağlar (Neff, 2003b). Bu nedenle öz-acıma başkalarından ayrılmayı vurgulayan "fakir" bir tutumdur. Öz-acıma ile bireyler duyguları tarafından sürüklenmeye ve onlar tarafından dramatize edilmeye eğilimlidirler. Aksine öz-duyarlık süreci kişinin diğer insanlarla olan bağlanma duygusunu artırdığı için kişinin kendi tecrübelerini, tüm insanlığın ortak tecrübelerinin bir parçası olarak görmesini, bununla birlikte daha fazla nesnelliği ve doğru bir perspektif almayı ifade eder (Neff, 2004).

Öz-duyarlık ile ilgili bir diğer yanlış inanç da kendini sınırlandıramamayı ifade ettiği yönündedir. İnsanlar kendilerine karşı çok kibar davranırlarsa kendilerini sınırlayamamaktan korktuklarını ifade ederler. Bu nedenle çoğu insan kendisini duygusal olarak yenerek daha iyi bir insan olacağına inanmaktadır. Ancak genellikle insanlar bunu yaptığında kendilerini daha kötü hissedeceklerdir, çünkü katı eleştiriler etkili bir motive edici güç değildir (Blatt, Quinlan, Chevron, McDonald ve Zuroff 1982). Aslında insan kendisini her zaman eleştirdiğinde kendisine iyi ve net bir bakış açısıyla bakmaya istekli olmayacak ve neye ihtiyacı olduğunu göremeyecektir. Çünkü sonuçlardan, yani kusurlarını tanımaktan korkmaktadır (Horney, 1950). Aksine öz-duyarlık kişinin kendisini açıkça görebilmesi için gerekli olan duygusal güvenliği sağlamakta, böylece kişi kendisi için gerekli büyüme ve değişim alanlarını daha iyi tespit edebilmektedir. Öz-duyarlığı yüksek bir kişinin değişim ve gelişim isteği sert öz-eleştiriden kaçma gereksiniminden değil, kendisi için bir sağlık ve esenliğe ulaşma arzusundan kaynaklanmaktadır (Neff, 2004).

2.2.2. Öz-duyarlığın alt boyutları

Acı veren yaşantılar ve kişisel başarısızlık deneyimleriyle karşı karşıya kalındığında öz-duyarlığın üç temel bileşeni ortaya çıkar: a) öz-sevecenlik, kişinin kendisine karşı sert yargılama ve öz-eleştiriden ziyade iyilik ve anlayış içinde olması. b) paylaşımların bilincinde olma, kendi deneyimlerini diğer insanlardan farklı ve soyutlanmış görmek yerine ortak insanlık deneyiminin bir parçası olarak görmesi. c) bilinçli farkındalık, acı veren düşünce ve duyguları kendisiyle aşırı özdeşleştirmekten ziyade bu duygu ve düşünceleri dengeli bir farkındalık içinde tutarak deneyimlemesi. Öz-duyarlığın bu bileşenleri kavramsal olarak ayrı ve fenemenolojik düzeyde farklı bir şekilde deneyimlenmelerine rağmen birbirlerini karşılıklı olarak geliştirmek için etkileşmektedirler (Neff, 2003b).

2.2.2.1. Öz-sevecenlik

Öz-sevecenlik kişinin kendisine karşı sert, eleştirel veya yargılayıcı olmak yerine şevkatli ve anlayışlı olma eğilimini ifade eder. Öz-sevecenlik insanın; kişisel kusurlar ve yetersizliklerini kabul ederek, kendisini acımasızca eleştirmek yerine zorlayıcı yaşam koşullarına rağmen desteklemeye devam etmesini gerektirir (Neff, 2011).

Öz-duyarlık, kendini eleştirmeyi değil, acı çekerken, başarısız olduğunda veya kendini yetersiz hissettiğinde insanın, kendisine karşı sıcak ve anlayışlı olmasını gerektirir. Ne yazık ki pek çok insan sert, eleştirel dili kendileri için kullanma eğilimindedir. İnsanlar, "Sen çok aptal ve tembelsin, senden utanıyorum!" vb. cümleleri yakın bir arkadaşa, hatta bir yabancıya söylemeyecektir. Ancak doğrudan sorulduğunda, çoğu insan, kendilerine karşı başkalarından daha kibirli olduklarını bildirmektedir (Neff, 2003a). Bunun yanında sürekli kendilerini hırpalayan, başkalarına karşı son derece kibar ve merhametli insanlarla karşılaşmak sıra dışı bir durum değildir. (Germer ve Neff, 2013).

Öz-sevecenlik düzeyi yüksek insanlarda kendilerine karşı husumet, değersiz görme, nefret gibi bireyin kendisine yönelen yıkıcı bir bakış açısı görülmemektedir. Aksine bu insanlar, kendilerine karşı olumlu içsel konuşmalar içinde olmak, bağışlayıcı olmak, kendisini yüreklendirmek gibi mental aktivitelerde ya da kendisini iyi hissetmek için kendine vakit ayırmak, çeşitli etkinliklerle uğraşmak gibi davranışsal aktivitelerde bulunabilmektedir (Allen ve Leary, 2010).

2.2.2.2. Ortak insanlık

Öz-duyarlık için merkezi olan ortak insanlık duygusu, tüm insanların başarısız olduğunu, hata yaptığını ve bir şekilde yetersiz hissettiğini (Neff, 2011), yaşadığı deneyimler, ne kadar acı verici olursa olsun, bunların ortak insanlık deneyiminin bir parçası olduğunu kabullenmeyi içerir (Neff, 2003a). İnsanlar, istediklerini her an elde edememektedir. Bu, insan deneyiminin bir parçası, herkesle paylaşılan temel bir yaşam olgusudur. Bununla birlikte, çoğu kez, insanlar mücadelelerini ve başarısızlıklarını göz önüne aldığında diğerlerinden ayrıldığını hissederek, "bu kadar zor bir zaman geçirenin" bir tek "kendisi" olduğunu düşünmektedir (Germer ve Neff, 2013). Başarısız olduklarında, kaybettikleri veya reddedildiklerinde, küçük düştüklerinde veya diğer olumsuz olaylarla yüzleştiklerinde, gerçekte herkes, benzer sorunlar yaşadığı halde kendi deneyimlerinin kişisel ve benzersiz olduğunu hissetmektedirler (Neff, 2003a). Bu bakış açısı ile insan, başarısızlığın ve kusurluluğun aslında normal olduğunu unutmaktadır (Germer ve Neff, 2013). Hataların ve başarısızlıkların diğer insanlar tarafından da yaşanabileceğini unutması insanın, kendini diğer insanlardan ayırarak tecrit duygularını arttırmakta, üzüntülerini körüklemektedir (Neff ve Vonk, 2009). Bu tür bir tünel vizyonu insanı yalnız ve yalıtılmış hissettirerek acılarını daha da kötüleştirmektedir (Germer ve Neff, 2013). Kişinin bu deneyimlerinde tek başına olmadığını fark etmesi, tecrit hislerini azaltmakta ve olumsuz durumlarla başa çıkmayı teşvik etmektedir (Neff, 2003a). Ortak insanlık duygusuna sahip olan insan, şartlar onun için güçleştiğinde ümitsizliğe kapılarak kendisini diğer insanlardan ayırmayacaktır (Kirkpatrick, 2005). Çünkü yaşadığı sıkıntıların ve başına gelen olumsuz durumların diğer insanlar tarafından da yaşanabildiğinin ve ortak duyguların paylaşıldığının farkındadır. Diğer insanların bu ortak sıkıntılarla başa çıkma biçimlerini bir deneyim aracı olarak görür ve bunlardan faydalanır. Yaşadığı problemlerden edindiği deneyimlerle daha da güçlendiğini düşünerek olumlu bir başa çıkma davranışı içerisinde olacaktır.

2.2.2.3. Bilinçli farkındalık

Öz-duyarlık, insanın kendi problemlerine gömüldüğü ve başkalarının da benzer sorunlara sahip olduklarını unutmuş bir "benliğin tavrı değildir. Öz-duyarlık hepimizin acı çektiğini fark eder ve bu nedenle başkalarını da kapsayan bağlantılı bir zihniyeti teşvik eder (Neff, 2009). Neff'e (2003b) göre öz-duyarlığın üçüncü özelliği olan farkındalık kişinin yaşanılan deneyimleri dengeli bir bakış açısıyla ele aldığı durumdur.

Hayat, sıkıntılar ve problemlerle zorlamaya başladığında insan, acı çektiğini, karşılaştığı zorluklar karşısında kendisini rahatlatma ihtiyacını fark etmeden çoğunlukla problemleri çözme çabası içine girer. Ancak insanın çektiği acının bilincinde olması öz-duyarlığın bir parçasıdır (Germer ve Neff, 2013). Sıkıntılarla karşı karşıya geldiğinde öz-duyarlığı düşük olan insanlar, durumun olumsuzluğu üzerinde durmaya ve duygularını göz ardı etmeye eğilimlidirler. Aksine, stres karşısında perspektifini koruyabilen ve durumu dikkatle ele alanlar daha başarılı bir şekilde başa çıkmaktadırlar (Allen ve Leary, 2010).

Farkındalık; insanın, yaşamının hoşlanılmayan yönlerini, acı verici düşünce ve duygularını görmezden gelmeden, olduğu gibi kabul etmesini aynı zamanda bu sıkıntılı durumlara takılıp kalmadan, acılar tarafından sürüklenmemesini ifade eder (Neff, 2011). Farkındalık, benliğin bir yönünün, benliğin başka bir yönüne şefkat gösterebileceği bir tür kendilik-arası ilişkiyi mümkün kılar (Neff, 2009). İnsanın, geçmişteki acıları kabul ederken, yaşadığı anı kaçırmadan hayattan tat almaya devam etmesini içerir. Farkındalık aynı zamanda insanın, kendi acı öyküsü tarafından sürüklenip gitmesini engellemektedir. Bu durum Neff (2003b) tarafından kişinin kendisini acısıyla aşırı-tanımlamasından (over-identification) uzaklaşması olarak ifade edilir. Farkındalığı, öz-duyarlığın temel bir bileşeni olarak tanımlamış ve kişinin duygularını dikkate almanın kendisine şefkat göstermek için gerekli olduğunu ifade etmiştir.

2.3. Spiritüel İyi Oluş

2.3.1. Spiritüalite

Spiritüalite kelimesi kökenini ‘nefes’, ‘nefes almak’ ya da ‘canlandırmak’ anlamlarına gelen Latince ‘spirit’ kelimesinden almaktadır (Surbone ve Baider, 2010). Myers, Sweeney ve Witmer (2000) göre spiritüalite; yaşamın maddi yönlerini aşan, evrene derinlik ve bütünlük duygusu veren bir varlık veya kuvvetin farkındalığı olarak tanımlanır. Jung (1958), insandaki spiritüel unsurları, ‘içgüdüsel bir temeli olan zihnin psişik bir işlevi’ olarak tanımlamıştır. Bu spiritüel dürtü, kişiye kendini öğrenme kapasitesi ile yaşamında belirli bir anlam veya niyet keşfetme fırsatı sunar. Spiritüalite olabilecek en iyi olmak için adanmış bir arayıştır ve bu arayıştaki ön varsayım rehberin, kişinin kendi içinde olmasıdır (Vaughan-Clark, 1977). Aynı zamanda, spiritüalite geniş anlamda tanımlandığında; dindarlık, dini topluluklara katılım, spiritüel ve dini uygulamalar, dini başa çıkma ve spiritüel iyi oluş gibi

pek çok yapıyı içine alır (Schenck ve Varner, 2009). Söz konusu spiritüalite tanımlarının bazıları dini içerisine alırken bazıları tamamen dinden bağımsız şekilde ifade edilmiştir.

Bash (2004) spiritüaliteye yönelik bakış açılarını üç grupta kategorize ederek; tanrı inancı ile ilgili olmayan, tanrı inancıyla ilgili olan ve bu ikisi arasında aracı bir yol şeklinde tanımlamıştır. Tanrı inancı ile ilgili olmayan anlayışta spiritüalite laiktir; insani gelişme, çaba ile ilgili değerler ve anlamla ilgilidir. İnsanın kendisinden üstün bir güce teslim olmasından ziyade topluma aidiyeti söz konusudur. İnsan varlığının özünde, bizim için doğal ve gelişiminin temelini oluşturan, insanların birbirlerine ve ortak iyiliğe hizmet etmesine yönelik içgüdüsel bir farkındalık vardır. İnsanın kendi spiritüelliğine dahil olmasının bir sonucu olarak, 'iç huzur ve kişisel memnuniyet' duygusu gelişmektedir. Tanrı inancı ile ilgili olan yaklaşıma göre ise spritüalite kişinin, kendi varoluşunun dışında ve ondan daha üst bir güçle kurduğu ilişki ya da bağlantı duygusudur. Bu, başkalarıyla olan anlam veya birlik duygusu arayışından daha fazlasıdır. Öğrenme ve değişim süreciyle sonuçlanan, aşkın bir 'Varlık' ile kişisel bir ilişki şeklinde ifade edilmektedir. Bu iki yaklaşım arasındaki 'aracı yol' anlayışında ise spiritüalite bir tür dinsiz dini ifade eder. Dinle ilgili olmayan terimlerle tanımlanır ancak dil ve düşünce kalıplarını üstün bir güce ulaşmak için kullanır. Üstün güçle meşgul olurken soru veya yanıtların onunla bir ilgisi olması gerektiğini reddetmesi bakımından anlaşılması zor bir anlayıştır.

Ingersoll (1994) spiritüaliteyi 7 boyutta tanımlamış ve bu boyutların hepsinin birbiriyle entegre ve uyum içinde işlev gördüğüne dikkat çekmiştir: 1.İnsanın kendisinden daha büyük ilahi, mutlak ya da güç anlayışı. 2. İnsanın anlam duygusu. 3. İnsanın Tanrı veya diğer varlıklarla ilişkisi. 4. İnsanın gizemli olana karşı hoşgörüsü. 5. Spiritüaliteyi artırmak için sıradan veya yoğun (zirve) deneyimler (ritüelleri veya spiritüel disiplinleri) içerebilir. 6. Oyun olarak spiritüalite. 7. Yaşamın tüm boyutlarını bütünleştiren bir sistemik güç olarak spiritüalite.

Spiritüalite insanın doğuştan gelen potansiyeline ve arama eğilimine ilişkin olarak şu andaki merkezi odağını aşmak için bilgi aktarımı, artan bilgi ve sevgisini içerir ve 7 boyutta tanımlanır (Chandler, Holden ve Kolander, 1992):

1. Doğuştan gelen kapasite: Farklı zamanlarda, farklı insanlar tarafından, farklı derecelerde gerçekleşmiş olsa da, tüm insanlarda bulunan bir kapasiteyi ifade etmektedir.

2. Eğilim: Bir uçta tamamen bastırılmış, diğer uçta yaşamda merkezi bir kaygıyı ifade eden, bir insanda gösterilebilecek, spiritüalitenin içsel motivasyonunu ifade eder.

3. Aramak: İnsanlar spiritüel deneyimleri yaşamadan, spiritüel deneyimlerin gerçekleşme olasılığının daha yüksek olduğu koşulları oluşturabilir.

4. Kişinin şimdi merkezli odağı: İnsanın yaşam olaylarını tecrübe ettiği ve değerlendirdiği zamandaki psikolojik konumunu ifade eder.

5. Üstün olmak: İnsanın mevcut sağlıksız işleyişin ötesine geçerek sağlıklı ya da daha yüksek ve geniş kapsamda bir işleyişe doğru yol almasıdır.

6. Daha fazla bilgi: Bir önceki evrenin dünya görüşünü içeren fakat aynı zamanda onu aşan daha yüksek veya daha geniş bir dünya görüşü anlamına gelir.

7. Daha büyük sevgi kapasitesi: Daha fazla bilgi ile birlikte, giderek daha kapsamlı ve olumlu, ahlak ve değer sistemleri ile gelişen, bir yaşam amacını ifade eder.

2.3.2. Din ve spiritüalite

Spiritüalite, bir dizi anlam ve değere - inanç ve değerler, vizyon ve erdemler, etik, düşünce ve değerlendirmeler- ilişkin yaşanmış bir bağlılık gerektirir; organize dinler geleneksel olarak bunları taşır ve geliştirmektedir. Din, insanlara hayatın ne hakkında olduğunu ve onu nasıl yaşayacağını söylemekte, bu vizyonun bireysel yaşamda uygulanması spiritüaliteyi ifade etmektedir. Din en iyi ihtimalle spiritüaliteyi ilan eden ve destekleyen sosyal araçtır. Bu anlamda din, spiritüalitenin yanı sıra kurumsallaşmış doktrinleri, ahlakı, ritüelleri, metinleri, gelenekleri ve uygulamaları da içerir (Helminiak, 2001).

Dindarlık ve spiritüalite terimleri psikologlar tarafından geçen yüzyıl boyunca birçok farklı yolla tanımlanmış olmasına rağmen (Zinnbauer vd., 1997) her iki kavramın da çok boyutlu olduğu konusunda genel bir mutabakat söz konusudur (Hill vd., 2000; Moberg, 2002). Bunun yanı sıra bazı psikologlar geleneksel olarak dini, spiritüaliteden açıkça farklı olmayan bir ‘geniş bant’ yapısı olarak kabul etmişlerdir (Hill vd., 2000; Pargament, 1999; Zinnbauer vd., 1997). Bu perspektiften, dini ve spiritüel olgular, dini yapının geniş şemsiyesi altında toplanmış veya din ve spiritüalite terimleri birbirinin yerine kullanılmıştır (Zinnbauer ve Pargament, 2005).

Spiritüalite ve dindarlık genellikle birbirinin yerine kullanılsa da, örtüşen ancak birçok açıdan farklı yanları olan yapılardır. Spiritüalite ve dini birbirinden farklılaştıran üç kutuplaştırıcı görüş mevcuttur. Bazı sosyal bilimciler, spiritüalitenin dine bağlı olduğunu iddia etmekte, bazıları ise dini, spiritüalitenin bir boyutu olarak görmektedir. Bu ayrışma görüşünün aksine bazı bilim adamları da din ve spiritüaliteyi tek bir girişimin iki boyutu olarak görmektedir. Bu iki kavram arasındaki ilişkiler genellikle gergin olmakla birlikte, birbirleri için vazgeçilmezdir ve birlikte tek bir gerçeklik oluştururlar (Fisher, 2014).

Bununla birlikte spiritüalite dindarlıktan farklılaştıkça, dindarlığa resmen dahil olan bazı yapıları da ondan koparmıştır. Spiritüalite genişledikçe, son dindarlık tanımları daha dar ve daha az kapsayıcı hale gelmiştir (Zinnbauer vd., 1997). Chandler vd. (1992), spiritüalitenin örgütlü din kurumu bağlamında veya bu bağlamın dışında meydana gelebileceğini ve dinin tüm yönlerinin spiritüel olduğunun varsayılmadığını ifade ederek dinden bağımsızlaşan bir spiritüalite tanımı ileri sürmüştür.

Spiritüalitenin ortaya çıkmasıyla birlikte, dindarlık ve maneviyat yapıları arasında bir gerilim yükseldiğini ifade eden Zinnbauer ve Pargament (2005) iki terimin katı bir biçimde, dualistik bir çerçevede tanımlandığını ifade etmiştir. Bu iki kavramı kutuplaştıran görüşleri 5 grupta ele almıştır:

1. Sabit dine karşı işlevsel spiritüalite: Spiritüalite bireylerin yaşamda anlam, bütünlük, iç potansiyel ve başkalarıyla bağlantılarını bulma gibi çeşitli kutsal veya varoluşsal hedeflere ulaşma çabalarını temsil ederek işlevsel bir özellik gösterirken, dindarlık resmi inanç, grup ritüelleri ve kurumlarla ifade edilerek, hayat dinamiği karşısında sabit kalmıştır.

2. Statik dine karşı dinamik spiritüalite: Dinin zaman içerisinde birçok insan için durağan bir varlık haline geldiği, unsurlarına indirgendiği ve işlevinden sıyrıldığı görülmüştür. Dinin statik tasvirleri "dinin ne olduğunu, ne yaptığını ya da nasıl çalıştığını" tasvir ederken, spiritüalite dinamik fiiller ve sıfatlar ile ilişkilidir.

3. Geleneksel amaçlı dine karşı kişisel, öznel spiritüalite: Dindarlık "bir kişinin uyguladığı organize inançlar ve ibadet sistemi" olarak tanımlanırken, spiritüalite "Tanrı ile aşkın bir ilişki kalitesini yaşatan kişisel yaşam prensibi" olarak tanımlanmıştır.

4. İnanç temelli dine karşı, duygu/deneyim temelli spiritüalite: Din daha fazla inançlarla ilişkiliyken, spiritüalite daha fazla kalbi bağlantı veya duygu ile ilişkilidir. İki yapı

birbirinden her zaman keskin bir şekilde ayırt edilmese de dinin ayırıcı tanımları; miras, temel ilkeler, belirli bir düşünme şekli ve görev gibi unsurları içermektedir. Buna karşılık spiritüalitenin ayırıcı tanımları; Tanrı ile bağlantı, başkalarıyla ilişkiler ve seçim gibi unsurları içermektedir.

5. Olumsuz dine karşı olumlu spiritüalite: Bir diğer zıtlık da terimlere bağlı değerle ilgilidir. Birçok çalışmada spiritüalite olumlu ile ifade edilmektedir: Yaşamın daha zirvedeki tarafı, insan potansiyelinde en yüksek ve zevkli duygusal durumlar. Dindarlık ise olumsuz özelliklerle etiketlenmektedir: Sıradan inanç, modası geçmiş doktrin veya insanların potansiyelleri karşısındaki geleneksel engeller.

Pargament (1999) ve Zinnbauer vd. (1997) böyle bir kutuplaşmanın spiritüalite ve dindarlığı hem basitleştirdiğini hem de çarpıttığını ifade etmiştir. Din ve spiritüalite arasında ayrım yaparken, bu iki yapıyı birbirinden ayırmamak önemli görülmektedir. Farklı tanımlamaları olmasına karşın bu iki kavram birbirinin yerine geçebilmektedir. Pargament (1999), her ikisi de benzer unsurları içerdiğinden iki yapıyı ayırmanın imkansız olacağını belirtmiştir. Her ikisi de kutsal olanı, kutsal hakkındaki inançları ve kutsal duygusunu geliştirme uygulamalarını kapsamaktadır. Burada kutsal, dini ve spiritüel yaşamın ortak paydasıdır. Kutsal, dindar ya da spiritüel kişi tarafından aranan en önemli amacı temsil eder ve birçok kişinin yaşamında izlediği yollara etki etmektedir (Hill ve Pargament, 2003). Bu terimler arasındaki en büyük fark, araştırmacılar tarafından nasıl görüldükleri ve tanımlandıklarıdır. Dindarlık, ideolojik, ritüelleri olan ve örgütsel bir yapı olarak tanımlanmakta, bu kurumsal dindarlık tanımı, duygusal, düşünceli, kişisel ve deneyimsel olarak tanımlanan spiritüalite ile karşıt hale gelmektedir. Kavramların bu şekilde kutuplaştırıcı olması nedeniyle dindarlık tanımı daralmıştır (Patneaude, 2006).

Zinnbauer ve Pargament'in (2005) gösterilen araştırma çabaları ve çalışmalar ışığında, dindarlık ve spiritüalite kavramları ile ilgili ulaştığı sonuçlar şöyledir:

1. Dindarlık ve spiritüalite, diğer süreçlere veya fenomenlere indirgenmeyecek kültürel "gerçeklerdir". 2. Çoğu insan kendisini hem dinsel hem de spiritüel olarak tanımlamaktadır. 3. Tanımlanabilir bir azınlık kendilerini spiritüel fakat dindar değil olarak tanımlamakta ve spiritüaliteyi dini reddetmek için kullanmaktadır. 4. Dindarlık ve spiritüalite büyük ölçüde örtüşmekte ve yapılar genellikle "ilgili fakat özdeş değil" şeklinde kabul edilmektedir. 5. Dindarlık ve spiritüalite çok kapsamlı karmaşık yapılardır. 6.

Dindarlık ve spiritüalite hem zihinsel sağlık hem de duygusal zorlukla ilişkilendirilebilir. 7. Dindarlığın ve spiritüalitenin önemli ve işlevsel yönleri bulunmaktadır. 8. Dindarlık ve spiritüalite biyolojik, duygusal, kognitif, ahlaki, ilişkisel, şahsiyet veya öz-kimlik, kültürel sosyal ve global olaylarla ilgili çok düzeyli yapılardır. 9. Dindarlık ve spiritüalite bireyler ve gruplar için zamanla gelişebilir ve değişebilir. 10. Dindarlık ve spiritüalite, kullanımları geliştikçe farklı anlamlar kazanmaktadır. Dindarlık, genellikle sosyal veya topluluk analiz düzeyiyle bağlantılıyken, spiritüalite genellikle bireysel analiz düzeyiyle bağlantılıdır.

Sonuç olarak; dindarlık sadece Tanrı hakkındaki inançlar değilken, spiritüalite de sadece yaşam ile birlik değildir. Her iki yapı da, bunlarla sınırlı olmamak üzere, biyoloji, duyum, etki, biliş, davranış, kimlik, anlam, ahlak, ilişkiler, roller, yaratıcılık, kişilik, öz-farkındalık ve dikkat çekmeyi içeren çok sayıda boyut içermektedir (Zinnbauer ve Pargament, 2005).

2.3.3. Spiritüel iyi oluş

Geniş anlamda spiritüalite, dindarlık, dini topluluklara katılım, spiritüel ve dini uygulamalar, dini başa çıkma ve spiritüel iyi oluş gibi pek çok yapıyı kapsamaktadır (Schenck - Varner, 2009). Spiritüel iyi oluş kavramı ilk kez, 1971 yılında ABD'de düzenlenen yaşlanma konulu bir konferansta (White House Conferance on Aging) ifade edilmiştir (Moberg, 2010). Bu çalışmaya müteakip National Council on Aging (NICA) (1975), spiritüel iyi oluşun çalışma tanımına öncülük etmiştir. Bu tanıma göre "Spiritüel iyi oluş, Tanrı, benlik, topluluk ve çevre ile ilişkili olarak, bütünlüğü besleyen ve kutsayan yaşamın onaylanmasıdır." Spiritüel iyi oluşun sonraki birçok tanımında sürekli olarak bu dört kavramdan bahsedilmektedir (aktaran Fisher, 2014). Ellison'a (1983) göre bu tanım, kesin olmamakla birlikte spiritüel iyi oluşun, dini bir bileşen ve sosyal-psikolojik bir bileşeni içinde bulundurduğunu belirtmektedir. Ona göre spiritüel iyi oluşun dini boyutu tanrı veya daha üstün bir kuvvetle ilişkiyi içerirken, varoluşsal boyutu yaşam amacı ve yaşamdan doyum almayı içermektedir. Varoluşsal boyut, "ne yapacağımızı ve neden, kim olduğumuzu ve nereye ait olduğumuzu bilmek" dir. Her iki boyut da aşkınlığı ve olanın ötesine geçmeyi içerir.

Spiritüel iyi oluşun operasyonel bir tanımı ilk olarak Moberg ve Brusek (1978) tarafından yapılmıştır (Schenck - Varner, 2009). Onlara göre, spiritüel iyi oluş iki boyuttan oluşmaktadır. İlk boyut, kişinin belirli bir dini inanç sistemi içinde daha üstün bir güçle ilişkisi ile ilişkilidir ve ikinci boyut, kişinin hayattaki anlam ve amaç duygusudur. Bu

tanımda, hayattaki anlam ve amaç belirli bir dini çerçeveye bağlı değildir (Moberg ve Brusek, 1978). Opatz (1986) spiritüel iyi oluşu, "insanın varlığında anlam ve amaç arama, her şeyi sorgulama ve kolayca açıklanamayan veya anlaşılamayan maddi olmayan şeyleri takdir etme istekliliği." şeklinde tanımlamıştır. Spiritüel açıdan iyi insan, kendi içindeki güç ile dışından gelen güçler arasında uyumu aramaktadır.

Spiritüel iyi oluş, toplu olarak bütünleştirici bir özellik veya özellik ağı oluşturan ve spiritüel paradigma içinde duygu ve davranışlar olarak ifade edilen, çeşitli disiplinlerden, psikoloji, sosyoloji, felsefe ve teoloji gibi, bir dizi kavramı içerisine almaktadır. Spiritüel iyi oluş karmaşık bir kavram olmakla birlikte, en iyi şu üç yönün entegrasyonu olarak tanımlanabilir: Kişinin, kendisi ve başkaları ile içgörüsel bir ilişki, kuvvetli bir bireysel değer sistemi ve hayatı için manalı bir amaç. Her biri diğerlerini destekleyen bu yönler, "spiritüel güç" olarak ifade edilen, spiritüel iyi oluşla ilişkili kişilik özelliklerini geliştirerek spiritüel büyümeyi geliştirme mekanizması sağlamaktadır. Duygu veya davranış olarak ifade edilen bu spiritüel özelliklerin uygulanması ve sergilenmesi kişinin mevcut spiritüel sağlık durumunu gösterir. Spiritüel büyümeye ve gelişmeye giden yoldaki engeller, insanın spiritüel gelişim aşamalarında az kullanılan ya da hiç kullanılmayan spiritüel özelliklerdir. Bu engeller kişinin spiritüel sağlığını olumsuz etkileyerek spiritüel iyi oluşu engellemektedir (Seaward, 1991).

Spiritüel iyi oluş; insanın, stresin olumsuz etkileriyle başa çıkmasına yardımcı olabilecek özelliklerinden biridir. Banks'a (1980) göre spiritüel iyi oluş dört özellikten oluşmaktadır: (1) sağlığın fiziksel, duygusal ve sosyal boyutlarını entegre etmeye yarayan birleştirici bir güç; (2) yaşamda kişisel başarılar için içsel bir itici güç olabilecek bir anlam kaynağı; (3) bireyler arasında sıcaklık, sevgi ve şefkatin paylaşılmasına ve bir dizi ilkeye bağlı kalmasına izin veren ortak bir bağ; ve (4) bireyin doğaüstü olanı tanımasına ve haz almasına izin veren bireysel algıların kaynağı (aktaran Kamya, 2000).

Chandler vd. (1992) insanı bütüncül bir bakış açısı ile ele alarak iyi oluşu altı boyutta incelemiştir: entelektüel, duygusal, fiziksel, sosyal, mesleki ve spiritüel. Spiritüel iyi oluş bileşeni bu yapının merkezinde yer almakta ve kişiye özel bileşen şeklinde tanımlanan diğer beş boyut, bu yapının dış halkasını oluşturmaktadır. Bu nedenle spiritüel iyi oluş insanın doğal bir parçası olarak tanımlanmış ve diğer beş boyutun her biriyle ayrı ayrı ilişkide olduğu ifade edilmiştir. Ancak yapının merkezinde olan spiritüel iyi oluşun alandaki tanımı ve uygulanması konusunda netlikten yoksun olduğu görülmektedir. Aslında spiritüel iyi oluş

tanımlanamayan, işlenemez bir yapı değildir. İnsanın zihin ve beden kadar dikkat edilmesi ve desteklenmesi gereken bir parçasıdır. Ekşi, Boyalı ve Ümmet (2019) tarafından da ifade edildiği gibi spiritüel iyi oluş, insanın algılanan yaşam kalitesinin önemli işaretlerinden biridir. Psikolojik danışmanlar, insani gelişmenin destekleyicileri olarak, mesleki tanımları sayesinde, spiritüel iyiliğin arttırılması için muhtemelen kolaylaştırıcı olacaklardır (Chandler vd., 1992).

Spiritüel iyi oluş varlık ve yokluk şeklinde iki uçtan ziyade sürekli bir değişken olarak görülmelidir. Burada söz konusu olan spiritüel iyi oluşa sahip olup olmadığımız meselesi değil, daha ziyade, sahip olduğumuz spiritüel iyi oluş derecesini ne kadar ve nasıl artırabileceğimiz sorusudur (Ellison, 1983).

Bölüm III: Yöntem

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin affetme, spiritüel iyi oluş ve öz-duyarlık düzeyleri ilişkisel tarama modeli ile incelenmiştir.

"Tarama modellerinin amacı genellikle araştırma konusu ile ilgili var olan durumun fotoğrafını çekerek bir betimleme yapmaktır. Bu amaca yönelik olarak tarama modelinde genellikle geniş bir kitleden araştırmacı tarafından belirlenen cevap seçenekleri kullanılarak bilgi toplanır" (Büyüköztürk, Kılıç-Çakmak, Akgün, Karadeniz, ve Demirel, 2012). Birden çok değişken arasındaki birlikte değişimi, bu değişkenler arasındaki ilişkileri ve değişkenlerin birbirlerine yönelik etkilerini, söz konusu değişkenlere herhangi bir müdahale de bulunmadan belirlemeyi amaçlayan araştırma modelleri ise ilişkisel tarama modelleridir (Creswell, 2017). Araştırmada spiritüel iyi oluş bağımsız değişken, affetme aracı değişken ve öz-duyarlık bağımlı değişken olarak tanımlanmıştır. Tanımlanan bu değişkenler arasındaki ilişkileri ve ilgili literatüre dayalı olarak oluşturulan bu modelin doğruluğunu test etmek amacıyla yapısal eşitlik modellemesi kullanılmıştır. Yapısal eşitlik modeli gözlenen ve gizil değişkenler arasındaki ilişkiler hakkında hipotezlerin test edilmesini sağlayan, regresyon analizindeki yordayıcı yapısal ilişki ile faktör analizindeki gizil faktör yapılarını bir araya getiren bir istatistik teknik olmaktan daha fazla, birden çok istatistiksel metodun genel ismidir (Hoyle, 1995; Kline, 2019; Sümer, 2000).

3.2. Evren ve Örneklem

Araştırma evreni, 2017-2018 Eğitim Öğretim yılında Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi'nde öğrenim görmekte olan pedagojik formasyon grubu öğrencilerinden oluşmaktadır. Bu evren içerisinden örneklem seçerken çok aşamalı örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Öncelikle öğrencilerin lisans eğitimlerini aldıklarını bölümler tabakalara ayrılmış, ilgili tabakalarda bölümler küme olarak kabul edilmiş her tabakanın evrendeki temsil oranına göre bölümler tesadüf olarak seçilmiştir. Seçilen 10 bölümde (Felsefe/Sosyoloji, Görsel Sanatlar, İBF, İlahiyat, Matematik, Psikoloji, Sağlık Hizmetleri, Spor, Türk Dili ve Edebiyatı, Turizm/Halkla İlişkiler) öğrenim görmekte olan 380'i kadın, 79'u erkek olmak üzere toplam 459 öğrenciden veri toplanmıştır.

Örneklemde yer alan bireylerin demografik özelliklerine ilişkin frekans ve yüzde dağılımları aşağıda verilmiştir.

Tablo 3.1. Cinsiyet Değişkeni İçin Frekans ve Yüzde Değerleri

Gruplar	f	$\%$	$\%_{gec}$	$\%_{yig}$
Kadın	380	82,8	82,8	82,8
Erkek	79	17,2	17,2	100,0
Toplam	459	100,0	100,0	

Örneklemde yer alan bireylerin 380'i (%82,8) kadın, 79'u (%17,2) erkektir.

Tablo 3.2. Yaş Değişkeni İçin Frekans ve Yüzde Değerleri

Gruplar	f	$\%$	$\%_{gec}$	$\%_{yig}$
20-29	330	71,9	71,9	71,9
30-39	104	22,7	22,7	94,6
40-60	25	5,4	5,4	100,0
Toplam	459	100,0	100,0	

Örneklemde yer alan bireylerin 330'u (%71,9) 20-29 yaş aralığında, 104'ü (%22,7) 30-39 yaş aralığında, 25'i (%5,4) 40-60 yaş aralığındadır.

Tablo 3.3. Bölüm Değişkeni İçin Frekans ve Yüzde Değerleri

Gruplar	*f*	%	$\%_{gec}$	$\%_{yig}$
Felsefe/Sosyoloji	34	7,4	7,4	7,4
Görsel Sanatlar	35	7,6	7,6	15,0
İBF	38	8,3	8,3	23,3
İlahiyat	22	4,8	4,8	28,1
Matematik	32	7,0	7,0	35,1
Psikoloji	89	19,4	19,4	54,5
Sağlık Hizmetleri	26	5,7	5,7	60,1
Spor	22	4,8	4,8	64,9
Türk Dili ve Edebiyatı	120	26,1	26,1	91,1
Turizm /Halkla İlişkiler	41	8,9	8,9	100,0
Toplam	459	100,0	100,0	

Örneklemde yer alan bireylerin 34'ü (%7,4) Felsefe/Sosyoloji, 35'i (%7,6) Görsel Sanatlar, 38'i (%8,3) İBF (Muhasebe/İktisat/İşletme), 22'si (%4,8) İlahiyat, 32'si (%7,0) Matematik, 89'u (%19,4) Psikoloji, 26'sı (%5,7) Sağlık Hizmetleri, 22'si (%4,8) Spor, 120'si (%26,1) Türk Dili ve Edebiyatı, 41'i (%8,9) Turizm/Halkla İlişkiler lisans programlarında öğrenim görmüştür.

Tablo 3.4. Sınıf Değişkeni İçin Frekans ve Yüzde Değerleri

Gruplar	*f*	%	$\%_{gec}$	$\%_{yig}$
4.Sınıf	171	37,3	37,3	37,3
Mezun	288	62,7	62,7	100,0
Toplam	459	100,0	100,0	

Örneklemde yer alan bireylerin 171'i (%37,3) 4. Sınıfta, 288'i (%62,7) lisans öğreniminden mezun olmuştur.

Tablo 3.5. Not Ortalaması Değişkeni İçin Frekans ve Yüzde Değerleri

Gruplar	*f*	%	$\%_{gec}$	$\%_{yig}$
0.00-1.00	2	,4	,4	,4
1.00-2.00	13	2,8	2,8	3,3
2.00-3.00	241	52,5	52,5	55,8
3.00-4.00	203	44,2	44,2	100,0
Toplam	459	100,0	100,0	

Örneklemde yer alan bireylerin 2'si (%,4) 0.00-1.00 arasında, 13'ü (%2,8) 1.00-2.00 arasında, 241'i (%52,5) 2.00-3.00 arasında, 203'ü (%44,2) 3.00-4.00 arasında genel not ortalamasına sahiptir.

Tablo 3.6. Mezun Olunan Lise Değişkeni İçin Frekans ve Yüzde Değerleri

Gruplar	*f*	%	$\%_{gec}$	$\%_{yig}$
Mesleki/Teknik Lise	66	14,4	14,4	14,4
İmam Hatip Lisesi	49	10,7	10,7	25,1
Düz Lise	195	42,5	42,5	67,5
Anadolu Lisesi	104	22,7	22,7	90,2
Fen Lisesi	1	,2	,2	90,4
Diğer	44	9,6	9,6	100,0
Toplam	459	100,0	100,0	

Örneklemde yer alan bireylerin 66'sı (%14,4) Mesleki/Teknik Lise, 49'u (%10,7) İmam Hatip Lisesi, 195'i (%42,5) Düz Lise, 104'ü (%22,7) Anadolu Lisesi, 1'i (%,2) Fen Lisesi, 44'ü (%9,6) Diğer lise türü mezunudur.

Tablo 3.7. Aile Gelir Düzeyi Değişkeni İçin Frekans ve Yüzde Değerleri

Gruplar	*f*	%	$\%_{gec}$	$\%_{yig}$
Alt Gelir	35	7,6	7,6	7,6
Orta Gelir	392	85,4	85,4	93,0
Üst Gelir	32	7,0	7,0	100,0
Toplam	459	100,0	100,0	

Örneklemde yer alan bireylerin ailelerinin, 35'i (%7,6) alt gelir, 392'si (%85,4) orta gelir, 32'si (%7,0) üst gelir grubundadır.

Tablo 3.8. Aile Tipi Değişkeni İçin Frekans ve Yüzde Değerleri

Gruplar	f	$\%$	$\%_{gec}$	$\%_{yig}$
Çekirdek Aile	366	79,7	79,7	79,7
Geniş Aile	93	20,3	20,3	100,0
Toplam	459	100,0	100,0	

Örneklemde yer alan bireylerin 366'sı (%79,7) çekirdek aile, 93'ü (%20,3) geniş aile tipine sahiptir.

Tablo 3.9. Kardeş Sayısı Değişkeni İçin Frekans ve Yüzde Değerleri

Gruplar	f	$\%$	$\%_{gec}$	$\%_{yig}$
0	35	7,6	7,6	7,6
1	106	23,1	23,1	30,7
2	137	29,8	29,8	60,6
3	82	17,9	17,9	78,4
4	57	12,4	12,4	90,8
5 ve üzeri	42	9,2	9,2	100,0
Toplam	459	100,0	100,0	

Örneklemde yer alan bireylerin 35'i (%7,6) 0, 106'sı (%23,1) 1, 137'si (%29,8) 2, 82'si (%17,9) 3, 57'si (%12,4) 4, 42'si (%9,2) 5 ve üzeri kardeşe sahiptir.

Tablo 3.10. Annenin Eğitim Düzeyi Değişkeni İçin Frekans ve Yüzde Değerleri

Gruplar	f	$\%$	$\%_{gec}$	$\%_{yig}$
Okur-Yazar Değil	24	5,2	5,2	5,2
İlkokul	198	43,1	43,1	48,4
Ortaokul	82	17,9	17,9	66,2
Lise	108	23,5	23,5	89,8
Üniversite	47	10,2	10,2	100,0
Toplam	459	100,0	100,0	

Örneklemde yer alan bireylerin annelerinin 24'ü (%5,2) okur-yazar değilken, 198'i (%43,1) ilkokul, 82'si (%17,9) ortaokul, 108'i (%23,5) lise, 47'si (%10,2) üniversite mezunudur.

Tablo 3.11. Babanın Eğitim Düzeyi Değişkeni İçin Frekans ve Yüzde Değerleri

Gruplar	f	$\%$	$\%_{gec}$	$\%_{yig}$
Okur-Yazar Değil	5	1,1	1,1	1,1
İlkokul	129	28,1	28,1	29,2
Ortaokul	86	18,7	18,7	47,9
Lise	143	31,2	31,2	79,1
Üniversite	96	20,9	20,9	100,0
Toplam	459	100,0	100,0	

Örneklemde yer alan bireylerin babalarının 5'i (%1,1) okur-yazar değilken, 129'u (%28,1) ilkokul, 86'sı (%18,7) ortaokul, 143'ü (%31,2) lise, 96'sı (%20,9) üniversite mezunudur.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama aracı olarak Heartland Affedicilik Ölçeği, Öz-duyarlık Ölçeği ve Spiritüel İyi Oluş Ölçeği kullanılmıştır.

3.3.1. Heartland affedicilik ölçeği

Thompson vd. (2005) tarafından geliştirilen ölçek 7'li likert tipinde 18 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin üç alt boyutu bulunmaktadır: Kendini affetme (1-6 numaralı maddeler), başkalarını affetme (7-12 numaralı maddeler) ve durumu affetme (13-18 numaralı maddeler). Ölçek toplam puanı ve alt ölçek puanları her ölçek için maddeleri toplamakla elde edilir. Ölçekte negatif olarak yazılan dokuz madde (2, 4, 6, 7, 9, 11, 13, 15, 17) ters puanlanmaktadır (Thompson vd., 2005). Türk kültürüne uyarlaması Bugay ve Demir (2010) tarafından yapılan ölçeğin dilsel eşdeğerliği incelenmiş, güvenirliği için Cronbach alfa kaysayıları hesaplanmış ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu görülmüştür. Yapı geçerliği için Doğrulayıcı Faktör Analizi kullanılan ölçeğin 18 madde ve 3 alt boyuttan oluşan yapısı doğrulanmıştır (Bugay ve Demir, 2011).

3.3.2. Öz-duyarlık ölçeği

Neff (2003a) tarafından geliştirilen ölçek 5'li likert tipinde 26 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin 6 alt boyutu bulunmaktadır: Öz-sevecenlik, öz-yargılama, paylaşımların bilincinde olma, izolasyon, bilinçlilik, aşırı özdeşleşme (Neff, 2003a). Türk kültürüne uyarlaması Akın, Akın ve Abacı (2007) tarafından yapılan ölçeğin dilsel eşdeğerliği incelenmiş, güvenirliği için iç tutartık katsayıları hesaplanmış ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu görülmüştür. Ölçeğin yapı geçerliğini için Açımlayıcı Faktör Analizi yapılmış, alt boyutlardaki maddelerin orijinal ölçekle eşdeğer oldukları görülmüştür. Yapılan Doğrulayıcı faktör analizi ile de ölçeğin 26 madde 6 altboyuttan oluşan yapısı doğrulanmıştır (Akın, 2009).

3.3.3. Spiritüel iyi oluş ölçeği

Ekşi ve Kardaş (2017) tarafından geliştirilen ölçek 5'li likert tipinde 29 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin 3 alt boyutu bulunmaktadır: aşkınlık, doğayla uyum, anomi. İnsanın kendine özgü değerleri ve anlamlandırmaları istikametinde bireysel, sosyal ve aşkın yönleriyle hayatı anlama ve yaşama sürecini belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Yapılan

Doğrulayıcı Faktör Analiziyle ölçeğin 29 madde 3 alt boyuttan oluşan yapısı doğrulanmış, geçerli ve güvenilir bir ölçme aracıdır.

3.4. Verilerin Toplanması

Araştırma verilerinin toplanması 2017-2018 bahar döneminde yapılmıştır. Araştırma kapsamında uygulanacak olan Kişisel Bilgi Formu, Heartland Affedicilik Ölçeği, Öz-duyarlık Ölçeği ve Spiritüel İyi Oluş Ölçeği'nin toplam uygulama süresi yaklaşık 25 dakikadır. Uygulama yapılacak farklı gruplarda derse giren öğretim üyelerine ulaşılmış ve öğretim üyelerinin uygun gördüğü ders saatlerinde uygulamalar gerçekleştirilmiştir. Uygulama araştırmacı tarafından çalışmaya katılmak isteyen öğrencilerle yüz yüze gerçekleştirilmiş ve uygulama öncesinde araştırmacı, kendisini tanıtarak gerekli açıklamalarda bulunmuştur.

3.5. Verilerin Analizi

Araştırmanın genel amacı çerçevesinde veriler toplantıktan sonra veri toplama araçları yapılacak istatistiksel analizlere geçmeden önce kontrol edilmiş eksik ve hatalı veriler çıkarılmıştır. Verilerin analizi SPSS 21.0 ve AMOS 20.0 ile gerçekleştirilmiştir. Veri setinde bulunan 467 denek için uç değerleri tespit etmek amacıyla z puanlarına, maholonobis uzaklığına, box plot grafiklerine bakılmış ve 8 uç değer silinmiştir. 459 veri ile analizler yapılmıştır. Kişisel Bilgi Formu'yla tespit edilen demografik değişkenlerin frekans ve yüzde dağılımları, uygulanan ölçeklerin toplam puanları ve standart sapma değerleri çıkarılmıştır. Örneklem sayısının yeterli olması sebebiyle parametrik yöntemler tercih edilmiştir.

Spiritüel İyi Oluş, Öz-duyarlık, Heartland Affedicilik Ölçekleri toplam puanları ile yapılacak çok değişkenli analizler öncesinde verilerin bu analizlere uygun olup olmadığı kontrol edilmiştir. Bu 3 değişken arasındaki ikili korelasyonların ,31 ile ,66 arasında olması nedeniyle çoklu bağlantı problemi olmadığı görülmüştür. Değişkenler çok yönlü normallik açısından incelenmiş ve değişkenlerin bir eksen etrafında dağılma eğiliminde olduğu, histogram ve normal dağılım eğrilerinin normale yakın olduğu görülmüştür.

Araştırmanın nihai ve alt amaçlarına yönelik istatistiksel çözümlemeler yapılmıştır. Bu amaçla;

1. Örneklemde yer alan üniversite öğrencilerinin Heartland Affedicilik Ölçeği, Öz-duyarlık Ölçeği, Spiritüel İyi Oluş Ölçeği puanlarının, öğrencilerin demografik

özelliklerinden cinsiyet değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla bağımsız grup t testi,

2. Örneklemde yer alan üniversite öğrencilerinin Heartland Affedicilik Ölçeği, Öz-duyarlık Ölçeği, Spiritüel İyi Oluş Ölçeği puanlarının, öğrencilerin demografik özelliklerinden aile gelir düzeyi değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA),

3. ANOVA sonucunda farkın anlamlı çıkması halinde farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla post-hoc analizlerinden LSD ve Games-Howell çoklu karşılaştırma teknikleri,

4. Affetme değişkeninin spiritüel iyi oluş ve öz-duyarlık değişkenleri arasındaki ilişkide aracı rolünün olup olmadığını tespit etmek ve oluşturulan modelin test edilmesine yönelik Yapısal Eşitlik Modeli (YEM) analizleri gerçekleştirilmiştir.

Bölüm IV: Bulgular

4.1.Spiritüel İyi Oluş, Öz-duyarlık ve Affedicilik Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre İncelenmesine Yönelik Bulgular

Tablo 4.1. Heartland Affedicilik Ölçeği Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları

Puan	Gruplar	*N*	$\bar{x}$	*ss*	$Sh_{\bar{x}}$	*t* Testi		
						t	*Sd*	*p*
Heartland Affedicilik	Kadın	380	81,365	14,214	,729	1,947	457	,052
Ölçeği	Erkek	79	77,911	14,983	1,685			

Tablo 4.1.'de görüldüğü gibi, örneklemde yer alan bireylerin Heartland Affedicilik Ölçeği puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla uygulanan bağımsız grup t testi sonucunda, grupların aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır (t=1,974; Sd=457; p>,05).

Tablo 4.2. Heartland Affedicilik Ölçeği Kendini Affetme Alt Boyutu Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları

Puan	Gruplar	*N*	$\bar{x}$	*ss*	$Sh_{\bar{x}}$	*t* Testi		
						t	*Sd*	*p*
	Kadın	380	28,297	5,726	,293			
Kendini Affetme						1,005	457	,315
	Erkek	79	27,582	5,873	,660			

Tablo 4.2.'de görüldüğü gibi, örneklemde yer alan bireylerin Heartland Affedicilik Ölçeği Kendini Affetme Alt Boyutu puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla uygulanan bağımsız grup t testi sonucunda, grupların aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır (t=1,005; Sd=457; p>,05).

Tablo 4.3. Heartland Affedicilik Ölçeği Başkalarını Affetme Alt Boyutu Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları

Puan	Gruplar	*N*	$\bar{x}$	*ss*	$Sh_{\bar{x}}$	*t* Testi		
						t	*Sd*	*p*
Başkalarını Affetme	Kadın	380	25,392	6,876	,352	1,664	457	,097
	Erkek	79	23,949	7,644	,860			

Tablo 4.3.'te görüldüğü gibi, örneklemde yer alan bireylerin Heartland Affedicilik Ölçeği Başkalarını Affetme Alt Boyutu puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla uygulanan bağımsız grup t testi sonucunda, grupların aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır (t=1,664; Sd=457; p>,05).

Tablo 4.4. Heartland Affedicilik Ölçeği Durumu Affetme Alt Boyutu Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları

Puan	Gruplar	*N*	$\bar{x}$	*ss*	$Sh_{\bar{x}}$	*t* Testi		
						t	*Sd*	*p*
Durumu Affetme	Kadın	380	27,676	5,717	,293	1,842	457	,066
	Erkek	79	26,379	5,575	,627			

Tablo 4.4'de görüldüğü gibi, örneklemde yer alan bireylerin Heartland Affedicilik Ölçeği Durumu Affetme Alt Boyutu puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla uygulanan bağımsız grup t testi sonucunda, grupların aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır (t=1,842; Sd=457; p>,05).

Tablo 4.5. Öz-duyarlık Ölçeği Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları

Puan	Gruplar	*N*	$\bar{x}$	*ss*	$Sh_{\bar{x}}$	*t* Testi		
						t	*Sd*	*p*
Öz-duyarlık Ölçeği	Kadın	380	3,345	,655	,033	2,377	457	,018
	Erkek	79	3,154	,605	,068			

Tablo 4.5.'te görüldüğü gibi, örneklemde yer alan bireylerin Öz-duyarlık Ölçeği puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla uygulanan bağımsız grup t testi sonucunda, grupların aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur (t=2,377; Sd=457; p<,05). Buna göre kadınların Öz-duyarlık Ölçeği puan ortalamaları, erkeklerin Öz-duyarlık Ölçeği puan ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksektir.

Tablo 4.6. Öz-duyarlık Ölçeği Öz-sevecenlik Alt Boyutu Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları

Puan	Gruplar	*N*	$\bar{x}$	*ss*	$Sh_{\bar{x}}$	*t* Testi		
						t	*Sd*	*p*
Öz-sevecenlik	Kadın	380	15,900	4,156	,213	1,482	457	,139
	Erkek	79	15,139	4,125	,464			

Tablo 4.6.'da görüldüğü gibi, örneklemde yer alan bireylerin Öz-duyarlık Ölçeği Öz-sevecenlik Alt Boyutu puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla uygulanan bağımsız grup t testi sonucunda, grupların aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır (t=1,482; Sd=457; p>,05).

Tablo 4.7. Öz-duyarlık Ölçeği Öz-yargılama Alt Boyutu Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları

Puan	Gruplar	*N*	$\bar{x}$	*ss*	$Sh_{\bar{x}}$	*t* Testi		
						t	*Sd*	*p*
Öz-yargılama	Kadın	380	12,207	4,390	,225	-3,117	457	,002
	Erkek	79	13,898	4,369	,491			

Tablo 4.7.'de görüldüğü gibi, örneklemde yer alan bireylerin Öz-duyarlık Ölçeği Öz-yargılama Alt Boyutu puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla uygulanan bağımsız grup t testi sonucunda, grupların aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur (t=-3,117; Sd=457; p<,05). Buna göre erkeklerin Öz-yargılama Alt Boyutu puan ortalamaları, kadınların Öz-yargılama Alt Boyutu puan ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksektir.

Tablo 4.8. Öz-duyarlık Ölçeği Paylaşımların Bilincinde Olma Alt Boyutu Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları

Puan	Gruplar	*N*	$\bar{x}$	*ss*	$Sh_{\bar{x}}$	*t* Testi		
						t	*Sd*	*p*
Paylaşımların Bilincinde Olma	Kadın	380	13,021	3,394	,174	2,403	457	,017
	Erkek	79	12,025	3,129	,352			

Tablo 4.8.'de görüldüğü gibi, örneklemde yer alan bireylerin Öz-duyarlık Ölçeği Öz-yargılama Alt Boyutu puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla uygulanan bağımsız grup t testi sonucunda, grupların aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur (t=2,403; Sd=457; p<,05). Buna göre kadınların Paylaşımların Bilincinde Olma Alt Boyutu puan ortalamaları, erkeklerin Paylaşımların Bilincinde Olma Alt Boyutu puan ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksektir.

Tablo 4.9. Öz-duyarlık Ölçeği İzolasyon Alt Boyutu Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları

Puan	Gruplar	*N*	$\bar{x}$	*ss*	$Sh_{\bar{x}}$	*t* Testi		
						t	*Sd*	*p*
İzolasyon	Kadın	380	10,426	3,606	,185	-1,638	457	,102
	Erkek	79	11,151	3,464	,389			

Tablo 4.9.'da görüldüğü gibi, örneklemde yer alan bireylerin Öz-duyarlık Ölçeği İzolasyon Alt Boyutu puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla uygulanan bağımsız grup t testi sonucunda, grupların aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır (t=-1,638; Sd=457; p>,05).

Tablo 4.10. Öz-duyarlık Ölçeği Bilinçlilik Alt Boyutu Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları

Puan	Gruplar	*N*	$\bar{x}$	*ss*	$Sh_{\bar{x}}$	*t* Testi		
						t	*Sd*	*p*
Bilinçlilik	Kadın	380	13,536	3,341	,171	1,589	457	,113
	Erkek	79	12,886	3,158	,355			

Tablo 4.10.'da görüldüğü gibi, örneklemde yer alan bireylerin Öz-duyarlık Ölçeği Bilinçlilik Alt Boyutu puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla uygulanan bağımsız grup t testi sonucunda, grupların aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır (t=1,589; Sd=457; p>,05).

Tablo 4.11. Öz-duyarlık Ölçeği Aşırı Özdeşleşme Alt Boyutu Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları

Puan	Gruplar	*N*	$\bar{x}$	*ss*	$Sh_{\bar{x}}$	*t* Testi		
						t	*Sd*	*p*
Aşırı Özdeşleşme	Kadın	380	10,805	3,798	,194	-,500	457	,617
	Erkek	79	11,038	3,596	,404			

Tablo 4.11.'de görüldüğü gibi, örneklemde yer alan bireylerin Öz-duyarlık Ölçeği Aşırı Özdeşleşme Alt Boyutu puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla uygulanan bağımsız grup t testi sonucunda, grupların aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır (t=-,500; Sd=457; p>,05).

Tablo 4.12. Spiritüel İyi Oluş Ölçeği Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları

Puan	Gruplar	*N*	$\bar{x}$	*ss*	$Sh_{\bar{x}}$	*t* Testi		
						t	*Sd*	*p*
Spiritüel İyi Oluş Ölçeği	Kadın	380	118,152	17,259	,885	2,370	457	,018
	Erkek	79	112,949	19,987	2,248			

Tablo 4.12.'de görüldüğü gibi, örneklemde yer alan bireylerin Spiritüel İyi Oluş Ölçeği puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla uygulanan bağımsız grup t testi sonucunda, grupların aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur (t=2,370; Sd=457; p<,05). Buna göre kadınların Spiritüel İyi Oluş Ölçeği puan ortalamaları, erkeklerin Spiritüel İyi Oluş Ölçeği puan ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksektir.

Tablo 4.13. Spiritüel İyi Oluş Ölçeği Aşkınlık Alt Boyutu Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları

Puan	Gruplar	*N*	$\bar{x}$	*ss*	$Sh_{\bar{x}}$	*t* Testi		
						t	*Sd*	*p*
Aşkınlık	Kadın	380	61,310	14,340	,735	1,553	457	,121
	Erkek	79	58,544	14,709	1,654			

Tablo 4.13.'te görüldüğü gibi, örneklemde yer alan bireylerin Spiritüel İyi Oluş Ölçeği Aşkınlık Alt Boyutu puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla uygulanan bağımsız grup t testi sonucunda, grupların aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır (t=1,553; Sd=457; p>,05).

Tablo 4.14. Spiritüel İyi Oluş Ölçeği Doğayla Uyum Alt Boyutu Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları

Puan	Gruplar	*N*	$\bar{x}$	*ss*	$Sh_{\bar{x}}$	*t* Testi		
						t	*Sd*	*p*
Doğayla Uyum	Kadın	380	31,436	3,726	,191	2,447	457	,016
	Erkek	79	30,113	4,494	,505			

Tablo 4.14.'te görüldüğü gibi, örneklemde yer alan bireylerin Spiritüel İyi Oluş Ölçeği Doğayla Uyum Alt Boyutu puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla uygulanan bağımsız grup t testi sonucunda, grupların aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur (t=2,447; Sd=457; p<,05). Buna göre kadınların Doğayla Uyum Alt Boyutu puan ortalamaları, erkeklerin Doğayla Uyum Alt Boyutu puan ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksektir.

Tablo 4.15. Spiritüel İyi Oluş Ölçeği Anomi Alt Boyutu Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları

Puan	Gruplar	*N*	$\bar{x}$	*ss*	$Sh_{\bar{x}}$	*t* Testi		
						t	*Sd*	*p*
Anomi	Kadın	380	16,594	5,905	,302	-1,516	457	,130
	Erkek	79	17,708	6,118	,688			

Tablo 4.15.'de görüldüğü gibi, örneklemde yer alan bireylerin Spiritüel İyi Oluş Ölçeği Anomi Alt Boyutu puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla uygulanan bağımsız grup t testi sonucunda, grupların aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır (t=-1,516; Sd=457; p>,05).

4.2.Spiritüel İyi Oluş, Öz-duyarlık ve Affedicilik Puanlarının Aile Gelir Düzeyi Değişkenine Göre İncelenmesine Yönelik Bulgular

Tablo 4.16. Heartland Affedicilik Ölçeği Puanlarının Aile Gelir Düzeyi Değişkenine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

	f , $\bar{x}$ ve *ss* Değerleri				ANOVA Sonuçları				
Puan	**Grup**	*N*	$\bar{x}$	*ss*	**Var. K.**	*KT*	*Sd*	*KO*	*F*	*p*
Heartland Affedicilik Ölçeği	Alt Gelir	35	80,028	12,282	**G.Arası**	368,154	2	184,077	,888	,412
	Orta Gelir	392	80,574	14,463	**G.İçi**	94496,826	456	207,230		
	Üst Gelir	32	84,000	15,634	**Toplam**	94864,980	458			
	Toplam	459	80,771	14,391						

Tablo 4.16.'da görüldüğü gibi, örneklemde yer alan bireylerin Heartland Affedicilik Ölçeği puanlarının aile gelir düzeyi değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini

belirlemek amacıyla uygulanan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki fark anlamlı bulunmamıştır (F=,888; p>,05).

Tablo 4.17. Heartland Affedicilik Ölçeği Kendini Affetme Alt Boyutu Puanlarının Aile Gelir Düzeyi Değişkenine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

	f , $\bar{x}$ ve *ss* Değerleri				ANOVA Sonuçları					
Puan	**Grup**	*N*	$\bar{x}$	*ss*	**Var. K.**	*KT*	*Sd*	*KO*	*F*	*p*
Kendini Affetme	Alt Gelir	35	27,714	5,928	**G.Arası**	118,638	2	59,319	1,799	,167
	Orta Gelir	392	28,066	5,707	**G.İçi**	15035,418	456	32,972		
	Üst Gelir	32	30,000	5,962	**Toplam**	15154,057	458			
	Toplam	459	28,174	5,752						

Tablo 4.17.'de görüldüğü gibi, örneklemde yer alan bireylerin Heartland Affedicilik Ölçeği Kendini Affetme Alt Boyutu puanlarının aile gelir düzeyi değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla uygulanan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki fark anlamlı bulunmamıştır (F=1,799; p>,05).

Tablo 4.18. Heartland Affedicilik Ölçeği Başkalarını Affetme Alt Boyutu Puanlarının Aile Gelir Düzeyi Değişkenine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

	f , $\bar{x}$ ve *ss* Değerleri				ANOVA Sonuçları					
Puan	**Grup**	*N*	$\bar{x}$	*ss*	**Var. K.**	*KT*	*Sd*	*KO*	*F*	*p*
Başkalarını Affetme	Alt Gelir	35	24,771	6,329	**G.Arası**	6,308	2	3,154	,064	,938
	Orta Gelir	392	25,188	7,072	**G.İçi**	22610,202	456	49,584		
	Üst Gelir	32	25,000	7,379	**Toplam**	22616,510	458			
	Toplam	459	25,143	7,027						

Tablo 4.18.'de görüldüğü gibi, örneklemde yer alan bireylerin Heartland Affedicilik Ölçeği Başkalarını Affetme Alt Boyutu puanlarının aile gelir düzeyi değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla uygulanan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki fark anlamlı bulunmamıştır (F=,064; p>,05).

Tablo 4.19. Heartland Affedicilik Ölçeği Durumu Affetme Alt Boyutu Puanlarının Aile Gelir Düzeyi Değişkenine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

	f , $\bar{x}$ ve *ss* Değerleri				ANOVA Sonuçları					
Puan	**Grup**	*N*	$\bar{x}$	*ss*	**Var. K.**	*KT*	*Sd*	*KO*	*F*	*p*
Durumu Affetme	Alt Gelir	35	27,542	5,457	**G.Arası**	83,917	2	41,958	1,289	,277
	Orta Gelir	392	27,318	5,711	**G.İçi**	14841,826	456	32,548		
	Üst Gelir	32	29,000	5,891	**Toplam**	14925,743	458			
	Toplam	459	27,453	5,708						

Tablo 4.19.'da görüldüğü gibi, örneklemde yer alan bireylerin Heartland Affedicilik Ölçeği Durumu Affetme Alt Boyutu puanlarının aile gelir düzeyi değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla uygulanan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki fark anlamlı bulunmamıştır (F=1,289; p>,05).

Tablo 4.20. Öz-duyarlık Ölçeği Puanlarının Aile Gelir Düzeyi Değişkenine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

	f, $\bar{x}$ ve *ss* Değerleri				ANOVA Sonuçları					
Puan	**Grup**	*N*	$\bar{x}$	*ss*	**Var. K.**	*KT*	*Sd*	*KO*	*F*	*p*
Öz-duyarlık Ölçeği	Alt Gelir	35	3,441	,578	**G.Arası**	3,229	2	1,614	3,863	,022
	Orta Gelir	392	3,279	,651	**G.İçi**	190,557	456	,418		
	Üst Gelir	32	3,575	,649	**Toplam**	193,786	458			
	Toplam	459	3,312	,650						

Tablo 4.20.'de görüldüğü gibi, örneklemde yer alan bireylerin Öz-duyarlık Ölçeği puanlarının aile gelir düzeyi değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla uygulanan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki fark anlamlı bulunmuştur (F=3,863; p<,05). Bu farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek üzere tamamlayıcı post-hoc analiz tekniklerine geçilmiştir. ANOVA sonrası hangi post-hoc çoklu karşılaştırma tekniğinin kullanılacağına karar vermek için öncelikle Levene's testi ile grup dağılımlarının varyanslarının homojen olup olmadığı hipotezi sınanmış, varyansların homojen olduğu saptanmıştır (LF=,257; p>,05). Bunun üzerine varyanslar homojen olduğunda uygulanan LSD çoklu karşılaştırma tekniği tercih edilmiştir. Gerçekleştirilen LSD çoklu karşılaştırma analizi sonucunda elde edilen bulgular aşağıda verilmiştir.

Tablo 4.21. Öz-duyarlık Ölçeği Puanlarının Aile Gelir Düzeyi Değişkenine Göre Hangi Gruplar Arasında Farklılaştığını Belirlemek Üzere Yapılan LSD Testi Sonuçları

Gruplar (i)	**Gruplar (j)**	$\bar{x}_i - \bar{x}_j$	$Sh_{\bar{x}}$	*p*
Alt gelir	Orta Gelir	,161	,11404	,157
	Üst Gelir	-,134	,15811	,394
Orta gelir	Alt Gelir	-,161	,11404	,157
	Üst Gelir	-,296	,11885	,013
Üst gelir	Alt Gelir	,134	,15811	,394
	Orta Gelir	,296	,11885	,013

Tablo 4.21.'de görüldüğü gibi, örneklemde yer alan bireylerin Öz-duyarlık Ölçeği puanlarının aile gelir düzeyi değişkenine göre hangi gruplar arasında farklılık gösterdiğini belirlemek amacıyla uygulanan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonrası post-hoc LSD çoklu karşılaştırma analizi sonucunda üst gelir ve orta gelir düzeyi arasında üst gelir lehine istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur (p<,05). Diğer gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Tablo 4.22. Öz-duyarlık Ölçeği Öz-sevecenlik Alt Boyutu Puanlarının Aile Gelir Düzeyi Değişkenine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

	f , $\bar{x}$ ve *ss* **Değerleri**				**ANOVA Sonuçları**					
Puan	**Grup**	*N*	$\bar{x}$	*ss*	**Var. K.**	*KT*	*Sd*	*KO*	*F*	*p*
Öz-sevecenlik	Alt Gelir	35	16,571	4,053	**G.Arası**	121,174	2	60,587	3,546	,030
	Orta Gelir	392	15,566	4,145	**G.İçi**	7790,347	456			
	Üst Gelir	32	17,375	4,062	**Toplam**	7911,521	458			
	Toplam	459	15,769	4,156						

Tablo 4.22.'de görüldüğü gibi, örneklemde yer alan bireylerin Öz-duyarlık Ölçeği Öz-sevecenlik Alt Boyutu puanlarının aile gelir düzeyi değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla uygulanan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki fark anlamlı bulunmuştur (F=3,546; p<,05). Bu farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek üzere tamamlayıcı post-hoc analiz tekniklerine geçilmiştir. ANOVA sonrası hangi post-hoc çoklu karşılaştırma tekniğinin kullanılacağına karar vermek için öncelikle Levene's testi ile grup dağılımlarının varyanslarının homojen olup olmadığı hipotezi sınanmış, varyansların homojen olduğu saptanmıştır (LF=,702; p>,05). Bunun üzerine varyanslar homojen olduğunda uygulanan LSD çoklu karşılaştırma tekniği tercih edilmiştir. Gerçekleştirilen LSD çoklu karşılaştırma analizi sonucunda elde edilen bulgular aşağıda verilmiştir.

Tablo 4.23. Öz-duyarlık Ölçeği Öz-sevecenlik Alt Boyutu Puanlarının Aile Gelir Düzeyi Değişkenine Göre Hangi Gruplar Arasında Farklılaştığını Belirlemek Üzere Yapılan LSD Testi Sonuçları

Gruplar (i)	**Gruplar (j)**	$\bar{x}_i - \bar{x}_j$	$Sh_{\bar{x}}$	*p*
Alt gelir	Orta Gelir	1,005	,729	,169
	Üst Gelir	-,803	1,010	,427
Orta gelir	Alt Gelir	-1,005	,729	,169
	Üst Gelir	-1,808	,759	,018
Üst gelir	Alt Gelir	,803	1,010	,427
	Orta Gelir	1,808	,759	,018

Tablo 4.23.'de görüldüğü gibi, örneklemde yer alan bireylerin Öz-duyarlık Ölçeği Öz-sevecenlik Alt Boyutu puanlarının aile gelir düzeyi değişkenine göre hangi gruplar arasında farklılık gösterdiğini belirlemek amacıyla uygulanan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonrası post-hoc LSD çoklu karşılaştırma analizi sonucunda üst gelir ve orta gelir düzeyi arasında üst gelir lehine istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur (p<,05). Diğer gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Tablo 4.24. Öz-duyarlık Ölçeği Öz-yargılama Alt Boyutu Puanlarının Aile Gelir Düzeyi Değişkenine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

	f , $\bar{x}$ ve *ss* Değerleri				ANOVA Sonuçları				
Puan	**Grup**	*N*	$\bar{x}$	*ss*	**Var. K.**	*KT*	*Sd*	*KO*	*F*	*p*
Öz-yargılama	Alt Gelir	35	12,628	4,452	**G.Arası**	94,237	2	47,118	2,418	,090
	Orta Gelir	392	12,622	4,430	**G.İçi**	8886,513	456	19,488		
	Üst Gelir	32	10,843	4,166	**Toplam**	8980,749	458			
	Toplam	459	12,498	4,428						

Tablo 4.24.'te görüldüğü gibi, örneklemde yer alan bireylerin Öz-duyarlık Ölçeği Öz-yargılama Alt Boyutu puanlarının aile gelir düzeyi değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla uygulanan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki fark anlamlı bulunmamıştır (F=2,418; p>,05).

Tablo 4.25. Öz-duyarlık Ölçeği Paylaşımların Bilincinde Olma Alt Boyutu Puanlarının Aile Gelir Düzeyi Değişkenine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

	f , $\bar{x}$ ve *ss* Değerleri				ANOVA Sonuçları				
Puan	**Grup**	*N*	$\bar{x}$	*ss*	**Var. K.**	*KT*	*Sd*	*KO*	*F*	*p*
Paylaşımların Bilincinde Olma	Alt Gelir	35	13,114	2,968	**G.Arası**	50,210	2	25,105	2,224	,109
	Orta Gelir	392	12,732	3,395	**G.İçi**	5146,418	456	11,286		
	Üst Gelir	32	14,000	3,302	**Toplam**	5196,627	458			
	Toplam	459	12,849	3,368						

Tablo 4.25.'te görüldüğü gibi, örneklemde yer alan bireylerin Öz-duyarlık Ölçeği Paylaşımların Bilincinde Olma Alt Boyutu puanlarının aile gelir düzeyi değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla uygulanan tek yönlü

varyans analizi (ANOVA) sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki fark anlamlı bulunmamıştır (F=2,224; p>,05).

Tablo 4.26. Öz-duyarlık Ölçeği İzolasyon Alt Boyutu Puanlarının Aile Gelir Düzeyi Değişkenine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

	f , $\bar{x}$ ve *ss* Değerleri				ANOVA Sonuçları					
Puan	**Grup**	*N*	$\bar{x}$	*ss*	**Var. K.**	*KT*	*Sd*	*KO*	*F*	*p*
İzolasyon	Alt Gelir	35	10,257	3,257	**G.Arası**	20,259	2	10,130	,785	,457
	Orta Gelir	392	10,632	3,615	**G.İçi**	5881,288	456	12,898		
	Üst Gelir	32	9,875	3,634	**Toplam**	5901,547	458			
	Toplam	459	10,551	3,589						

Tablo 4.26.'da görüldüğü gibi, örneklemde yer alan bireylerin Öz-duyarlık Ölçeği İzolasyon Alt Boyutu puanlarının aile gelir düzeyi değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla uygulanan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki fark anlamlı bulunmamıştır (F=,785; p>,05).

Tablo 4.27. Öz-duyarlık Ölçeği Bilinçlilik Alt Boyutu Puanlarının Aile Gelir Düzeyi Değişkenine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

	f , $\bar{x}$ ve *ss* Değerleri				ANOVA Sonuçları					
Puan	**Grup**	*N*	$\bar{x}$	*ss*	**Var. K.**	*KT*	*Sd*	*KO*	*F*	*p*
Bilinçlilik	Alt Gelir	35	14,171	3,024	**G.Arası**	48,338	2	24,169	2,209	,111
	Orta Gelir	392	13,290	3,318	**G.İçi**	4989,818	456	10,943		
	Üst Gelir	32	14,250	3,473	**Toplam**	5038,157	458			
	Toplam	459	13,424	3,316						

Tablo 4.27.'de görüldüğü gibi, örneklemde yer alan bireylerin Öz-duyarlık Ölçeği Bilinçlilik Alt Boyutu puanlarının aile gelir düzeyi değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla uygulanan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki fark anlamlı bulunmamıştır (F=2,209; p>,05).

Tablo 4.28. Öz-duyarlık Ölçeği Aşırı Özdeşleşme Alt Boyutu Puanlarının Aile Gelir Düzeyi Değişkenine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

	f , $\bar{x}$ ve *ss* Değerleri				ANOVA Sonuçları					
Puan	**Grup**	*N*	$\bar{x}$	*ss*	**Var. K.**	*KT*	*Sd*	*KO*	*F*	*p*
Aşırı Özdeşleşme	Alt Gelir	35	9,600	3,040	**G.Arası**	105,886	2	52,943	3,786	,023
	Orta Gelir	392	11,043	3,734	**G.İçi**	6376,132	456	13,983		
	Üst Gelir	32	9,781	4,426	**Toplam**	6482,017	458			
	Toplam	459	10,845	3,762						

Tablo 4.28.'de görüldüğü gibi, örneklemde yer alan bireylerin Öz-duyarlık Ölçeği Aşırı Özdeşleşme Alt Boyutu puanlarının aile gelir düzeyi değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla uygulanan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki fark anlamlı bulunmuştur (F=3,786; p<,05). Bu farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek üzere tamamlayıcı post-hoc analiz tekniklerine geçilmiştir. ANOVA sonrası hangi post-hoc çoklu karşılaştırma tekniğinin kullanılacağına karar vermek için öncelikle Levene's testi ile grup dağılımlarının varyanslarının homojen olup olmadığı hipotezi sınanmış, varyansların homojen olmadığı saptanmıştır (LF=3,534; p<,05). Bunun üzerine varyanslar homojen olmadığında uygulanan Games-Howell çoklu karşılaştırma tekniği tercih edilmiştir. Gerçekleştirilen Games-Howell çoklu karşılaştırma analizi sonucunda elde edilen bulgular aşağıda verilmiştir.

Tablo 4.29. Öz-duyarlık Ölçeği Aşırı Özdeşleşme Alt Boyutu Puanlarının Aile Gelir Düzeyi Değişkenine Göre Hangi Gruplar Arasında Farklılaştığını Belirlemek Üzere Yapılan Games-Howell Testi Sonuçları

Gruplar (i)	**Gruplar (j)**	$\bar{x}_i - \bar{x}_j$	$Sh_{\bar{x}}$	*p*
Alt gelir	Orta Gelir	-1,443	,547	,030
	Üst Gelir	-,181	,936	,980
Orta gelir	Alt Gelir	1,443	,547	,030
	Üst Gelir	1,262	,804	,273
Üst gelir	Alt Gelir	,181	,936	,980
	Orta Gelir	-1,262	,804	,273

Tablo 4.29.'da görüldüğü gibi, örneklemde yer alan bireylerin Öz-duyarlık Ölçeği Aşırı Özdeşleşme Alt Boyutu puanlarının aile gelir düzeyi değişkenine göre hangi gruplar arasında farklılık gösterdiğini belirlemek amacıyla uygulanan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonrası post-hoc Games-Howell çoklu karşılaştırma analizi sonucunda orta gelir ve alt gelir düzeyi arasında orta gelir lehine istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur (p<,05). Diğer gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Tablo 4.30. Spiritüel İyi Oluş Ölçeği Puanlarının Aile Gelir Düzeyi Değişkenine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

	f , $\bar{x}$ ve *ss* **Değerleri**				**ANOVA Sonuçları**					
Puan	**Grup**	*N*	$\bar{x}$	*ss*	**Var. K.**	*KT*	*Sd*	*KO*	*F*	*p*
Spiritüel İyi Oluş Ölçeği	Alt Gelir	35	113,142	21,754	**G.Arası**	641,492	2	320,746	1,007	,366
	Orta Gelir	392	117,602	17,511	**G.İçi**	145192,173	456	318,404		
	Üst Gelir	32	117,531	17,225	**Toplam**	145833,664	458			
	Toplam	459	117,257	17,844						

Tablo 4.30.'da görüldüğü gibi, örneklemde yer alan bireylerin Spiritüel İyi Oluş Ölçeği puanlarının aile gelir düzeyi değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla uygulanan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki fark anlamlı bulunmamıştır (F=1,007; p>,05).

Tablo 4.31. Spiritüel İyi Oluş Ölçeği Aşkınlık Alt Boyutu Puanlarının Aile Gelir Düzeyi Değişkenine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

	f , $\bar{x}$ ve *ss* Değerleri				ANOVA Sonuçları					
Puan	**Grup**	*N*	$\bar{x}$	*ss*	**Var. K.**	*KT*	*Sd*	*KO*	*F*	*p*
Aşkınlık	Alt Gelir	35	57,657	17,274	**G.Arası**	402,118	2	201,059	,966	,381
	Orta Gelir	392	61,158	14,276	**G.İçi**	94915,298	456	208,148		
	Üst Gelir	32	60,343	12,795	**Toplam**	95317,416	458			
	Toplam	459	60,834	14,426						

Tablo 4.31.'de görüldüğü gibi, örneklemde yer alan bireylerin Spiritüel İyi Oluş Ölçeği Aşkınlık Alt Boyutu puanlarının aile gelir düzeyi değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla uygulanan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki fark anlamlı bulunmamıştır (F=,966; p>,05).

Tablo 4.32. Spiritüel İyi Oluş Ölçeği Doğayla Uyum Alt Boyutu Puanlarının Aile Gelir Düzeyi Değişkenine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

	f , $\bar{x}$ ve *ss* Değerleri				ANOVA Sonuçları					
Puan	**Grup**	*N*	$\bar{x}$	*ss*	**Var. K.**	*KT*	*Sd*	*KO*	*F*	*p*
Doğayla Uyum	Alt Gelir	35	30,914	4,474	**G.Arası**	3,715	2	1,858	,122	,885
	Orta Gelir	392	31,224	3,913	**G.İçi**	6950,207	456	15,242		
	Üst Gelir	32	31,343	3,011	**Toplam**	6953,922	458			
	Toplam	459	31,209	3,896						

Tablo 4.32.'de görüldüğü gibi, örneklemde yer alan bireylerin Spiritüel İyi Oluş Ölçeği Doğayla Uyum Alt Boyutu puanlarının aile gelir düzeyi değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla uygulanan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki fark anlamlı bulunmamıştır (F=,122; p>,05).

Tablo 4.33. Spiritüel İyi Oluş Ölçeği Anomi Alt Boyutu Puanlarının Aile Gelir Düzeyi Değişkenine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

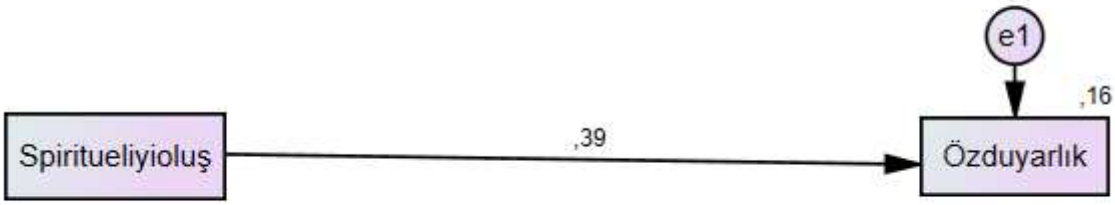
	f , $\bar{x}$ ve *ss* Değerleri				ANOVA Sonuçları					
Puan	**Grup**	*N*	$\bar{x}$	*ss*	**Var. K.**	*KT*	*Sd*	*KO*	*F*	*p*
Anomi	Alt Gelir	35	17,428	6,413	**G.Arası**	27,153	2	13,577	,382	,682
	Orta Gelir	392	16,780	5,845	**G.İçi**	16191,923	456	35,509		
	Üst Gelir	32	16,156	6,801	**Toplam**	16219,076	458			
	Toplam	459	16,786	5,950						

Tablo 4.33.'de görüldüğü gibi, örneklemde yer alan bireylerin Spiritüel İyi Oluş Ölçeği Anomi Alt Boyutu puanlarının aile gelir düzeyi değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla uygulanan tek yönlü varyans analizi (ANOVA)

sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki fark anlamlı bulunmamıştır (F=,382; p>,05).

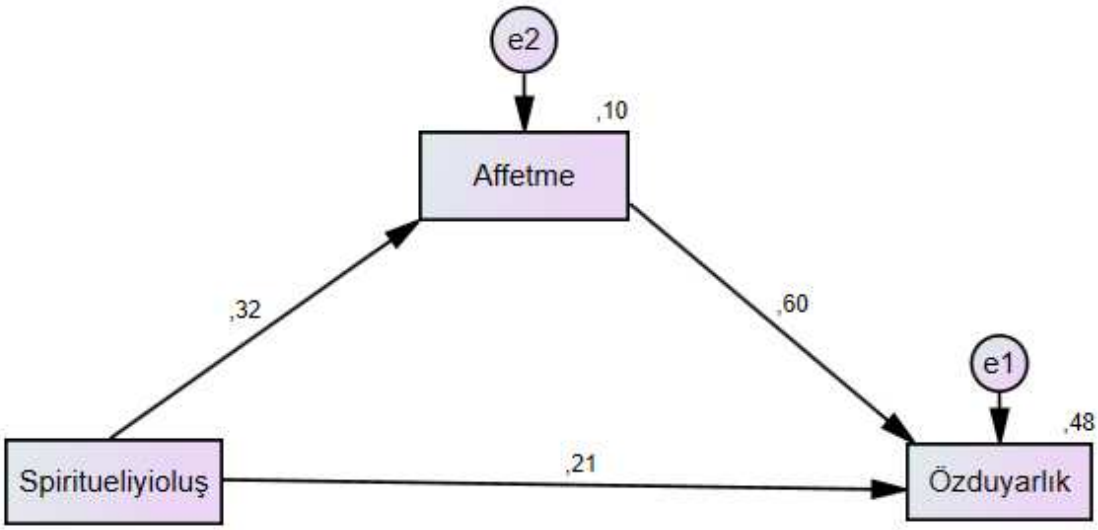
4.3. Spiritüel İyi Oluş ve Öz-duyarlık Arasındaki İlişkide Affetmenin Aracı Rolüne İlişkin Modele Yönelik Bulgular

Spiritüel iyi oluş ve öz-duyarlık arasındaki ilişkide affetmenin aracı rolünü incelemek amacıyla öncelikle bağımsız değişken (spiritüel iyi oluş) ve bağımlı değişken (öz-duyarlık) arasındaki ilişkiye yönelik istatistiksel analizler gerçekleştirilerek, Şekil 1'de gösterilmektedir.



Şekil 4.1. Spiritüel İyi Oluş ve Öz-Duyarlık Arasındaki İlişkiyi Yordama Modeli

Aracı rol modelini test etmek için öncelikle spiritüel iyi oluş ile öz-duyarlık arasındaki ilişki incelenmiştir. Şekil 1. incelendiğinde spiritüel iyi oluş ve öz-duyarlık arasında pozitif yönlü, anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir (p<,001; r_1=,39). Spiritüel iyi oluş değişkeninin öz-duyarlık değişkenini %16 civarında açıkladığı görülmektedir (R^2=,16). Bu sonuç aracı rol etkisinin incelendiği bağımlı, bağımsız ve aracı değişkenler içeren yapısal eşitlik modellerinde yordayan (spiritüel iyi oluş) ve yordanan (öz-duyarlık) değişken arasında istatistiksel açıdan manidar bir ilişki olması gerektiği hipotezine uygundur (Sümer, 2000). Spiritüel iyi oluş ve öz-duyarlık değişkenleri arasında manidar bir ilişki olduğunun belirlenmesi affetmenin aracı rol etkisini incelemek için önemli bir husustur. Dolayısıyla araştırmanın asıl amacı olan affetme değişkeninin spiritüel iyi oluş ve öz-duyarlık arasındaki ilişkide aracı rol etkisini test etmek için ikinci model olan yapısal eşitlik modellemesi (YEM) denenerek Şekil 2'de gösterilmektedir.



Şekil 4.2. Spiritüel İyi Oluş ve Öz-duyarlık Arasındaki İlişkide Affetmenin Aracı Rolünün İncelenmesine Yönelik Oluşturulan Yapısal Eşitlik Modeli

Bu araştırmanın asıl amacı olan spiritüel iyi oluş ile öz-duyarlık arasındaki ilişkide affetmenin aracı rol etkisini incelemek için yol analizi (path analysis) gerçekleştirilmiştir. Yapısal eşitlik modelinde spiritüel iyi oluş dışsal değişken, affetme aracı değişken ve öz-duyarlık içsel değişken olarak tanımlanmıştır. Yapılan analizler neticesinde, ilk modelde görülen spiritüel iyi oluş ile öz-duyarlık arasındaki ilişki affetmenin aracı rol etkisiyle anlamlı şekilde düşmüştür (r_1=,39; r_2=,21). Bu sonuca göre affetme değişkeninin bu ilişkide aracı rol etkisine sahip olduğu görülmektedir. Baron ve Kenny (1986) de aracı rol etkisi araştırmalarında aracı değişkenin, modele girdiğinde değişkenler arasındaki ilişkiyi anlamlı şekilde düşürmesi gerektiğini ifade etmektedir. Başka bir deyişle spiritüel iyi oluş ile öz-duyarlık arasındaki ilişkinin anlamlı bir kısmını affetme değişkeni açıklamaktadır (r=,10). Dolayısıyla spiritüel iyi oluş ve öz-duyarlık arasındaki ilişkide affetme değişkeninin kısmi aracı rol etkisi bulunmaktadır. Yapısal eşitlik modellemesiyle gerçekleştirilen çalışmalarda test edilen modelin doğrulanıp doğrulanmadığına, modelin uyum indekslerine bakarak karar verilmektedir. Tablo 4.34.'te modele ilişkin uyum iyiliği değerleri verilmiştir.

Tablo 4.34. Spiritüel İyi Oluş ve Öz-duyarlık Arasındaki İlişkide Affetmenin Aracı Rolüne İlişkin Yapısal Eşitlik Modelinde Kullanılan Uyum İndeksleri, Eşik Değerleri ve Çalışmada Elde Edilen Uyum Değerlerine Dair Sonuçlar

İndeksler	Model Değerleri	Kabul Edilebilir Sınırlar
χ^2/sd	,000	≤5 Kabul edilebilir uyum, ≤3 mükemmel uyum<0
RMSEA	,049	≤ ,10 zayıf uyum, ≤ ,08 iyi uyum, ≤ ,05 mükemmel uyum
GFI	1,000	,85-,89 arası kabul edilebilir uyum, ≥ ,90 iyi uyum
AGFI	1,000	,85-,89 arası kabul edilebilir uyum, ≥ ,90 iyi uyum
CFI	1,000	≥ ,90 kabul edilebilir uyum, ≥ ,95 iyi uyum, ≥ ,97 mükemmel uyum
IFI	1,000	≥ ,90 kabul edilebilir uyum, ≥ ,95 iyi uyum, ≥ ,97 mükemmel uyum
TLI (NNFI)	1,000	≥ ,90 kabul edilebilir uyum, ≥ ,95 iyi uyum

Tablo 4.34. görüldüğü gibi; yapısal eşitlik modelindeki yol analizi sonuçlarına göre, test edilen modelin uyum indeks değerleri incelendiğinde (χ2/sd= ,000, RMSEA= ,049, GFI= 1,000, AGFI= 1,000, CFI= 1,000, IFI= 1,000, TLI (NNFI)= 1,000) uyum değerlerinin tamamının mükemmel değerler düzeyinde olduğu görülmektedir (Hu ve Bentler, 1999; Sümer, 2000; Schermelleh-Engel, Moosbrug ve Müller, 2003; Kline, 2019). Analizlerden elde edilen bulgular spiritüel iyi oluş ve öz-duyarlık arasındaki ilişkide affetmenin aracı rolüne ilişkin oluşturulan yapısal eşitlik modelinin doğrulandığını göstermektedir.

Bölüm V: Tartışma

5.1. Tartışma

Bu bölümde üniversite öğrencilerinin affedicilik, öz-duyarlık ve spiritüel iyi oluş düzeylerinin demografik değişkenlere göre farklılıklarına, spiritüel iyi oluş ile öz-duyarlık arasındaki ilişkide affediciliğin aracı rolüne ilişkin yapılan analizler sonucunda elde edilen bulgulara ait tartışma ve önerilere yer verilmiştir.

5.1.1.Spiritüel iyi oluş, öz-duyarlık ve affetme değişkenlerinin cinsiyet ve aile gelir düzeyi değişkenleri açısından incelenmesine ilişkin tartışma

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin affetme toplam puanı ve affetme alt boyutları puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermediği görülmüştür. Affetmenin cinsiyetle ilişkisini inceleyen araştırmalara bakıldığında birbirinden farklı sonuçlar dikkat çekmektedir. Literatüre bakıldığında bu araştırmanın sonuçlarıyla paralel şekilde genel affetme puanının cinsiyete göre farklılaşmadığı görülmektedir (Akın, Özdevecioğlu ve Ünlü, 2012; Asıcı, 2013; Şahin, 2013; Asıcı ve Karaca, 2014; Besim, 2017; Keleş, 2018; Çıtışlı ve Turgut, 2018). Brown'un (2003) affetme eğiliminde bireysel farklılıkları incelediği araştırmasında benzer şekilde katılımcıların affetme eğilimleri ve affetmeye karşı tutumları açısından cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir fark bulunmamıştır. Toussaint ve Webb'in (2005) empati ve affetme ilişkisindeki cinsiyet farklılıklarını incelediği araştırmada ise kadınların erkeklere göre daha yüksek empati düzeyine sahip olduğu bulunurken, davranışsal, duygusal ve bilişsel affetme düzeyleri açısından iki cinsiyet arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Matsuyiki'nin (2011) Amerika Birleşik Devletleri'nde yaşayan Budist yetişkinler üzerinde affedilme süreci, affetme, öz-duyarlık ve psikolojik iyi halini incelediği karma yöntem araştırmasının sonuçlarına göre, genel affetmenin cinsiyete göre farklılaşmadığı görülmüştür. Bunun yanında literatür incelendiğinde kadınların erkeklere göre daha affedici olduğunu ifade eden çalışmalar da mevcuttur (Ayten, 2009; Neff ve Prommier, 2013, Sivri, 2019). Lawler-Row ve Piferi'nin (2006) affedici kişilik özelliklerini incelediği çalışmasında kadınların erkeklere göre anlamlı şekilde daha yüksek affedicilik puanlarına sahip oldukları ifade edilmiştir. Orathinkal, Vansteenwegen ve Burggraeve (2008) demografik özelliklerin affetme üzerindeki etkilerini inceledikleri araştırmalarında da benzer şekilde kadınların affedicilik puanlarının erkeklere göre daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Miller vd. (2008) affedicilik

ve cinsiyet ilişkisini inceledikleri meta-analiz çalışmasında kadınların az bir farkla da olsa erkeklere göre daha affedici olduklarını ve bu farkın ikili ilişkilerde kadınların daha fazla ilişki odaklı olması, erkeklerin ise adalet odaklı olması ile ilgili olduğunu ifade etmişlerdir. Literatürde erkeklerin kadınlara göre daha affedici olduğu ifade eden araştırmalarda mevcuttur. Miller ve Worthington'ın (2010) evli çiftlerde affetme ve zihinsel sağlıkta cinsiyet farklılıklarını incelendikleri araştırmalarında, erkeklerin kadınlara göre daha affedici oldukları görülmüştür.

Affetme alt boyutları açısından bakıldığında literatürde bu çalışmayı destekler nitelikte çalışmalar olduğu görülmüştür. Konstam, Holmes ve Levine'in (2003) empati, özçekim ve baş etmeyi inceledikleri çalışmalarında başkalarını affetmenin cinsiyete göre farklılaşmadığı görülmüştür. Aynı şekilde Taysi (2007) ikili ilişkilerde affetmeyi incelediği araştırmasında başkalarını affetmenin cinsiyete göre farklılaşmadığını ifade etmektedir. Macaskill, Maltby ve Day'in (2002) kendini, başkalarını affetme ve duygusal empatiyi inceledikleri araştırmalarında kendini ve başkalarını affetmenin cinsiyete göre farklılaşmadığı görülmüştür. Literatür incelendiğinde durumu affetme ve cinsiyet ilişkisini ele alan kısıtlı sayıda araştırma olduğu görülmüştür. Araştırmaların büyük bir kısmında durumu affetme alt boyutu incelenmemiş, bu alt boyutun incelendiği araştırmalarda ise bu çalışmayla paralel şekilde katılımcıların durumu affetme puanlarının cinsiyete göre farklılaşmadığı ifade edilmiştir (Besim, 2017; Şahin, 2017). Sınırlı sayıda araştırma sonucuna göre ise durumu affetmenin cinsiyete göre farklılaştığı ve kadınların durumu affetme puanlarının erkeklere göre anlamlı şekilde daha yüksek olduğu belirtilmiştir (Türkoğlu, 2014; Sivri; 2019).

Miller vd. (2008) affetme ile ilgili araştırmalarda cinsiyet açısından oluşan farklılıkların araştırmalarda kullanılan yöntemlerin farklılığı ve katılımcıların affetmeye verdikleri tepkilerdeki farklılıktan kaynaklanabileceğini ifade etmişlerdir. İncelenen araştırmalar göstermektedir ki affetme değişkeni cinsiyetten önce içinde bulunulan kültür, dini yönelim, kişinin empati düzeyi gibi değişkenlerden daha fazla etkilenmektedir. Bu nedenle cinsiyet, kişilerin affetme düzeyleri açısından belirleyici bir faktör olarak görülmemiştir.

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin öz-duyarlık toplam puanları ile öz- yargılama ve paylaşımların bilincinde olma alt boyut puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterdiği görülmüştür. Kadınların öz-duyarlık ölçeği toplam puanları erkeklere göre daha yüksektir. Öz-duyarlığın cinsiyetle ilişkisini inceleyen araştırmalara bakıldığında, Kuzu (2011) ve Boran-Sarı'nın (2017) çalışmalarında, öz-duyarlık toplam puanlarının

cinsiyet değişkenine göre farklılaştığı ancak bu farkın erkekler lehine olduğu görülmüştür. Neff, Kirkpatrick ve Rude (2007), İskender (2009), Soyer (2010), İkiz ve Totan (2012), Asıcı (2013) ve Gümüştekin'in (2020) yaptıkları çalışmalarda ise öz-duyarlılık düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre farklılaşmadığı belirtilmiştir. Neff (2003a), Neff ve Vonk (2009), Kirkpatrick (2005) tarafından yapılan çalışmalarda ise erkeklerin az bir farkla da olsa kadınlara göre daha yüksek öz-duyarlığa sahip olduğu ifade edilmiştir. Öz-duyarlık düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşmasının incelendiği çalışmalarda görülen bu farklılıklar; yapılan çalışmaların farklı kültürel özelliklere sahip toplumlarda, farklı zaman dilimlerinde ve farklı örneklem yapılarıyla gerçekleştirilmesinden kaynaklandığı şeklinde yorumlanabilir.

Öz-duyarlık alt boyutlarından öz-yargılama ve paylaşımların bilincinde olma puanlarının cinsiyet değişkenine göre farklılaştığı görülmüştür. Buna göre erkeklerin öz-yargılama alt boyut puanları kadınlara göre daha yüksek, kadınların paylaşımların bilincinde olma puanları erkeklere göre daha yüksek bulunmuştur. Öz-duyarlık alt boyutlarının cinsiyetle ilişkisinin incelendiği araştırmalara bakıldığında, Öveç'in (2007) çalışmasında da öz-yargılama ve paylaşımların bilincinde olma alt boyut puanları ile ilgili benzer sonuçlara ulaşıldığı görülmüştür. Aynı çalışmada kız öğrencilerin pozitif duygulanımla ilgili alt boyutlarda (öz-sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma, bilinçlilik), erkek öğrencilerin ise negatif duygulanımla ilgili alt boyutlarda (öz-yargılama, izolasyon, aşırı özdeşleşme) daha yüksek puanlar aldıkları görülmüştür. Azavedo ve Matos (2015), Yılmam (2019) tarafından yapılan çalışmalarda ise bu çalışmaya paralel olarak kadınların paylaşımların bilincinde olma alt boyut puanları erkeklere göre daha yüksektir. Kadınların arkadaş çevrelerinden yardım almaya ve yardım vermeye önem vermeleri nedeniyle hayatta karşılaştıkları sorunların ve yaşadıkları acıların herkes için ortak olabileceğini farketmeleri, paylaşımların bilincinde olma puanlarının erkeklere göre daha yüksek olmasında etkili olduğu şeklinde yorumlanabilir. Erkeklerin arkadaş çevreleri ile kendilerini kıyaslama eğiliminde olmaları ve başarısızlıklarını çoğu zaman güçsüzlük olarak nitelendirmeleri erkeklerin öz-yargılama puanlarının kadınlara göre daha yüksek olmasına neden olduğunu düşündürmektedir.

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin spiritüel iyi oluş toplam puanları ve spiritüel iyi oluşun alt boyutlarından doğayla uyum puanlarının cinsiyet değişkenine göre farklılaştığı görülmüştür. Kadınların spiritüel iyi oluş ve doğayla uyum puanları erkeklerden anlamlı şekilde yüksektir. Aşkınlık ve anomi alt boyut puanları cinsiyet değişkenine göre

farklılaşmamıştır. Literatür incelendiğinde spiritüel iyi oluşun cinsiyete göre farklılaştığını ifade eden birçok çalışma görülmüştür. Kardaş'ın (2017) çalışmasında katılımcıların spiritüel iyi oluş toplam, aşkınlık ve doğayla uyum puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı şekilde farklılaştığı ve kadınların erkeklere göre daha yüksek puanlar aldıkları görülmüştür. Benzer şekilde Yılmaz'ın (2019) öğretmenlerin spiritüel iyi oluş ve mutluluk düzeylerini incelediği araştırmasında kadınların erkeklere göre anlamlı şekilde daha yüksek spiritüel iyi oluşa sahip olduğu ifade edilmiştir. Hendricks-Ferguson'un (2006) kanserli ergenlerde yaş ve cinsiyet ile umut ve spiritüel iyi oluş arasındaki ilişkileri incelediği çalışmasında kızların spiritüel iyi oluş düzeylerinin erkeklere göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Jafari vd. (2010) üniversite öğrencilerinde ruhsal sağlık ve spiritüel iyi oluşu inceledikleri çalışmalarında kadınların spiritüel iyi oluş ve varoluşsal iyi oluş düzeylerinin anlamlı şekilde daha yüksek olduğunu ifade etmiştir. Brown, Chen, Gehlert ve Piedmont (2013) spiritüellik ve dini duyguların değerlendirilmesinde yaş ve cinsiyetin etkilerini inceledikleri araştırmalarında kadınların genel spiritüel aşkınlık boyutunda erkeklerden anlamlı düzeyde daha yüksek puanlar aldıkları görülmektedir. Literatürde spiritüel iyi oluşun kadınlar erkekler açısından farklılaşmadığını ifade eden araştırmalar da mevcuttur (Kızılırmak, 2015, Gürsu ve Ay, 2018; Pehlivan, 2018; Çiçekli, 2019; Meral, 2019; Şirin, 2019). Simpson, Cloud, Newman ve Fuqua (2008) dindarlık ve spiritüellikte cinsellik ve cinsiyet farklılıklarını incelediği araştırmasında dindarlık ve spiritüellik açısından kadınlar ve erkekler arasında farklılaşma olmadığını ifade etmektedir. Bezerra, Gomes, Galvao, Souza (2018) kalp hastalarında spiritüel iyi oluş ve umudu inceledikleri araştırmalarında ve aynı şekilde Gomez ve Fisher (2005) spiritüel iyi oluş ile ilgili yaptıkları ölçek çalışmasında spiritüel iyi oluşun cinsiyet değişkenine göre anlamlı şekilde farklılaşmadığını ifade etmişlerdir. Spiritüel iyi oluş ve cinsiyet ilişkisinin incelendiği araştırmalarda görülen bu farklılıklar araştırmaların yapıldığı örneklemle ilgili sınırlılıklardan ve spiritüel iyi oluşla ilgili az sayıda araştırma yapılmasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Bunun yanında spiritüel iyi oluşun insanın iç dünyasıyla ilgili bir süreç olduğu düşünülürse kadınların iç dünyalarını, kişisel düşüncelerini ortaya koymaya daha yatkın oldukları, daha duygusal ve içsel süreçlere önem veriyor oldukları yönünde oluşan sosyal kabuller nedeniyle, kadınların spiritüel iyi oluşlarının erkeklere göre daha yüksek olması daha olağan bir sonuç olarak görülmektedir.

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin toplam affetme puanları, kendini affetme, başkalarını affetme ve durumu affetme alt boyut puanlarının aile gelir düzeyi değişkenine

göre anlamlı bir farklılık göstermediği görülmektedir. Literatür incelendiğinde affetme ve gelir düzeyi değişkenleri arasındaki ilişki ile ilgili sınırlı sayıda araştırma olduğu görülmüş ancak araştırmaların hemen hepsinde affetmenin gelir düzeyine göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır (Şahin, 2013; Kocaboz, 2016; Arslan, 2018; Kartal-Sağırlı, 2019). Asıcı (2013), Arslan (2016) ve Gümüşçağlayan'ın (2018) çalışmalarında da bu çalışmaya benzer şekilde toplam affetme, kendini affetme, başkalarını affetme, durumu affetme puanlarının hepsinde affetmenin gelir düzeyine göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Sayın (2017) üniversite öğrencilerinde öz-anlayış, başa çıkma ve kendini affetme arasındaki ilişkileri incelediği çalışmasında araştırma sonuçlarıyla paralel şekilde öğrencilerin kendini affetme düzeylerinin gelir düzeyine göre farklılaşmadığını ifade etmiştir. Ezerçe (2016) eşlerin suçu affetmesi ve yaşam doyumları arasındaki ilişkileri incelediği araştırmasında evlilikte suçu affetmenin de gelir düzeyine göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşmıştır. Literatürde affetmenin gelir düzeyine göre farklılaştığı sonucuna ulaşan iki çalışmaya rastlanmıştır. Şentepe (2016), yaptığı çalışmada katılımcıların başkalarını affetme düzeylerinin gelir düzeyine göre anlamlı şekilde farklılaştığı ve gelir düzeyi düşük olanların yüksek olanlara göre daha affedici oldukları sonucuna ulaşmıştır. Araştırma sonucuna göre toplam affetme, kendini affetme ve durumu affetme açısından ise anlamlı bir farklılaşmaya rastlanmamıştır. Yabancı literatürde Konstam, Holmes ve Levine (2003) ise affetme psikolojisinin unsurları olarak empati, özçekim ve baş etmeyi incelediği çalışmasında Şentepe'nin (2016) araştırmasının tam tersine kişilerin gelir seviyesi arttıkça affetme davranışlarının da arttığı sonucuna ulaşmıştır. Konstam vd.'e (2003) göre yüksek gelir seviyesi insanların daha az savunmacı olmalarına, intikam alma konusunda daha az motive olmalarına ve suçluyla empati yapmalarına olanak sağlayan ekonomik güvenliği sağlayacağından affetme davranışını arttırabilir. Ancak affetmeyi statü ve güce bağlayacak yeterli kanıt bulunmadığını da ifade etmişlerdir.

Araştırmaların büyük çoğunluğunda bu çalışmaya paralel şekilde affetmenin gelir düzeyine göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşılması affetmenin tüm kültürlerde ve sosyo-ekonomik yapılarda tavsiye edilen, istenilen bir erdem, toplum tarafından hoş karşılanan bir ahlaki değer olarak görülmesinin rolü olduğu düşünülmektedir. Bu nedenle affetme gelir, güç, statü gibi maddi değişkenlerden bağımsız görünmektedir. Ancak Worthington ve Wade (1999) tarafından da ifade edildiği üzere, affetmeyle ilişkili diğer bağlamsal unsurları eşzamanlı olarak incelerken, statü, güç, gelir düzeyinin affedilme ve affedicilik üzerindeki etkilerini ortaya çıkarmak için daha fazla araştırma yapılması gerekmektedir.

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin öz-duyarlık toplam puanları, öz-sevecenlik ve aşırı özdeşleşme puanları aile gelir düzeyi değişkenine göre farklılaştığı görülmüştür. Katılımcıların öz-duyarlık toplam puanları ve öz-sevecenlik puanları üst gelir-orta gelir arasında üst gelir lehine, aşırı özdeşleşme puanları orta gelir-alt gelir arasında orta gelir lehine anlamlı farklılaşma göstermiştir. Öz-yargılama, paylaşımların bilincinde olma, izolasyon, bilinçlilik puanları ise aile gelir düzeyi değişkenine göre anlamlı farklılaşma göstermemiştir. Literatür incelendiğinde bu çalışmayı destekler şekilde, öz-duyarlığın gelir düzeyi değişkenine göre anlamlı şekilde farklılaştığı araştırmalar olduğu görülmektedir. Aydoğdu'un (2019) yaptığı çalışmada, katılımcıların öz-duyarlık düzeylerinin gelir düzeyi yüksek olan bireylerde, gelir düzeyi düşük olanlara göre daha yüksek olduğunu ifade edilmiştir. Çetin'in (2017) çalışmasında da, aile gelir düzeyi yüksek olan ergenlerin düşük olanlara göre anlamlı biçimde daha yüksek öz-duyarlık düzeyine sahip olduğu görülmektedir. Benzer şekilde Peker'in (2017) yaptığı çalışmada, aile gelir düzeyi yüksek olan bireylerin düşük olanlara göre anlamlı şekilde daha yüksek öz-duyarlık düzeyine sahip olduğu ifade edilmiştir. Soyer'in (2010) araştırmasında ise, öğretmen adaylarının öz-sevecenlik puanlarının algılanan sosyo-ekonomik düzeye göre farklılaştığı, üst sosyo-ekonomik düzeydeki bireylerin diğer tüm gruplardan anlamlı şekilde daha yüksek öz-sevecenlik düzeyine sahip olduğu görülmüştür. Öz-duyarlık, kişinin kendisine karşı itinalı bir tavırla, noksanlıkları karşısında acımasız eleştiriden kaçınan, yapıcı bir bakış açısının olmasını ifade etmektedir. Bu açıdan bakıldığında gelir düzeyi görece yüksek kişiler çevreleri tarafından daha fazla kabul görmeleri nedeniyle sosyal ilişkiler açısından daha fazla emniyette hissedebilmekte, kendi benliklerine karşı daha olumlu değerlendirmelerde bulunabilmektedir. Yüksek gelire sahip kişilerin daha yüksek öz-duyarlığa sahip olmalarının nedeni olarak, kendilerine karşı daha şefkatli davranmalarını sağlayan, güvende hissettikleri sosyal ortamları gösterilebilir. Literatür incelendiğinde öz-duyarlığın gelir düzeyine göre farklılaşmadığını gösteren araştırma bulguları da mevcuttur (Yılmaz, 2009; Eker, 2011; Aydın ve Soyer, 2012; Asıcı, 2013; Canpoyraz, 2017; Sayın, 2017; Eker ve Kaya, 2018; Şahin, 2018; Tekcan, 2018; Altıparmak, 2019; Candemir, 2019; Ayhan, 2020). Neff ve Vonk (2009) öz-duyarlık ve küresel benlik saygısını inceledikleri araştırmalarında öz-duyarlık ve gelir düzeyi arasında bir ilişki olmadığını ifade etmiştir. Çalışmada Batı'nın gençlik ve zenginlik bilincine sahip kültüründe öz-saygı ilerleyen yaş ve azalan gelir seviyelerine göre düşme eğilimindeyken, aksine öz-duyarlık, yani kendine şefkatle davranma becerisi zenginlikle ilgili görünmemekte ve yaşla birlikte bir miktar artmaktadır. Bu nedenle öz-duyarlık gelirle ilgili değil, yaşla birlikte artan bilgelikle ilgili görülmüştür. Literatür

incelendiğinde öz-duyarlık ve gelir düzeyi ilişkisini inceleyen araştırmaların oldukça az olduğu görülmektedir. Araştırmalarda ortaya çıkan bu farkların daha sağlıklı değerlendirilebilmesi için öz-duyarlık ve demografik değişkenleri ele alan daha fazla araştırmanın yapılması gerekli görülmektedir.

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin spiritüel iyi oluş toplam puanları ve aşkınlık, doğayla uyum ve anomi alt boyut puanlarının aile gelir düzeyi değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermediği görülmüştür. Literatür incelendiğinde bu çalışmaya paralel şekilde spiritüel iyi oluşun gelir düzeyine göre anlamlı bir farklılaşma göstermediğini ifade eden araştırmalar görülmüştür. Kardaş (2017) ve Gügen'in (2019) yaptığı çalışmalarda spiritüel iyi oluşun gelir düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermediğini ifade görülmüştür. Karatay (2019) kanser tanısı almış çocukların ebeveynlerinde spiritüel iyi oluş, bakım yükü, konfor ilişkisi ve etkileyen faktörleri incelediği araştırmasında da, katılımcıların spiritüel iyi oluşlarının algılanan gelir düzeyine göre farklılaşmadığını ifade etmiştir. Spiritüel iyi oluşla ilgili araştırmaların azlığı nedeniyle spiritüelliğin ele alındığı araştırmalar da incelenmiş ve bu çalışmaya benzer sonuçlar olduğu görülmüştür (İslambay, 2014; Doğan, 2018; Suzuk, 2020). Literatürde spiritüel iyi oluşun gelir düzeyine göre farklılaştığını ifade eden bir çalışma da mevcuttur. Gürsu ve Ay'ın (2018) 60 yaş üstü bireylerde dini ve spiritüel iyi oluşu incelediği araştırmasında gelir ve spiritüel iyi oluş arasında anlamlı yönde pozitif bir ilişki olduğunu ve gelir düzeyi arttıkça spiritüel iyi oluş düzeyinin de arttığı görülmüştür.

Araştırma sonuçlarında bu çalışmaya paralel şekilde spiritüel iyi oluşun gelir düzeyine göre farklılaşmadığı görülmüştür. Spiritüel iyi oluşun özellikle aşkınlık boyutunda, insanın kendisinden daha üstün bir varlıkla ilişkisini ele alan daha çok varoluşsal ve insanın içsel süreçleriyle ilgili bir kavram olduğu düşünüldüğünde gelir düzeyi gibi bir değişkenden etkilenmemesi olağan karşılanacaktır.

5.1.2. Spiritüel iyi oluş ve öz-duyarlık değişkenleri arasındaki ilişkide affetmenin aracı rolüne ilişkin tartışma

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin spiritüel iyi oluşları ve öz-duyarlıkları arasındaki ilişkide affetmenin kısmi aracı rolü olduğu görülmüştür. Modele göre bireylerin spiritüel iyi oluşları affetme davranışlarını arttırmakta, daha affedici olan bireylerin de öz-duyarlık düzeyi artmaktadır. Literatür incelendiğinde spiritüel iyi oluş, öz-duyarlık ve

affetme değişkenlerini birlikte ele alan bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu nedenle değişkenler arasındaki ikili ilişkiler açısından literatürden elde edilen veriler tartışılacaktır.

Bu araştırmada, ilk olarak aracı rol modeli çalışmalarının bir ön koşulu olarak spiritüel iyi oluş ve öz-duyarlık arasındaki ilişki incelenmiş, spiritüel iyi oluş ve öz-duyarlık arasında pozitif, orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Literatür incelendiğinde spiritüel iyi oluş ve öz-duyarlık arasında pozitif, anlamlı ilişkiler olduğunu gösteren çalışmalar mevcuttur. Mathad, Rajesh ve Pradhan (2017) hemşirelik öğrencilerinde spiritüel iyi oluşun, farkındalık, öz-duyarlık ve yaşamdan memnuniyetle arasındaki korelasyonel ilişkileri inceledikleri araştırmalarında tüm değişkenlerin spiritüel iyi oluşla ilişkili olduğunu ve buna bağlı olarak öz-duyarlığın da spiritüel iyi oluşla anlamlı, pozitif bir ilişki gösterdiğini bulmuştur. Akın ve Akın (2015) 285 üniversite öğrencisiyle yaptıkları çalışmada öz-duyarlık ve spiritüel deneyimler arasındaki ilişkileri incelemiştir. Öz-duyarlılığın öz-sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma ve bilinçlilik alt boyut puanları spiritüel deneyimlerle olumlu ilişki gösterirken, öz-yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme alt boyut puanlarının spiritüel deneyimlerle olumsuz ilişki gösterdiği görülmüştür. Khursheed ve Shahnawaz (2020) Keşmir'de (Hindistan) çocuklarını kaybeden 80 ebeveynle travma ve travma sonrası büyümeyi inceledikleri çalışmalarında spiritüellik ve öz-duyarlığın travma ve travma sonrası büyüme arasındaki ilişkiye aracılık edip etmediğini araştırmıştır. Travma ve travma sonrası büyüme arasında spiritüellik ve öz-duyarlık arasında seri bir aracı rol hipotezi test edilmiş ve bu hipotez desteklenmiştir. Araştırma sonuçları tarafından doğrulanan bu modele göre travma yaşayan bireylerde spiritüellik yükselmiş, spiritüelliğin yükselmesi bireylerin öz-duyarlık düzeylerini artırmış ve durum nihayetinde travma sonrası büyümeye neden olmuştur. Araştırmacılar, spiritüelliğin baskın bir kültürel değer olduğu ve uzun süreli bir çatışma durumunda, bir çocuğun ölümü gibi bir travmanın, katılımcıların eleştirel olmak yerine kendilerine karşı daha sabırlı olmalarına da izin verebileceğini çünkü insanların böyle bir durumda etraflarında olup biten her şeyde Tanrı tarafından büyük bir spiritüel planı algılayacaklarını ifade etmiştir. Spiritüellik kişiyi benliğine karşı daha nazik veya hoşgörülü olmaya yöneltecek bir başka deyişle öz-duyarlığının artmasını sağlayacak, bu durum insanların yaşamlarında büyümeye yol açan olayların kabul edilmesiyle sonuçlanacaktır. Farnsworth, Mannon, Sewell, Connally ve Murrell'in (2016) bakım veren kişilerin davranışları bağlamında duygu korkusu, spiritüellik ve öz-duyarlığı inceledikleri araştırmalarında, spiritüellik ve öz-duyarlık arasında pozitif bir ilişki olduğu görülmüştür. Ellison (1983) tarafından da ifade edildiği gibi spiritüel iyi oluş dini boyutu da bulunan bir

kavramdır. Bu dini boyut kişinin Tanrı veya daha üstün bir güçle ilişkisini ele almaktadır. Yaşam boyu karşılaşılan zorluklar ve sıkıntılar karşısında, kendisinden üstün bir güç tarafından hazırlanan spiritüel bir planın varlığına inanan insan, bu zorluklar karşısında kendi benliğine yönelik olumsuz atıflarda bulunmadan, kendisine karşı daha nazik ve hoşgörülü davranabilecektir. Bu durum kişinin öz-duyarlık düzeyinin yükselmesini ifade eden pozitif bir psikolojik süreçtir. Araştırma sonuçlarında bu çalışmaya paralel şekilde spiritüel iyi oluş ve öz-duyarlık arasında pozitif ilişkiler olduğunun ve spiritüel iyi oluşu yüksel olan kişilerde öz-duyarlığın da yükseldiğinin görülmesi bu bağlamda açıklanabilmektedir.

Bu araştırmada spiritüel iyi oluş ve affetme arasında pozitif, orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Literatür incelendiğinde bu araştırmayı destekler nitelikte çalışmaların olduğu görülmüştür. Kang (2013) ergenlerde spiritüel iyi oluşun affetmeye etkisini incelemiş, çalışma 402 lise öğrencisi üzerinde gerçekleştirilmiştir. Çalışma sonucuna göre, ergenlerin dini inançları ve cinsiyetleri ne olursa olsun, spiritüel iyi oluşlarının affetmeleri üzerinde etkisi olduğu, ergenlerin spiritüel iyi oluşlarının affetme düzeylerini yükseltmede önemli bir rol oynadığı görülmektedir. Bu nedenle, ergenlerin spiritüel iyi oluşu, affetmelerini öngören önemli faktörlerden biri olarak tanımlanmıştır. Ajmal, Abid, Bokhari ve Rasool (2018) Pakistan'da 100 öğretim görevlisi ile yaptıkları çalışmada affedicilik ve minnettarlığın spiritüel iyi oluş düzeyini nasıl etkilediğini incelemiştir. Çalışma sonucunda öğretim görevlilerinin minnettarlık ve affedicilikleriyle spiritüel iyi oluşları arasında güçlü bir ilişki olduğu görülmüştür. Spiritüel iyi oluşun, içerisine dini inancı da alan içsel ve varoluşsal bir iyi oluş sürecini ifade ettiği bilinmektedir. Varoluşsal iyilik halinin sağlanabilmesi için kişinin içsel dünyasında kin, nefret, intikam gibi negatif düşüncelerin bulunmaması, aksine spiritüel iyi oluş düzeyi yüksek kişilerin bu düşünceleri merhamet, şefkat gibi süreçlerle değiştirmesi, kendini ve sosyal ilişkiler içerisinde olduğu insanları affetmesi beklenmektedir. Bu nedenle bütün dinler tarafından yüzyıllar boyunca öğütlenen affetme davranışının, spiritüel iyi oluşu yüksek kişilerde daha kolay gerçekleşen bir süreç olması olağan görülebilmektedir.

Bu araştırmada affetme ve öz-duyarlık arasında pozitif, orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Literatür incelendiğinde bu araştırmayı destekler nitelikte çalışmaların olduğu görülmektedir. Breen, Kashdana, Lenser ve Fincham (2010) 140 lisans öğrencisinde affetme ve minnettarlık ile pozititif psikolojik süreçler arasındaki ilişkileri incelemiştir.

Katılımcıların affedicilik düzeyleri ile öz-duyarlıkları arasında anlamlı, pozitif bir ilişki olduğu görülmüştür. Skoda (2011) 96 psikoloji öğrencisinde öz-duyarlık, depresyon ve affetme arasındaki ilişkileri incelemiştir. Çalışma sonucunda öz-duyarlık ve affetme arasında anlamlı, pozitif bir ilişki olduğu görülmüştür. Çalışmanın bir başka sonucu da öz-duyarlığın pozitif alt boyutlarından olan öz-sevecenlik ve bilinçliliğin affetmeyle daha güçlü bir ilişki göstermesidir. Araştırma sonucunda, bu sonucun sadece ruhsal esenlikle ile ilgili birtakım değişkenlerin birbiriyle ilişkili olduğu şeklinde değil, aynı zamanda öz-sevecenlik ve bilinçliliğin affetmenin iki ayrılmaz parçası olabileceği şeklinde yorumlandığı görülmüştür. Asıcı (2013) yaptığı çalışmada da benzer şekilde katılımcıların genel affedicilik düzeyleri ile öz-duyarlıkları arasında orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğunu ifade etmiştir. Kılıç'ın (2019) genç yetişkinlerde akılcı olmayan inanç ile öz-duyarlık arasındaki ilişkide affetmenin aracı rolünü incelediği çalışmasında, katılımcıların genel affetme düzeyleri ile öz-duyarlık düzeyleri arasında anlamlı, pozitif ilişki olduğu görülmüştür. North'un (1987) da belirttiği gibi affetmek acı ve öfke gibi olumsuz duyguları, şefkat ve merhamet ile değiştirmeye yönelik aktif bir çaba gerektirir. İnsanın başkalarına, kendisine yönelik olumsuz duygulardan kurtulması ve bunların yerine kendisine ya da başkalarına yönelik şefkat ve merhamet duyguları geliştirmesi, kişinin, kendi benliğine ve başkalarına yönelik sevgi, şefkat ve merhamet göstermesini ifade eden öz-duyarlık düzeyini de olumlu etkileyecektir. Aynı zamanda herhangi bir olumsuzluk ya da bir suç karşısında affetmeyi seçen kişinin, Enright ve Human Development Study Group (1991; 1996) tarafından ortaya çıkarılan affetme süreç modelinin ilk unsuru olan, mağdurun kızgınlık, öfke ve acıyı kabullenmesi, öz-duyarlığın unsurlarından biri olan bilinçli farkındalığı kolaylaştıracaktır. Affetme sürecinin bir diğer adımında suçlunun bağlamının anlaşılması için yapılan yeniden çerçeveleme yoluyla, mağdurun suçluya yönelik merhamet ve şefkat duygularını açığa çıkarması, aynı zamanda mağdurun suçluyla ortak acılarının olduğunu ve kendisinin de başkalarına yönelik benzer kusurları olduğunu farketmesi, öz-duyarlığın unsurlarından biri olan ortak insanlık duygusunu artırarak, kendisini kurban rolünde hissetmesini engelleyeceğinden öz-duyarlık düzeyini olumlu etkileyeceği şeklinde yorumlanmaktadır.

Spiritüel iyi oluş insanlar arasında koordineli ve bütünleşmiş bir bağ kurulmasını sağlarken, insanın yaşamında istikrar, entegrasyon ve barış niteliklerinin oluşmasına katkı sağlayarak, insanın benliği, yaratıcı ve içinde bulunduğu toplumla yakın ilişkiler kurmasını sağlamaktadır (Mahdian ve Ghaffari, 2016). Böylece insan bireysel açıdan refah sağlarken

insanlarla ilişkileri bağlamında da olumlu tutumlar göstermektedir (Ekşi vd., 2019). Affetme ise kişinin sadece kendine değil, başkalarına da sunduğu bir armağandır (Enright vd., 1998). Bu nedenle çalışmamızdan ve ilgili literatürden elde edilen sonuçlarla paralel olarak spiritüel iyi oluşu yüksek olan; hem bireysel açıdan hem de insanlarla ilişkileri açısından uyumlu ve barışçıl davranışlar gösteren insanların daha yüksek affedicilik gösterdiği görülmektedir. İnsanlar arasında sıcaklık, sevgi ve şefkatin paylaşılmasına izin veren ortak bir bağ olan spiritüel iyi oluşun, affetmeyi artırmasının yanında, insanın kendisine olduğu kadar diğer insanlara karşı da sevgi ve merhamet göstermesini ifade eden öz-duyarlık (Neff, 2003b) düzeyini artırdığı görülmektedir. Spiritüel iyi oluşun getirdiği bu içsel barış hali, kişinin kendisi, diğerleri ve yaşamın getirdiği olumsuzluklar karşısında daha affedici ve dayanıklı kalmasını sağlarken, başına gelen tüm zorlukları, herkes tarafından paylaşılan ortak insanlık deneyiminin bir parçası olarak görmesini, sıkıntılar karşısında kendisini acımasızca eleştirmek yerine desteklemesini ve sorunlara bilinçli bir farkındalıkla yaklaşarak doğru adımlar atmasını kolaylaştıracak, dolayısıyla öz-duyarlığını da arttıracaktır.

Sonuç olarak, üniversite öğrencilerinin spiritüel iyi oluş, öz-duyarlık ve affedicilik düzeyleri incelenmiş, bu değişkenler arasındaki ilişkiler ortaya çıkarılmış ve spiritüel iyi oluş ve öz-duyarlık arasındaki ilişkide affetmenin aracı rolü incelenmiştir. Bireylerin spiritüel iyi oluşlarının yüksek olmasının öz-duyarlıkları ve affedicilik davranışları üzerinde pozitif etkiye sahip olduğu söylenebilmektedir. Ayrıca spiritüel iyi oluş ve öz-duyarlık arasındaki ilişkinin bir kısmının affedicilik ile açıklandığı görülmektedir. Bu sonuçtan yola çıkarak spiritüel iyi oluş ve öz-duyarlık arasındaki ilişkide başka aracı değişkenlerin olabileceği sonucuna ulaşılmaktadır. Literatür incelendiğinde spiritüel iyi oluş, affedicilik ve öz-duyarlık değişkenlerinin hepsinin bir arada incelendiği bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bu konuda yeni araştırmalar yapılarak söz konusu araştırma sonuçlarının desteklenmesinin önemli olduğu görülmektedir.

5.2. Öneriler

Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin spiritüel iyi oluşları ve öz-duyarlıkları arasındaki ilişkide affetmenin aracı rolü ve spiritüel iyi oluş, affedicilik, öz-duyarlık özellikleri çeşitli demografik değişkenlere göre incelenmiştir. Bu bölümde araştırma sonuçlarından elde edilen verilere dayanarak, bu konuda yapılacak sonraki araştırmalara kaynak oluşturacak ve alan uzmanlarının yapacakları yeni çalışmalarda fikir oluşturabilecek öneriler ifade edilmiştir.

1. Spiritüel iyi oluşun, affetme ve öz-duyarlığı kolaylaştıran, kişilerarası ilişkilerin uyum ve istikrar içinde sürmesini sağlayan, aynı zamanda kişinin içsel huzurunu da olumlu etkileyen bir nitelik olduğu görülmektedir. Kişisel ve kişilerarası oluşabilecek problemler karşısında bireyin ruh sağlığını koruyucu bir faktör olan spiritüel iyi oluşun, artırılmasına yönelik psikolojik danışma yaklaşım ve teknikleri geliştirilmelidir.

2. Affetme ile öz-duyarlık arasında pozitif yönlü güçlü ilişkilerin bulunduğu görülmüştür. Aynı zamanda literatürden elde edilen verilerde, öz-duyarlığın bazı alt boyutlarının, affetmenin ayrılmaz bir parçası olabileceği şeklinde çıkarımlar söz konusudur. Bu nedenle affetme ve öz-duyarlık alt boyutları arasındaki çok yönlü ilişkilerin ortaya çıkarılmasının affetme ve dolayısıyla pozitif psikoloji literatürüne önemli katkılar sağlayacağı düşünülmektedir.

3. Yapılan çalışma sırasında spiritüel iyi oluş ve öz-duyarlık değişkenlerinin demografik değişkenlere göre nasıl değiştiğini inceleyen çalışmaların oldukça az olduğu ve mevcut çalışmaların ise birbirinden çok farklı sonuçlara işaret ettiği görülmüştür. Bu nedenle bu iki değişkeni inceleyen çalışmalarda çeşitli demografik değişkenlerin ele alınması pozitif psikoloji literatürüne önemli katkılar sunacaktır.

4. Öz-duyarlık düzeyleri düşük olan gruplarda deneysel çalışmalar yapılarak, spiritüel iyi oluş ve affetme temelli yöntemler geliştirilmesi, denenmesi ve her yaştan bireyin kendisi ve çevresiyle uyumlu ve psikolojik açıdan sağlıklı olmasına katkı sağlayan öz-duyarlık becerisinin küçük yaşlardan itibaren artırılmasına yönelik farkındalık temelli eğitimler düzenlenmesi önemli görülmektedir.

5. Spiritüel iyi oluşun bireylerin affetmesiyle pozitif ilişkili ve affetmeyi yordayan bir nitelik olduğu görülmüştür. Ancak spiritüel iyi oluşun kendini, başkalarını ve durumu affetmeyi nasıl etkilediğine dair araştırmaların yapılması bu iki değişken arasındaki ilişkilerin doğasının anlaşılması adına önemli görülmektedir.

6. Bu çalışmada spiritüel iyi oluş ve öz-duyarlık arasındaki ilişkide affetmenin kısmi aracı rolü olduğu görülmüştür. Bu sonuçtan hareketle spiritüel iyi oluş ve öz-duyarlık arasındaki ilişkide başka aracı değişkenlerin de olabileceği görülmektedir. Bu iki değişken arasındaki ilişkide başka hangi değişkenlerin aracılık etkisinin olduğunun araştırılması, alana önemli katkılar sunacaktır.

7. Yapılan bu çalışma çoğunlukla genç yetişkinlik döneminde olan bireylerle gerçekleştirilmiştir. Yapılan çalışmanın genellenebilirliğini görmek adına, farklı yaş grupları ve sosyo-ekonomik çevrelerde yaşayan bireylere uygulanması önem arz etmektedir.

8. Bireylerin spiritüel iyi oluş, affedicilik ve öz-duyarlık özellikleri, bu araştırmada yalnızca nicel yöntemler kullanılarak ortaya konulmuştur. Bu alandaki çalışmaların daha derinlemesine ilerlemesi için nitel ve karma yöntemler kullanılarak yapılacak yeni araştırmalar söz konusu değişkenlerin birbiriyle ilişkisinin daha iyi anlaşılmasını sağlayacaktır.

Kaynakça

Ajmal, A., Abid, S., Bokhari, S. Z. & Rasool, A. (2018). Role of Gratitude and Forgiveness in Spiritual Well-being of Teachers. *Pakistan Journal of Professional Psychology Research and Practice, 9* (2).

Akın, A. (2009). *Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi (SDDT) Odaklı Grupla Psikolojik Danışmanın Psikolojik İyi Olma ve Öz-duyarlık Üzerindeki Etkisi*(Doktora tezi). Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.

Akın, A., & Akın, U. (2015). Does self-compassion predict spiritual experiences of Turkish university students? *Journal of Religion and Health.* doi: 10.1007/s10943-015-0138-y

Akın, M., Özdevecioğlu, M. & Ünlü, O. (2012). Örgütlerde intikam niyeti ve affetme eğiliminin çalışanların ruh sağlıkları ile ilişkisi. *Amme İdaresi Dergisi, 45*(1), 77-97.

Akın, U., Akın, A., & Abacı, R. (2007). Özduyarlık Ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 33,* 1-10.

Allen A. B., & Leary M. R. (2010). Self-compassion, stress, and coping. *Social and Personality Psychology Compass, 4* (2), 107-118.

Altıparmak, D. (2019). *Öğretmenlerin Yaşam Amacı ve Anlamı Düzeyleri ile İyi Oluşları Arasındaki İlişkide Öz-duyarlık Değişkeninin Aracı Rolü*(Yüksek lisans tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Arslan, F. (2018). *Din ve Psikoloji Eğitimi Alan Öğrencilerin Psikolojik Sağlamlık ve Affedicilik Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi*(Yüksek lisans tezi). Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.

Arslan, Y. (2016). *Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Affedicilik Özelliği ile Özgüven Düzeyleri Arasındaki İlişki*(Yüksek lisans tezi). Nişantaşı Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Asıcı, E. (2013). *Öğretmen adaylarının affetme özelliklerinin öz-duyarlık ve benlik saygısı açısından incelenmesi*(Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

Asıcı, E. & Karaca, R. (2014). Öğretmen adaylarında affetme özelliği ve öz-duyarlık, *International Journal of Social Science, 27,* 289-505.

Aydın, A. & Soyer, U. (2012). Özel Eğitim Öğrencilerinin Öz-duyarlık ve Sürekli Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi. *M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi, 35,* 5–18.

Aydın, F. T. (2017). Pozitif bir karakter gücü olarak affedicilik. *The Journal of Happiness & Well-Being, 5*(1), 1-22.

Aydoğdu, A. B. (2019). *Yoga Yapan ve Yapmayan Bireylerin Şema Düzeyi, Somatik Belirtiler ve Öz-şefkat Açısından İncelenmesi*(Yüksek lisans tezi). İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Ayhan, A. S. (2020). Üniversite Öğrencilerinde Öz-anlayış ve Bağlanma Stillerinin Psikolojik İyi Oluş Üzerinde Yordayıcılığının İncelenmesi(Yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Ayten, A. (2009). Affedicilik ve Din: Affetme Eğilimi ve Dindarlıkla İlişkisi Üzerine Ampirik Bir Araştırma. *Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, 37,* 111-128.

Azevedo, A. & Matos, A. P. (2015). Psychological Flexibility and Self-Compassion: Contributions of gender and its association with adolescent depression. *Journal of Global Academic Institute Education & Social Sciences, 1*(2), 95-109.

Barnard, L. K. & Curry, J. F. (2011). Self-compassion: Conceptualizations, correlates, and interventions. *Review of General Psychology*, *15*(4), 289-303.

Baron, R. M. & Kenny, D. A. (1986). The moderator‐mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, *51*(6), 1173-1182

Bash, A. (2004). Spirituality: The Emperor's New Clothes? *Journal of Clinical Nursing, 13*(1), 11‐16.

Bauer, L., Duffy, J., Fountain, E., Halling, S., Holzer, M., Jones, E., Leifer, M. & Rowe, J. O. (1992). Exploring self-forgiveness. *Journal of Religion and Health, 31*, 149-160.

Baumeister, R. F., Exline, J. J. & Sommer, K. L. (1998). The Victim Role, Grudge Theory, and Two Dimensions of Forgiveness. E. L., Worthington (Ed.), *Dimensions of Forgiveness: Psychological Research and Theological Principles* (s. 79-106) içinde. Philadelphia: Templeton Foundation Press.

Besim, G. (2017). Üniversite Öğrencilerinde Affetme, Bitirilmemiş İşler ve Öfke(Yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Bezerra, S. M. M. S., Gomes, E. T., Galvao, P. C. C. & Souza, K. V. (2018). Spiritual well-being and hope in the preoperative period of cardiac surgery. *Rev Bras Enferm, 71*(2), 398-405.

Blatt, S. J., Quinlan, D. M., Chevron, E. S., McDonald, C. & Zuroff, D. (1982). Dependency and self-criticism: Psychological dimensions of depression. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 50,* 113–124.

Bono, G. & McCullough, M. E. (2004). Religion, forgiveness, and adjustment in older adulthood. K. W. Schaie, N. Krause & A. Booth (Ed.), *Religious influences on health and well-being in the elderly* (s. 163-187) içinde. New York, NY: Springer Publishing.

Boran-Sarı, B. (2017). *Üniversite Öğrencilerinin Bilişsel Çarpıtmaları ile Öz-Duyarlıkları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*(Yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Breen, W. E., Kashdana, T. B., Lenser, M. L. & Fincham, F. D. (2010). Gratitude and Forgiveness: Convergence and Divergence on Self-Report and Informant Ratings. *Personality and Individual Differences, 49,* 932-937.

Brown, B. (1999). Soul without shame: A guide to liberating yourself from the judge within. Boston: Shambala.

Brown, I. T., Chen, T., Gehlert, N.C. & Piedmont, R. L. (2013). Age and gender effects on the assessment of spirituality and religious sentiments (ASPIRES) scale: A cross-sectional analysis. *Psychology of Religion and Spirituality, 5*(2), 90-98.

Brown, R. P. (2003). Measuring individual differences in the tendency to forgive: Construct validity and links with depression. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *29,* 759–771.

Bugay, A. & Demir, A. (2010). A Turkish Version of Heartland Forgiveness Scale. *Procedia Social and Behavioral Sciences, 5,* 1927-1931.

Bugay, A. & Demir, A. (2011). Hataya İlişkin Özelliklerin Başkalarını Affetmeyi Yordaması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 4* (35), 8-17.

Büyüköztürk, Ş., Kılıç-Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. & Demirel, F. (2012). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri.* Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.

Candemir, M. L. (2019). *Engelli Çocuğa Sahip Olan ve Olmayan Ebeveynlerin Öz-anlayış, Kişilik ve Merhamet Özelliklerinin İncelenmesi*(Yüksek lisans tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Canpoyraz, L. (2017). *Dolaylı Utanma İle Öz-duyarlık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*(Yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Chandler, C. K., Holden, J. M. & Kolander, C. A. (1992). Counseling for spiritual wellness: theory and practice. *Journal of Counselling & Development, 71,* 168-175.

Creswell, J. W. (2017). *Eğitim araştırmaları nicel ve nitel araştırmanın planlanması, yürütülmesi ve değerlendirilmesi*. (Çev. Ed: H. Ekşi). İstanbul: EDAM Yayınları.

Çetin, S. (2017). *Ergenlerin Mizah Tarzları ve Öz-anlayış Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*(Yüksek lisans tezi). İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Çıtışlı-Turgut, M. K. (2018). *Evlilik Çatışması ve Evlilik Doyumu Arasındaki İlişkide Affetmenin Aracı Rolü*(Yüksek lisans tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep.

Çiçekli, N. (2019). *Açık Kalp Ameliyatı Uygulanacak Olan Hastaların Umut Düzeyi ve Spiritüel İyi Oluşlarının Belirlenmesi*(Yüksek lisans tezi). İstanbul Okan Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Çokluk, Ö. S., Şekercioğlu, G. & Büyüköztürk, S. (2014). *Sosyal Bilimler İçin Çok Değişkenli İstatistik: SPSS ve LISREL Uygulamaları.* Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.

Davis, D. E., Worthington, E. L., Hook, J. N. & Hill, P. C. (2013). Research on religion/spirituality and forgiveness: A meta-analytic review. *Psychology of Religion and Spirituality, 5*(4), 233–241.

Deniz, M. E., Kesici, Ş. & Sümer, A. S. (2008). The validity and reliability of the Turkish version of the Self-Compassion Scale. *Social Behavior and Personality, 36*(9), 1151-1160.

Dillon, R.S. (2001). Self-Forgiveness and Self-Respect. *Ethics, 112,* 53–83.

Doğan, S. (2018). *Kronik Hastalığı Olmayan Yaşlı Bireylerde Manevi Bakım, Yaşam Kalitesi ve Aradaki İlişkinin Değerlendirilmesi*(Yüksek lisans tezi). Kafkas Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kars.

Doğan, T. (2006). Üniversite Öğrencilerinin İyilik Halinin "Maneviyat" ve "Serbest Zaman" Boyutlarının İncelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 3*(26).

Eker, H. (2011). *Üniversite Öğrencilerinin Öz-duyarlık ve Duyarlı Sevgi Düzeylerinin Ebeveyn Tutumları Açısından İncelenmesi*(Yüksek lisans tezi). Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.

Eker, H. & Kaya, M. (2018). Examining University Students' Self-Compassion and Compassionate Love Levels in Terms of Perceived Parental Attitudes, *Journal of Education and Training Studies, 6*(1), 49-56.

Ekşi, H. & Kardaş, S. (2017). Spiritual well-being: Scale development and validation. *Spiritual Psychology and Counseling, 2,* 73–88.

Ekşi, H., Boyalı, C., & Ümmet, D. (2019). Öğretmen adaylarının spiritüel iyi oluş ile yaşamda anlam değişkenlerinin psikolojik dayanıklılığı yordaması: bir yapısal eşitlik modeli (yem) denemesi. *Kastamonu Education Journal, 27*(4), 1695-1704. doi:10.24106/kefdergi.3256

Ellison, C. W. (1983). Spiritual well-being: Conceptualization and measurement. *Journal of Psychology and Theology, 11,* 330-340.

Enright, R. D., Santos, M. J. & Al-Mabuk, R. (1989). The adolescent as forgiver. *Journal of Adolescence, 12*(1), 95–110.

Enright, R. D. & The Human Development Study Group. (1991). The moral development of forgiveness. W. Kurtines & J. Gewirtz (Ed.), *Handbook of moral behavior and development* (s. 123–152) içinde. Hillsdale, NJ: Erlbaum.

Enright, R. D., Gassin, E. A. ve Wu, C. (1992). Forgiveness: A Developmental View. *Journal of Moral Education, 21,* 99-114.

Enright, R. D. & Human Development Study Group. (1996). Counseling within the forgiveness triad: On forgiving, receiving, forgiveness, and self-forgiveness. *Counseling and Values, 40*(2), 107–126.

Enright, R. D. & Coyle, C. T. (1998). Researching the Process Model of Forgiveness Within Psychological Interventions. E. L. Worthington (Ed.), *Dimensions of Forgiveness: Psychological Research and Theological Perspectives* (s. 139-161) içinde. Philadelphia: Templeton Foundation Press.

Enright, R. D., Freedman, S. & Rique, J. (1998). *The psychology of interpersonal forgiveness.* R. D. Enright & J. North (Ed.), *Exploring forgiveness* (s. 46–62) içinde. University of Wisconsin Press.

Enright, R. D. & North, J. (1998). *Exploring forgiveness.* Madison, WI: The University of Wisconsin Press.

Exline, J. J. & Baumeister, R. F. (2000). *Expressing forgiveness and repentance: Benefits and barriers.* M. E. McCullough, K. I. Pargament, & C. E. Thoresen (Ed.), *Forgiveness: Theory, research, and practice* (s. 133–155). Guilford Press.

Ezerçe, E. (2016). *Eşlerin Suçu Affetmesi İle Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*(Yüksek lisans tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Farnsworth, J. K., Mannon, K. A. Sewell, K. W., Connally, M. L. & Murrell, A. R. (2016). Exploration of Caregiver Behavior on Fear of Emotion, Spirituality, and Self-Compassion, *Journal of Contextual Behavioral Science, 5*(3), 160-168.

Fincham, F. D., Hall, J. H. & Beach, S. R. H. (2005). Til lack of forgiveness doth us part: forgiveness in marriage . E. L. Worthington (Ed.), *Handbook of forgiveness* (s. 207-225) içinde. New York: Routledge.

Fincham, F. D., Hall, J. & Beach, S. R. H. (2006). Forgiveness in Marriage: Current Status and Future Directions. *Family Relations: An Interdisciplinary Journal of Applied Family Studies, 55*(4), 415–427.

Fisher, J. W. (2014). *Importance of relating with god for spiritual well-being(*Doctoral thesis). Federation University of Australia.

Freedman, S. R., Enright, R.D. & Knutson, J. (2005). A progress report on the process model of forgiveness. E. L. Worthington (Ed.), *Handbook of forgiveness* (s. 393- 406) içinde. New York: Routledge.

Germer, C. K. & Neff, K. D. (2013). Self-compassion in clinical practice. *Journal of Clinical Psychology, 69*(8), 856-867.

Gilbert, P., Clarke, M., Hempel, S., Miles, J. N. V. & Irons, C. (2004). Criticizing and reassuring oneself: An exploration of forms, styles and reasons in female students. *British Journal of Clinical Psychology*, *43*(1), 31-50.

Gilbert, P. (2005). *Compassion: Conceptualisations, research and use in psychotherapy.* London, England: Routledge.

Gomez, R. & Fisher, J. W. (2005). The spiritual well-being questionnaire: Testing for model applicability, measurement and structural equivalencies, and latent mean differences across gender. *Personality and Individual Differences, 39*(8), 1383- 1393.

Gordon, K. C., Baucom, D. H. & Snyder, D. K. (2005). Forgiveness in Couples: Divorce, Infidelity, and Couples Therapy. E. L. Worthington (Ed.), *Handbook of forgiveness* (s. 407-421) içinde. New York: Routledge.

Gügen, B. (2019). *Gebelik Sürecindeki Kadınlarda Manevi İyi Oluş ile Hayat Memnuniyeti İlişkisi*(Yüksek lisans tezi). İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Gümüşçağlayan, G. (2018). *Psikolojik Danışman Adaylarının Affetme Düzeyleri İle Psikolojik Belirtileri Arasındaki İlişkide Empatinin Aracılık Rolü*(Yüksek lisans tezi). Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Burdur.

Gümüştekin, Ö. (2020). *Hemşirelik Öğrencilerinde Duygusal Zeka İle Öz-duyarlık Arasındaki İlişki*(Yüksek lisans tezi). Kafkas Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kars.

Gürsu, O. & Ay, Y. (2018). Din, Manevi İyi Oluş ve Yaşlılık. *Journal of International Social Research, 11*(61), 1176-1190.

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

Hargrave, T. D. & Sells, J. N. (1997). The development of a forgiveness scale. *Journal of Marital and Family Therapy, 23,* 41-62.

Hawks, S. R., Hull, M., Thalman, R. L. & Richins, P. M. (1995). Review of spiritual health: definition, role, and intervention strategies in health promotion. *American Journal of Health Promotion, 9,* 371-378.

Helminiak, D. A. (2001). Treating spiritual issues in secular psychotherapy. *Counseling and Values, 45,* 163-189.

Hendricks-Ferguson, V. (2006). Relationships of Age and Gender to Hope and Spiritual Well-Being Among Adolescents With Cancer. *Journal of Pediatric Oncology Nursing, 23,* 189-199.

Hill, P. C., Pargement, K. I., McCullough, M. E., Hood R.W., Swyers, J. P., Larson, D. B. & Zinnbauer, B. J. (2000). Conceptualizing Religion and Spirituality: Points of Commonality, Points of Departure. *Journal for Theory of Social Behaviour. 30*(1), 51-57.

Hill, P. C. & Pargament, K. I. (2003). Advances in the conceptualization and measurement of religion and spirituality: Implications for physical and mental health research. *American Psychologist, 58*(1), 64-74.

Holmgren, M. R. (1998). Self-forgiveness and Responsible Moral Agency. *The Journal of Value Inquiry, 32,* 75-91.

Hook, J. N., Worthington, E. L. & Utsey, S. O. (2009). Collectivism, forgiveness, and social harmony. *The Counseling Psychologist, 37*(6), 821-847.

Hope, D. (1987). The healing paradox of forgiveness. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training, 24*(2), 240–244.

Horney, K. (1950). *Neurosis and human growth: The struggle toward self-realization*. New York: Norton.

Horsburgh, H. J. N. (1974). Forgiveness. *Canadian Journal of Philosophy, 4*(2), 269-289.

Hoyle, R. H. (1995). *Structural equation modeling concepts, issues and applications*. United States of America: SAGE Publications.

Hu, L. T. & Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, *6*(1), 1-55.

Ingersoll, E. R. (1994). Spirituality, religion, and counseling: dimension and relationships. *Counseling & Values*, *38,* 98-111.

İkiz, E. & Totan, T. (2012). Üniversite öğrencilerinde öz-duyarlık ve duygusal zekânın incelenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 14*(1), 51-71.

İskender, M. (2009). The relationship between self-compassion, self efficacy, and control belief about learning in turkish university students. *Social Behavior And Personality, 37* (5), 711 – 720.

İslambay, D. (2014). *A Preliminary Analysis of Non-Material Beliefs in Turkish Sample: The Predictibility of Locus of Control, System Justification, Religious/Spiritual Coping*

and Religiosity(Yüksek lisans tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Jafari, E., Dehshiri, G., Eskandari, H., Najafi, M., Heshmati, R. & Hoseinifar, J. (2010). Spiritual well-being and mental health in university students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences, 5.*

Jung, C. G. (1958). *The Undiscovered Self.* Routledge/Taylor & Francis Group.

Kamya, H. A. (2000). Hardiness and spiritual well-being among social work students: Implications for social work education. *Journal of Social Work Education, 36*(2), 231-240.

Kang, H. R. (2013). *The Effect of Spiritual Well-Being on Adolescents' Forgiveness*(Doctoral thesis). The Graduate School of Ewha Womans University, Korea.

Karatay, S. (2019). *Kanser Tanısı Almış Çocukların Ebeveynlerinde Spiritüel İyi Oluş, Bakım Yükü ve Konfor İlişkisi ve Etkileyen Faktörler*(Yüksek lisans tezi). Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

Kardaş, S. (2017). *Sanal Kimlik ve Spiritüel İyi Oluşun Üniversite Öğrencilerinin Narsistik Eğilimlerini Yordayıcılığı*(Doktara tezi). Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Kartal-Sağırlı, H. (2019). *Üniversite Öğrencilerinin Bağlanma Stilleriyle Affetme Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*(Yüksek lisans tezi). Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzincan.

Keleş, A. (2018). Evlilik Kalitesi ile Affetme, İkili İlişkilerde Güven ve Mizah Tarzları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi(Yüksek lisans tezi). Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Burdur.

Khursheed, M. & Shahnawaz, M. G. (2020). Trauma and Post‐traumatic Growth: Spirituality and Self‐compassion as Mediators Among Parents Who Lost Their Young Children in a Protracted Conflict. *Journal of Religion and Health.* doi: 10.1007/s10943-020-00980-2

Kılıç, D. (2019). *Genç Yetişkinlerde Akılcı Olmayan İnanç ile Öz-anlayış Arasındaki İlişkide Affetmenin Aracı Rolü*(Yüksek lisans tezi). Gaziantep Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep.

Kızılırmak, Ö. (2015). *Genç Yetişkinlerde Yaşamda Anlamın, Maneviyat Ve Kişilik Özellikleri Açısından İncelenmesi*.(Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Kirkpatrick, K. L. (2005). *Enhancing self-compassion using a Gestalt two-chair intervention*(Unpublished doctoral thesis). University of Texas at Austin, TX, USA.

Kline, R. B. (2019). *Yapısal eşitlik modellemesinin ilkeleri ve uygulaması*. (S. Şen, Çev.). Ankara: Nobel Yayıncılık.

Kocaboz, E. (2016). *Lise Öğrencilerinin Stresle Baş Edebilme Becerileri ve Affedicilik Özelliklerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi*(Yüksek lisans tezi). Nişantaşı Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Konstam, V., Holmes, W. & Levine, B. (2003). Empathy, selfism, and coping elements of the psychological of forgiveness: A preliminary study. *Counseling and Values, 47,* 172-183.

Korkmaz, B. (2018). Öz-Duyarlık: Psikolojik Belirtiler ile İlişkisi ve Psikoterapide Kullanımı. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, 10*(1), 40-58.

Krause, N. (2015). Compassion, Acts of Contrition, and Forgiveness in Middle and Late Life. *Pastoral Psychol, 65,* 127–141.

Kuzu, S. (2011). *Öğretmen Adaylarının Kaynaştırma Eğitimine Yönelik Tutumları ve Öz-duyarlık Düzeylerinin Karşılaştırılması*(Yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Lawler-Row, K. A. & Piferi, R. L. (2006). The forgiving personality: Describing a life well lived? *Personality and Individual Differences, 41,* 1009-1020.

Macaskill, A., Maltby, J. & Day, L. (2002). Forgiveness of self and others and emotional empathy. *The Journal of social psychology, 142*(5), 663-665.

Mahdian, Z. & Ghaffari, M. (2016). The mediating role of psychological resilience, and social support on the relationship between spiritual well-being and hope in cancer patients. *Journal of Fundamentals of Mental Health, 18*(3), 130-138.

Maltby, J. & Day, L. (2001). Spiritual involvement and belief: the relationship between spirituality and Eysenck's personality dimensions. *Personality and Individual Differences, 30*(2), 187-192.

Mathad, M. D., Rajesh, S. K. & Pradhan, B. (2017). Spiritual Well-Being and Its Relationship with Mindfulness, Self-Compassion and Satisfaction with Life in Baccalaureate Nursing Students: A Correlation Study. *Journal of Religion and Health.* doi: 10.1007/s10943-020-00980-2

Matsuyuki, M. (2011). *An examination of the process of forgiveness and the relationship among state forgiveness, self-compassion, and psychological well-being experienced by Buddhists in the United States*(Doctoral thesis). Educational School and Counseling Psychology, University of Kentucky, Kentucky.

McCullough, M., & Worthington, E. L. (1999). Religion and the forgiving personality. *Journal of Personality, 67*(6), 1141–1164.

McCullough, M. E. (2001). Forgiveness: Who does it and how do they do it? *Current Directions in Psychological Science, 10*(6), 194–197.

McCullough, M. E., Bellah, C. G., Kilpatrick, S. D. & Johnson, J. L. (2001). Vengefulness: Relationships with forgiveness, rumination, well-being, and the Big Five. *Personality and Social Psychology Bulletin, 27*(5), 601–610.

McCullough, M. E., Pargament, K. I. & Thoresen, C. E. (2000). *Forgiveness:Theory, Research and Practice*. New York: The Guilford Press.

McCullough, M. E., Pargament, K. I. & Thoresen, C. E. (2000a). The Psychology of Forgiveness: History, Conceptual Issues, and Overview. M.E. McCullough, K.I. Pargament & C.E. Thoresen (Ed.), Forgiveness: Theory, Research and Practice (s. 1-13) içinde. New York: The Guilford Press.

McCullough, M. E., Rachal, K. C., Sandage, S. J., Worthington, E. L., Jr., Brown, S. W. & Hight, T. L. (1998). Interpersonal forgiving in close relationships: II. Theoretical elaboration and measurement. *Journal of Personality and Social Psychology, 75*(6), 1586–1603.

McCullough, M. E. & Root, L. M. (2005). *Forgiveness as change.* E. L. Worthington (Ed.), *Handbook of forgiveness* (s. 91-107) içinde. New York: Routledge.

McCullough, M. E., Worthington, E. L. & Rachal, K. C. (1997). Interpersonal forgiving in close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology, 73*(2), 321–336.

Meral, B. (2019). *Çocuk Hematoloji Onkoloji Hastalarının Umut, Sosyal Destek ve Maneviyatlarının Travma Sonrası Gelişimlerine Etkilerinin Belirlenmesi*(Yüksek lisans tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Trabzon.

Miller, A. J., Worthington, E. L. & McDaniel, M. A. (2008). Gender and forgiveness: A meta–analytic review and research agenda. *Journal of Social and Clinical Psychology*, *27*(8), 843-876.

Miller, A. J. & Worthington, E. L. (2010). Sex differences in forgiveness and mental health in recently married couples. *The Journal of Positive Psychology: Dedicated to furthering research and promoting good practice, 5*(1), 12-23,

Mistler, B. A. (2010). *Forgiveness, Perfectionism and The Role of Self Compassion*(Doctoral thesis). University of Florida, Florida.

Moberg, D. O. & Brusek, P. M. (1978). Spiritual well-being: A neglected subject in quality of life research. *Social Indicators Research, 5,* 303-323.

Moberg, D. O. (1984). Subjective Measures of Spiritual Well-Being. *Review of Religious Research, 25,* 351-364.

Moberg, D. O. (2002). Assessing and measuring spirituality: Confronting dilemmas of universal and particular evaluative criteria. *Journal of Adult Development, 9*(1), 47–60.

Moberg, D. O. (2010). Spirituality research: measuring the immeasurable? *Perspectives on Science and Christian Faith*, *62*(2), 99-114.

Mullet, E., Neto, F. & Riviere, S. (2005). *Personality and its effects on resentment, revenge, and forgiveness and on self forgiveness.* E. L. Worthington (Ed.), *Handbook of forgiveness* (s. 159-184) içinde. New York: Routledge.

Myers, J. E., Sweeney, T. J. & Witmer, J. M. (2000). The Wheel of Wellness counseling for wellness: A holistic model for treatment planning. *Journal of Counseling & Development, 78*(3), 251–266.

Neff, K. D. (2003a). The development and validation of a scale to measure self- compassion. *Self and Identity, 2*(3), 223-250.

Neff, K. D. (2003b). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity, 2,* 85-102.

Neff, K. D. (2004). Self-compassion and psychological well-being. *Constructivism in the Human Sciences, 9*(2), 27-37.

Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L. & Rude, S. S. (2006). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality, 41,* 139-154.

Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L. & Rude, S. S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality, 41,* 139- 154.

Neff, K. D. (2009). Self-Compassion. M. R. Leary & R. H. Hoyle (Ed.), *Handbook of Individual Differences in Social Behavior* (s. 561- 573) içinde. Guilford Press.

Neff, K. D. & Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality, 77,* 23-50.

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

Neff, K. D. & Prommier, E. (2013). The relationship between self-compassion and other-focused concern among college undergraduates, community adults, and practicing meditators. *Self and Identity,* 1-17.

North, J. (1987). Wrongdoing and forgiveness. *Philosophy, 42,* 499-508.

North, J. (1998). *The "Ideal" of Forgiveness: A Philosopher's Exploration*. R. D. Enright & J. North (Ed.), *Exploring forgiveness* (s. 15–34) içinde. University of Wisconsin Press.

Opatz, J. P. (1986). Stevens Point: A longstanding program for students at a Midwestern University. *American Journal of Health Promotion, 1*(1), 60-67.

Ortahinkal, J., Vansteenwegen, A. & Burggrave, R. (2008). Are demographics important for forgiveness? *The Family Journal, 16,* 20-27.

Öveç, Ü. (2007). *Öz-duyarlık ile öz-bilinç, depresyon, anksiyete ve stres arasındaki ilişkilerin yapısal eşitlik modeliyle incelenmesi*(Yüksek lisans tezi).Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.

Pargament, K. I. (1999). The Psychology of Religion and Spirituality? Yes and no. *International Journal for the Psychology of Religion, 9,* 3-16.

Patneaude, A. B. (2006). Spiritual wellness among undergraduate college students. (Doctoral thesis). Colarado State University, Colarado.

Pehlivan, A. (2018). *Manevi Bakım ve Danışmanlığın İmam Hatip Ortaokul Öğrencilerinin Ruh Sağlığı ve Manevi İyi Oluşlarına Etkisi*(Yüksek lisans tezi). İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.

Peker, E. (2017) Çocukluk Çağı Travmaları, Yetişkinlik Döneminde Bağlanma Biçimi ve Öz-anlayış Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi(Yüksek lisans tezi). İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Pingleton, J. P. (1989). The role and function of forgiveness in the psychotherapeutic process. *Journal of Psychology and Theology, 17*(1), 27–35.

Reyes, D. C. (2011). Self-Compassion: A Concept Analysis. *Journal of Holistic Nursing*, *20*(10), 1-9.

Sayın, M. (2017). *Üniversite Öğrencilerinin Öz-anlayış, Kendini Affetme ve Başa Çıkma Stratejileri arasındaki İlişkiler Örüntüsü: Bir Yol Analizi Çalışması*(Yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Scheck-Varner, J. E. (2009). Effects of spiritual well-being, religious coping, and hardiness on parenting behaviors in low socioeconomic status families(Yayınlanmamış doktora tezi). The University of Sothern Mississippi, Mississipi.

Schermelleh-Engel, K., Moosbrugger, H. & Müller, H. (2003). Evaluating the Fit of Structural Equation Models: Tests of Significance and Descriptive Goodness-of-Fit Measures. *Methods of Psychological Research, 8*(2), 23–74.

Seaward, B. L. (1991). Spiritual wellbeing: A health education model. *Journal of Health Education, 22*(3), 166-169.

Simpson, D. B., Cloud, D. S., Newman, J. L. & Fuqua, D. R. (2008). Sex and gender differences in religiousness and spirituality. *Journal of Psychology and Theology, 36*(1), 42–52.

Sivri, F. Z. (2019). Yetişkinlerde Affedicilik, İyimserlik ve Öznel Zindelik Arasındaki İlişkinin İncelenmesi(Yüksek Lisans Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.

Skoda, A. M. (2011). *The Relation Between Self-compassion and Depression, and Forgiveness of Others*(Unpublished master thesis). University of Dayton, Ohio.

Soyer, U. (2010). *Özel Eğitim Öğretmen Adaylarının Öz-duyarlık ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin Belirlenmesi*(Yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Surbone, A. & Baider, L. (2010). The spiritual dimension of cancer care. *Critical Reviews in Oncology/Hematology, 73,* 228–235.

Suzuk, E. (2020). *Sağlık Çalışanlarının İnanç Düzeylerinin İş Doyumuna Etkisi*(Yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.

Sümer, N. (2000). Yapısal eşitlik modelleri: Temel kavramlar ve örnek uygulamalar. *Türk Psikoloji Yazıları, 3*(6), 49-74.

Şahin, D. (2018). *Orta Öğretim Kurumlarına Devam Eden 14-18 Yaş arası Ergenlerin Anne-Baba Tutumları ve Öz-anlayışlarının Sosyal Görünüş Kaygılarına Etkisi*(Yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Şahin, M. (2013). *Affedicilik ile Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi*(Yüksek lisans tezi). Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.

Şahin, S. (2017). *Örgütlerde Mağduriyet Algılamasının İntikam Niyeti ve Affetme Üzerindeki Etkisi: Bir Uygulama*(Yüksek lisans tezi). Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kayseri.

Şentepe, A. (2016). *Ruh Sağlığı Belirtilerinin Yordayıcısı Olarak Affetme ve Dindarlık İlişkisi*(Doktora tezi). Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.

Şirin, T. (2019). Evli Çiftlerin Spiritüel İyi Oluşları ile Evlilik Doyumları Arasındaki İlişki. *Ekev Akademi Dergisi, 23* (77), 389-410.

Taysi, E. (2007). *İkili ilişkilerde bağışlama: İlişki kalitesi ve yüklemelerin rolü*(Yayımlanmamış doktora tezi). Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Tekcan, E. E. (2018). *Yetişkinlerde Travma Sonrası Stres Belirtileri ile Travma Sonrası Büyüme Arasındaki İlişkide Öz-şefkatin Düzenleyici Rolü*(Yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Thompson, L. Y., Snyder, C. R., Hoffman, L., Michael, S. T., Rasmussen, H. N. & Billings, L. S. (2005). Dispositional forgiveness of self, others, and situations. *Journal of Personality, 73,* 313-359.

Toussaint, L. & Webb, J.R. (2005). Gender differences in the relationship between empathy and forgiveness. *The Journal of Social Psychology*, *145*(6), 673–685.

Türkoğlu, Z. (2014). *Üniversite Öğrencilerinin Romantik İlişkilerinde Sorun Çözme Becerileri ile Affedici Özellikleri*(Yüksek lisans tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Samsun.

Vaughan-Clark, F. (1977). Transpersonal perspectives in psychotherapy. *Journal of Humanistic Psychology, 17*, 69-81.

Witvliet, C. V. O., Phipps, K. A., Feldman, M. E. & Beckham, J. C. (2004). Posttraumatic mental and physical health correlates of forgiveness and religious coping in military veterans. *Journal of Traumatic Stress, 17*(3), 269-273.

Worthington, E. L. (1998a). Introduction. E. L. Worthington (Ed.), *Dimensions of forgiveness: Psychological research and theological perspectives* (s. 1–5) içinde. Philadelphia, PA: Templeton Press.

Worthington, E.L. (1998b). The Pyramid Model of Forgiveness: Some Interdisciplinary Speculations about Unforgiveness and the Promotion of Forgiveness. E. L. Worthington (Ed.), *Dimensions of Forgiveness: Psychological Research and Theological Perspectives* (s. 107–137) içinde. Philadelphia: Templeton Foundation Press.

Worthington, E. L. & Wade, N. G. (1999). The psychology of unforgiveness and forgiveness and implications for clinical practice. *Journal of Social and Clinical Psychology, 18*(4), 385–418.

Worthington, E. L., Sandage, S. J. & Berry, J. W. (2000). *Group interventions to promote forgiveness: What researchers and clinicians ought to know.* M. E. McCullough, K. I. Pargament, & C. E. Thoresen (Ed.), *Forgiveness: Theory, research, and practice* (s. 228–253). Guilford Press.

Worthington, E. L. & Scherer, M. (2004). Forgiveness is an emotion-focused coping strategy that can reduce health risks and promote health resilience: Theory, review, and hypotheses. *Psychology & Health, 19*(3), 385–405.

Worthington, E. L. (2005). *Handbook of Forgiveness*. New York: Routledge.

Worthington, E. L. (2005a). Initial Questions about the Art and Science of Forgiving. E. L. Worthington (Ed.), *Handbook of Forgiveness* (s. 1-13) içinde. New York: Routledge.

Worthington, E. L. (2005b). More Questions about Forgiveness: Research Agenda for 2005-2015. E.L. Worthington (Ed.), *Handbook of Forgiveness* (s. 557-574) içinde. New York: Brunner-Routledge.

Worthington, E. L. (2006). Models of Forgiveness. E.L. Worthington, *Forgiveness and reconciliation: Theory and application (s. 15-27) içinde.* Routledge/Taylor & Francis Group.

Worthington, E. L., Witvliet, C. V. O., Pietrini, P. & Miller, A. J. (2007). Forgiveness, Health, and Well-Being: A Review of Evidence for Emotional Versus Decisional Forgiveness, Dispositional, and Reduced Unforgiveness. *Journal of Behavioral Medicine, 30,* 291-302.

Worthington, E. L., Greer, C. L., Hook, J. N., Davis, D. E., Gartner, A. L., Jennings II, D. J., Norton, L., Van Tongeren, D. R., Greer, T. W. & Toussaint, L. (2010). Forgiveness and spirituality in organizational life: theory, status of research, and new ideas for discovery. *Journal of Management, Spirituality & Religion, 7*(2), 119-134.

Yılmam, B. (2019). *Bilinçli Farkındalık ve Öz-duyarlığın Öznel İyi Oluş Üzerindeki Etkisi*(Yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Yılmaz, M. T. (2009). *Üniversite Öğrencilerinin Öz-Anlayışları (Self-Compassıon) ile Anne Baba Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*(Yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.

Yılmaz, Ö. (2019). *Farklı Okul Türlerinde Görev Yapan Öğretmenlerin Spiritüel İyi Oluş Düzeyleri İle Mutluluk Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*(Yüksek lisans tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, İstanbul.

Zinnbauer, B. J., Pargament, K. I., Cole, B., Rye, M. S., Butter, E. M., Belavich, T. G., Hipp, K. M., Scott, A. B. & Kadar, T. L. (1997). Religion and spirituality: Unfuzzying the fuzzy. *Journal for the Scientific Study of Religion, 36*(4), 549-564.

Zinnbauer, B. J. & Pargament, K. I. (2005). Religiousness and Spirituality. R. F. Paloutzian & C. L. Park (Ed.), *Handbook of the psychology of religion and spirituality* (s. 21–42) içinde. Guilford Press.

Ekler

Ek I: Kişisel Bilgi Formu

Saygıdeğer Katılımcı;
Bu formdan elde edilecek veriler Marmara Üniversitesinde yürütülmekte olan bir yüksek lisans tez çalışmasında kullanılacaktır. Kişisel bilgileriniz istenmeyecek, cevaplarınız gizli tutulacaktır. Soruları ***samimi ve objektif*** bir şekilde cevaplandırmanız önemlidir. Lütfen hiçbir bölümü ***boş bırakmayınız.*** Bir soru için ***birden fazla seçenek işaretlemeyiniz***. Katılımınız ve desteğiniz için teşekkür ederiz.

Gülbin DEMİR CELAYİR
Marmara Üniversitesi Yüksek Lisans Öğrencisi

1. **Cinsiyetiniz:** K ( ) E ( )
2. **Yaşınız** (….)
3. **Bölümünüz:** ……
4. **Sınıfınız:** 1 ( ) 2 ( ) 3 ( ) 4 ( ) Mezun ( )

5. **Şu anki genel akademik not ortalamanız hangi aralıktadır?**
   0.00-1.00 arası ( ) 1.00-2.00 arası ( ) 2.00-3.00 arası ( ) 3.00-4.00 arası ( )

6. **Mezun olduğunuz lise türü:**
   a)Mesleki/Teknik b)İmam Hatip c)Düz d)Anadolu e)Fen f) Diğer

7. **Ailenizin gelir düzeyini hangisi en iyi tanımlar?**
Alt gelir grubu ( ) Orta gelir grubu ( ) Üst gelir grubu ( )

8. **Aile tipiniz:**
Çekirdek aile ( ) Geniş aile( ) Tek ebeveynli aile (Anne-çocuktan oluşan ya da baba çocuktan oluşan) ( )

9. **Kardeş sayınız** (…..)

10. **Annenizin eğitim düzeyi :**
Okur-yazar değil ( ) İlkokul ( ) Ortaokul ( ) Lise ( ) Üniversite ( )

11. **Babanızın eğitim düzeyi :**
Okur-yazar değil ( ) İlkokul ( ) Ortaokul ( ) Lise ( ) Üniversite ( )

Ek 2: Heartland Affedicilik Ölçeği Örnek Maddeler

1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
Beni Hiç Yansıtmıyor		**Beni Pek Yansıtmıyor**		**Beni Biraz Yansıtıyor**		**Beni Tamamen Yansıtıyor**

1. İşleri berbat ettiğimde önce kötü hissetmeme rağmen zamanla kendimi rahatlatabilirim.	1	2	3	4	5	6	7
2. Yaptığım olumsuz şeyler için kendime kin tutarım.	1	2	3	4	5	6	7
3. Yaptığım kötü şeylerden öğrendiklerim onlarla baş etmemde bana yardımcı olur.	1	2	3	4	5	6	7

Ek 3: Öz-Duyarlık Ölçeği Örnek Maddeler

	Hiç bir	Nadiren	Sık sık	Genellikle	Her zaman
1. Bir yetersizlik hissettiğimde, kendime bu yetersizlik duygusunun insanların birçoğu tarafından paylaşıldığını hatırlatmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
2. Kişiliğimin beğenmediğim yönlerine ilişkin anlayışlı ve sabırlı olmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
3. Bir şey beni üzdüğünde, duygularıma kapılıp giderim.	1	2	3	4	5

Ek 4: Spiritüel İyi Oluş Ölçeği Örnek Maddeler

	Bana hiç uygun değil	Bana uygun değil	Bana biraz uygun	Bana oldukça uygun	Bana tamamen uygun
1. İlahi bir güce bağlı olmak bana güven verir.	1	2	3	4	5
2. Doğaya saygı duyulması gerektiğini düşünürüm.	1	2	3	4	5
3. Hayata dair bir hoşnutsuzluk duygusu hissederim.	1	2	3	4	5