ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE BİLİNÇLİ FARKINDALIK VE MUTLULUK: AFFETME VE ÖZ ANLAYIŞIN ARACI ROLÜNÜN İNCELENMESİ

MINDFULNESS AND HAPPINESS IN UNIVERSITY STUDENTS: EXAMINING THE MEDIATING ROLE OF FORGIVENESS AND SELF-COMPASSION

Osman GÖNÜLTAŞ, Meral ATICI

56

Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi
Yıl: 2025 Cilt: 34 No: 2 Sayfa: 983-996
https://dergipark.org.tr/tr/pub/cusosbil

DOI: 10.35379/cusosbil.1591342

Geliş Recieved: **27.11.2024**
Kabul Accepted **13.05.2025**

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE BİLİNÇLİ FARKINDALIK VE MUTLULUK: AFFETME VE ÖZ ANLAYIŞIN ARACI ROLÜNÜN İNCELENMESİ

MINDFULNESS AND HAPPINESS IN UNIVERSITY STUDENTS: EXAMINING THE MEDIATING ROLE OF FORGIVENESS AND SELF-COMPASSION

Osman GÖNÜLTAŞ [1], Meral ATICI [2]

Anahtar Kelimeler:
Bilinçli farkındalık,
Mutluluk,
Affetme,
Öz anlayış,
Üniversite öğrencileri.

Keywords:
Mindfulness,
Happiness,
Forgiveness,
Self-compassion,
University students.

ÖZ

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık ile mutluluk arasındaki ilişkide affetme ve öz anlayışın aracı rolünü incelemek amaçlanmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu yaşları 18 ile 45 arasında değişen 216'sı kadın ve 72'si erkek olmak üzere 288 lisans öğrencisi oluşturmuştur. Araştırma verileri Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu, Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Öz-Anlayış Ölçeği ve Heartland Affetme Ölçeği ile toplanmıştır. Veri analizinde SPSS 25.0 ve SPSS AMOS 25 programları kullanılmış ve anlamlılık düzeyi $p < .05$ olarak alınmıştır. Aracı değişkenlerin rolü yol analizi incelenmiştir. Aracılık analizi sonuçlarına göre, bilinçli farkındalık affetmeyi, öz anlayışı ve mutluluğu pozitif yönde ve anlamlı düzeyde yordamaktadır. Ayrıca affetme öz anlayışı pozitif yönde ve anlamlı düzeyde yordarken öz anlayış da mutluluğu pozitif yönde ve anlamlı düzeyde yordamaktadır. Araştırmada son olarak, bilinçli farkındalık ile mutluluk arasındaki ilişkide öz anlayışın kısmi aracı rolü olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Elde edilen bulgular ilgili alan yazın ışığında tartışılarak bazı öneriler sunulmuştur.

ABSTRACT

The aim of the current study is to investigate the mediating role of forgiveness and self-compassion in the relationship between mindfulness and happiness among university students. The study group is comprised of 288 undergraduate students, 216 female and 72 male, aged between 18 and 45. The data of the study were collected by using the Short Form of the Oxford Happiness Questionnaire, the Mindful Attention Awareness Scale, the Self-Compassion Scale and the Heartland Forgiveness Scale. In the analysis of the collected data, SPSS 25.0 and SPSS AMOS 25 programs were used and the significance level was taken as $p < .05$. Path analysis was used to assess the role of the mediating variables. According to the mediation analysis results, mindfulness significantly and positively predicted forgiveness, self-compassion and happiness. In addition, while forgiveness significantly and positively predicted self-compassion, and self-compassion, in turn, positively and significantly predicted happiness. Finally, it was concluded that self-compassion has played a partial mediating role in the relationship between mindfulness and happiness. The results obtained were discussed in the light of the relevant literature and several suggestions were provided.

[1] Dr., Milli Eğitim Bakanlığı, Isparta Şehit Polis Mehmet Karacatilki Bilim ve Sanat Merkezi, ogonultasmlt@gmail.com, ORCID: 0000-0003-1904-5121

[2] Prof. Dr., Çukurova Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, matici@egitim.cu.edu.tr, ORCID: 0000-0003-0675-4439

Alıntılamak için/Cite as:
Gönültaş O. ve Atıcı M. (2025). Üniversite Öğrencilerinde Bilinçli Farkındalık Ve Mutluluk: Affetme ve Öz Anlayışın Aracı Rolünün İncelenmesi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 34 (2), 983-996

GİRİŞ

Pozitif psikoloji yaşama tutunmayı ve yaşamın olumlu yönlerine odaklanmayı sağlayan ve bireyin bulunduğu noktadan daha iyi bir noktaya ilerlemesini sağlayan çağdaş bir psikoloji yaklaşımıdır (Peterson, 2000). Önleyici bakış açısı ile içinde bulunulan durumun iyileştirilmesi, güçlü yönlerin fark edilmesi ve birey için daha iyi bir yaşamın olması gerektiğini ifade eden pozitif psikoloji yaklaşımında çalışılan kavramlardan biri de mutluluktur (Diener, 1984; Martin, 2007; Seligman & Csikzentmihalyi, 2000). Mutluluk, bireyin yaşamından memnuniyet duyması, olumlu duyguları sıkça yaşaması ve olumsuz duyguları ise nadiren deneyimlemesiyle edilen hem duygusal hem de bilişsel unsurları içeren bir durumdur (Ryan & Deci, 2001). Bireyin neşe, hoşnutluk ve olumlu bir iyilik hâli yaşamasıyla birlikte, yaşamını anlamlı ve değerli olarak algılaması da mutluluğun temel göstergeleri arasında yer alır (Lyubomirsky, 2007). Frisch'e (2013) göre mutluluk, bireylerin kendi yaşamlarında anlamlı ve değerli buldukları hedeflere ulaşmaları ve önem atfettikleri ihtiyaçlarını karşılamalarıyla doğrudan ilişkilidir.

Günlük yaşamın önemli bir bileşeni olan mutluluk (Diener, 1984), genellikle genel bir olumlu duygusal durum olarak değerlendirilmektedir (Diener vd., 1997). Fredrickson (2001, 2003) ise olumlu duyguların bireyin düşünsel esnekliğini artırdığını ve yaşamın zorluklarıyla baş edebilmesini sağlayacak psikolojik kaynakların gelişimini desteklediğini öne sürmektedir. Böylece birey, bu kaynakları kullanarak sorunlarla daha etkili biçimde başa çıkabilir ve yaşamına yönelik daha olumlu bir bakış açısı geliştirebilir. Bu doğrultuda, bireyin mutluluğunun şekillenmesinde bilinçli farkındalık gibi içsel farkındalık süreçlerinin yanı sıra, affetme ve öz anlayış gibi kişilerarası ve kendilikle ilgili tutumların nasıl bir rol oynadığı önemli bir araştırma alanı olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu çalışmada, affetme ve öz anlayışın aracı değişken olarak ele alınmasıyla, mutluluğu etkileyen psikolojik süreçlerin daha ayrıntılı bir şekilde anlaşılması hedeflenmektedir. Böylece, bireylerin mutluluğunu destekleyen psikolojik dinamikler hakkında alan yazına yeni ve bütüncül bir bakış açısı sunulması amaçlanmaktadır.

Araştırmada, mutluluğu etkileyen değişkenlerden biri olarak ele alınan bilinçli farkındalık, ön yargılardan bağımsız ve esnek olarak herhangi bir düşünce ya da duygulara takılı kalmadan yaşanılan bir bilinçli olma hali olarak tanımlanmaktadır (Brown vd., 2007). Neff'e (2003b) göre bilinçli farkındalık bireyin acı veya sıkıntı veren duygulardan kaçınmak veya duyguları bastırmak yerine bu duyguları olduğu gibi kabul etmesidir. Farkındalığa sahip olmak yargılamadan kabul edici bir tutumla dikkatin hem içsel deneyimlere hem de dış dünyaya yönlendirilerek şimdide kalabilmektir (Baer vd., 2006). Dolayısıyla bilinçli farkındalık, bireyin odaklandığı bir durumun olumlu yönlerinin farkına varmasını ve olumsuz durumları ise kontrol altına almasını sağlamaktadır (Crane vd., 2017).

Bilinçli farkındalık, bireyin sağlıklı bir yaşam sürdürmesinde etkili bir kavram olarak değerlendirilmektedir (Ryan & Deci, 2000). Zarar verici olaylara karşı bireyin olumsuz duygularla dürtüsel tepkiler vermesini engelleyerek, daha bilinçli ve yapıcı tepkiler geliştirmesini sağlayan bilinçli farkındalık, sorunlarla yüzleşme ve içsel kaynakları etkin kullanma sürecine katkıda bulunmaktadır (Yıldız, 2021). Hanh'a (1987) göre bu farkındalık hâli, bireyin huzur ve mutluluk duygusunu artırmaktadır. Gürpınar (2021), bilinçli farkındalığın ruhsal bozukluklara karşı koruyucu bir özellik taşıdığını vurgularken, Çatak ve Ögel (2010) ise yüksek düzeyde farkındalığın bireylerin endişe, üzüntü ve beklentilere takılı kalmaksızın düşüncelerini serbest bırakabilmelerine olanak sağladığını belirtmiştir. Bu sayede, söz konusu olumsuz duyguların etkisi zamanla azalmaktadır. Brown ve Ryan (2003) da bilinçli farkındalığın bireyin iyilik hâlini desteklediğini ve mutluluk düzeyini artırıcı bir rol üstlendiğini ifade etmektedir.

Bu araştırmada ele alınan bir diğer değişken öz anlayıştır. Öz anlayış, öz-şefkat, ortak paydaşım ve farkındalık olmak üzere üç temel bileşeni içermektedir. Öz-şefkat, sert öz eleştiri ve yargılama yerine bireyin kendisine karşı nezaket ve anlayış göstermesidir. Ortak paydaşım, başarısızlık ya da acı veren durumlarda bireyin kendisini yalnız ve diğerlerinden ayrı hissetmek yerine diğerlerinin de benzer hisleri yaşayacağına inanması ve bu durumu insanlığın doğal bir parçası olarak algılamasıdır. Farkındalık ise bireyin acı veren duygu ve düşüncelerini onlarla aşırı özdeşleşmek yerine dengeli bir bilinçlilik içinde tutmasıdır

(Neff, 2003a). Yüksek öz anlayış bireyin pasif bir kişilik yapısına sahip olabileceğini düşündürebilir. Ancak birey öz anlayış tutumunu özümsemiş ise bu durum olası değildir. Çünkü öz anlayış bireyin kendisine yönelik eleştirel bir tutum sergilememesini gerektirse de bireyin hata ya da başarısızlıkları bilinçli bir şekilde kabul ederek olumsuz duyguları olumluya dönüştürme becerisini ifade etmektedir (Neff, 2003b).

Öz anlayış, bireyin acı verici ya da stresli durumlar karşısında duygularından kaçmak yerine, bu duygulara anlayış ve şefkatle yaklaşabilmesini sağlayan bir duygusal düzenleme becerisi olarak tanımlanmaktadır (Leary vd., 2007). Bu çerçevede, Cerezo ve Jativa (2014), öz anlayışın zorlayıcı yaşam olaylarının birey üzerindeki olumsuz etkilerini azaltmada etkili bir rol oynadığını ifade etmektedir. Neff'e (2003b) göre, yüksek düzeyde öz anlayışa sahip bireyler; sert öz eleştiri, olumsuz duygu ve düşüncelerin abartılması gibi eğilimlerden uzak durdukları için, düşük öz anlayışa sahip bireylere kıyasla psikolojik olarak daha sağlıklı bir yapıya sahiptir. Nitekim yapılan araştırmalar, öz anlayış düzeylerinin mutluluk ile pozitif yönde ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır (Hollis-Walker & Colosimo, 2011; Neff, 2009).

Araştırmada ele alınan son değişken olan affetme ise, hatalı bir eylem sonucunda gelişen öfke duygusuna rağmen suçlu olan kişiye karşı duyarlı, yardımsever ve hatta sevgi dolu bir yaklaşım sergilemek şeklinde tanımlanmaktadır (North, 1987). McCullough vd. (2000) ise affetmeyi bireyin kendisine veya çevresindekilere zarar verilmesinden dolayı ortaya çıkan olumsuz tutumlardan vazgeçerek ilişkiyi düzeltme adına olumlu tutum geliştirme süreci olarak tanımlamıştır. Günlük yaşamda karşılaşılan sorunlar kişide olumsuz duygulara yol açabilmektedir. Diğer taraftan yaşanan olumsuz durumlar bireyin kendisine ve çevresine karşı düşüncelerini de olumsuz etkilemektedir. Bu durumda olumsuz düşüncelerin olumluya dönüşmesinde affetme önemli bir rol oynamaktadır (Thompson vd., 2005). Enright vd. (1992) bireyin kendisini üzen bir kişiyi affetmesinin, o kişiye karşı hissedilen olumsuz duygu ve yargıların üstesinden gelmeyi, o kişiye merhamet göstermeyi ve onu koşulsuz kabul etmeyi kolaylaştırdığını belirtmiştir.

Affetme eğilimi, bireylerin düşmanlık ve olumsuz duygularını hafifletmelerine yardımcı olarak, kişiler arasında destekleyici ve şefkate dayalı ilişkilerin yeniden inşa edilmesini kolaylaştırmaktadır (McCullough, 2000). Bu eğilim, esasen kişilerarası bir uzlaşma süreci içerisinde anlam kazanmaktadır. Uzlaşma, zarar gören bireyin, hatayı gerçekleştiren kişi ya da kişilerle olan ilişkisini onarma ve geliştirme yönündeki bilinçli çabası olarak tanımlanmaktadır (McCullough vd., 1998). Affetme süreci, yalnızca sosyal ilişkileri onarmakla kalmayıp, bireyin psikolojik sağlığı üzerinde de olumlu etkiler yaratmakta; özellikle mutluluk düzeyini artırıcı bir rol üstlenmektedir. Nitekim araştırmalar, affetmenin öfke, kırgınlık ve intikam arzusu gibi olumsuz duyguları azaltırken; huzur, yaşamdan memnuniyet ve genel bir olumlu duygulanımı artırdığını ortaya koymaktadır (Maltby vd., 2005; Nelson vd., 2015; Toussaint & Webb, 2005).

Bu bağlamda, mevcut bulgular birlikte ele alındığında, bilinçli farkındalık, affetme ve öz-anlayış değişkenlerinin mutluluk üzerinde önemli bir rol oynadığı söylenebilir. Ayrıca önceki araştırma bulguları bilinçli farkındalığın affetme ve öz anlayış üzerinde olumlu etkisi olduğunu ortaya koymuştur. Yapılan bir araştırmada, düşük bilinçli farkındalık affetmeme eğiliminin daha yüksek olmasıyla ilişkilendirilmiştir (Johns vd., 2015). Abid'e (2016) göre bilinçli farkındalık bireyin affetme duygusunu deneyimlemesine olanak tanıyarak iyi oluşun artmasına olanak tanımaktadır. Ayrıca, Kabat-Zinn (2003) ve Braun vd. (2020) affetme davranışının geliştirilmesinde bilinçli farkındalık temelli uygulamaların etkili olduğunu belirtmiştir. Benzer şekilde, bilinçli farkındalık temelli uygulamalarının öz anlayışı artırmada önemli rolü olduğu ortaya konmuştur (Kristeller & Johnson, 2005; Rimes & Wingrove, 2011). Pérez-Aranda vd. (2021) ise bilinçli farkındalık ile öz anlayış arasında anlamlı ilişkinin olduğunu bulmuştur. Bunun yanı sıra, öz anlayış, olumsuz duygu ve düşüncelere yönelik farkındalığı gerektirmektedir. Böylece birey bu duygu ve düşüncelere soğukkanlılıkla yaklaşabilir ve herhangi bir yargılama veya bastırma tepkisi olmaksızın şimdiki anın gerçekliğine deneyimsel olarak hazır olabilir (Bishop vd., 2004). Bu doğrultuda, alan yazındaki bulgular temel alınarak, araştırmada bilinçli farkındalık ile mutluluk arasındaki ilişkide affetme ve öz-anlayış değişkenlerinin aracı rolünü

inceleyen bir yapısal model geliştirilmiştir.

Üniversite dönemi, bireylerin ergenliği geride bırakıp henüz tam anlamıyla yetişkinliğe ulaşmadıkları, ergenlik ve yetişkinlik arasında geçiş niteliğinde bir yaşam evresi olarak tanımlanmaktadır (Arnett, 2000). Bu dönem, bireylerin yeni sorumluluklar üstlendikleri, farklı sosyal çevrelerle etkileşime girdikleri, akademik ve sosyal yaşama uyum sağlamaya çalıştıkları ve kişisel gelişimlerini sürdürdükleri bir süreçtir. Diğer bir ifadeyle üniversite yaşamı, bireylere çeşitli keyifli deneyimler sunarken; arkadaşlık ilişkileri, romantik ilişkiler, akademik beklentiler ve gelecek kaygısı gibi stres yaratıcı unsurları da beraberinde getirebilir (Gizir, 2005; Kermen & Sarı, 2014). Tıpkı yaşamın diğer evrelerinde olduğu gibi, bu dönemde de bireyler karşılaştıkları olumsuz durumlar sonucunda duygusal bir mücadele içerisine girebilmektedir (Siegel vd., 2009). Bu çerçevede, söz konusu zorlukların mutluluk düzeyi üzerinde olumsuz etkiler yaratabileceği öne sürülebilir. Bu nedenle, üniversite öğrencilerinin mutluluk düzeyini etkileyen etmenlerin araştırılması, onların yaşam kalitesini ve ruh sağlığını artırma açısından anlamlı görülmektedir.

Bu araştırmada, mutluluğun bilinçli farkındalık, öz anlayış ve affetme değişkenleriyle ilişkisi yapısal bir model çerçevesinde incelenmiştir. Alan yazında bu üç değişkenin birlikte ele alındığı kapsamlı bir modellemeye rastlanmaması, mevcut araştırmayı özgün kılmakta ve bu bağlamda literatürdeki önemli bir boşluğu doldurmaktadır. Özellikle, bu değişkenlerin mutluluk üzerindeki doğrudan ve dolaylı etkilerinin aynı model içinde test edilmesi, pozitif psikoloji alanına bütüncül bir bakış açısı kazandırmayı amaçlamaktadır.

Araştırmadan elde edilecek bulguların, yalnızca kuramsal düzeyde değil, aynı zamanda uygulama alanında da katkı sağlaması beklenmektedir. Özellikle üniversite öğrencilerinin ruh sağlığına yönelik müdahale programlarının geliştirilmesinde, üniversitelerin psikolojik danışma ve rehberlik merkezlerinde görev yapan uzmanlara yol gösterici nitelikte veriler sunacağı öngörülmektedir. Böylece, öğrencilerin mutluluklarını desteklemeye yönelik önleyici ve güçlendirici psikoeğitsel uygulamalara bilimsel bir temel oluşturulması hedeflenmektedir.

Bu doğrultuda araştırmanın temel amacı, bilinçli farkındalık ile mutluluk arasındaki ilişkide affetme ve öz-anlayışın aracı rolünü incelemektir. Bu amaç kapsamında geliştirilen araştırma soruları aşağıda sunulmuştur:

1. Bilinçli farkındalık, mutluluğu, affetmeyi ve öz anlayışı anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?
2. Öz anlayış ve affetme, mutluluğu anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?
3. Bilinçli farkındalık ile mutluluk arasındaki ilişkide affetme ve öz anlayış aracı rol oynamakta mıdır?

YÖNTEM

Araştırmanın Modeli

Bu araştırma, bilinçli farkındalık ile mutluluk arasındaki ilişkide affetme ve öz anlayışın aracı rolünün belirlenmesine ilişkin olarak ilişkisel tarama modeli ile gerçekleştirilmiştir. Bu tarama modeli nicel araştırma yöntemlerinden biri olup iki veya daha fazla değişkenler arasında birlikte değişimin olup olmadığını ve bu değişimin düzeyini saptamak amacıyla kullanılan ve durumların, nesnelerin geçmişte ve bugün olduğu gibi açıklanmasını hedefleyen bir araştırma desenidir (Karasar, 2012). Araştırmada ele alınan değişkenler bütüncül bir yaklaşım benimsenerek analiz edilmiştir. Yapısal modelde doğrudan ve dolaylı etkileri belirlemek amacıyla yapısal eşitlik modeli uygulamalarından yol analizi tercih edilmiştir. Mutluluk, bilinçli farkındalık, affetme ve öz anlayış değişkenleri arasındaki ilişkinin incelendiği bu araştırmada, mutluluk bağımlı değişken, bilinçli farkındalık bağımsız değişken ve affetme ve öz anlayış ise aracı değişken olarak belirlenmiştir.

Çalışma Grubu

Bu araştırmanın çalışma grubu lisans eğitimine devam eden ve yaşları 18 ile 45 (Ort = 20.99±3.16) arasında değişen 288 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Katılımcıların 216'sı (% 75) kadın ve 72'si (% 25) erkektir. Çalışma grubunun oluşturulması sürecinde seçkisiz olmayan örnekleme yöntemlerinden biri olan uygun örnekleme yönteminden yararlanılmıştır. Bu yöntemde, ihtiyaç duyulan örneklem büyüklüğüne ulaşana kadar kolay erişilebilir katılımcılardan başlanarak çalışma gruplarının

oluşturulması esastır (Büyüköztürk vd., 2016).

Veri Toplama Araçları

Oxford Mutluluk Ölçeği (Kısa Form)

Hills ve Argyle (2002) tarafından geliştirilen ölçeğin Türkçe'ye uyarlama çalışması Doğan ve Akıncı-Çötok (2011) tarafından gerçekleştirilmiştir. 7 maddeden ve tek boyuttan oluşan kısa formun 29 maddeden oluşan orijinal formla arasında .93 (p<.001) korelasyon bulunmaktadır. Türkçe'ye uyarlama çalışması kapsamında yapılan açımlayıcı faktör analizi sonucunda, 7 madden oluşan, öz-değeri 2.782 olan ve toplam varyansın % 39.74' ünü açıklayan tek faktörden oluşan bir yapıya ulaşılmıştır. Ulaşılan tek faktörlü yapı doğrulayıcı faktör analizi aracılığıyla test edilmiş ve uyum iyilik değerleri (χ2/ df=2.77, AGFI=0.93, GFI=0.97, NFI=0.92, CFI=0.95, IFI=0.95, RMSEA=0.074) olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin güvenirliğini belirlemek için Cronbach alfa iç tutarlık ve test tekrar test katsayıları incelenmiştir. Buna göre ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı .74, test tekrar test güvenirlik katsayısı ise .85 olarak hesaplanmıştır. Bu araştırmada ise Cronbach alfa iç tutarlık katsayısının .76 olduğu saptanmıştır. Elde edilen bu değere göre ölçeğin güvenirliğe sahip olduğu söylenebilir (Büyüköztürk, 2014).

Bilinçli Farkındalık Ölçeği

Brown ve Ryan (2003) tarafından geliştirilen ölçeğin Türkçe'ye uyarlama çalışması Özyeşil vd. (2011) tarafından gerçekleştirilmiştir. 6'lı likert tipi ölçek toplam 15 maddeden oluşmakta ve tek boyutlu yapıya sahiptir. Ölçekten en düşük 15, en yüksek ise 90 puan alınmaktadır. Ölçekten alınan yüksek puan bilinçli farkındalık düzeyinin yüksek olduğuna işaret etmektedir. Ölçeğin madde toplam korelasyonunda, bütün maddeler için .40'ın üzerinde ilişki tespit edilmiştir. Güvenirlik analizi sonucuna göre ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı .80 ve test-tekrar test güvenirlik katsayısı .86 olarak bulunmuştur. Bu araştırmada ise Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı .87 olarak bulunmuştur. Elde edilen bu değere göre ölçeğin güvenirliğe sahip olduğu söylenebilir (Büyüköztürk, 2014).

Öz-Anlayış Ölçeği

Neff (2003b) tarafından geliştirilen ölçeğin orijinali 26 madde ve 6 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlanması Deniz vd. (2008) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin yapı geçerliğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen faktör analizi sonucunda altı faktörlü yapının uyum göstermediği ortaya çıkmıştır (χ^2 = 1523,02 (df = 299, p < .01), (c2 /df) = 5.09, RMSEA = .123, GFI = .692 ve AGFI = .638). Sonrasında açımlayıcı faktör analizi gerçekleştirilmiş ve analiz sonucuna göre toplam madde korelasyonu .30'dan küçük olan iki madde ölçekten çıkarılmış, diğer 24 maddenin ise tek faktöre yüklendiği tespit edilmiştir. Sonuç olarak, ölçeğin Türkçe formu orijinal formundan farklı olarak 24 maddeden oluşan tek boyutlu bir yapı göstermiştir. Ayrıca ölçeğin güvenirlik analizi için Cronbach alfa iç tutarlık ve test tekrar katsayıları hesaplanmış ve iç tutarlılık katsayısının .89 ve test-tekrar test katsayısının ise .83 olduğu görülmüştür. Bu araştırmada ise Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı .93 olarak bulunmuştur. Elde edilen bu değere göre ölçeğin güvenirliğe sahip olduğu söylenebilir (Büyüköztürk, 2014).

Heartland Affetme Ölçeği

Thompson vd. (2005) tarafından geliştirilen ölçeğin Türkçe'ye uyarlanması Bugay ve Demir (2010) tarafından gerçekleştirilmiştir. 7'li likert tipi 18 maddeden oluşan ölçek kendini, diğerlerini ve durumu affetme şeklinde üç alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçekten alınabilecek toplam puan 18 ile 126 arasında ve alt boyutlarından alınabilecek puanlar ise 6 ile 42 arasında değişmektedir. Ölçekten alınan puanın yükselmesi affetme eğiliminin yüksek olduğunu ifade etmektedir. Ölçeğe ilişkin yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonucuna göre ölçeğin 3 faktörlü yapısının uyum gösterdiği ortaya çıkmıştır. Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı kendini affetme alt boyutu için .64, diğerlerini affetme alt boyutu için .79, durumu affetme alt boyutu için .76 ve ölçeğin toplamı için ise .81 olarak bulunmuştur. Bu araştırmada ise Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı .81 olarak bulunmuştur. Elde edilen bu değere göre ölçeğin güvenirliğe sahip olduğu söylenebilir (Büyüköztürk, 2014).

Verilerin Toplanması

Bu araştırmada veri toplama süreci ölçek sahiplerinden mail yoluyla ölçek kullanım izni alınarak başlamıştır. Ölçek kullanım izni sonrası Türkiye'de bir üniversitesinin Sosyal ve Beşeri Bilimler Alanında Bilimsel Araştırma

Tablo 1. Değişkenlere İlişkin Betimsel Bulgular

Değişkenler	N	Minimum	Maximum	Mean	S	Skewness	Kurtosis
Bilinçli farkındalık	288	1.27	5.73	3.70	.83	-.06	-.07
Affetme	288	1.00	6.89	4.27	.80	.06	.79
Öz Anlayış	288	1.04	4.79	3.10	.68	.05	.14
Mutluluk	288	1.00	5.00	3.26	.65	-.32	.40

ve Yayın Etiği Kurulundan 29.02.2024 tarihli ve 6 nolu etik kurulu onayı alınmıştır. Gerekli izinler sonrası araştırma verileri Google form aracılığıyla hazırlanan online anket form kullanılarak toplanmıştır. İlgili formda katılımcılara araştırmanın amacı, ölçeklerin içeriği ve nasıl doldurulmasına ilişkin açıklamalara yer verilmiştir. Veri toplama işlemi gönüllü katılımcılarla gerçekleştirilmiştir.

Verilerin Analizi

Verilerin analizine başlamadan önce ilk olarak hatalı veri girişi kontrolü yapılmış ve tüm verilerin normal ranj aralığında yer aldığı görülmüştür. Hatalı veri girişi olmadığı tespit edildikten sonra, tek değişkenli ve çok değişkenli uç değer analizlerine geçilmiştir. Bu kapsamda öncelikle, tek değişkenli uç değerlerin tespiti için z testi yapılmıştır. Örneklem sayısının 100'den fazla olması sebebiyle z puanlarının referans değer aralığı -4.00 ile +4.00 arası olarak alınmış (Mertler ve Vannatta, 2016) ve bu aralık dışında kalan veri olmadığı görülmüştür. Daha sonra çok değişkenli uç değer olup olmadığı tespit etmek amacıyla Mahalonobis uzaklık değerlerine bakılmış ve veri setinde .001'den küçük değere sahip çok değişkenli uç değer olabilecek herhangi bir verinin yer almadığı görülmüştür (Tabachnick ve Fidell, 2013). Bu sonuçlara göre herhangi bir veri kaybı yaşanmamıştır. Uç değer analizleri sonrası basıklık ve çarpıklık değerleri hesaplanarak verilerin normallik varsayımını karşılayıp karşılamadığı test edilmiştir. Her bir değişkene ilişkin basıklık ve çarpıklık değerlerinin -1.00 ve +1.00 aralığında olduğu ve buradan hareketle veri setinin normal dağılım gösterdiği bulunmuştur (Morgan vd., 2004). Ayrıca veri setinde çoklu bağlantı sorunu korelasyon analizi yapılarak incelenmiştir. Korelasyon analizi sonuçları, değişkenler arasında çoklu bağlantı sorunu olmadığını göstermiştir (Çokluk vd., 2014; Kline, 2005). Sonuç olarak, veri analizinde parametrik testlerin kullanılabilmesi için ön gereklilik olarak kabul edilen tüm varsayımların karşılandığı söylenebilir. Analizlerde, SPSS 25 ve AMOS 25 programlarından yararlanılmış ve anlamlılık düzeyi .05 olarak alınmıştır.

ARAŞTIRMA BULGULARI

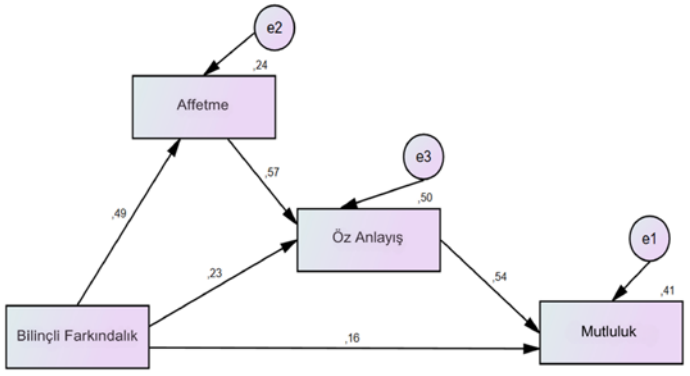
Bu bölümde araştırma sonucunda elde edilen bulgular ile bu bulgulara ilişkin yapılan yorumlara yer verilmiştir. İlk olarak araştırma değişkenlerinin en küçük ve en büyük değerleri, ortalama ve standart sapmaları, basıklık ve çarpıklık değerleri hesaplanmıştır. Daha önce de ifade edildiği gibi bütün değerlerin olması gereken aralıklarda olduğu belirlenmiştir. Bilinçli farkındalık ortalaması 3.70±.83, affetme ortalaması 4.27±.80, öz anlayış ortalaması 3.10±.68 ve mutluluk ortalaması ise 3.26±.65 olarak hesaplanmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 1'de verilmiştir.

Bilinçli farkındalık, mutluluk, affetme ve öz anlayış arasındaki korelasyon değerleri ise Tablo 2'de verilmiştir. Korelasyon değerleri incelendiğinde, bütün değişkenler arasında pozitif yönde ve orta ve yüksek düzeyde anlamlı ilişki olduğu görülmektedir. Değişkenler arasındaki ilişkiler .438 ile .679 arasında değişmektedir.

Tablo 2. Değişkenlere İlişkin Korelasyon Analizi Değerleri

Değişkenler	Bilinçli farkındalık	Affetme	Öz Anlayış
Bilinçli farkındalık	1		
Affetme	.486**	1	
Öz Anlayış	.509**	.679**	1
Mutluluk	.438**	.459**	.627**

Bu araştırmanın temel amacı, bilinçli farkındalık ve mutluluk arasındaki ilişkide affetme ve öz anlayışın aracı rolünü yol analizi ile incelemektir. Birinci adımda değişkenler arasındaki bütün yollar modele eklenmiştir. Ancak yürütülen analizler sonucunda affetme ve mutluluk arasındaki ilişkinin modelde anlamsız çıktığı görülmüştür ($p > .05$). Bu sebeple bu yol analizden çıkarılarak analiz yeniden yapılmıştır. Elde edilen sonuçlar verinin model ile mükemmel düzeyde uyumlu olduğunu göstermiştir ($\chi2(1, n = 288) = .119$, $p > .05$, GFI = 1.00, AGFI = .99, NFI = 99, TLI = .98, CFI = 1.00 ve RMSEA= .01). Analiz sonrası oluşan yapısal model şekil 1'de sunulmuştur.



Şekil 1. Bilinçli Farkındalık ve Mutluluk Arasındaki İlişkide Affetme ve Öz Anlayışın Aracı Rolü

Aracılık analizi sonuçları incelendiğinde, bilinçli farkındalığın affetmeyi, öz anlayışı ve mutluluğu pozitif yönde ve anlamlı olarak yordadığı görülmüştür (sırasıyla; $\beta = .49$, $p < .001$; $\beta = .23$, $p < .001$; $\beta = .16$, $p < .01$). Ayrıca affetme öz anlayışı pozitif yönde ve anlamlı düzeyde yordarken ($\beta = .57$, $p < .001$) öz anlayış da mutluluğu pozitif yönde ve anlamlı düzeyde yordamaktadır ($\beta = .54$, $p < .001$).

Bilinçli farkındalık affetmedeki varyansın % 24'ünü açıklarken, bilinçli farkındalık ve affetme öz anlayıştaki varyansın % 50'sini açıklamaktadır. Ayrıca bilinçli farkındalık ve öz anlayış mutluluktaki varyansın % 41'ini açıklamaktadır. Modelde hem doğrudan hem de aracı etkiler mevcuttur. Bilinçli farkındalık affetmeyi doğrudan yordamakta; öz anlayışı hem doğrudan hem de affetme aracılığıyla dolaylı olarak yordamakta, mutluluğu ise hem doğrudan hem de öz anlayış aracılığıyla yordamaktadır. Affetme öz anlayışı doğrudan, mutluluğu ise sadece öz anlayış aracılığı ile yordamaktadır. Son olarak, öz anlayış mutluluğu doğrudan yordamaktadır.

TARTIŞMA ve SONUÇ

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık ile mutluluk arasındaki ilişkide affetme ve öz anlayışın aracı rolü incelenmiştir. Araştırma sonucunda ulaşılan bulgular ilgili alan yazın dikkate alınarak tartışılmıştır. İlk olarak, *" Bilinçli farkındalık, mutluluğu, affetmeyi ve öz-anlayışı anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?"* araştırma sorusuna ilişkin elde edilen bulgular sunulmuştur. Araştırmanın ilk bulgusu, bilinçli farkındalığın mutluluğu pozitif yönde ve anlamlı düzeyde yordadığını göstermektedir. Bu doğrultuda, bilinçli farkındalık düzeyi yüksek olan bireylerin daha yüksek mutluluk düzeyine sahip olduğu ifade edilebilir. Elde edilen bu bulgu, bilinçli farkındalık ile mutluluk arasındaki ilişkiyi inceleyen önceki araştırmalarla da tutarlılık göstermektedir. Örneğin, Rosini vd. (2017), yüksek bilinçli farkındalığın daha düşük stres ve daha az olumsuz duygulanımla ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Benzer şekilde Schutte ve Malouff (2011), bilinçli farkındalık düzeyindeki artışın olumlu duygulanımı artırdığını belirtmiştir. Brown ve Ryan (2003) ise bilinçli farkındalığın iyilik hâli ve mutluluk üzerinde doğrudan katkı sağlayıcı bir rol oynadığını vurgulamaktadır. Ayrıca, Coo ve Salanova'nın (2018) çalışması da farkındalık temelli bir müdahalenin katılımcıların mutluluk düzeylerini artırmada etkili olduğunu ortaya koyarak mevcut bulguyu desteklemektedir.

Araştırmanın ilk sorusuna ilişkin elde edilen bir diğer önemli bulgu, bilinçli farkındalığın affetmeyi pozitif yönde ve anlamlı düzeyde yordadığıdır. Bu bulgu, bilinçli farkındalığın affetme davranışını destekleyici bir psikolojik süreç olarak işlev görebileceğini ortaya koymaktadır. Nitekim, konuya ilişkin daha önce yapılan araştırmalarda da benzer bir ilişki gözlemlenmiştir (Abid, 2016; Karremans vd., 2020; Lewis, 2017; Whitaker & Brannon, 2023). Foulk vd. (2017), bilinçli farkındalık temelli müdahalelerin affetme eğilimini artırdığını belirtmiştir. Bu doğrultuda, mevcut çalışmanın bulguları, literatürdeki mevcut eğilimle uyumluluk göstermektedir. Bilinçli farkındalık, bireylere olaylara daha açık ve

yargısız bir şekilde yaklaşma becerisi kazandırarak, öfkeyle özdeşleşmeyi azaltmakta ve duygusal iyileşmeyi kolaylaştırmaktadır (Johns vd., 2015). Bunun bir sonucu olarak, bilinçli farkındalığı yüksek bireylerin affetme davranışı göstermeye daha yatkın olabilecekleri ileri sürülebilir.

Araştırmanın ilk sorusuna ilişkin elde edilen son bulguya göre bilinçli farkındalık öz anlayışı pozitif yönde anlamlı düzeyde yordamaktadır. Böylece, bilinçli farkındalığın öz anlayışın artışına katkı sağladığı söylenebilir. Benzer şekilde, Sedighimornani vd.'nin (2019) yaptığı araştırmada da bilinçli farkındalık öz anlayışı anlamlı düzeyde yordamıştır. Bergen-Cico ve Cheon'a (2014) göre öz anlayışın gelişmesinde bilinçli farkındalık önemli rol oynamaktadır. Ayrıca, Birnie vd. (2010) tarafından uygulanan bilinçli farkındalık temelli stres azaltma programı sonrasında katılımcıların öz anlayış düzeylerinde artışlar gözlenmiştir. Bilinçli farkındalık sevgi ve affetme duygularını besleyerek öz anlayış düzeyini artırmaktadır (Özyeşil, 2011). Nitekim bilinçli farkındalığın herhangi bir olumsuzluk durumunda bireyin kendisini eleştirmek yerine kendisini anlamaya çalışmasına katkı sağladığı ifade edilmektedir (Neff, 2003b).

İkinci olarak, "Öz anlayış ve affetme mutluluğu anlamlı düzeyde *yordamakta* mıdır?" sorusuna ilişkin bulgular sunulmuştur. Bu kapsamda, ilk bulgu öz anlayışın mutluluğu pozitif yönde ve anlamlı düzeyde yordadığını ortaya koymaktadır. Buna göre, öz anlayış düzeyi yüksek bireylerin daha yüksek mutluluk düzeyine sahip olma eğiliminde olduğu söylenebilir. Bu bulgu, Hollis-Walker ve Colosimo'nun (2011) öz anlayışın bireylerin mutluluğa ulaşmasında destekleyici bir rol oynadığını belirttiği çalışmayla tutarlıdır. Benzer şekilde, Neff ve arkadaşları (2007), öz anlayışın olumsuz duyguların birey üzerindeki etkisini azaltmada koruyucu bir rol oynadığını vurgulamaktadır. Öz anlayış düzeyi yüksek bireyler, kendilerine yönelik daha olumlu bilişsel değerlendirmeler yaparken; düşük öz anlayış düzeyine sahip bireyler, geçmiş olumsuz deneyimlere dayalı bilişsel önyargılar nedeniyle kendilerine ilişkin daha negatif algılar geliştirme eğilimindedir (Ge vd., 2019). Psikolojik olarak sağlıklı bir yaşam sürmede önemli bir kaynak olan öz anlayış, hoş olmayan yaşam deneyimlerinin hoşgörüyle karşılanmasına olanak tanıyarak olumsuz duygulanımı düzenlemeyi kolaylaştırmaktadır (Booker & Dunsmore, 2019; Neff & McGehee, 2010). Bu bağlamda, yüksek öz anlayış düzeyine sahip bireylerin olumsuz yaşam olayları karşısında dahi olumlu duygular geliştirme olasılıklarının daha yüksek olduğu ifade edilebilir (Leary vd., 2007).

Araştırmanın ikinci sorusu kapsamında, bilinçli farkındalık ve öz anlayışın aksine affetmenin üniversite öğrencilerinin mutluluk düzeylerini anlamlı biçimde yordamadığı belirlenmiştir. Bu bulgu, Safaria'nın (2014) üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmada affetmenin mutluluk üzerinde anlamlı bir etkisinin bulunmadığı sonucuyla tutarlıdır. Öte yandan, alan yazında affetmenin mutluluğu pozitif yönde yordadığına ilişkin sonuçlar da mevcuttur (Nelson vd., 2015; Sudirman vd., 2019). Bu farklılığın, çalışmaya katılan bireylerin yakın dönemde affetme deneyimi yaşamamış olmalarından ya da affetme süreçlerine dair farkındalıklarının düşük olmasından kaynaklanabileceği değerlendirilmektedir.

Bununla birlikte, yapısal modelde affetmeden mutluluğa giden doğrudan yol anlamlı bulunmasa da, affetmenin öz anlayış aracılığıyla mutluluğa dolaylı katkı sağladığı belirlenmiştir. Affetmenin öz anlayışla pozitif yönde ilişkili olduğu ve bu değişkeni anlamlı biçimde yordadığına dair önceki araştırmalar da bu sonucu desteklemektedir (Kılıç & Tunç, 2020; Mistler, 2010). Nitekim Booker ve Perlin (2020), affetmenin bireyin öz anlayışını geliştirme ve teşvik etme sürecinde etkili olduğunu öne sürmüştür. Bu doğrultuda, affetmenin öz anlayışı artırarak mutluluğun yükselmesine katkı sunduğu söylenebilir. Mevcut çalışmada da korelasyon analizi sonuçları, affetme ile öz anlayış arasında anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Bu bulgular, affetmenin mutluluk üzerindeki etkisinin doğrudan değil, dolaylı yollarla ortaya çıkabileceğine işaret etmektedir.

Araştırmada son olarak, "*Bilinçli farkındalık ile mutluluk arasındaki ilişkide affetme ve öz anlayış aracı rol oynamakta mıdır?*" sorusu doğrultusunda gerçekleştirilen analizler, öz anlayışın bu ilişkide kısmi bir aracı rol oynadığını göstermiştir. Bu bulgu, bireylerin bilinçli farkındalık düzeylerindeki artışın, öz anlayış düzeylerini de yükselttiğini ve bunun da mutluluk üzerinde olumlu bir

etkide bulunduğunu ortaya koymaktadır. Bu doğrultuda, öz anlayışın bilinçli farkındalıkla etkileşim içerisinde çalışarak bireylerin mutluluk düzeylerini artırmada önemli bir psikolojik kaynak olarak işlev gördüğü söylenebilir. Araştırma kapsamında test edilen yapısal modelin, üniversite öğrencilerinin mutluluğunu destekleyen psikolojik süreçleri anlamada değerli bir çerçeve sunduğu değerlendirilmektedir.

Bu araştırmada elde edilen sonuçlar bazı sınırlılıklar dikkate alınarak değerlendirilmelidir. İlk olarak, çalışma grubu uygun örnekleme yöntemi kullanılarak oluşturulmuştur. Nitekim bu durumun örneklemin temsil gücünü azaltabileceği söylenebilir. İkinci olarak, mevcut araştırmanın sadece üniversite öğrencileri ile yürütülmesi araştırma bulgularının farklı yaş gruplarına genellenebilirliğini sınırlandırmaktadır. Üçüncü olarak, araştırma verilerinin öz bildirime dayalı ölçme araçlarıyla toplanması da bir sınırlılık olarak kabul edilebilir. Son olarak, mevcut araştırmada katılımcıların sosyo ekonomik düzey, akademik başarı gibi demografik değişkenleri ele alınmamıştır. Nitekim bu değişkenlerin de araştırma bulgularını etkileyebilecek potansiyele sahip olduğu dikkate alınmalıdır. Bu sınırlılıklara rağmen araştırma bulgularının ilgili alan yazına önemli katkılar sunabileceği düşünülmektedir. Özellikle, araştırma sonuçlarının üniversitelerin psikolojik danışma ve rehberlik uygulama ve araştırma merkezlerindeki alan uzmanlarının, öğrencilerin mutluluklarını artırmaya yönelik sunacakları psikolojik yardım hizmetlerine rehberlik edebileceği öngörülmektedir.

Araştırmada elde edilen bulgular doğrultusunda bazı öneriler geliştirilmiştir. Gelecek araştırmalarda deneysel model yaklaşımı benimsenerek mevcut araştırmada ele alınan bağımsız değişkenlerin mutluluk üzerindeki etkilerinin incelenmesi önerilmektedir. Böylece ilgili değişkenler arasında nedensel ilişkiler kurulabilir. Bununla birlikte değişkenler arasındaki ilişkiler farklı örneklem gruplarında incelenerek mevcut araştırmanın bulgularıyla karşılaştırılıp genellenebilirliğine dair karşılaştırmalar yapılabilir.

KAYNAKLAR

Abid, M. (2016). Examining the predictive role of mindfulness in forgiveness and happiness among psychiatric patients. *Peshawar Journal of Psychology and Behavioral Sciences (PJPBS)*, *2*(2), 163-176. https://doi.org/10.32879/pjpbs.2016.2.2.163-176

Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist, 55*(5), 469-480. https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469

Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J. Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assesment, 13*(1), 27-45. http://dx.doi.org/10.1177/1073191105283504

Bergen-Cico, D., & Cheon, S. (2014). The mediating effects of mindfulness and self-compassion on trait anxiety. *Mindfulness*, *5*, 505-519. https://doi.org/10.1007/s12671-013-0205-y

Birnie, K., Speca, M., & Carlson, L. E. (2010). Exploring self-compassion and empathy in the context of mindfulness-based stress reduction (MBSR). *Stress and Health*, *26*(5), 359-371. https://doi.org/10.1002/smi.1305

Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., Segal, Z. V., Abbey, S., Speca, M., Velting, D., & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice, 11*(3), 230-241. https://doi.org/10.1093/clipsy.bph077

Booker, J. A., & Dunsmore, J. C. (2019). Testing direct and indirect ties of self-compassion with subjective well-being. *Journal of Happiness Studies*, *20*, 1563-1585. https://doi.org/10.1007/s10902-018-0011-2

Braun, S. S., Cho, S., Colaianne, B. A., Taylor, C., Cullen, M., & Roeser, R. W. (2020). Impacts of a mindfulness-based program on teachers' forgiveness. *Mindfulness*, *11*, 1978-1992. https://doi.org/10.1007/s12671-020-01413-7

Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*(4), 822-848. https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822

Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry, 18*(4), 211-237. https://doi.org/10.1080/1047840070159829

Bugay, A., & Demir, A. (2010). A Turkish version of heartland forgiveness scale. *Procedia Social and Behavioral Sciences, 5*, 1927-1931. https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.07.390

Büyüköztürk, Ş. (2014). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı.* Pegem Akademi.

Büyüköztürk, Ş., Kılıç-Çakmak, E., Akgün, O. E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2016). *Bilimsel araştırma yöntemleri.* Pegem Akademi.

Cativa, R., & Cerezo, M. A. (2014). The mediating role of self-compassion in the relationship between victimisation and psychological maladjustment in a sample of adolescents. *Child Abuse & Neglect, 3*8(7), 1180-1190. https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2014.04.005

Coo, C., & Salanova, M. (2018). Mindfulness can make you happy-and-productive: A mindfulness controlled trial and its effects on happiness, work engagement and performance. *Journal of Happiness Studies*, *19*, 1691-1711. https://doi.org/10.1007/s10902-017-9892-8

Crane, R. S., Brewer, J., Kabat-Zinn, J., Santorelli, S., Williams, J. M. G., & Kuyken, W. (2017). What defines mindfulness-based programs? The warp and the weft. *Psychological Medicine, 47*(6), 990-999. https://doi.org/10.1017/S0033291716003317

Çatak, P. D., & Ögel, K. (2010). Farkındalık temelli terapiler ve terapötik süreçler. *Klinik Psikiyatri, 13*, 85-91.

Çokluk, O., Şekercioğlu, G., & Büyüköztürk, Ş. (2014). *Sosyal bilimler için çok değişkenli istatistik SPSS ve LISREL uygulamaları.* Pegem Akademi.

Deniz, M. E., Kesici, Ş., & Sümer, A. S. (2008). The validity and reliability study of the Turkish version of self-compassion scale. *Social Behavior and Personality: An International Journal,* 36(9), 1151-1160. https://doi.org/10.2224/sbp.2008.36.9.1151

Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin, 95*(3), 542-575.

Diener, E., Suh, E., & Oishi, S. (1997). Recent findings on subjective well-being. *Indian Journal of Clinical Psychology,* 24, 25-41.

Doğan, T., & Akıncı-Çötok, N. (2011). Oxford mutluluk ölçeği kısa formunun Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 4*(36),165-172.

Enright, R. D., Gassin, E. A., & Wu, C. (1992). Forgiveness: A developmental view. *Journal of Moral Education, 21*(2), 99-114. https://doi.org/10.1080/0305724920210202

Foulk, M. A., Ingersoll-Dayton, B., & Fitzgerald, J. (2017). Mindfulness-based forgiveness groups for older adults. *Journal of Gerontological Social Work, 60*(8), 661-675. https://doi.org/10.1080/01634372.2017.1374314

Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist, 56*(3), 218-226. https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.218

Fredrickson, B. L. (2003). The value of positive emotions. A*merican Scientist, 91*(4), 330-335.

Frisch, M. B. (2013). Evidence-based well-being/positive psychology assessment and intervention with quality of life therapy and coaching and the Quality of Life Inventory (QOLI). *Social Indicators Research, 114*(2), 193-227. https://doi.org/10.1007/s11205-012-0140-7

Ge, J., Wu, J., & Zheng, Y. (2019). Self-compassion and subjective well-being mediate the impact of mindfulness on balanced time perspective in Chinese college students. *Frontiers in psychology, 10*, 323160. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00367

Gizir, C. A. (2005). Orta Doğu Teknik Üniversitesi son sınıf öğrencilerinin problemleri üzerine bir çalışma. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 1*(2), 196-213.

Gürpınar, A. C. (2021). Öğretmen adaylarının bilinçli farkındalık bilişsel esneklik ve ruhsal belirtilerinin incelenmesi, [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi], Dokuz Eylül Üniversitesi.

Hanh, T. N. (1987). *The miracle of mindfulness: An introduction to the practice of meditation.* Beacon Press.

Hollis-Walker, L., & Colosimo, K. (2011). Mindfulness, self-compassion, and happiness in nonmeditators: A theoretical and empirical examination. *Personality and Individual Differences, 50*(2), 222-227. https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.09.033

Johns, K. N., Allen, E. S., & Gordon, K. C. (2015). The relationship between mindfulness and forgiveness of infidelity. *Mindfulness, 6*, 1462-1471. https://doi.org/10.1007/s12671-015-0427-2

Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice, 10*(2), 144-156. https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016

Karasar, N. (2003). *Bilimsel araştırma yöntemi.* Nobel Yayın Dağıtım.

Karremans, J. C., van Schie, H. T., van Dongen, I., Kappen, G., Mori, G., van As, S., ten Bokkel, I. M., & van der Wal, R. C. (2020). Is mindfulness associated with interpersonal forgiveness? *Emotion, 20*(2), 296–310. https://doi.org/10.1037/emo0000552

Kermen, U., & Sarı, T. (2014). Üniversite öğrencilerinde ihtiyaç doyumu ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi. A*bant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 14*(2), 175-185.

Kılıç, D., & Tunç, E. (2020). Genç yetişkinlerde akılcı olmayan inanç ile öz-anlayış arasındaki ilişkide affetmenin aracı rolü. *OPUS International Journal of Society Researches*, *16*(Eğitim ve Toplum Özel sayısı), 6244-6270. https://doi.org/10.26466/opus.735586

Kline, R. B. (2005). *Principles and practice of structural equation modeling*. The Guilford Press.

Kristeller, J.L., & Johnson, T. (2005). Cultivating loving kindness: A two-stage model of the effects of meditation on empathy, compassion, and altruism. *Journal of Religion and Science, 40(*2), 391-408. https://doi.org/10.1111/j.1467-9744.2005.00671.x

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

Lewis, S. N. (2017). *Mindfulness and religiosity as predictors of forgiveness,* [Doctoral dissertation], Sam Hous-

ton State University.

Lyubomirsky, S. (2007). *The how of happiness: A scientific approach to getting the life you want.* New York: The Penguin Press.

Maltby, J., Day, L., & Barber, L. (2005). Forgiveness and happiness. The differing contexts of forgiveness using the distinction between hedonic and eudaimonic happiness. *Journal of Happiness Studies*, *6*, 1-13. https://doi.org/10.1007/s10902-004-0924-9

Martin, M. W. (2007). Happiness and virtue in positive psychology. *Journal for the Theory of Social Behaviour, 37*(1), 89-103. https://doi.org/10.1111/j.1468-5914.2007.00322.x

McCullough, M. E. (2000). Forgiveness as human strength: Theory, measurement, and links to well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology, 19*(1), 43-55. https://doi.org/10.1521/jscp.2000.19.1.43

McCullough, M. E., Pargament, K. I., & Thoresen, C. E. (2000). *Forgiveness: Theory, research, and practice.* Guilford.

McCullough, M. E., Rachal, K. C., Sandage, S. J., Worthington, E. L., Brown, S. W., & Hight, T. L. (1998). Interpersonal forgiveness in close relationships II: Theoretical elaboration and measurement. *Journal of Personality and Social Psychology, 75*(6), 1586-1603. https://doi.org/10.1037/0022-3514.75.6.1586

Mertler, C. A., & Vannatta, R. A. (2016). *Advanced and multivariate statistical methods: Practical application and interpretation.* Pyrczak Publishing.

Mistler, B. A. (2010). *Forgiveness, perfectionism, and the role of self-compassion,* [Doctoral dissertation], University of Florida.

Morgan, G. A., Leech, N. L. Gloeckner, G. W., & Barrett, K. C. (2004). *SPSS for introductory statistics: Use and interpretation*. Psychology Press.

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

Neff, K. D. (2003b). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity, 2*(3), 223-250. https://doi.org/10.1080/15298860309027

Neff, K. D. (2009). Self-Compassion. In M. R. Leary & R. H. Hoyle (Eds.), *Handbook of Individual Differences in Social Behavior* (pp. 561–573). New York: Guilford Press.

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

Neff, K. D., & McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and identity, 9*(3), 225-240. https://doi.org/10.1080/15298860902979307

Nelson, S. K., Kurtz, J. L., & Lyubomirsky, S. (2015). What psychological science knows about achieving happiness. In S. J. Lynn, W. T. O'Donohue, & S. O. Lilienfeld (Eds.), *Health, happiness, and well-being: Better living through psychological science* (pp. 250–271). Sage Publications, Inc. https://doi.org/10.4135/9781483385822.n15

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

Özyeşil, Z. (2011). Öz-anlayış ve bilinçli farkındalık. Maya Akademi Yayınevi.

Özyeşil, Z., Arslan, C., Kesici, Ş. ve Deniz, M. E. (2011). Bilinçli farkındalık ölçeğini Türkçeye uyarlama çalışması. *Eğitim ve Bilim, 36*(160), 226-227.

Pérez-Aranda, A., García-Campayo, J., Gude, F., Luciano, J. V., Feliu-Soler, A., González-Quintela, A., ... & Montero-Marin, J. (2021). Impact of mindfulness and self-compassion on anxiety and depression: The mediating role of resilience. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, *21*(2), 1-9. https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2021.100229

Peterson, C. (2000). The future of optimism. *American Psychologist, 55*(1), 44-55. https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.44

Rimes, K. A., & Wingrove, J. (2011). Pilot study of Mindfulness-Based Cognitive Therapy for trainee clinical psychologists. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy, 39*, 235-241. https://doi.org/10.1017/S1352465810000731

Rosini, R. J., Nelson, A., Sledjeski, E., & Dinzeo, T. (2017). Relationships between levels of mindfulness and subjective well-being in undergraduate students. *Modern Psychological Studies, 23*(1),1-23.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist, 55*(1), 68-78. https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology, 52*, 141-166. https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141

Safaria, T. (2014). Forgiveness, gratitude, and happiness among college students. *International Journal of Public Health Science (IJPHS), 3*(4), 241-245. http://doi.org/10.11591/ijphs.v3i4.4698

Schutte, N. S., & Malouff, J. M. (2011). Emotional intelligence mediates the relationship between mindfulness and subjective well-being. *Personality and individual differences*, *50*(7), 1116-1119. https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.01.037

Sedighimornani, N., Rimes, K. A., & Verplanken, B. (2019). Exploring the relationships between mindfulness, self-compassion, and shame. *Sage Open*, *9*(3), 2158244019866294. https://doi.org/10.1177/2158244019866294

Seligman, M. E. P., & Csizkszenmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist, 55*(1), 5-14. https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5

Siegel, R. D., Germer, C. K. ve Olendzki, A. (2009). Mindfulness: What is it? Where did it come from? F. Didonna (Ed.), *Clinical Handbook of Mindfulness* (s. 17-35). Springer.

Sudirman, S. A., Suud, F. M., Rouzi, K. S., & Sari, D. P. (2019). Forgiveness and happiness through resilience. *Al-Qalb: Jurnal Psikologi Islam*, *10*(2). 113-132.

Tabachnick, B. G., Fidell, L. S., & Ullman, J. B. (2007). *Using multivariate statistics.* Pearson

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

Toussaint, L., & Webb, J. R. (2005). Theoretical and empirical connections between forgiveness, mental health, and well-being. In E. L. Worthington Jr. (Ed.), *Handbook of forgiveness* (pp. 349–362). Routledge.

Whitaker, W. K., & Brannon, L. A. (2023). Mindfulness and implementation planning: Promoting self-reported and behavioral forgiveness. Psychological Reports, 126(6), 2707-2728. https://doi.org/10.1177/00332941221100450

Yıldız, F. (2021). *Tıp fakültesi araştırma görevlileri arasında bilinçli farkındalık ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi,* [Tıpta Uzmanlık Tezi], Karadeniz Teknik Üniversitesi.

Yazar Katkı Oranı: Yazarlar makaleye eşit oranda katkı sağlamışlardır.