

BAŞKENT ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ TEZLİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

ÖZŞEFKATLİ BENLİĞİN TETİKLENMESİNDE SOSYAL BİLİŞSEL
YAPILARIN ETKİSİNİN İNCELENMESİ

HAZIRLAYAN

FURKAN CANTÜRKOĞLU

YÜKSEK LİSANS TEZİ

TEZ DANIŞMANI

DR. ÖĞR. ÜYESİ BURÇİN AKIN SARI

ANKARA – 2023

BAŞKENT ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

YÜKSEK LİSANS TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU

Tarih: 03 / 07 / 2023

Öğrencinin Adı, Soyadı: Muhammed Furkan Cantürkoğlu

Öğrencinin Numarası: 22010417

Anabilim Dalı: Psikoloji Anabilim Dalı

Programı: Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı

Danışmanın Unvanı/Adı, Soyadı: Dr. Öğr. Üyesi Burçin Akın Sarı

Tez Başlığı: Öz-Şefkatli Benliğin Tetiklenmesinde Sosyal Bilişsel Yapıların Etkisinin İncelenmesi

Yukarıda başlığı belirtilen Yüksek Lisans tez çalışmamın; Giriş, Ana Bölümler ve Sonuç Bölümünden oluşan, toplam 28 sayfalık kısmına ilişkin, 03/07/2023 tarihinde tez danışmanım tarafından Turnitin adlı intihal tespit programından aşağıda belirtilen filtrelemeler uygulanarak alınmış olan orijinallik raporuna göre, tezimin benzerlik oranı %4'tür.

Uygulanan filtrelemeler:

1. Kaynakça hariç
2. Alıntılar hariç
3. Beş (5) kelimedenden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç

“Başkent Üniversitesi Enstitüleri Tez Çalışması Orijinallik Raporu Alınması ve Kullanılması Usul ve Esaslarını” inceledim ve bu uygulama esaslarında belirtilen azami benzerlik oranlarına tez çalışmamın herhangi bir intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

Öğrenci İmzası:.....

ONAY

Tarih: 03 / 07 / 2023

Öğrenci Danışmanı Unvan, Ad, Soyad, İmza:

Dr. Öğr. Üyesi Burçin Akın Sarı

*Bana Şefkat, sevgi ve desteğin gerçekten ne olduğunu öğreten ve bu tez
alışması için ilham veren biricik aileme...*

TEŞEKKÜR

Öncelikle değerli tez danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Burçin Akın Sarı'ya teşekkürlerimi iletmek istiyorum. Tez danışmanım olarak gösterdiğiniz anlayış, nezaket, ilgi ve sahiplenici yaklaşımınız, tez yazma sürecimde benim için büyük bir destek oldu. Sizin rehberliğiniz olmadan bu tezi başarıyla tamamlamam mümkün olmazdı. Sizinle çalışmak mesleki ve kişisel anlamda gelişmeme birçok katkıda bulundu ve bunun için size tekrar çok teşekkür ederim.

Dr. Esra Güven'e en içten ve sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum. Sizin güler yüzlü, kibar, destekleyici ve öz verili yaklaşımınız, mesleki gelişimime en büyük katkıyı sağlayan unsurlardan biri oldu. Sizin sayenizde kendimi daha iyi bir öğrenci, psikolog ve insan olarak geliştirme fırsatı buldum. Sizinle tanışmak ve sizin öğrenciniz olmak paha biçilemez bir deneyimdi. Umarım hayat size her zaman gönlünüzden geçenleri ve kendiniz gibi kıymetli insanlarla dolu bir çevre sunar.

Doç. Dr. Zuhal Yeniçeri'ye Başkent Psikoloji Bölümü'nü, kendisiyle tanışmamla birlikte, benim için bir okuldan daha fazlası haline getirmesi, yıllardır hem kişisel hem de mesleki gelişimime yaptığı katkılar ve öğrencilik hayatımda sunduğu fırsatlar nedeniyle sonsuz teşekkürlerimi iletmeyi bir borç bilirim. Kendisini tanıma fırsatı bulmak benim için yeri çok başka bir şanstı. Kendisine her şey için tekrar çok teşekkür ederim.

Kln. Psk. Didem Sevük'e zor zamanlarımda bana vakit ayırdığı, dinlediği ve yardımcı olmaya çalıştığı için, tez çalışmama yaptığı katkılar için, bir meslek büyüğüm olarak harikulade bir rol model olduğu ve ayrıca bana her zaman inandığı için çok teşekkür ederim.

Lisans ve yüksek lisans eğitimim boyunca üzerimde emeği geçen hem kişisel hemde mesleki gelişimime katkıda bulunan Başkent Üniversitesi Psikoloji Bölümü'ndeki tüm hocalarıma çok teşekkür ederim.

Senelerdir hem mesleki hem de hayat yolculuğumda benimle omuz omuza yürüyen, ne zaman yardıma ihtiyacım olsa yanımda duran ve bundan sonra da böyle devam etmesini temenni ettiğim, artık dosttan da öte bir kardeş gibi gördüğüm arkadaşlarım Berkay Çakmak ve Berke Keskin'e çok teşekkür ederim.

Klinik psikolog olma yolculuğuna birlikte başladığım ve süreç içerisinde beraber yer almaktan hep keyif aldığım değerli arkadaşım Deniz Tetir'e çok teşekkür ederim.

Son olarak, her daim beni ayakta tutan, arkamda duran, sarıp sarmalayan, koşulsuz sevgi ve şefkatlerini hiçbir zaman esirgemeyen aileme ne kadar teşekkür etsem az olacaktır. Her biriniz gölgesinde dinlendiğim koca ımarın kklersiniz. Sayenizde her daim hayata güven ve ümitle bağlanabildim. Tüm yıldızları toplasam, sizin yreğinizi dolduramaz. Her kararımda, her adımımda bana sonsuz inanan ailem, iyi ki varsınız. Oğulları için hiçbir fedakarlıktan çekinmeyen, her türlü zorlukla mcadelemede bana ilham veren, zorluklarla karşılaştığımda nasıl mücadele edeceğimi ve bunun önemini oğreten, her daim yolumu gözleyen, beni merak eden ve bunun ne kadar büyük bir zenginlik olduğunu anlamamı sağlayan canım annem şengül Cantürkoğlu'na ve canım babam Yusuf Cantürkoğlu'na sonsuz teşekkür ederim. Bana her konuda yol gösteren, kardeşe sahip olmanın hayatta ne kadar büyük bir şans olduğunu anlamamı sağlayan, benim bile aklıma gelmeyen konularda benden önce beni düşünen, bana sadece bir şeyleri değil hayatı da paylaşmayı oğreten, ilk oyun arkadaşlarım, ilk dostlarım, ilk oğretmenlerim, ilk sırdaşlarım canım ablam Elif Duygu şahin'e ve canım ağabeyim Yasin Cantrkoğluna sonsuz teşekkür ederim. Ne zaman zorlandığımı hissetsem veya yorulsam sesini ve gülüşünü hatırlayarak yoluma kararlı bir şekilde devam edebilmemi sağlayan, en yeni ve en kıymetli oyun arkadaşım, biricik yeğenim Poyraz şahin iyi ki varsın. Senin varlığın benim için eşi benzeri olmayan bir destek dayıcım, iyi ki varsın.

ÖZET

CANTÜRKOĞLU, Furkan. Özşefkatli Benliğin Tetiklenmesinde Sosyal Bilişsel Yapıların Etkisinin İncelenmesi. Başkent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı, 2023.

Mevcut çalışmada varsayımsal bir senaryo kullanılarak sosyal öğrenme, simülasyon kuramı ve destekleyici şemaların tetiklenmesi yoluyla katılımcıların özşefkatli benliklerinin tetiklenip tetiklenemeyeceğinin incelenmesi amaçlanmıştır. Psikolojik Esneklik, Özşefkat ile model olarak benzerliği nedeniyle ikinci bir değişken olarak çalışmaya eklenmiştir. Araştırmanın örneklemini psikiyatrik tanısı veya tanı geçmişi olmayan, psikolojik destek hizmeti almayan, psikoloji eğitiminde birinci yılını tamamlamamış 18-43 yaş arası 86 katılımcı oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak Bilgilendirilmiş Onam Formu, Demografik Bilgi Formu, Özşefkat Ölçeği, Psikolojik Esneklik Ölçeği ve Olay Etkisi Ölçeği Gözden Geçirilmiş Formu ve Özşefkat müdahalesini uygulayabilmek amacıyla alanında uzman iki psikolog tarafından onaylanmış, çalışmaya özgü oluşturulmuş Özşefkat Senaryosu ve Nötr Senaryo kullanılmıştır. Çalışmanın birinci aşamasında ilgili ölçeklerin ön ölçümleri alınmıştır. Sonrasında katılımcılar özşefkat ölçümleri ve psikolojik esneklik ölçümleri eşit olacak şekilde müdahale grubuna ve kontrol grubuna atanmıştır. Araştırmanın birinci kısmının tamamlanmasından ortalama 24 gün sonra müdahale grubuna Özşefkat Senaryosu, kontrol grubuna ise Nötr Senaryo verilerek son ölçümler alınmış ve çalışma sonlandırılmıştır. Ön ve son ölçüm puanları Tekrarlı Ölçümler Çoklu Varyans Analizi (rMANOVA) yapılarak karşılaştırılmıştır. Yapılan analiz sonucunda müdahale ve kontrol gruplarının ön Özşefkat ve Psikolojik Esneklik puanları ile son Özşefkat ve Psikolojik Esneklik puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Yapılan analizler sonucunda elde edilen bulgular ilgili alanyazın ışığında tartışılmıştır.

Anahtar kelimeler: Özşefkat, psikolojik esneklik, özşefkat müdahalesi.

ABSTRACT

CANTÜRKÖĞLU, Furkan. Investigation of the Effect of Social Cognitive Structures on Triggering the Self-Compassionate Self. Başkent University, Institute of Social Sciences, Master's Degree in Clinical Psychology, 2023.

In the current study, it was aimed to examine whether the self-compassionate selves of the participants could be triggered by triggering social learning, simulation theory and supporting schemas using a hypothetical scenario. Psychological Flexibility was added to the study as a second variable due to its similarity as a model with Self-Compassion. The sample of the study consists of 86 participants between the ages of 18-43 who do not have a psychiatric diagnosis or history of diagnosis, do not receive psychological support services, and have not completed their first year in psychology education. Informed Consent Form, Demographic Information Form, Self-Compassion Scale, Psychological Flexibility Scale and Impact of Event Scale Revised Form were used as data collection tools in the research, as well as the Self-Compassion Scenario and Neutral Scenario, which was approved by two psychologists who are experts in the field, in order to apply the Self-Compassion intervention. In the first stage of the study, preliminary measurements of the relevant scales were taken. Afterwards, the participants were assigned to the intervention group and the control group, with equal measures of self-compassion and psychological flexibility. Average 24 days after the completion of the first part of the study, the Self-Compassion Scenario was given to the intervention group and the Neutral Scenario was given to the control group, and final measurements were taken and the study was terminated. Pre- and post-measurement scores were compared using Repeated Measures Analysis of Multiple Variance (rMANOVA). As a result of the analysis, no statistically significant difference was found between the preliminary Self-Compassion and Psychological Flexibility scores and the final Self-Compassion and Psychological Resilience scores of the intervention and control groups. The findings obtained as a result of the analyzes were discussed in the light of the relevant literature.

Keywords: Self-compassion, psychological flexibility, self-compassion intervention.

İÇİNDEKİLER

| | |
|--|------|
| TEŞEKKÜR..... | i |
| ÖZET | iii |
| ABSTRACT | iv |
| TABLolar LİSTESİ | vii |
| ŞEKİLLER LİSTESİ | viii |
| 1. GİRİŞ..... | 1 |
| 1.1. Özşefkat..... | 1 |
| 1.2. Özşefkat Eksikliğinin Olumsuz Yansımaları | 2 |
| 1.3. Özşefkat Becerisinin Olumlu Yansımaları | 3 |
| 1.3.1. Özşefkat ve psikolojik esneklik | 5 |
| 1.4. Özşefkatin Tetiklenmesi | 7 |
| 1.4.1. Sosyal bilişsel kuram | 9 |
| 1.4.2. Simülasyon kuramı..... | 10 |
| 1.4.3. Destekleyici şemaların rolü..... | 11 |
| 1.5. Araştırmanın Önemi ve Amacı | 13 |
| 1.6. Araştırma Sorusu ve Hipotez..... | 14 |
| 1.6.1. Araştırma sorusu | 14 |
| 1.6.2. Hipotezler | 14 |
| 2. YÖNTEM | 16 |
| 2.1. Örneklem | 16 |
| 2.2. Veri Toplama Araçları | 18 |
| 2.2.1. Bilgilendirilmiş onam formu..... | 18 |
| 2.2.2. Demografik bilgi formu..... | 18 |
| 2.2.3. Özşefkat ölçeği (ÖŞÖ) | 18 |
| 2.2.4. Olay etki ölçeği gözden geçirilmiş versiyonu (OEÖ-GGV)..... | 19 |
| 2.2.5. Psikolojik esneklik ölçeği (PEÖ)..... | 19 |
| 2.3. Senaryolar | 20 |
| 2.3.1. Özşefkat senaryosu | 20 |
| 2.3.2. Nötr senaryo | 20 |
| 2.4 İşlem | 21 |
| 2.5. Verilerin analizi..... | 22 |

| | |
|---|-----------|
| 3. BULGULAR | 23 |
| 3.1. Ön Analiz Bulguları | 23 |
| 3.2. Çalışmanın Değişkenleri Arasındaki Korelasyonlar | 24 |
| 3.3. Müdahale ve Kontrol Gruplarının Özşefkat ve Psikolojik Esneklik Ölçümü Açısından Karşılaştırılması | 25 |
| 4. TARTIŞMA | 26 |
| 4.1. Çalışmanın Temel Değişkenleri Arasındaki Korelasyonlara İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi | 26 |
| 4.2. Müdahale ve Kontrol Gruplarının Özşefkat ve Psikolojik Esneklik Ölçümü Açısından Karşılaştırılmasına İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi | 26 |
| 4.3. Mevcut Çalışmanın Kısıtlılıklarının Değerlendirilmesi ve Öneriler | 28 |
| 4.4. Sonuçlar ve Araştırmanın Klinik Uygulama Açısından Önemi | 30 |
| KAYNAKLAR | 33 |
| EKLER | |
| EK 1: BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU | |
| EK 2: DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU | |
| EK 3: ÖZŞEFKAT ÖLÇEĞİ | |
| EK 4: OLAY ETKİ ÖLÇEĞİ GÖZDEN GEÇİRİLMİŞ VERSİYONU | |
| EK 5: PSİKOLOJİK ESNEKLİK ÖLÇEĞİ TÜRKÇE FORMU | |
| EK 6: ÖZŞEFKAT SENARYO | |
| EK 7: NÖTR SENARYO | |
| EK 8: ETİK KURUL ONAYI | |

TABLULAR LİSTESİ

| | Sayfa |
|--|--------------|
| Tablo 2. 1. Demografik Özelliklerin Dağılımı | 17 |
| Tablo 2. 2. Katılımcıların Yaşlarına İlişkin Bilgiler | 17 |
| Tablo 3. 1. Betimsel İstatistik Değerleri | 24 |
| Tablo 3. 2. Korelasyon Tablosu | 25 |
| Tablo 3. 3. ÖŞÖ ve PEÖ Ortalamalarının ve Standart Sapmalarının Müdahale ve Kontrol Grupları Açısından Karşılaştırılması | 25 |

ŞEKİLLER LİSTESİ

| | Sayfa |
|---|--------------|
| Şekil 2. 1. Veri Toplama Sürecine İlişkin Akış Şeması | 17 |

1. GİRİŞ

1.1. Özşefkat

Özşefkat, benliğimizdeki ve zihnimizdeki süreçlere yönelik anlayışımızı geliştirme potansiyeli olan, kökeni Budizm'e dayanan bir kavramdır. Genel şefkat kavramından türetilmiştir ve bireyin kendine karşı şefkatli bir tutum sergilemesini ifade etmektedir. Özşefkat fikirsel açıdan bireyin biricikliğinin yanı sıra toplumla ve diğer insanlarla olan ortak deneyimlerine de yer vermektedir. Ayrıca kişinin kendisiyle ilgilenmesi ve başkaları ile ilgilenmesi noktasında dengeleyici bir yaklaşıma sahiptir. Buna göre bireyin kendisi de dahil olmak üzere bütün insanlar şefkatli bir tutumu hak ederler. Özşefkatin üç bileşeni tanımlanmış olup bunlar: Öz-eleştirel olmak yerine kendine karşı nazik olmayı temsil eden *öz-nezaket*, deneyimlerimizin biricik olduğu kadar diğer insanlarla ortak yanları da olduğunu vurgulayan *ortak insaniyet* ve kişinin deneyimlediği olumsuz duygu ve düşünceleri onlarla aşırı derecede iç içe geçmek yerine dengeleyebilme becerisi olarak *bilgece farkındalık* olarak belirtilmektedir. Bu bileşenler fenomenolojik birer kavramsallaştırmadan meydana gelmektedirler ve doğaları gereği birbirleriyle etkileşim halindedirler. Bu nedenle sağlıklı bir biçimde deneyimlenebilmeleri için bir miktar bilgece farkındalık gerektirmektedirler. Ayrıca özşefkat kişinin benliğinde deneyimlediği olumsuzlukları görmezden gelmesini veya bunların sonucunda pasif bir tutum sergilemesini değil aksine, özünde bu deneyimlerin farkında olarak sağlıklı ve en elverişli eylemlerin, hoşgörü ve sabırla motive edilmesini vurgulamaktadır. Özşefkat, kişinin kendi içsel ıstırabına dokunma cesareti göstermeyi ve onunla yüzleşmeyi, kaçınmaktan veya kaçınmamaktan ziyade kucaklamayı ve kabul etmeyi, kendi zorluklarını ve eksikliklerini yargılamadan anlama ve kabul etme becerisini içermektedir. Aynı zamanda, kendisine olan bu anlayış ve şefkatle, kendi kendini iyileştirme ve destekleme arzusunu geliştirmektedir. Özşefkat, insanın kendisine duyduğu sevgi ve hoşgörüyle, insan deneyiminin evrensel bir parçası olarak kendi deneyimini anlamasına yardımcı olabilmektedir (Neff, 2003b). Özşefkat, acıyı hafifletmek için önemli bir yol olarak değerlendirilmektedir. Bireyler, kendilerine ve başkalarına yönelik sevgi, şefkat ve iyi niyet duygularını geliştirerek olumsuz deneyimlerle daha iyi başa çıkabilmektedirler. Acıya karşı farkındalıkla yaklaşmak ve onunla açık bir şekilde yüzleşmek, onu yok etmeye çalışmak yerine deneyimi kabul etmek ve şefkatle karşılamak, özşefkat becerisinin temellerini

oluşturmaktadır (Germer, 2009). Bir olay, durum, duygu, hastalık veya fiziksel acı, özşefkatin öncülü olabilir ve bu öncüller kişinin iç dünyasına, kişilerarası deneyimine, bağlama göre şekillenmektedir. Bu öncüller nedeniyle bireyin öz-bakımında yetersizlik, diğer insanlarla iletişim ve bağ kurmada güçlük, kişinin özerkliğinde azalma meydana gelebilmektedir. Özşefkat, bireyde bu tür istenmeyebilecek durumların karşıtı olarak kendini gösterebilen bir mekanizmadır. Bunun sonucunda bireyin öz-bakım düzeyi, iletişim ve bağ kurma becerisi, özerkliği ve benlik duygusu artmaktadır. Tüm bunlar göz önünde bulundurulduğunda, özşefkat, zor durumlarla karşılaştığımızda kendimize karşı sevgi ve merhamet gösterme yeteneği olarak tanımlanmıştır (Reyes, 2012). Özşefkatin bileşenleri bütüncül ve dinamik bir etkileşim halinde, kişinin zor yaşantılar karşısında kendisine karşı şefkatli bir tepki oluşturmasını sağlamaktadırlar. Ayrıca özşefkat kişinin kendine karşı yargılayıcı olmayan bir tutumu olarak ortaya çıktığından çeşitli diğer benlik kavramlarından ayrılmaktadır. Özşefkat, kişinin kendine karşı anlayışlı bir şekilde, başka insanların da benzer yaşantılar deneyimliyor olabileceğinin farkındalığını ve bu zor yaşantıları farkındalık içerisinde kabul etmenin önemini vurgulamaktadır (Barnard ve Curry, 2011).

1.2. Özşefkat Eksikliğinin Olumsuz Yansımaları

Neff (2003b) özşefkat eksikliğinin bireyleri eylemsizliğe sevk edebileceğini öne sürmüştür ki daha sonra Longe ve arkadaşları (2010) yaptıkları bir çalışmada, öz-eleştirel kişilik özelliğinin davranışsal ketleme ile ilgili olabileceğine dair bulgular ortaya koymuşlardır. Neff'in önermesini destekleyecek şekilde eylemsizlik, majör depresif bozukluk riski için nöral bir alt yapı oluşturma potansiyeli taşımaktadır (Bellogowan ve ark., 2015). Düşük özşefkat düzeyleri normalden fazla utanç duyma ve depresif belirtilere neden olabilmektedir. Bu bağlamda, özşefkati arttırmak, utanç hissini ve dolayısıyla depresyon belirtilerini azaltmak için etkili bir yöntem olarak görülmektedir (Ross ve ark., 2019). Benzer şekilde, özşefkat eksikliği durumunda, akademik bağlamda, bireyler üstünlüklerini diğer insanlara göstererek benlik imajlarını güçlendirme eğilimi taşıyabilmektedir; bu şekilde başarısızlıktan veya yetersiz algılanmaktan kaçarak buldukları durumla baş etmeye çalışmaktadırlar (Neff ve ark., 2005). Ergenlerde düşük özşefkat düzeyleri, olumsuz duygulanım ve algılanan stres gibi olumsuz sonuçlarla ilişkilendirilmiştir (Bluth ve Blanton, 2013). Özşefkat düzeylerinin düşük olması, işlevsiz

aile ilişkileri, öz-eleştirelilik, olumsuz öz tutumlar ve kısıtlı içsel ve dışsal başa çıkma kaynakları ile ilişkili görülmektedir. Kendine yönelik şefkat duygusu düşük olan ergenlerin başarısızlıklarında daha yalnız hissettiği, kişisel sorunlarını abartıp depresyon, kaygı ve yalnızlık hislerinde artış yaşadığı görülmektedir (Neff ve McGehee, 2010). Ergenlerle yapılan 19 özşefkat araştırmasının dahil edildiği bir meta-analiz çalışmasında ergenlerdeki düşük özşefkat düzeyi kaygı, depresyon ve strese bağlı psikolojik sıkıntı ile ters yönde ilişkili ve büyük etki boyutuna sahip olarak bulunmuştur (Marsh ve ark., 2017). Romantik ilişkiler bağlamında ise özşefkat becerisi düşük olan bireylerin çatışma sırasında kendi ihtiyaçlarına öncelik verecek şekilde bir tutum sergilediği görülmüştür (Yarnell ve Neff, 2013). Buna ek olarak, bağlanma biçimi olarak kaçınma düzeyi yüksek olan bireylerin kendilerine karşı özşefkatli olamaması nedeniyle duygusal sıkıntı yaşadıkları görülmektedir (Mackintosh, 2017). Ayrıca olumsuz tekrar edici düşünceler ve yüksek sosyal kaygı düzeyi, özşefkatin karşıt bileşenleri olan öz-yargılayıcılık, izolasyon ve aşırı kimliklenme ile olumlu yönde ilişkili bulunurken; öz-nezaket ve bilgece farkındalık ile olumsuz yönde ilişkili bulunmuştur (Blackie ve Kocovski, 2018).

1.3. Özşefkat Becerisinin Olumlu Yansımaları

Özşefkat iyilik hali ile ilişkili bir kavramdır. Yüksek özşefkat düzeylerine sahip kişiler olumlu bir öz tutum eğiliminde olmakta; ayrıca öz değerlendirme yaparken daha net ve doğru yorumlarda bulunmaktadır. Bu açıdan özşefkat, olumsuz öz tutuma sahip bireyler için verimli bir beceri olma potansiyeli taşımaktadır (Neff, 2003a). Özşefkat, özellikle insanların kendilerini yetersiz hissettikleri ya da başarısız oldukları zamanlarda olmak üzere, olumlu bir öz-değer temeli sunmaktadır. Dahası, özşefkat, tüm insanların hem güçlü hem de zayıf yönleri olduğunu kabul ederek, "en uygun" veya "gerçek" öz-saygının temel bir kaynağı olarak görülmektedir. Bireyler kendi eksikliklerini tanıyarak ve kendilerine karşı nazik ve anlayışlı davranarak daha sağlıklı, sürdürülebilir bir öz-değer duygusu geliştirmektedirler (Neff, 2011). Kendine yönelik daha nazik ve kabul edici bir tutum da duygusal iyilik halini iyileştirici bir rol üstlenmektedir. Özşefkat, duygusal iyilik halinin aracısı olarak işlev görmekte olup ergenlerde artan iyilik halinin oluşumu için dinamik bir tekrarlayıcı süreç oluşturmaktadır (Bluth ve Blanton, 2013). Özşefkat becerisine sahip bireyler karşılaştıkları zorlu yaşantıları yeni bir şeyler öğrenme fırsatı olarak değerlendirme eğiliminde olup bu fırsatı değerlendirerek başarıya ulaşmaya

çalışmaktadırlar. Bununla paralel şekilde, özşefkat, akademik bağlamda, algılanan yeterlilikte artış ve azalmış başarısızlık korkusu ile ilişkilendirilmiş bir kavramdır (Neff ve ark., 2005). Ayrıca özşefkat düzeylerindeki artış; sosyal bağlanabilirlikte artma, depresyon, kaygı (Neff ve ark., 2007; Neff ve McGehee, 2010), düşüncelerin bastırılması, ruminasyon ve öz-eleştirel tutumda azalma ile ilişkilendirilmiştir. Bu artış acı verici düşüncelerden kaçınmanın azalmasına işaret etmektedir (Neff ve ark., 2007). Bu nedenle özşefkat, bireylerin kendilerine karşı yargılayıcı tutumlarına karşılık psikolojik yılmazlığı destekleme ve kaygı karşısında bir tampon görevi görmektedir (Neff ve ark., 2007). Bir meta- analiz çalışması, daha yüksek özşefkat düzeyinin daha düşük depresyon, kaygı gibi zihinsel sağlık problemleri ile ilişkisini ortaya koymuştur (MacBeth ve Gumley, 2012). Barnard ve Curry (2011)'e göre yüksek özşefkat; düşük depresyon, kaygı ve stres, utangaçlık, mükemmeliyetçilik düzeyleri, yüksek yaşam doyumu ve psikolojik iyilik hali düzeyleri ile ilişkilidir. Ayrıca özşefkatin; iyi oluş ile anne desteği, aile işlevselliği, bağlanma stili arasındaki ilişkiye kısmen aracılık ediyor olabileceği görülmektedir (Neff ve McGehee, 2010). Özşefkatin, algılanan stres ile hem depresif belirtiler hem de kaygı arasındaki ilişkileri azaltabilecek faydalı bir beceri olduğu görülmüştür. Özşefkatin stresörlere yanıt verme kalıplarını değiştirebilecek ve bu kalıpların zihinsel sağlık üzerindeki olumsuz etkilerini azaltabilecek faydalı bir başa çıkma stratejisi olabileceğine dikkat çekilmiştir. Buna ek olarak, özşefkatin, depresif belirtiler üzerindeki etkisi göz önüne alındığında, yüksek stres yaşayan ergenlerde algılanan stres seviyelerine müdahale etmek için özşefkat becerilerinden faydalanılabileceği önerilmektedir (Lathren ve ark., 2019). Özşefkat, bireylerin gerçek, geçmiş ve hayali zorluklar deneyimlediklerinde daha düşük olumsuz duygulanım içerisine girmeleriyle ve genellikle insanların baş etme becerilerini kolaylaştıran düşünce biçimleriyle ilişkilendirilmiştir. Özşefkat düzeyi yüksek bireylerin deneyimledikleri olumsuzluklara karşı daha kabul edici bir tutum sergiledikleri görülmüştür (Leary ve ark., 2007). Arch ve arkadaşları (2014) yaptıkları çalışmada özşefkat düzeylerinde artışın bireylerin sempatik sinir sisteminde rahatlama, parasempatik sinir sistemi etkinliğinde artış, savunmacı tutumda azalma, duygu düzenleme becerilerinin adaptasyonunda artma ve kaygı düzeyinde azalma sağladığını bulmuşlardır. Ayrıca özşefkat becerisinin bağlanma ve stres düzenleme becerileri ile de ilişkili olan biyolojik bakım verme sistemlerini etkinleştiriyor olabileceğini belirtmişlerdir. Yüksek sosyal kaygıya sahip bireylerde, özşefkat düzeyini arttırmayı amaçlayan müdahalelerin beklenti kaygısının azalması yönünde bir etkiye sahip olabileceği görülmüştür (Harwood ve Kocovski, 2017). Bununla paralel olarak, yüksek özşefkat düzeyi, düşük sosyal kaygı ve

düşük düzeyde sosyal kaygıyı takiben ortaya çıkan tekrar edici olumsuz düşünceler ile ilişkilendirilmiştir. Ayrıca öz-nezaket ve bilgece farkındalığın sosyal kaygıyı takip eden tekrar edici olumsuz düşünceler açısından koruyucu bir etken olabileceği belirtilmiş ve özşefkat düzeylerinde bir artışın hedeflenmesinin sosyal kaygı ortaya çıkarabilecek durumları ele almak için önemli bir hedef olabileceği önerilmiştir (Blackie ve Kocovski, 2018). Kaygı ve depresyon hastalarıyla yapılan bir çalışmaya göre ise özşefkatin, bağlanma kaçınması, bağlanma kaygısı, duygusal stres ve kaygı ile ters yönde anlamlı bir ilişkisi olduğu ve bağlanma kaçınması ve duygusal stres arasındaki ilişkiye aracılık ettiği görülmektedir (Mackintosh, 2017).

Özşefkat becerisine sahip bireyler deneyimledikleri çatışmaları hem kendi ihtiyaçlarını hem de diğerlerinin ihtiyaçlarını göz önünde bulunduracak şekilde çözme eğiliminde oldukları görülmektedir. Böylelikle kendi isteklerini dayatmak yerine uzlaşmacı bir tavır sergilemektedirler. Bu durum özşefkat becerisine sahip kişilerin hem kendi hem de diğerlerinin ihtiyaçlarını göz önünde bulundurarak çatışmaları daha sağlıklı ve yapıcı bir tutumla çözme eğilimlerine dikkat çekmektedir (Yarnell ve Neff, 2013). Özşefkat becerisine sahip bireylerin, diğer insanlar söz konusu olduğunda, perspektif alma becerilerinin olumlu yönde anlamlı bir biçimde farklılaştığı ve diğerlerinin zor yaşantılarını paylaşıırken ve empati kurarken özşefkat becerisi düşük bireylere kıyasla daha az stres deneyimledikleri görülmektedir. Buna ek olarak, özşefkatin, affetme davranışı ile ilişkili olduğu görülmektedir. Ayrıca özşefkat ve affetme davranışı arasındaki bu ilişkinin affetme davranışında bulunan bireylerin neden-sonuç ilişkileri kurarak diğer insanların davranışını anlayabilme becerisi ile ilgili olabileceği tartışılmıştır. Bu bakış açısına göre özşefkatin yapısı gereği bu kişilerin kendi hatalarını fark etme ve kabul etmesinin, diğerlerine olan yaklaşımına da yansıyor olabileceği belirtilmektedir (Neff ve Pommier, 2013).

1.3.1. Özşefkat ve psikolojik esneklik

Psikolojik esneklik insan işlevselliğinin ve uyumluluğunun tanımlandığı bütüncül bir model olarak alanyazında kendine yer bulmaktadır. Bu model insan davranışının temel süreçlerini açıklamak için bir çerçeve sağlamaktadır ve bu süreçlerin insanın uyumluluğunu nasıl etkilediğine dikkat çekmektedir. Psikolojik esneklik, kabul ve farkındalık gibi süreçleri içerisinde barındırarak kişilerin psikolojik sıkıntılarında onlara yardımcı olmaktadır. Kabul ve Kararlılık Terapisine dayanan modele göre psikolojik

esneklik insanın uyumluluğuna ilişkin bir dizi sürece odaklanmaktadır. Bu süreçler şunlardır: (a) *Kabul*, bireylerin yaşadıkları zorluklarla mücadele etmek yerine kabul etmeyi öğrenmelerinin önemine dikkat çekmektedir; (b) *An ile esnek temas*, kişilerin içinde buldukları anlık deneyimleri fark etmeleri ve bu deneyimlere açık olmaları anlamına gelmektedir; (c) *Değerlerle temas*, kişinin hayatında anlamlı olan değerleri fark etmesine ve hatırlamasına böylece yaşam amacını ve hedeflerini netleştirmesine odaklanmaktadır; (d) *Değer odaklı davranışlarda kararlılık*, kişilerin kendileri için anlamlı olan değerlere uygun davranışlarda bulunmalarına ve hayatlarında anlamlı değişiklikler yaratmaları için çaba harcamalarına işaret etmektedir; (e) *Bağlamsal benlik*, kişinin yaşamı boyunca içsel ve dışsal deneyimlerine tanıklık eden benliklerine karşı anlayışlı olmaları anlamına gelmektedir; (f) *Bilişsel ayrışma*, bireylerin düşüncelerinden ayrışarak onları daha tarafsız bir şekilde gözlemlemeyi öğrenmelerine işaret etmektedir (Hayes ve ark., 2012). Psikolojik esneklik, uyaranlara, durumlara ve şartlara, değerli hedeflere ulaşmayı kolaylaştıracak şekilde tepki vermek olarak da tanımlanmaktadır. Buna ek olarak psikolojik esnekliğin zorlayıcı ve stres tepkisine neden olabilecek durumlarda önemli olduğu belirtilmiştir (Doorley ve ark., 2020). Psikolojik açıdan esnek bireyler, çeşitli durumsal talepleri tanıyabilmekte ve uyum sağlayabilmektedirler. Baskın, otomatik tepkilerin yerine, duruma uygun stratejilere öncelik verme yeteneğine sahip oldukları görülmektedir. Esneklik süreçlerinin eksikliği, psikolojik katılık olarak adlandırılmaktadır. Psikolojik katılıkta, bireylerin tepkileri rutin ve değişmez hale gelebilmekte ve böylece kişinin çevresiyle etkileşimi bozulabilmektedir. Psikolojik katılığın sonuçları, birçok farklı psikolojik bozuklukta görülen tepki sistemlerinde yaygın olarak karşılaşılmaktadır (Kashdan ve Rottenberg, 2010). Çeşitli spesifik psikolojik rahatsızlıklara sahip bireylerde özellikle depresyon ve anksiyete bozuklukları gibi alanlarda yüksek seviyelerde psikolojik katılığa sahip oldukları görülmektedir. Ayrıca, psikolojik katılık, genel psikolojik sıkıntılar kontrol altına alındıktan sonra bile bu psikolojik sıkıntıları beslemeye devam edebilmektedir. Psikolojik katılık, depresyon, anksiyete, yeme bozuklukları, madde kullanımı gibi çeşitli rahatsızlıkların yanı sıra psikoz ve sınırda kişilik bozukluğu gibi daha geniş psikolojik sorun alanlarında da görülebilmektedir (Levin ve ark., 2014). Psikolojik esneklik, duygu düzenleme, farkındalık ve kabul, nöropsikoloji ve sosyal psikoloji, kişilik ve gelişim psikolojisi gibi konularda incelenen değerli bir kavram olarak görülmektedir. Bireylerin çeşitli durumlarda mümkün olan en iyi sonuçları elde etmelerine yardımcı olan ve duyguları, düşünceleri ve davranışları daha iyi tolere etmelerine ve etkili bir şekilde kullanmalarına izin vermesi açısından sağlık için önemli bir bileşen olarak kabul

edilmektedir (Kashdan ve Rottenberg, 2010). Dahası kabul ve kararlılık modeline göre kimse tamamen değerleri doğrultusunda davranışlar sergilememektedir. Hem kabul ve kararlılık modeli hem de özşefkat modeli bilgece farkındalık bileşenini vurgulaması açısından benzerlik göstermektedir. Kabul ve kararlılık modeli ile bireyler anlamlı bir yaşam sürmenin önemi ve zorluğu konusunda bilinçlenerek deneyimlerin biricikliği ile mücadele etmekte ve hataları için kendilerini suçlamak yerine olmak istedikleri kişi için çaba göstererek özşefkatli benliklerini beslemektedirler (Barnard ve Curry, 2011). Bilgece farkındalık uygulamaları, psikolojik esnekliği geliştirmenin yollarından biri olarak görülmektedir. Bilgece farkındalık; açıklık, merak ve esneklikle şimdiki ana dikkat etme sürecini kapsamaktadır. Bireylerin düşünceleri ve duyguları hakkında daha fazla farkındalık geliştirmelerine ve durumsal taleplere daha etkili bir şekilde yanıt vermelerine yardımcı olabilmektedir. Farkındalık temelli müdahalelerin psikolojik esnekliği geliştirmede etkili olduğu gösterilmiştir (Kashdan ve Rottenberg, 2010). Bununla paralel olarak, yapılan çalışmalar kabul ve kararlılık terapisinin bilgece farkındalık düzeylerinde artış sağlayabileceğini göstermektedir (Forman ve ark., 2007; Kocovski ve ark., 2009; Muto ve ark., 2011). Sonuç olarak, özşefkat ve psikolojik esneklik arasındaki paralellik dikkat çekmektedir. Kronik ağrı yaşayanlarla yapılan bir çalışma neticesinde özşefkat ve psikolojik esneklik modellerinin birbiri ile yakından ilişkili olduğu görülmüştür. Çalışmaya göre, daha yüksek psikolojik esneklik ve özşefkat seviyeleri, kronik ağrı yaşayan insanlarda, iş ve sosyal işlevsellik dahil olmak üzere daha iyi günlük işlevsellik ve daha az depresif belirti ile ilişkilendirilmiştir. Çalışmada psikolojik esnekliğin özşefkat ve günlük işlevsellik arasındaki ilişkinin bazı yönlerini içerebileceği veya açıklayabileceği öne sürülmektedir (Davey ve ark, 2020). Ayrıca alanyazında özşefkat ve psikolojik esnekliğin anlamlı bir ilişkiselliği olduğu dahası özşefkatin, psikolojik esnekliğin içerdiği kabul, bilişsel ayrışma, değerlerle temas gibi süreçlerle de anlamlı bir ilişkisellik içinde olduğu görülmektedir (Marshall ve Brockman, 2016). Mevcut çalışmada psikolojik esneklik modeli, özşefkat ile gösterdiği benzerlik nedeniyle ikinci bir araştırma değişkeni olarak kullanılmıştır.

1.4. Özşefkatin Tetiklenmesi

Leary ve ark. (2007), yaptıkları çalışmada özşefkat düzeylerini manipüle etmek için çeşitli gerçek dışı varsayımsal senaryolar veya özşefkatin bileşenlerini içeren komutlar

kullanmışlardır. Varsayımsal senaryolar üzerinden katılımcılara çeşitli sorular sormuşlar ve çeşitli yönergeler vermişlerdir. Çalışma sonucunda özşefkat düzeylerini belirgin şekilde manipüle edebildikleri ve elde ettikleri sonuçların hem kuramsal olarak hem de çalışmanın geri kalanıyla tutarlı olduğu görülmüştür. Breines ve Chen (2013), özşefkat düzeylerini anlık olarak manipüle ettikleri çalışmalarında hatırlamaya dayalı çeşitli zihinsel becerilerini (olay hafızası ve hayal gücüne yönelik) ve çeşitli yazma görevlerini kullanmışlardır. Çalışmanın sonucunda bireylere diğer insanlara destek verdiklerini düşündürmek ya da gerçekten yazarak bir başkasına destek vermek gibi eylemlerin anlık olarak özşefkat düzeylerinde artış sağladığı sonucuna ulaşmışlardır. Bu sonuca dayanarak, destek verici birisinden bakış açısı kazanımının veya fiziksel olarak destek verme eyleminin özşefkat düzeyini arttırdığı söylenebilmektedir. Arch ve arkadaşları (2014) yaptıkları çalışmada özşefkat düzeylerine müdahale etmek için katılımcılara ses kayıt cihazına kaydedilmiş özşefkatli söz grupları içeren meditasyon kayıtları dinletmişlerdir. Çalışmanın sonunda özşefkat düzeylerinde artış gözlemlemişlerdir. Harwood ve Kocovski (2017), sosyal kaygılı bireylerde özşefkatin etkilerini incelemek amacıyla Leary ve arkadaşlarınıninkine benzer şekilde katılımcılara özşefkatin bileşenlerini içeren (öz-nezaket, ortak insanîyet ve bilgece farkındalık) yönergeler kullanarak bir takım yazma görevleri vermişlerdir. Sonuç olarak özşefkat manipülasyonunun etkili olduğu görülmüştür; ancak bu etki sosyal kaygı düzeyi yüksek bireylerde daha belirgin ve anlamlı bulunmuştur. Siegel ve Kocovski (2020), önceki çalışmalarda kullanılan yöntemlerden faydalanarak (bkz: Blackie ve Kocovski, 2018; Leary ve ark., 2007) özşefkat içeren yazma görevini kendi çalışmalarına uyarlamışlardır. Bu uyarlanmış yöntem de aynı şekilde katılımcıların, özşefkat bileşenlerini içeren çeşitli sorulara yazarak cevap vermelerini kapsamaktadır. Ayrıca özşefkati tetikleyebilmek için bir başka gruba meditasyon çalışmaları yaptırmış, diğer bir gruptaki katılımcılarla ise görüşmeler yapmışlardır. Özşefkat düzeylerindeki anlık artışın en çok görüşme yaptıkları grupta olması beklenirken, en çok yazma görevi verilen grubun anlık özşefkat değerlerindeki artışın olduğu görülmüştür. Miller ve Kelly (2020) yaptıkları çalışmada, başka bir kişinin özşefkat davranışına maruz kalmanın, maruz kalan kişinin özşefkat düzeyini etkileyip etkilemeyeceği sorusu üzerine katılımcılara özşefkat bileşenlerini içeren ve özşefkat davranışının sergilendiği bir kayıt dinletmişlerdir. Çalışma sonucunda maruz kalmanın, maruz kalan kişi için özşefkat düzeylerini yükseltebileceğini, dolayısıyla özşefkatin “bulaşıcı” olabileceğini öne sürmüşlerdir. Ayrıca mevcut bulgularını, kişilerarası deneyimlerin içsel süreçlere dönüşebileceği perspektifinden tartışmışlardır. Yukarıdaki araştırmaların ışığında özşefkat indüklemeye veya arttırmaya

yönelik çalışmaların biyopsikososyal yapılara dayandırıldığı anlaşılmaktadır. Bu çalışmaların ortak kuramsal yapıları bir araya getirildiğinde ise üç temel yaklaşım olduğu görülmüştür. Bunlar: *Sosyal Bilişsel Kuram*, *Simülasyon Kuramı* ve *Destekleyici Şemaların Tetiklenmesi* olmak üzere üç adet birbirini tamamlayan bilimsel bakış açısı olup mevcut çalışmanın temel yaklaşımını oluşturmaktadırlar.

1.4.1. Sosyal bilişsel kuram

Bandura ve arkadaşlarına göre (1961) çocuklar (ve dolayısıyla insan) sadece davranışın sonuçlarına göre yeni davranışlar üretmekle kalmayıp ayrıca buldukları sosyal bağlama göre dış dünyadaki uyanarlardan ve kişilerden etkilenecek de yeni davranışlar geliştirme veya pekiştirme eğiliminde olmaktadır. Örneğin; bir yetişkinin bir oyuncak bebeğe (Bobo Doll) karşı sergilediği agresif davranışlar daha sonrasında yetişkinin davranışını gözlemleyen çocukların da bebeğe karşı agresif davranışlar sergilemesine veya bu saldırganlığın derecesinin artmasına yol açmaktadır. Bu deney sonucunda modelleyerek öğrenmenin önemi ve bunun bir davranışın sadece sıklığının değişmesinde değil ayrıca çeşitliliğinin de kısıtlanmasında rol oynayabilecek kadar dikkate değer bir öğrenme biçimi olduğu anlaşılmıştır. Buna göre çoğu insan davranışı gözleme ve modellemeye dayalı olarak öğrenilmekte ve pekiştirilmektedir. İnsan, bir başkasının davranışından bir motif almakta ve onu ihtiyaç duyduğunda yeni davranışlar ortaya koymak için bir yol gösterici olarak kullanılmaktadır. Dini ve politik pratikler, kültürel öğretiler gibi kazanımların sadece ceza ve ödül yöntemiyle topluma kazandırılması zor ve maliyetli olabilmektedir; bunun gibi durumlarda gerekli davranışları gösteren modellerin varlığı önem arz etmektedir. İnsanlar davranışlarının çoğunu modelleyerek öğrenmektedirler. Çünkü kimi durumlarda hatayı minimize etmek çok önemli olabilmektedir ve bunu yapmanın optimal yollarından birisi de modelleyerek öğrenmektir (Bandura, 1971). Modelleyerek öğrenme süreci modelleme ve yeni davranış ortaya koyma arasında çeşitli işlemlerden bahsetmektedir; bunlar Dikkate Dayalı İşleme, Kaydetme İşlemi, Eylemsel İşleme ve Motivasyonel İşleme'dir. Bu modele göre önce modellenecek davranış dikkatimizi çeker ve gözlemlenir. Bu işleme, gözlemlenen davranışta neye özellikle dikkat ettiğimizi ve hangi kısmını modellemek üzere eylemin bütününden ayırdığımızı içermektedir. Ardından, kaydetme işlemi başlar. İnsan hatırlayamadığı bir davranışı modelleyemeyeceği için gözlemlenen davranış sembolik

olarak hafızaya kodlanmaktadır. Bu sayede model ortamda bulunmuyor olsa bile davranış hatırlanabilmekte ve kullanabilmektedir. Sonrasında ise devreye Eylemsel İşleme girer. Eylemsel İşleme sürecinde hafızamıza sembolik olarak kodladığımız davranış modelini bu sembolleri zihnimize organize ederek eyleme dökeriz. Bu işlem süreci daha çok pratikle davranışın kazanılması gibi ele alınabilmektedir. Son olarak Motivasyonel işleme süreci ise, modellenen davranışın ödül veya ceza ile karşılık bulmasına dayalı olarak, modellenen davranışın sıklığının artması, pekiştirilmesi veya bir karşılık bulmaması gibi durumları içermektedir (Bandura, 1977). Sosyal öğrenme biçiminde pekiştiriciler davranışın sıklığı konusunda olduğu kadar organizmanın davranışa dair bilgi edinmesi ve teşvik edilmesi yönünde de işlevsellik göstermektedir. Davranışın sönmesi ya da pekişmesi söz konusu olduğunda organizmanın istenilen davranışın veya verilen pekiştiricinin ya da cezanın ne kadar farkında olduğu veya bunları ne kadar değerli bulduğu önem arz etmektedir (Bandura, 1971). Bunlarla paralel olarak özşefkat öğrenilebilir bir beceri olarak görülmektedir (Neff ve Dahm, 2015). Bu perspektiften, aile içi bilişsel ve gelişimsel etkenlerin ergenlerin özşefkatli veya öz-eleştirel tutum geliştirmesine etki edebildiği görülmektedir (Neff, 2009; Neff ve McGehee, 2010). Aynı şekilde, ebeveynin özşefkat düzeyinin yüksek olması, destekleyici bakım verme davranışlarını ve dolayısı ile çocuklarının özşefkat düzeylerindeki artışı besleyebilmektedir (Lathren ve ark., 2021).

1.4.2. Simülasyon kuramı

Gallase ve arkadaşlarının (1996), 56 makak maymunu ile yaptıkları bir deney sonucunda simülasyon kuramının temelleri atılmıştır. Bu deneye göre makak maymunları deneyi yürüten kişinin amaçlı hareketlerini gözlemledikçe maymunun kendisinde de bu davranışlarla ilgili olabilecek ayna nöronların ateşlendiği gözlemlenmiştir. Deneyi yürüten çalışmacının hareketlerine ve kullandığı objelere göre makak maymunlarındaki ayna nöronlarının ateşlenmelerinin değiştiği görülmüştür. Buna göre, makak maymunları çevresel etkenlerden ve buldukları sosyal bağlamdan etkileniyor, gözlemlediklerinin ve pekiştirilen davranışların zihinlerinde temsili bir nöral ağını oluşturuyorlardı. Gallase ve arkadaşları bu çalışmanın sonucunda benzer bir sürecin insanlar için de geçerli olduğuna dikkat çekmişlerdir. Bu çalışmayı bir adım öteye taşıyacak şekilde Wicker ve arkadaşları (2003), bireylerin başkalarının duygularını anlama becerilerini sağlayan nöral mekanizmaları araştırmışlardır. Araştırmacılar 14 erkek katılımcı ile yürüttükleri deneyde,

katılımcıları tikslenme duygusunu tetikleyen ürünlere maruz bırakmışlardır ve nöral aktivasyonlarını gözlemlemişlerdir. Sonrasında ise katılımcılara tikslenme yüz ifadesinin olduğu resimler göstermişler ve tekrar nöral aktivasyonlarını incelemişlerdir. Araştırmacılar gözlemlerini karşılaştırdıklarında her iki durumda da katılımcılarda benzer nöral ağların ateşlendiği sonucuna ulaşmışlardır. Bu çalışma insanların, başkalarının duygularını anlama becerilerinin gözlemcinin zihninde benzer nöral aktiviteler oluşması yoluyla meydana geliyor olabileceğini ortaya koymaktadır. Wicker ve arkadaşlarını destekler biçimde de Vignemont ve Singer (2006), yürüttükleri derleme çalışmasında bireylerin, başkalarının duygusal ifadelerine maruz kaldıkları zaman aynı duyguyu bireyin kendisi deneyimliymiş gibi benzer nöral ağların ateşlendiğini, bu empati durumunun gözlemleyen kişinin çeşitli bağlamsal ve sosyal etmenleri değerlendirmesi sonucu meydana geldiğini ve bu becerinin insanlar için fazlasıyla ekonomik olup insan iletişimi için önemli olduğunu tartışmışlardır. Simülasyon kuramı ile paralel olarak; Longe ve arkadaşları (2010) yaptıkları çalışmada, kişinin öz-güven ile özşefkat tutumlarının nöral ağda başkalarına karşı şefkat ve empati duyduklarındakiyle benzer ateşlenmeler oluşturduğuna ilişkin bulgulara rastlamışlardır.

1.4.3. Destekleyici şemaların rolü

İnsanlar diğer kişilerle kurdukları ilişkilerini içselleştirme eğilimindedirler. Bu eğilim bireylerin ilişkilerde edindikleri deneyimler sonraki ilişkilerini ve benliklerine dair deneyimlerini etkileyebilmektedir. Bu ilişkilerdeki kalıpları oluşturan bilişsel yapılar ilişkişel şemalar olarak isimlendirilmektedir. Bu yapılar iletişim halinde olunan kişiye dair bir şema (örn., eleştirel tutum vb.), iletişim deseni (örn., başarısızlık karşısında eleştirel kişiden gelen eleştirel tutum vb.) ve kişinin kendi benliğine dair şeması (örn., yetersizlik inancı vb.) olmak üzere üç elementle beraber ilişkişel şemalar modelini oluşturmaktadır (Baldwin, 1992). Bireylerin benlik konsepti, kişilerin önemsedikleri kişilerle olan etkileşiminin, o önemli kişileri temsil eden bilişsel yapıları tetiklemesi yoluyla şekillenebilmektedir. Bireylerin içtenlikle önemseddiği figürlere maruz kalma biçimleri, kişilerin benlik konsepti üzerinde bir etkiye sahip olabilmekte ve özellikle maruz kalınan figürün birey açısından ne kadar önem teşkil ettiği ve aşinalık derecesi bu etkinin yapısı konusunda belirleyici olabilmektedir. Bu etkinin çeşitli bilişsel ve duygusal işlemler yoluyla ortaya çıktığı ve dahası bu etkileşimlerin doğrudan duygusal işlemler üzerinden

kendisini gösterdiği; ancak bu mekanizmanın uygun bir şekilde işleyebilmesinde maruz kalınan kişinin, maruz kalan kişi için önem derecesinin esas olduğu düşünülmektedir. Bireyler benliklerine dair değerlendirmelerde bulduklarında ortaya çıkan bilişsel süreçler çok daha anlık ve hızlı olabilirken, ortaya çıkan bu hızlı ve anlık süreçlerin duygu yüklü olması nedeniyle sonraki süreçleri de etkileyebileceği öne sürülmektedir. Bireyin çevresindeki otorite figürleri tarafından aldığı, benliğine dair geri bildirimler bu kişilerarası şemaları oluşturmaktadır. Bireyin kişilerarası bağlamdaki benlik yapısının, bu bilişsel yapıların aşırı pekişmesi neticesinde şekillenebileceği düşünülmektedir. Ayrıca bu yapılar çok ufak hatta bilinç dışı uyaranlarla tetiklenebilmektedir (Baldwin ve ark., 1990). Örneğin, bir kişinin eleştirel bir figürün ismine maruz bırakılması halinde kendine dair yaptığı değerlendirmeler belirgin bir şekilde olumsuz yönde olabilirken, buna karşılık daha kabul edici figürlerin isimlerine maruz bırakıldığında bu değerlendirmelerin daha olumlu olma eğiliminde olduğu görülmüştür. Ayrıca bir takım karıştırıcı etkileri olabilmesine rağmen bu ateşleme etkilerine benlik farkındalığı da eklendiği zaman, ilişkisel şemalardaki etkinliğin belirginliğinin de artabilmekte olduğu öne sürülmüştür (Baldwin, 1994). Yapılan bir çalışmada olumlu kişilerarası beklentilerin aktive edilmesinin, bireylerde duygusal destek arama davranışını arttırdığı ve bireylerin kendilerini hor gördüğü baş etme yöntemlerini azalttığı görülürken; olumsuz kişilerarası beklentilerin etkinleştirilmesinin ise olumlu duygulanımı azaltırken büyüme odaklı baş etme yöntemlerini engellediği sonucuna ulaşılmıştır. Sonuç olarak kişilerarası şemalar modeline müdahale edildiğinde bireylerin duygulanım, destek arama davranışı ve baş etme yöntemlerinde değişimler olduğu anlaşılmıştır (Pierce ve Lydon, 1998). İlişkisel şemalar modeline paralel olarak bağlanma kuramının temel taşlarından bir tanesi de başkalarının bireylere karşı yaklaşımlarının kişilerin sevgiye değer olmak gibi içsel benlik modellerini şekillendirebileceği görüşüdür (Bowlby, 1982). Bağlanma biçimleri sosyal bilişsel bir yapı olarak değerlendirildiğinde Hazan ve Shaver (1987)'ın yaptıkları çalışmada farklı bağlanma biçimlerine sahip bireylerin romantik ilişkilerinde farklı yönelimlere sahip olmalarını katılımcıların geçmiş deneyimlerinden etkilenerek kendilerini ve diğerlerini algılama biçimlerinin şekillendiği bir döngüyle açıklamışlardır. Bu geçmiş deneyimler yetişkinlik hayatına taşınabileceği gibi bireylerin diğer kişilerle olan ilişkilerini de etkileyebilmekte; aile içerisinde sıcak ve güvenli bir bağ kurmuş kişi, diğer insanlarla da buna benzer bir bağ kurma eğiliminde olabilmektedir (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Bağlanma kuramıyla paralel olarak, gelişim döneminde destekleyici anne tutumuna maruz kalmış bireylerin özşefkat düzeylerinin de eleştirel anne tutumuna maruz kalmış bireylerin özşefkat düzeylerinden

daha yüksek olduğu görülmektedir. Bireylerin zorlu yaşantılar karşısında kendilerine karşı nasıl bir tutum sergiledikleri geçmiş ailesel deneyimlerden modelleniyor gibi görünmekte olup, güvenli bağlanmaya sahip ergen ve genç yetişkinlerin, diğer bağlanma biçimlerine sahip ergen ve genç yetişkinlere kıyasla, özşefkat düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmektedir (Neff ve McGehee, 2010). Buna ek olarak, bir ebeveynin özşefkatli davranışı, çocuğun güvenli bağlanmasını teşvik edebilmekte ve özşefkat düzeylerini besleyebilmektedir (Lathren ve ark., 2021).

1.5. Araştırmanın Önemi ve Amacı

Özşefkat tanımlandığı günden bugüne kadar hakkında 200'ün üzerinde araştırma yapılmış, dikkatleri üzerine çeken bir araştırma konusudur (Neff ve Dahm, 2015). Özşefkat kuramsal olarak, kişinin karşılaştığı zorlu yaşantılar bağlamında kendisine karşı şefkatli benliğini ortaya koymasını, kendisine karşı eleştirel olmak yerine nazik bir tutum sergilerken deneyimlerinin farkında olmasını ifade etmektedir (Neff, 2003b). Özşefkatin depresyon, kaygı gibi çeşitli psikopatolojiler ve mental sağlık ile önemli derecede ilişkili olduğu görülmektedir (MacBeth ve Gumley, 2012). Bu doğrultuda insanlara özşefkat becerisi kazandırmayı veya bu beceriyi güçlendirmeyi hedefleyen birçok çalışma olduğu tespit edilmiştir; ancak bu tez çalışması kapsamında özşefkat becerisini geliştirmenin çeşitli başka yollarının incelenmesi hedeflenmiştir. Özşefkat kişinin hem iyi hem de kötü zamanlarında her ne zaman isterse başvurabileceği güvenilir ve ekonomik bir kaynak olmasının yanında öğrenilebilir bir beceridir (Neff ve Dahm, 2015). Bu perspektiften, iyilik hali ile ilişkili bir değişken olan özşefkatin (Neff, 2003a), kazanım mekanizmasının, manipülasyon kontrolü yapılan bir çalışmada incelenmesi amaçlanmaktadır. Mevcut araştırmada sunulan kuramsal çerçeve neticesinde çeşitli öğrenme mekanizmalarının ve zihinsel şemaların tetiklenerek bireylerin özşefkatli benliğinin ortaya çıkarılıp çıkarılamayacağını incelenmesi hedeflenmektedir. Özşefkat oldukça büyük ve sürekli genişleyen bir çalışma alanı olmasına karşılık yapılan çalışmaların çoğunluğunun ilişkisel düzeyde olduğu yapılan alanyazın araştırmasında dikkat çekmiştir. İlişkisel düzeyde olmayan çalışmaların çoğu ise özşefkat düzeyini klinik anlamda arttırmayı amaçlayan, çeşitli eğitim süreçlerini kapsayan çalışmalardan oluşmaktadır. Bu eğitim süreçlerini kapsayan çalışmaların klinik anlamda fazlasıyla değerli olmasına karşılık zaman ve efor açısından maliyetli çalışmalar olduğu dikkat çekmektedir. Mevcut çalışmada tüm bu

durumlar göz önünde bulundurulmuştur. Mevcut çalışma yapısı itibariyle özşefkat becerilerine zaman ve efor açısından çok daha ekonomik bir yaklaşım sunmaktadır. Diğer yöntemlere kıyasla çok daha hızlı ve yoğun bir yöntem tercih edilmiş ve özşefkat öğrenilebilir bir beceri olduğu için (Neff ve Dahm, 2015) altında yatan sosyal bilişsel mekanizmalara daha çok vurgu yapılmıştır. Bu yeni bakış açısı sayesinde özşefkat becerisinin altında yatan mekanizmaların daha iyi anlaşılabilmesi için bir adım atılmış olacağı ve sonraki araştırmalar için aydınlatıcı bir yapısı olacağı tahmin edilmektedir. Öyle ki mevcut çalışmada kullanılan yöntemin desteklenmesi hem sonraki araştırmaları ilişkisel yöntemler kullanmak yerine daha sosyal-bilişsel yöntemler kullanmaya teşvik edecek hem de bu çalışmaların yapılması yöntemsel açıdan kolaylaşabilecektir. Ayrıca Bandura'ya göre (1961), psikoterapinin insan davranışlarının değiştirilebilir olduğu varsayımına dayanması nedeniyle psikoterapi yöntemleri öğrenme, motivasyon ve bilgi birikimine dayalı olarak geliştirilmelidir. Bandura, psikoterapinin bir öğrenme süreci olarak ele alınmasının uzmanlar için daha farklı ve yeni uygulamalar sunabileceğini önermiştir. Bu perspektiften, özşefkat kazanımında incelenmesi hedeflenen sosyal-bilişsel yöntemlerin klinisyenler açısından da önem teşkil edeceği tahmin edilmektedir.

Sonuç olarak, mevcut tez çalışmasının, özşefkat alanyazınına yeni bir bakış açısı sağlaması ve klinik anlamdaki mekanizmalarının daha iyi anlaşılması için bir zemin hazırlaması açısından önemli olduğu düşünülmektedir.

1.6. Araştırma Sorusu ve Hipotez

1.6.1. Araştırma sorusu

Sosyal bilişsel etkenlerin dahil edildiği varsayımsal bir senaryodaki özşefkat davranışı, destekleyici şemaların tetiklenmesi ve sosyal öğrenme yoluyla bireylerin şefkatli benliklerini ortaya çıkarabilir mi?

1.6.2. Hipotezler

- 1) Müdahale ve kontrol gruplarının ön ölçümlerde birbirinden farklılaşmaması beklenmektedir.

- 2) Manipülasyonun ardından müdahale grubundaki katılımcıların özşefkat puanlarında anlamlı bir artış beklenirken, kontrol grubunun özşefkat puanlarında herhangi bir değişim olmaması beklenmektedir.
- 3) Manipülasyonun ardından alınan son ölçümlerde müdahale grubunun özşefkat puanlarının kontrol grubundan anlamlı düzeyde yüksek olması beklenmektedir.

2. YÖNTEM

2.1. Örneklem

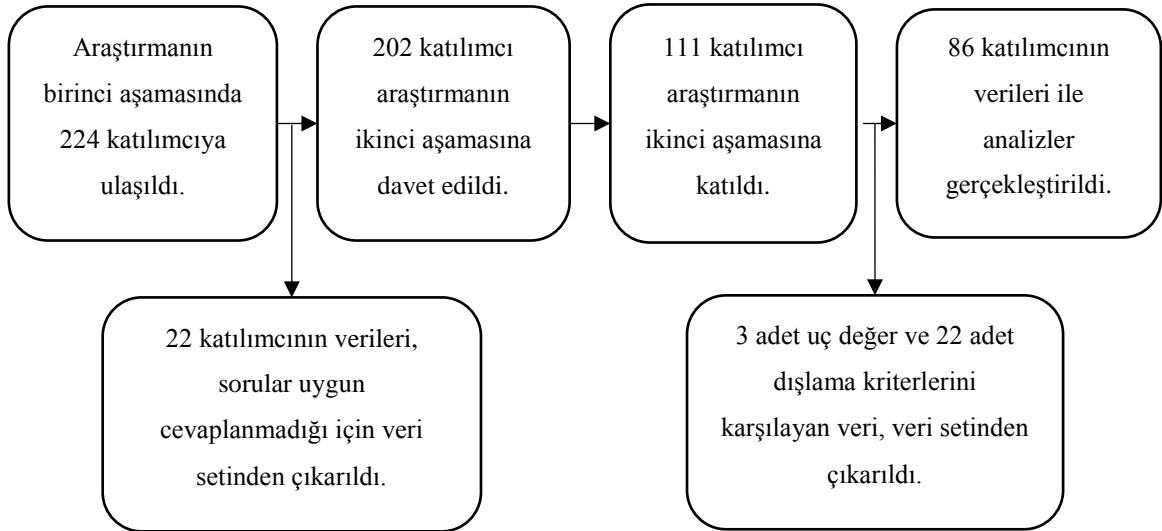
Araştırmaya katılım gönüllülük esasına dayalı olarak gerçekleştirilmiştir. Araştırmaya Başkent Üniversitesi Psikoloji Bölümü birinci sınıf öğrencileri ve Başkent Üniversitesi'nde farklı bölümlerden olup psikolojiye giriş düzeyinde dersler alan öğrenciler katılmıştır. Psikoloji eğitiminde birinci yılını tamamlamış öğrencilerin, eğitimlerinin işleyişi gereği hem araştırma değişkenlerinde anlamlı bir fark oluşturabilecekleri hem de araştırma olgularına hâkim olduklarından araştırmanın işleyişine etki edebilecekleri düşünülmüştür. Bu nedenle yalnızca psikoloji bölümü birinci sınıf düzeyindeki öğrenciler ve diğer bölüm öğrencileri araştırmaya dahil edilmiştir. G*Power programının 3.1 numaralı versiyonunda yürütülen güç analizi (Faulstich ve ark., 2007) neticesinde en az 128 katılımcıya ulaşılması hedeflenmiştir (.25 etki büyüklüğü ve .05 α hata olasılığı olacak şekilde). Ön ölçümlerde olası veri kayıpları da göz önünde bulundurularak 224 katılımcıya ulaşılmıştır. Eksik veya uygun şekilde doldurulmamış veriler çıkarıldığında ön ölçümler sonucunda 202 katılımcının verileri üzerinden çalışmaya devam edilmiştir. Çalışmanın ikinci aşamasına ön-ölçümlerde katılım göstermiş 202 katılımcı davet edilmiştir. Davet edilen 202 katılımcıdan 111 tanesi araştırmanın ikinci aşamasını tamamlamıştır. Sonrasında ise uç değerler saptanmış ve veri setinden çıkarılmıştır. Sonuç olarak 108 katılımcının verisi işleme uygun görülmüştür. Psikolojik destek alan, psikiyatrik bir tanısı veya tanı geçmişi olan katılımcıların araştırma sonuçlarında bozucu bir etkisi olabileceği düşünülmüştür bu nedenle psikolojik destek hizmeti alan ve psikiyatrik bir tanısı veya tanı geçmişi olan 22 katılımcının verileri çalışmadan dışlanmıştır. Sonuç olarak çalışma 86 katılımcının verisi ile gerçekleştirilmiştir. Veri toplama ve temizleme süreci Şekil 2.1.'de gösterilmiştir. Katılımcılar 18-43 yaş aralığında olmakla birlikte, katılımcıların %95.4'ünü 18-23 yaş aralığındaki katılımcılar oluşturmaktadır. Katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin bilgiler Tablo 1'de, yaşlarına ilişkin bilgiler Tablo 2.1.'de gösterilmiştir.

Tablo 2. 1. Demografik Özelliklerin Dağılımı

| | | N | % |
|-----------------------|---------------------------------|----|------|
| Cinsiyet | Kadın | 78 | 90.7 |
| | Erkek | 8 | 9.3 |
| Eğitim | Lisans | 86 | 100 |
| Deprem | Yaşamadım/ Yaşayan yakınım yok. | 59 | 68.6 |
| | Yaşadım/ Yaşayan yakınım var. | 27 | 31.4 |
| Ekonomik Durum | Üst | 4 | 4.7 |
| | Üst-orta | 40 | 46.5 |
| | Orta | 38 | 44.2 |
| | Orta-alt | 4 | 4.7 |

Tablo 2. 2. Katılımcıların Yaşlarına İlişkin Bilgiler

| | | N | Ort. | SS | min | max |
|-----------------|--------|----|-------|------|-----|-----|
| Cinsiyet | Kadın | 78 | 20.32 | 3.06 | 18 | 43 |
| | Erkek | 8 | 20.88 | 2.17 | 18 | 25 |
| | Toplam | 86 | 20.37 | 3.40 | 18 | 43 |



Şekil 2. 1. Veri Toplama Sürecine İlişkin Akış Şeması

2.2. Veri Toplama Araçları

2.2.1. Bilgilendirilmiş onam formu

Katılımcıların araştırmayla ilgili bilgilendirilmesi ve araştırmaya katılımı ile ilgili onayını beyan etmesi için kullanılmıştır (Ek 1).

2.2.2. Demografik bilgi formu

Katılımcılardan yaşları, cinsiyetleri, klinik tanı geçmişleri, 6 Şubat Kahramanmaraş Depremi'nde depremzede olup olmadıkları veya depremzede bir yakınlarının olup olmadığı, psikolojik bir destek almakta olup olmadıkları gibi çeşitli demografik özelliklerine ilişkin bilgi toplamak amacıyla araştırmacı tarafından oluşturulmuştur (Ek 2).

2.2.3. Özşefkat ölçeği (ÖŞÖ)

Özşefkat ölçeği Neff (2003a) tarafından geliştirilen ölçüm aracı bireylerin özşefkat düzeylerini ölçmeyi amaçlamaktadır. Ölçek toplamda 26 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin bilgece farkındalık, izolasyon, öz-nezaket, ortak insanîyet, aşırı kimliklenme, öz-yargılayıcılık olmak üzere altı ayrı alt boyutu bulunmaktadır. Ölçeğin orijinal formunda maddeler 5'li Likert üzerinden (1= "Neredeyse Hiç"; 5= "Neredeyse Her Zaman") puanlanmaktadır. Tüm ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .92 ve test-tekrar test güvenilirlik katsayısı .93 olarak bulunmuştur. Ölçeğin alt boyutlarının iç tutarlılık katsayıları ise .75 ve .81 aralığında değişmektedir. Ölçekten yüksek puan alınması, özşefkat düzeyindeki yüksekliğe işaret etmektedir. Ölçek, Deniz, Kesici ve Sümer (2008) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Yapılan analiz doğrultusunda iki madde ölçekten çıkarılmış ve ölçek tek faktörlü bir yapıya dönüşmüştür. Ölçeğin Türkçe formu 24 maddeden oluşmaktadır. Ölçekte bulunan maddelere; "*Kendimi kötü hissettiğimde, kötü olan her şeye takılma eğilimim vardır*", "*Herhangi bir şey beni üzdüğünde hislerimi dengede tutmaya çalışırım*", "*Çok sıkıntılıysam, kendime ihtiyacım olan ilgi ve şefkati gösteririm*" maddeleri örnek gösterilebilir. Ölçeğin Türkçe formunun Cronbach Alpha katsayısı .89, test-tekrar test güvenilirlik katsayısı ise .83 olarak bulunmuştur. Mevcut çalışmada ölçeğin iç tutarlık katsayısı .94 olarak hesaplanmıştır (Ek 3).

2.2.4. Olay etki ölçeği gözden geçirilmiş versiyonu (OEÖ-GGV)

Olayların Etkisi Ölçeği ilk olarak Horowitz ve arkadaşları tarafından 1979 yılında geliştirilmiştir. Ölçeğin amacı travmatik stres belirtilerini değerlendirmek olup ilk versiyonunda travmatik stres belirtilerinden yalnızca iki tanesini kapsamaktadır: (a) yeniden yaşama, (b) kaçınma. Ölçek maddeleri 4'lü Likert tipi üzerinden değerlendirilmektedir (1= "hiç katılmıyorum"; 4= "çoğunlukla katılıyorum"). Ölçeğin Cronbach Alpha kat sayısı .86 olarak bulunmuştur. Weiss ve Marmar (1997), orijinal ölçeği düzenleyerek bütün travmatik stres belirtilerini kapsayacak biçimde formun düzenlenmiş halini oluşturmuşlardır. Ölçeğin bu formu 22 maddeden oluşmakta ve 5'li Likert üzerinden değerlendirilmektedir (0= "hiç katılmıyorum"; 4= "çoğunlukla katılıyorum"). Düzenlenmiş versiyon Çorapçoğlu ve arkadaşları (2006) tarafından Türkçe'ye Olay Etki Ölçeği Gözden Geçirilmiş Versiyonu olarak çevrilmiştir. Olay Etki Ölçeği Gözden Geçirilmiş Versiyonu 5'li Likert tipi bir değerlendirme ölçeğidir. Sorular 0= (hiç katılmıyorum) ile 4= (çoğunlukla katılıyorum) arasında değerlendirilmektedir ve ölçek 22 madde içermektedir. "*Benzeyen her şey, olayla ilgili duygularımı aklıma getiriyor ve hatırlatıyor*", "*kendimi huzursuz ve öfkeli hissediyorum*" gibi sorular ölçek maddelerine örnek olarak gösterilebilir. Ölçeğin, (a) yeniden yaşama, (b) kaçınma, (c) aşırı uyarılma olmak üzere 3 adet alt boyutu vardır. Ölçeğin Cronbach Alpha kat sayısı .94 olarak bulunmuştur. Bu ölçüm aracı mevcut çalışmaya 6 Şubat 2023 Kahramanmaraş Depremi'nin etkilerini kontrol etmek amacıyla eklenmiştir. Mevcut çalışmada ölçeğin iç tutarlık katsayısı .88 olarak hesaplanmıştır (Ek 4).

2.2.5. Psikolojik esneklik ölçeği (PEÖ)

Bu ölçüm aracı Francis ve arkadaşları (2016) tarafından Kabul ve Kararlılık Terapisi modeline göre psikolojik süreçleri değerlendirebilmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçek 23 maddeden oluşmakta olup ve 7'li Likert tipi değerlendirme kullanılmaktadır. Ölçeğin (a) yaşantıya açıklık, (b) davranışsal farkındalık, (c) değerler doğrultusunda yaşam olmak üzere 3 alt boyutu bulunmaktadır. Ölçeğin her alt boyutundan alınan yüksek değerlendirmeler, kişinin psikolojik esnekliğinin de yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçeğin Cronbach Alpha katsayısı .91 olarak bulunmuştur. Ölçeğin Türkçe adaptasyon çalışması Karakuş ve Akbay (2020), tarafından yapılmıştır. Ölçeğin Türkçe formu 28

maddeden oluşmaktadır ve sorular 1 (hiç katılmıyorum) ile 7 (tamamen katılıyorum) arasında değerlendirilmektedir. “*Olumsuz duygular hissettiğimde dikkatimi dağıtmaya çalışırım*” ve “*Düşünceler sadece düşüncelerdir, yaptıklarımı kontrol edemezler*” gibi sorular ölçek maddelerine örnek olarak gösterilebilir. Ölçek (a) değer ve değer doğrultusunda davranış, (b) an’da olma, (c) kabul, (d) bağlamsal benlik, (e) ayrışma olmak üzere beş alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin toplam puanı için Cronbach Alpha katsayısı .79 olarak bulunmuştur. Güvenirlilik katsayısı ölçeğin alt boyutları için .59 ile .84 arasında değişmektedir. Mevcut çalışmada ölçeğin iç tutarlık katsayısı .83 olarak hesaplanmıştır (Ek 5).

2.3. Senaryolar

Mevcut çalışmada anlık özşefkat düzeylerinde bir değişim meydana getirmek amacıyla giriş bölümünde açıklanan kuramsal arka plana uygun olacak şekilde bir adet özşefkatli benliğin ortaya konulduğu bir adet de herhangi bir özşefkat değişimi oluşturulmaması hedeflenen teknik bir senaryo kullanılmıştır.

2.3.1. Özşefkat senaryosu

Mevcut senaryo müdahale grubu ile paylaşılacak üzere oluşturulmuştur. Bu senaryonun sosyal bilişsel kuram, simülasyon kuramı ve destekleyici şemalar olmak üzere üç kuramsal alt yapının da bileşenlerini içermesi hedeflenmiştir. Özşefkat senaryosunda (Ek 6) katılımcının bir yakını üzerinden (destekleyici şemalar) gerçekleştirdiği bir diyalogu zihninde canlandırması (simülasyon kuramı) istenmiş ve senaryo akışında katılımcının yakınının yaşadığı bir zorluk karşısında kendisine karşı şefkatli bir davranış ortaya koyması (sosyal bilişsel kuram) yönünde bir kurgulama yapılmıştır. Müdahale grubu ile paylaşılacak olan özşefkat senaryosunun hedefleri doğrultusunda uygun olduğu, aktif olarak görevlerine devam eden iki uzman tarafından onaylanmıştır. (Ek 6).

2.3.2. Nötr senaryo

Nötr senaryo kontrol grubu ile paylaşılacak üzere oluşturulmuştur. Bu senaryonun bireyler üzerinde olabildiğince bir etki yaratmaması hedeflenmiş, o yüzden de teknik bir

metin kullanılmasına karar verilmiştir. Teknik metin incelemeleri yapılırken seçilecek metnin okuyucuyu sıkılmaması veya yormaması hususuna da dikkat edilmiştir. Bakırcı ve arkadaşlarının (2021), karadeliklerle ilgili Evrim Ağacı platformunda yayınladığı makalenin bir kısmının (Ek 7), mevcut çalışmanın amaçlarına uygun olduğu düşünülmüş olup kullanıma uygunluğu aktif olarak görevlerine devam eden iki uzman tarafından onaylanmıştır. (Ek 7).

2.4 İşlem

Mevcut araştırmanın yürütülebilmesi için ilk olarak Başkent Üniversitesi Etik Komisyonu'ndan gerekli izinler alınmıştır. Araştırmanın birinci aşamasında bir veri toplama ve analiz platformu olan Qualtrics'ten faydalanılmıştır. Qualtrics üzerinden sırasıyla tüm katılımcıların Bilgilendirilmiş Onam Formunu (Ek 1), Demografik Bilgi Formunun (Ek 2), ÖŞÖ'yü (Ek 3), OEÖ'yü (Ek 4) ve PEÖ'yi (Ek 5) doldurmaları istenmiştir. Katılımcılar ilgili formları doldurduktan sonra araştırmanın birinci bölümü tamamlanmıştır. Araştırmanın birinci aşaması tamamlandıktan sonra pratik etkisini önlemek amacı ile 24 gün beklenmiştir. Bu süre zarfında müdahale grubuna ve kontrol grubuna okumaları için verilecek senaryolar oluşturulmuştur. İlk başta müdahale grubu için oluşturulan özşefkat senaryosunun tüm kuramsal bileşenleri içermesine dikkat edilmiştir. Senaryonun etkisini Simülasyon Kuramı bağlamında görebilmek için katılımcılardan okumaya başlarken, okudukları metni olabildiğince zihinlerinde canlandırmaları istenmiştir. Senaryonun destekleyici şemaları tetikleme için “bir yakınınız” ifadesi eklenmiş ve olay örgüsü ilgili şekilde kurgulanmıştır. Sosyal öğrenmeyi tetiklemek amacıyla senaryo kurgusunda katılımcının mevzu bahis yakını özşefkat davranışını (özşefkatin üç temel bileşeni de dahil edilerek) göstereceği şekilde bir kurgu oluşturulmuştur. Kontrol grubuyla paylaşmak üzere ise bu bileşenlerin hiçbirini içermeyen bir edebi betimleme metni oluşturulmuştur. Daha sonra her iki senaryo da alanında uzman bir klinik psikoloğa ve bir gelişim psikoloğuna gönderilmiştir. Alınan geri bildirimler doğrultusunda özşefkat senaryosu duygu yoğunluğu artacak, iç ses tekniği kullanılacak, özşefkat bileşenleri daha da netleştirilecek, gereksiz ifadeler kaldırılacak, psikolojik zıtlıklar belirginleştirilecek şekilde düzenlenmiştir. Kontrol grubuna verilecek senaryo ise herhangi bir betimlemenin duygu uyandırma olasılığı olduğu gerekçesi ile tamamen değiştirilmiş ve teknik bir yazı kullanılmaya karar verilmiştir. Katılımcıların sıkılmaması

amacıyla paralel evrenlerle ilgili teknik bir yazı seçilmiş ve çalışmada kullanılmıştır. Daha sonrasında ise araştırmanın ikinci aşaması başlatılmıştır. Araştırmanın ikinci aşamasına 202 katılımcı davet edilmiştir. Araştırmanın ikinci aşamasına müdahale grubundan 59 kişi, kontrol grubundan ise 52 kişi olmak üzere toplam 111 kişi katılmıştır. Araştırmanın ikinci aşamasında da birinci aşamada olduğu gibi Qualtrics veri toplama ve analiz platformundan yararlanılmıştır. Araştırmanın ikinci kısmında öncelikle müdahale grubundaki katılımcılardan özşefkat senaryosunu (Ek 6) dikkatle okuyarak zihinlerinde canlandırmaları, kontrol grubundaki katılımcılardan ise nötr senaryoyu (Ek 7) olabildiğince dikkatli bir şekilde okumaları istenmiştir. Katılımcılardan, senaryoları okuduktan sonra tekrar ÖŞÖ'yü kendilerine en uygun gelen şekilde doldurmaları istenmiştir. Bu aşamanın sonunda tüm katılımcılara araştırma sürecini tamamladıkları için ders kapsamında bonus puan verilmiştir.

2.5. Verilerin analizi

Veri setinden geriye kalan 86 katılımcının verileri Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) 24.0.0 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Elde edilen veri setinde kayıp veri olmadığı görülmüştür. Uç değer ve normallik analizleri yapılmıştır. Uç değer olarak saptanan 3 katılımcının verileri veri setinden çıkarılmış, veri setinin normal dağılımı karşıladığı görülmüştür. Olay etkisi ölçümleri kontrol edilmiş, depremden ötürü veri setinde farklılaşan bir katılımcı olmadığı görülmüştür. Çalışmanın ön ölçüm verileri kullanılarak araştırmada kullanılan her bir ölçek için (ÖŞÖ, OEÖ-GGV, PEÖ) mevcut çalışmadaki iç tutarlık katsayıları Cronbach's Alpha güvenirlik analizi yürütülerek hesaplanmıştır. ÖŞÖ ve PEÖ puanları açısından demografik değişkenlerin kendi içindeki düzeyleri arasında anlamlı bir fark olup olmadığı incelenmiştir. Ardından çalışmanın temel değişkenleri olan ÖŞÖ ve PEÖ puanlarının betimsel istatistik değerleri analiz edilmiştir. Ardından ÖŞÖ ve PEÖ puanlarının birbiri ile olan ilişkisi incelenmiştir. Son olarak, mevcut çalışmanın ana hipotezinin desteklenip desteklenmediğini anlamak amacıyla Tekrarlı Ölçümler Tek Yönlü Çoklu Varyans Analizi (rMANOVA) yürütülmüş ve ilgili bulguların çikarsayıcı istatistik sonuçlarına yer verilmiştir.

3. BULGULAR

Bu bölümde, çalışmanın amacı doğrultusunda, oluşturulan hipotezlerin desteklenip desteklenmediğini incelemek için yürütülen istatistik analizlerinin sonuçlarına yer verilmiştir.

3.1. Ön Analiz Bulguları

Araştırmanın birinci aşamasına katılım gösteren ve soruları uygun cevaplayan 202 katılımcıdan elde edilen ön ölçüm ÖŞÖ ortalama puanları çoktan aza doğru sıralanmıştır. Tek numaralı katılımcılar müdahale grubuna ($N=101$), çift numaralı katılımcılar kontrol grubuna ($N=101$) atanmıştır. Katılımcılar iki farklı gruba atandıktan sonra ÖŞÖ ortalama puanları ve PEÖ ortalama puanları açısından farklılaşıp farklılaşmadıklarını görmek amacıyla Çoklu Varyans Analizi (MANOVA) yapılmıştır. Yapılan analiz sonucunda müdahale grubunun ve kontrol grubunun ÖŞÖ ve PEÖ puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür; $F(2,199)=.85$, $p>.05$; Wilk's $\lambda= .99$, $\eta_p^2=.01$. Daha sonra bu 202 katılımcıdan çalışmanın birinci kısmına katılan ama ikinci kısmına katılmayan katılımcılarla ($N=91$) araştırmanın her iki aşamasına da katılım sağlayan katılımcıların ($N=111$) ÖŞÖ ve PEÖ ortalama puanları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını görmek için MANOVA yapılmıştır. Yapılan analiz sonucunda araştırmanın her iki aşamasına katılan katılımcılar ile sadece ilk aşamasına katılan katılımcıların ÖŞÖ ve PEÖ puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır; $F(2,199)=1.54$, $p>.05$; Wilk's $\lambda= .99$, $\eta_p^2=.01$. Daha sonrasında ise araştırmanın her iki aşamasını da tamamlayan 111 katılımcının verileri baz alınarak tek değişkenli uç değerleri belirlemek için z-puanı hesaplanmış ve +3.29 ile -3.29 aralığının dışında kalan 1 adet katılımcının verisi veri setinden çıkarılmıştır (Tabachnick ve Fidell, 2013). Çok değişkenli uç değer hesaplaması için ise Mahalanobis Uzaklık Hesaplaması yapılmıştır. Yapılan hesaplama sonucunda $\chi^2>18.47$ ve $\alpha<.001$ şartlarını sağlayan 2 katılımcının verisi veri setinden çıkarılmıştır (Tabachnick ve Fidell, 2013). Toplamda 3 adet uç değer çıkarıldıktan sonra kalan 108 katılımcının verileri ile analize devam edilmiştir. Veri setinin normal dağılım varsayımını karşıladığını görmek amacı ile ölçeklerden alınan puanların basıklık (kurtosis) ve çarpıklık (skewness) değerlerine bakılmıştır. Normal dağılım varsayımının karşılanması için verilerin -1.5 ile +1.5 değerleri arasında bulunması gerektiğinden (Tabachnick ve

Fidell, 2013) bu araştırmanın normal dağılım varsayımını karşıladığı sonucuna varılmaktadır. Betimsel istatistik değerlerine Tablo 3 'te yer verilmiştir. Bu 108 katılımcıdan psikiyatrik tanısı veya tanı geçmişi olan katılımcıların ve psikolojik destek alan katılımcıların verisi (N=22) veri setinden çıkarılmıştır. İstatistiksel analizlere kalan 86 katılımcının verileri ile devam edilmiştir. Mevcut çalışma için önemli olduğu düşünülen deprem yaşantısının katılımcılar arasında ÖŞÖ ve PEÖ puanları açısından bir fark yaratıp yaratmadığı incelenmiştir. Depremzede veya depremzede yakını olmanın özşefkat ve psikolojik esneklik üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark yaratıp yaratmadığını görebilmek için MANOVA yapılmıştır. Depremzede veya depremzede yakını olmanın ÖŞÖ ve PEÖ puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark yaratmadığı görülmüştür; $F(2,83)=.59, p>.05$; Wilk's $\lambda= .99, \eta_p^2 =.01$. Ayrıca bu 86 katılımcının OEÖ-GGV puanları açısından müdahale ve kontrol grupları arasında fark olup olmadığını incelemek amacıyla Varyans Analizi (ANOVA) yapılmıştır. Müdahale ve kontrol grubu arasında OEÖ-GGV ortalama puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür; $F(1,84)=.23, p>.05$. 86 katılımcının verisine dayanarak müdahale ve kontrol grubunun ÖŞÖ ve PEÖ ortalama puanları açısından farklılaşıp farklılaşmadığını görebilmek için MANOVA yapılmıştır. Müdahale grubu ve kontrol grubunun ÖŞÖ ve PEÖ ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır $F(2,83)=.42, p>.05$; Wilk's $\lambda= .99, \eta_p^2 =.01$. Bunun sonucunda 86 katılımcının verileriyle analizlere devam edilmiştir.

Tablo 3. 1. Betimsel İstatistik Değerleri

| | Min | Max | M | SD | Çarpıklık | Basıklık |
|-----------------|------|------|-------|------|-----------|----------|
| YAS | 18 | 43 | 20.37 | 2.92 | 5.60 | 40.25 |
| ONZSFKT | 1.13 | 4.54 | 3.01 | .70 | -.27 | .12 |
| SONZSFKT | 1.33 | 4.58 | 2.93 | .70 | .05 | -.21 |
| ONPE | 2.50 | 6.21 | 4.46 | .78 | -.29 | .21 |
| SONPE | 2.50 | 6.39 | 4.46 | .65 | -.04 | .67 |

Not: YAS= katılımcının yaşı; ONZSFKT= özşefkat ön ölçüm; SONZSFKT= özşefkat son ölçüm; ONPE= psikolojik esneklik ön ölçüm; SONPE= psikolojik esneklik son ölçüm

3.2. Çalışmanın Değişkenleri Arasındaki Korelasyonlar

Katılımcıların yaş, ÖŞÖ ve PEÖ puanlarının birbiriyle olan ilişkisini incelemek amacıyla Pearson Korelasyon Analizi yapılmıştır. Korelasyon analizi sonuçlarına göre çalışmanın ana değişkenlerinin hepsi birbiri ile ilişkili bulunmuştur. Sonuçlar incelendiğinde yaş değişkeni hiçbir temel değişken ile ilişkili bulunmamıştır. Çalışmanın

temel değişkenlerinin hepsinin birbiri ile pozitif yönde ilişkili olduğu görülmektedir. Korelasyon Analizi sonuçlarına ilişkin değerler Tablo 4’te verilmiştir.

Tablo 3. 2. Korelasyon Tablosu

| Değişkenler | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|-------------|------|-------|-------|-------|-------|
| 1 YAS | 1 | -.00 | -.07 | -.07 | -.12 |
| 2 ONOZSFKT | -.00 | 1 | .83** | .61** | .64** |
| 3 SONOZSFKT | -.07 | .83** | 1 | .66** | .72** |
| 4 ONPE | -.07 | .61** | .66** | 1 | .79** |
| 5 SONPE | -.13 | .64** | .72** | .79** | 1 |

Not: ** $p < .01$. YAS= katılımının yaşı; ONOZSFKT= özşefkat ön ölçüm; SONOZSFKT= özşefkat son ölçüm; ONPE= psikolojik esneklik ön ölçüm; SONPE= psikolojik esneklik son ölçüm

3.3. Müdahale ve Kontrol Gruplarının Özşefkat ve Psikolojik Esneklik Ölçümü Açısından Karşılaştırılması

Özşefkat manipülasyonunun ÖŞÖ ve PEÖ puanları üzerindeki etkisi 2 (Grup: Müdahale, Kontrol) x 2 (Zaman: Ön ölçüm, Son ölçüm) Tekrarlı Ölçümler Çoklu Varyans Analizi (rMANOVA) kullanılarak incelenmiştir. Grup değişkeni gruplar-arası etken, zaman değişkeni ise grup-içi etken olarak ele alınmıştır. Bonferroni düzeltilmiş anlamlılık değeri $p < .025$ ($0.050/2 = 0.025$) olarak değerlendirilmiştir. Çalışmanın bağımsız değişkeni olan Grup değişkeni sadece iki düzeyli olduğu için (Müdahale, Kontrol) küresellik varsayımı aranmamıştır (Field, 2013). Zaman değişkeninin temel etkisi [$F(2,83)=1.27$, $p > .05$; Wilk’s $\lambda = .97$, $\eta_p^2 = .03$], Grup değişkeninin temel etkisi [$F(2,83)=.40$, $p > .05$; Wilk’s $\lambda = .99$, $\eta_p^2 = .01$] ve Zaman X Grup etkileşim etkisi [$F(2,83)=.25$, $p > .05$; Wilk’s $\lambda = .99$, $\eta_p^2 = .03$] istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Ön ve son ölçümlerin müdahale ve kontrol grupları için ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 5’te gösterilmiştir.

Tablo 3. 3. ÖŞÖ ve PEÖ Ortalamalarının ve Standart Sapmalarının Müdahale ve Kontrol Grupları Açısından Karşılaştırılması

| ZAMAN | OZSFKT | | PE | |
|-------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| | Müdahale | Kontrol | Müdahale | Kontrol |
| ÖN | 3.00[.72] | 3.02[.69] | 4.52[.69] | 4.41[.88] |
| SON | 2.95[.75] | 2.92[.66] | 4.51[.64] | 4.42[.66] |

Not: OZSKT= Özşefkat ölçümü; PE= psikolojik esneklik ölçümü; Ort.[SS]

4. TARTIŞMA

4.1. Çalışmanın Temel Değişkenleri Arasındaki Korelasyonlara İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi

Yaş ile özşefkate ilişkin korelasyon bulguları açısından alanyazında birtakım tutarsızlıklar olduğu görülmektedir. Bazı çalışmalar bu değişkenler arasındaki pozitif yönlü ilişkiyi ortaya koyarken (Homan, 2016; Hwang ve ark., 2016) bazı çalışmalar bu ilişkiyi net bir şekilde ortaya koyamamıştır (Kim ve Ko, 2018). Mevcut çalışmada bu iki değişken arasındaki anlamlı bir ilişki saptanmamasının nedeninin katılımcıların çok büyük bir kısmının belirli bir yaş dilimine sıkışmış olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Yaş ve psikolojik esneklik arasındaki ilişkiyi değerlendirmek için ise alanyazında yeterli betimsel çalışma bulunamamıştır. Ancak, Fonseca ve arkadaşları (2019) yaptıkları çalışmada yaş ve psikolojik esneklik arasında bir korelasyon bulgusu olmadığını belirtmektedir. Özşefkat ve psikolojik esnekliğin her ikisinin de ön ve son ölçümlerinin birbiriyle ilişkili bulunması beklenen bir sonuç olmuştur. Hem özşefkat (Kaurin ve ark., 2018; Muris ve Petrocchi, 2016; Raes, 2011; Sirois ve Kitner 2015) hem de psikolojik esneklik (Doorley ve ark., 2020) zorlu yaşantılar karşısında önem arz etmekte ve bir tampon görevi görebilmektedir. Her iki kavram da bileşen olarak bilgece farkındalık içermeleri yönünden benzerlik göstermektedir (Barnard ve Curry, 2011). Alanyazında özşefkat ve psikolojik esnekliğin deneyime açıklık ve farkındalık bileşenleri arasında pozitif yönde ilişki olduğu (Davey ve ark., 2020) görülmektedir. Ayrıca, Pyszkowska ve Ronnlund (2021), yaptıkları çalışmada özşefkat ve psikolojik esneklik arasındaki pozitif ilişkiyi ortaya koymuşlardır. Mevcut çalışmada daha önce bahsedildiği üzere hem özşefkat hem de psikolojik esneklik kişinin içsel deneyimlerine ve zorluklarla başa çıkma becerisine atıfta bulunmaktadır. Mevcut çalışmada elde edilen, iki değişken arasındaki pozitif yönlü korelasyon, iki model arasındaki benzerliği destekler niteliktedir.

4.2. Müdahale ve Kontrol Gruplarının Özşefkat ve Psikolojik Esneklik Ölçümü Açısından Karşılaştırılmasına İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi

Mevcut çalışmada senaryolar kullanılarak yapılan özşefkat müdahalesinin, müdahale ve kontrol grubundaki katılımcılar arasında ÖŞÖ ve PEÖ puanları açısından istatistiksel

olarak anlamlı bir fark yaratmadığı görülmüştür. Mevcut sonuçlar göz önünde bulundurulduğunda, Türkiye’de gerçekleşen 6 Şubat Kahramanmaraş Depremi’nin özşefkat ve psikolojik esneklik üzerinde bozucu bir etki yaratmış olabileceği tahmin edilmektedir. Bir doğal afet olarak deprem, travma sonrası stres bozukluğu (Beaglehole ve ark., 2019; Chen ve ark., 2007; Harada ve ark., 2015; Livanou ve ark., 2002; Şalcıoğlu ve Başoğlu, 2008), depresyon (Beaglehole ve ark., 2019; Chen ve ark., 2007; Harada ve ark., 2015; Livanou ve ark., 2002; Şalcıoğlu ve Başoğlu, 2008), kaygı (Beaglehole ve ark., 2019; Harada ve ark., 2015; Livanou ve ark., 2002) gibi olumsuz psikolojik sonuçlara neden olabilmektedir. Bu olası olumsuz psikolojik durumlar göz önüne alındığında kişiler depremi doğrudan veya dolaylı olarak deneyimlediğinde öz-eleştirel tutumlarında ve stres düzeylerinde bir artış gerçekleşmiş olabileceği ve mevcut çalışmada uygulanan özşefkat müdahalesinin bu noktada yetersiz kalmış olabileceği düşünülmektedir. Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB) yaşayan kişilerin özşefkat davranışı geliştirirken çeşitli zorluklar yaşadığı bilinmektedir. Kimlik karmaşası, özşefkatli benliğe karşı yabancılaşma, perspektif alma gibi zorluklar bunlardan bazılarıdır (Lawrence ve Lee, 2013). Katılımcıların psikiyatrik bir tanısı veya tanı geçmişi olmasa da yaşanan depremin Türkiye’de yaşayan vatandaşların özşefkat davranışı geliştirmesine olası travmatik etkileri nedeniyle ket vurmuş olabileceği tahmin edilmektedir. Ayrıca anlık olarak özşefkat becerisini tetiklemenin bireylerde önemli bir tutum değişikliği gerektirmesi nedeniyle beklenilenden daha zorlu değişim olabileceği de dikkat çekmektedir. Özşefkat öğrenilebilir bir beceri olarak kendisini gösterse de Germer ve Neff’in (2013) geliştirdikleri özşefkat eğitimi normal süreçte 8 oturumdan oluşmaktadır. Özşefkat kavramının açıklanması, kişilerin nasıl özşefkatli davranışlarda bulunabileceğinin tartışılması, öz-eleştirel tutumların değiştirilmesi, özşefkatli davranışların pekiştirilmesi, özşefkat davranışının kişilerarası iletişimdeki öneminin açıklanması, kişisel sınırların öneminin tartışılması, içsel direniş ve özgürleşme gibi konularda eğitim verilmesi, iletişim becerilerinin geliştirilmesi, anlam yaratmak ve harekete geçmenin önemi gibi konular ayrı ayrı oturumlarda detaylı bir şekilde ele alınmaktadır. Sonuç olarak, mevcut çalışmadaki özşefkat müdahalesi normal süreçte detaylı ve görece daha uzun bir süreçte kazanılan özşefkat becerisini tetikleme konusunda yetersiz kalmış olabilir. Buna ek olarak Türkiye’de 2023 seçimleri sosyopolitik açıdan oldukça önemli ve toplum üzerinde baskı yaratan bir seçim olarak görülmektedir. Türkiye 2023 seçimlerinin de özşefkat ve psikolojik esneklik üzerinde bozucu bir etki oluşturmuş olabileceği düşünülmektedir. Politik şartlar genel olarak, politik davranışlarda bulunmak ise günden güne bireyin psikolojik durumuna olumsuz etkide bulunabilmektedir.

Bir ülkenin sosyopolitik durumu kişilerin olumsuz duygularını ve olumsuz deneyimlerini besleyebilmekte, bireyleri kutuplaşmaya ve daha da olumsuz bir duygulanım deneyimlemeye itebilmektedir (Ford ve ark., 2023). Mevcut politik şartların olumsuz etkilerinin, mevcut çalışmanın hedeflenen etkisine baskın gelmiş olabileceği ve bozucu bir etki yaratmış olabileceği düşünülmektedir. Sonuç olarak bu sosyopolitik süreç neticesinde mevcut çalışmada kullanılan müdahale senaryosunun içerik olarak yetersiz kaldığı tahmin edilmektedir. Gruplar arasında anlamlı farklılık gözlenmemesinin olası bir diğer nedeni olarak da afet durumunu takiben eğitimin yüz yüze yapılmak yerine uzaktan eğitim formatına geçilmesiyle birlikte sınıf ortamında daha kontrollü yüz yüze gerçekleştirilebilecek bir müdahale ortamı olmaması olabileceği düşünülmektedir. Hedeflenen müdahalenin uygun şekilde gerçekleştiğinin sağlanmasını yapmak deneysel çalışmalar için önem arz etmektedir. Bu sayede araştırmaların yapısal geçerliliği desteklenebilmektedir. Müdahalenin sağlanması yapılamadığı takdirde hedeflenen etki çeşitli başka nedenlerden dolayı gerçekleşmiş veya gerçekleşmemiş olabilir (Ejelöv ve Luke, 2020). Dolayısıyla mevcut çalışmada müdahalenin etkililiği doğrulanamamış ve yanıltıcı etkiler tespit edilememiştir. Özşefkat müdahalesinin istenilen şekilde gerçekleşmemiş olabileceği nedeniyle de müdahale ve kontrol grubu arasında anlamlı bir fark bulunamamış olabileceği düşünülmektedir. Son olarak, mevcut çalışmadaki katılımcıların çoğunluğu kadın katılımcılardan oluşmaktadır. Önceki araştırmalar kadınların erkeklere göre daha düşük özşefkat düzeylerine sahip olduğunu göstermiştir (Yarnell ve Neff, 2013). Aynı zamanda, erkeklerin ise kadınlara kıyasla daha yüksek bir özşefkat düzeyine sahip olduğu tespit edilmiştir (Yarnell ve ark., 2015). Bu durumda, kadın katılımcıların çoğunlukta olmasının gerçekleşmesi istenen anlık tutum değişikliği açısından bir fark oluşmasını engelleyici bir etkiye sahip olmuş olabileceği düşünülmektedir.

4.3. Mevcut Çalışmanın Kısıtlılıklarının Değerlendirilmesi ve Öneriler

Mevcut çalışmada çeşitli sınırlılıklar bulunmaktadır. İlk olarak, araştırmanın ikinci kısmına katılımın görece düşük olması nedeniyle hedeflenen katılımcı sayısına ulaşılamamıştır. Örneklem büyüklüğünün kısıtlı olması elde edilen bulguların genellenmesi üzerindeki güvenilirliği azaltarak popülasyon hakkında genel sonuçlara ulaşabilme gücünü sınırlamaktadır (Tipton ve ark., 2016). Ayrıca hedeflenen örneklem

büyüklüğüne ulaşamaması mevcut çalışmanın gerçek ilişkileri veya etkileri tespit etmenin zorlaşmasına ve çalışmanın istatistiksel gücünün azalmasına neden olabilmektedir (Shaughnessy ve ark., 2000). Yetersiz örneklem büyüklüğü çalışmanın bulgularına ait güven aralıklarının geniş olmasına neden olarak bulguların güvenilirliğinde azalmaya neden olabilmektedir (Faber ve Fonseca, 2014). Sonraki çalışmalarda bu sorunu önlemek amacıyla daha büyük bir katılımcı sayısına ulaşılmaya çalışılması önerilmektedir. İkinci olarak, öz-bildirim kullanılarak yapılan ölçümler sosyal istenirlik yanlılığı, yanlı yanıtlar, soruların anlaşılmasında, soruların yeterince uygun ve doğru şekilde yanıtlanamaması gibi çeşitli yöntemsel sınırlılıklar barındırmaktadır (Brutus, 2012). Bu tarz yöntemsel sınırlılıklar mevcut çalışmada elde edilen bulguların geçerlilik ve güvenilirliğini kısıtlayabilmekte ve elde edilen sonuçların gerçek tutum ve davranışları yansıtmaya gücünü azaltabilmektedir (McDonald, 2008). Bundan sonraki yapılacak çalışmalarda öz-bildirim ölçekleri yerine özşefkat ve psikolojik esnekliğin davranışsal tanımlarının yapılması ve davranışsal ölçümlerin alınmasının daha güvenilir ve geçerli sonuçlar ortaya koyacağı düşünülmektedir. Bir diğer deyişle, öz-bildirim ölçekleri yerine davranışsal ölçümlerin kullanılması önerilmektedir. Bunun gerçekleşmesi için ise öncelikle özşefkat kavramının davranışsal tanımlamalarını açık bir şekilde ortaya koyabilecek çalışmaların yürütülmesinin önemli olduğu düşünülmektedir. Üçüncü olarak, mevcut çalışmada katılımcıların demografik yapısı yeterince dengeli dağılmamıştır (cinsiyet dağılımı, eğitim vb.). Demografik özelliklerin dengeli bir şekilde dağılmamış olması mevcut çalışmada elde edilen bulguların genellenebilirliğini kısıtlamaktadır. Ayrıca çalışma bulgularında yanlı sonuçlara neden olabilmesi ve karıştırıcı değişkenlerin olası etkilerini arttırabilmesi nedeniyle de mevcut çalışmada bir sınırlılık oluşturmaktadır (Shaughnessy ve ark., 2000). Bu sınırlılıkları önlemek amacıyla ileride yürütülecek çalışmaların hedef örnekleminde demografik dağılımın daha eşit bir şekilde gerçekleşmesine öncelik vermesi önerilmektedir. Dördüncü olarak, çalışma yürütüldüğü dönem itibarıyla çok fazla bozucu etkiye açık bir dönemde gerçekleştirilmiştir. Bu olası bozucu etkiler mevcut çalışmanın iç ve dış geçerliliğini düşürebilmekte ve çalışma sonuçlarının gerçek ilişki ve etkileri yansıtmaya gücünü azaltabilmektedir (Skelly ve ark., 2012). Bu nedenle ileride yapılacak benzer çalışmaların sosyal ve politik açıdan daha az karıştırıcı etkisi olabilecek dönemlerde gerçekleştirilmesi önerilmektedir ayrıca özşefkat düzeylerine olumsuz etkide bulunabilecek, özşefkat düzeylerini düşüren değişkenlerin neler olabileceğine yönelik araştırmaların ortaya koyulmasının önemli olduğu düşünülmektedir. Beşinci olarak, çalışma herhangi bir manipülasyon kontrolü içermemektedir. Katılımcıların senaryoyu ne

kadar dikkatli okuduğu hakkında araştırmacılar bilgi sahibi değildir. Bu nedenle özşefkat müdahalesinin etkisi tam olarak test edilememiş, istenilen etkinin gerçekleşip gerçekleşmediği doğrulanamamıştır. Bu durumun mevcut çalışmanın geçerlik ve güvenilirliğine bir tehlike oluşturduğu düşünülmektedir. Bundan sonraki yapılacak çalışmalarda manipülasyon kontrolünün çalışmaya dahil edilmesi önerilmektedir. Böylelikle özşefkatli benliği bir senaryo yoluyla anlık olarak tetikleyebilmenin mümkün olup olmadığı daha net bir şekilde ortaya koyulabileceği düşünülmektedir. Altıncı olarak, bundan sonra gelecek çalışmaların demografik olarak daha homojen bir yapıya ulaşmaya çalışması gerektiği düşünülmektedir. Böylece ilgili sonuçların güvenilirliğinin artabileceği ve olası bozucu etkilerin azalabileceği tahmin edilmektedir. Tüm bunlara ek olarak, psikolojik esneklik değişkeninin çeşitli demografik bilgilerle olan ilişkisini inceleyen çalışmaların alanyazında yeterli olmadığı düşünülmektedir. Psikolojik esneklik değişkeni üzerinde yapılacak betimsel çalışmaların daha fazla ortaya koyulması önerilmektedir. Dahası, mevcut çalışmada ilgili müdahalenin istatistiksel olarak anlamlı bir fark yaratmaması nedeniyle özşefkatin ve psikolojik esnekliğin model olarak benzerliğini değerlendirebilecek yeterli bulgu bulunmamaktadır. Ancak sonraki araştırmaların bu konu üzerine odaklanması önerilmekte ve her iki değişkenin kazanım mekanizmalarının değerlendirilmesinin önemli olduğu düşünülmektedir. Son olarak, ileride yapılacak olan benzer çalışmaların farklı içerik ve kurguya sahip senaryolar oluşturularak gerçekleştirilmesi önerilmektedir.

4.4. Sonuçlar ve Araştırmanın Klinik Uygulama Açısından Önemi

Mevcut çalışmada, özşefkatin öğrenilebilir bir beceri olduğu ve sosyal bilişsel yapıların anlık olarak tetiklenmesiyle özşefkat düzeylerinde bir artış sağlanması hedeflenmiştir. Bu çalışma, özşefkat davranışında anlık bir artış oluşturabilmek için günlük pratikler ve sosyal öğrenme yoluyla klinik açıdan önemli olan bu davranışın geliştirilmesi için alternatif yollar sunmaktadır. Örneğin, bir terapistin kendi özşefkatli benliğini terapi ortamına yansıtarak danışanın da bu beceriyi kazanmasını kolaylaştırabileceği düşünülmektedir. Özşefkat becerisini geliştirmeyi hedefleyen mevcut uygulamalar, günlük pratiklerle karşılaştırıldığında hem zaman hem de ekonomik açıdan daha maliyetli görünmektedir. Bunun yanı sıra, sosyal bilişsel yapılar üzerinden özşefkat davranışının tetiklenebilmesinin, özşefkat alanında yeni çalışmalara da yol açabileceği düşünülmektedir.

Bu yöntemle birlikte, özşefkat becerisinin kazanım mekanizmalarının daha net anlaşılacağı ve bu kazanımların daha hızlı ve etkili bir şekilde gerçekleştirilebileceği akademik çalışmalara öncülük edileceği düşünülmektedir. Ancak mevcut araştırmada, sosyal bilişsel yapıların anlık olarak tetiklenmesinin özşefkat düzeylerini artırmak için yeterli olmadığı görülmüştür. Bu nedenle, özşefkat düzeylerinde artış sağlamak için daha sistematik ve uzun süreli müdahalelere ihtiyaç duyulduğu sonucuna varılmaktadır. Dolayısıyla, özşefkat düzeylerinde artış hedefleyen eğitim ve uygulamalara yeterli süre tanınması gerektiği düşünülmektedir. Bununla birlikte, mevcut çalışmanın sınırlılıkları göz önünde bulundurulduğunda, sosyal bilişsel yapılar üzerinden özşefkatin hala tetiklenebileceği ve sonraki araştırmaların bu sınırlılıkları önleyecek şekilde tekrarlanması önerilmektedir. Özşefkat gibi insanların iyilik haline birçok açıdan katkıda bulunabilen bir becerinin sosyal bilişsel yapılar üzerinden aktarılabilme ihtimali çeşitli açılardan önem taşımaktadır. Öncelikle, mevcut çalışmada oluşturulan kuramsal yapı, hızlı bir aktarım ve edinim sürecini vurgulamaktadır. Bu durum, insanların özşefkat becerisine ve dolayısıyla iyilik haline hızlı ve etkili bir müdahalede bulunabilme potansiyeli taşımaktadır. Daha önce yapılan çalışmalarda, mevcut çalışmanın aksine, anlık olarak özşefkat düzeylerinde artış sağlanabilmiştir. Ayrıca, özşefkat yazma ödevlerinin özşefkat becerisini artırmada etkili olduğu bilinmektedir (Aydoğdu ve Dirik, 2022). Mevcut çalışmada ise ilk defa okuma yöntemi ve senaryolar kullanılarak özşefkat becerisinin anlık olarak manipüle edilmesi denenmiştir. Düzenli okuma pratiği, günlük yaşamın içerisinde daha kolay yer bulabilen bir uygulama olduğu için özşefkat düzeylerinde artış sağlama konusunda önemli olabileceği düşünülmektedir. Özellikle Türk Kültürü gibi bireylerin kendilerine karşı şefkatli davranmanın zor olduğu kültürlerde, özşefkat becerisinin kazanımı daha da önem arz etmektedir. Bu durum, insanların kendi hatalarını kabullenmekte ve kendilerine şefkatli davranmada zorluk yaşamalarına neden olabilir. Bu kültürel dinamikler göz önüne alındığında, özşefkatin sosyal bilişsel yapılar üzerinden aktarılabilmesinin, Türk toplumunda önemli bir fark yaratabileceği düşünülmektedir. Özşefkat becerisinin günlük pratiklerle desteklenmesi ve sosyal öğrenme yoluyla kazanılması, bireylerin kendi iç dünyalarında olumlu bir değişim sağlamalarına yardımcı olabilir. Mevcut çalışmada oluşturulan ve kullanılan senaryo gibi okuma pratiklerinin bu konuda iyi bir araç olabileceği tahmin edilmektedir. Örneğin, insanların gün içinde özşefkatli okumalar yaparak kendi hatalarını kabullenmeleri ve kendilerine şefkatli bir tutum sergilemeleri teşvik edilebileceği düşünülmektedir. Bu bakış açısından, aileler, okullar ve işyerleri gibi toplumsal çevreler, özşefkat becerisini destekleyici bir ortam sağlamak için önemli bir rol

oynayabileceği düşünülmektedir. Bu rolü üstlenmenin en hızlı ve pratik yolu ise sosyal bilişsel yapıların tetiklenmesi olarak ele alınmıştır. Ayrıca, medyanın da özşefkat kültürünün oluşmasında etkili bir araç olduğunu unutmamak gerekir. Medya, kendini kabul etme, kendi değerini fark etme ve şefkatli davranma gibi mesajları yayarak toplumun özşefkat bilincini artırabilir ve bu olası yöntem de birtakım okuma pratikleri barındırmaktadır. Ancak mevcut çalışmada elde edilen bulgular şimdilik okuma pratiklerinin özşefkat aktarım ve edinim süreci için yeterli olmadığını göstermektedir. İleri dönemde bunun aksi desteklenene kadar, özşefkat becerilerini arttırmayı hedefleyen eğitim ve uygulamaların, özşefkat müdahalesi içeren akademik çalışmaların daha uzun süreli ve sistematik olarak ilerleyen yöntemler kullanarak bunu yapması önerilmektedir. Son olarak mevcut çalışma bulguları özşefkat ve psikolojik esneklik arasındaki ilişkiyi net bir şekilde ortaya koymuştur. Buna ek olarak, mevcut çalışmada yapılan müdahale her iki değişken üzerinde de bir etki yaratamamıştır. Bu durum her iki kavramın birbiriyle ilişkili ve benzer olduğu yönündeki tartışmaları destekler niteliktedir. Her iki beceriden birini hedef alan uygulama, eğitim veya akademik çalışmalar için bir diğerinin bileşenlerinin de dahil edilmesi önerilmektedir. Örneğin bundan sonra bir senaryo kullanılarak özşefkat düzeylerinde bir artış hedefleyen çalışma yürütülürse bu senaryonun psikolojik esneklik bileşenlerini de içermesine dikkat edilmesi önerilmektedir. Sonuç olarak, mevcut çalışma kuramsal yaklaşımı ve yöntemi sayesinde özşefkat alanyazınına yeni bir bakış açısı kazandırmıştır. Ayrıca hali hazırdaki uygulamalar ve eğitimler için de zamanın ve sistematik bir müdahale içermenin önemini vurgulamaktadır.

KAYNAKLAR

- Arch, J. J., Brown, K. W., Dean, D. J., Landy, L. N., Brown, K. D., & Laudenslager, M. L. (2014). Self-compassion training modulates alpha-amylase, heart rate variability, and subjective responses to social evaluative threat in women. *Psychoneuroendocrinology*, 42, 49-58.
- Aydoğdu B. E. , Dirik G. Self-Compassion Focused Writing Practices: A Systematic Review. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar - Current Approaches in Psychiatry*. 2022; 14(4): 526-544.
- Bakırcı, Ç. M., Oral, E., Mor, E. (2021, Ocak 03). Çoklu Evren Teorisi Nedir? Paralel Evren Teorisi ile Farkları Nelerdir? Paralel Evrenler Teorisi Deneysel mi?. Evrim Ağacı. Mayıs 26, 2023. <https://evrimagaci.org/s/9810>
- Baldwin, M. W. (1992). Relational schemas and the processing of social information. *Psychological bulletin*, 112(3), 461.
- Baldwin, M. W., Carrell, S. E., & Lopez, D. F. (1990). Priming relationship schemas: My advisor and the Pope are watching me from the back of my mind. *Journal of Experimental Social Psychology*, 26(5), 435-454.
- Bandura, A. (1961). Psychotherapy as a learning process. *Psychological Bulletin*, 58(2), 143.
- Bandura, A. (1971). *Social Learning Theory*. General Learning Corporation.
- Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Prentice Hall: Englewood cliffs.
- Bandura, A., Ross, D., & Ross, S. A. (1961). Transmission of aggression through imitation of aggressive models. *The Journal of Abnormal and Social Psychology*, 63(3), 575.
- Barnard, L. K., & Curry, J. F. (2011). Self-compassion: Conceptualizations, correlates, & interventions. *Review of general psychology*, 15(4), 289-303.
- Bartholomew, K., & Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: a test of a four-category model. *Journal of personality and social psychology*, 61(2), 226.

- Beaglehole, B., Mulder, R. T., Boden, J. M., & Bell, C. J. (2019). A systematic review of the psychological impacts of the Canterbury earthquakes on mental health. *Australian and New Zealand journal of public health*, 43(3), 274-280.
- Bellgowan, J. F., Molfese, P., Marx, M., Thomason, M., Glen, D., Santiago, J., ... & Hamilton, J. P. (2015). A neural substrate for behavioral inhibition in the risk for major depressive disorder. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 54(10), 841-848.
- Blackie, R. A., & Kocovski, N. L. (2018). Examining the relationships among self-compassion, social anxiety, and post-event processing. *Psychological Reports*, 121(4), 669-689.
- Bluth, K., & Blanton, P. W. (2014). Mindfulness and self-compassion: Exploring pathways to adolescent emotional well-being. *Journal of child and family studies*, 23, 1298-1309.
- Bowlby, J. (1982). Attachment and loss: Vol. I. Attachment New York: Basic Books.
- Breines, J. G., & Chen, S. (2013). Activating the inner caregiver: The role of supporting schemas in increasing state self-compassion. *Journal of Experimental Social Psychology*, 49(1), 58-64.
- Brutus, S., Aguinis, H., & Wassmer, U. (2013). Self-reported limitations and future directions in scholarly reports: Analysis and recommendations. *Journal of management*, 39(1), 48-75.
- Chen, C. H., Tan, H. K. L., Liao, L. R., Chen, H. H., Chan, C. C., Chen, C. Y., ... & Lu, M. L. (2007). Long-term psychological outcome of 1999 Taiwan earthquake survivors: a survey of a high-risk sample with property damage. *Comprehensive psychiatry*, 48(3), 269-275.
- Çorapçioğlu, A., Yargıç, İ., Geyran, P. ve Kocabaşoğlu, N. (2006, January). "Olayların Etkisi Ölçeği"(IES-R) Türkçe versiyonunun geçerlilik ve güvenilirliği. *New/Yeni Symposium: psikiyatri, nöroloji ve davranış bilimleri dergisi*, 44(1), 14-22.

- Davey, A., Chilcot, J., Driscoll, E., & McCracken, L. M. (2020). Psychological flexibility, self-compassion and daily functioning in chronic pain. *Journal of Contextual Behavioral Science, 17*, 79-85.
- De Vignemont, F., & Singer, T. (2006). The empathic brain: how, when and why?. *Trends in cognitive sciences, 10*(10), 435-441.
- 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, 36* (9), 1151- 1160.
- Doorley, J. D., Goodman, F. R., Kelso, K. C., & Kashdan, T. B. (2020). Psychological flexibility: What we know, what we do not know, and what we think we know. *Social and Personality Psychology Compass, 14*(12), 1-11.
- Ejelöv, E., & Luke, T. J. (2020). “Rarely safe to assume”: Evaluating the use and interpretation of manipulation checks in experimental social psychology. *Journal of Experimental Social Psychology, 87*, 103937.
- Faber, J., & Fonseca, L. M. (2014). How sample size influences research outcomes. *Dental press journal of orthodontics, 19*, 27-29.
- Faul, F., Erdfelder, E., Lang, A., & Buchner, A. (2007). G*Power 3: A flexible statistical power analysis program for the social, behavioral, and biomedical sciences. *Behavior Research Methods, 39*(2), 175-191
- Field, A. (2013). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics*. sage.
- Fonseca, S., Trindade, I. A., Mendes, A. L., & Ferreira, C. (2020). The buffer role of psychological flexibility against the impact of major life events on depression symptoms. *Clinical Psychologist, 24*(1), 82-90.
- Ford, B. Q., Feinberg, M., Lassetter, B., Thai, S., & Gatchpazian, A. (2023). The political is personal: The costs of daily politics. *Journal of Personality and Social Psychology*.
- Forman, E. M., Herbert, J. D., Moitra, E., Yeomans, P. D., & Geller, P. A. (2007). A randomized controlled effectiveness trial of acceptance and commitment therapy and cognitive therapy for anxiety and depression. *Behavior modification, 31*(6), 772-799.

- Francis, A. W., Dawson, D. L., & Golijani-Moghaddam, N. (2016). The development and validation of the Comprehensive assessment of Acceptance and Commitment Therapy processes (CompACT). *Journal of Contextual Behavioral Science*, 5(3), 134-145.
- Gallese, V., Eagle, M. N., & Migone, P. (2007). Intentional attunement: Mirror neurons and the neural underpinnings of interpersonal relations. *Journal of the American psychoanalytic Association*, 55(1), 131-175.
- Gallese, V., Fadiga, L., Fogassi, L., & Rizzolatti, G. (1996). Action recognition in the premotor cortex. *Brain*, 119(2), 593-609.
- Germer, C. (2009). *The mindful path to self-compassion: Freeing yourself from destructive thoughts and emotions*. Guilford Press.
- Germer, C. K., & Neff, K. D. (2013). Self-compassion in clinical practice. *Journal of clinical psychology*, 69(8), 856-867.
- Harada, N., Shigemura, J., Tanichi, M., Kawaida, K., Takahashi, S., & Yasukata, F. (2015). Mental health and psychological impacts from the 2011 Great East Japan Earthquake Disaster: a systematic literature review. *Disaster and military medicine*, 1(1), 1-12.
- Harwood, E. M., & Kocovski, N. L. (2017). Self-compassion induction reduces anticipatory anxiety among socially anxious students. *Mindfulness*, 8(6), 1544-1551.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2012). *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change*. Guilford press.
- Hazan, C., & Shaver, P. (2017). Romantic love conceptualized as an attachment process. In *Interpersonal Development* (pp. 283-296). Routledge.
- Homan, K. J. (2016). Self-compassion and psychological well-being in older adults. *Journal of Adult Development*, 23, 111-119.
- Horowitz, M., Wilner, N., & Alvarez, W. (1979). Impact of Event Scale: A measure of subjective stress. *Psychosomatic medicine*, 41(3), 209-218.

- Hwang, S., Kim, G., Yang, J. W., & Yang, E. (2016). The moderating effects of age on the relationships of self-compassion, self-esteem, and mental health. *Japanese Psychological Research, 58*(2), 194-205.
- Karakuş, S., & Akbay, S. E. (2020). Psikolojik esneklik ölçeği: Uyarılma, geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 16*(1), 32-43.
- Kashdan, T. B., & Rottenberg, J. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical psychology review, 30*(7), 865-878.
- Kaurin, A., Schönfelder, S., & Wessa, M. (2018). Self-compassion buffers the link between self-criticism and depression in trauma-exposed firefighters. *Journal of counseling psychology, 65*(4), 453.
- Kim, C., & Ko, H. (2018). The impact of self-compassion on mental health, sleep, quality of life and life satisfaction among older adults. *Geriatric Nursing, 39*(6), 623-628.
- Kocovski, N. L., Fleming, J. E., & Rector, N. A. (2009). Mindfulness and acceptance-based group therapy for social anxiety disorder: An open trial. *Cognitive and Behavioral Practice, 16*(3), 276-289.
- Lathren, C. R., Rao, S. S., Park, J., & Bluth, K. (2021). Self-compassion and current close interpersonal relationships: A scoping literature review. *Mindfulness, 12*, 1078-1093.
- Lathren, C., Bluth, K., & Park, J. (2019). Adolescent self-compassion moderates the relationship between perceived stress and internalizing symptoms. *Personality and individual differences, 143*, 36-41.
- Lawrence, V. A., & Lee, D. (2014). An exploration of people's experiences of compassion-focused therapy for trauma, using interpretative phenomenological analysis. *Clinical psychology & psychotherapy, 21*(6), 495-507.
- 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.

- Levin, M. E., MacLane, C., Daflos, S., Seeley, J. R., Hayes, S. C., Biglan, A., & Pistorello, J. (2014). Examining psychological inflexibility as a transdiagnostic process across psychological disorders. *Journal of contextual behavioral science*, 3(3), 155-163.
- Livanou, M., Bassoglu, M., Ssalcioglu, E., & Kalendar, D. (2002). Traumatic stress responses in treatment-seeking earthquake survivors in Turkey. *The Journal of nervous and mental disease*, 190(12), 816-823.
- Longe, O., Maratos, F. A., Gilbert, P., Evans, G., Volker, F., Rockliff, H., & Rippon, G. (2010). Having a word with yourself: Neural correlates of self-criticism and self-reassurance. *NeuroImage*, 49(2), 1849-1856.
- MacBeth, A., & Gumley, A. (2012). Exploring compassion: A meta-analysis of the association between self-compassion and psychopathology. *Clinical psychology review*, 32(6), 545-552.
- Mackintosh, K., Power, K., Schwannauer, M., & Chan, S. W. (2018). The relationships between self-compassion, attachment and interpersonal problems in clinical patients with mixed anxiety and depression and emotional distress. *Mindfulness*, 9, 961-971.
- Marsh, I. C., Chan, S. W., & MacBeth, A. (2017). Self-compassion and psychological distress in adolescents—a meta-analysis. *Mindfulness*, 9, 1011-1027.
- Marshall, E. J., & Brockman, R. N. (2016). The relationships between psychological flexibility, self-compassion, and emotional well-being. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 30(1), 60-72.
- McDonald, J. D. (2008). Measuring personality constructs: The advantages and disadvantages of self-reports, informant reports and behavioural assessments. *Enquire*, 1(1), 1-19.
- Miller, K., & Kelly, A. (2020). Is self-compassion contagious? An examination of whether hearing a display of self-compassion impacts self-compassion in the listener. *Canadian Journal of Behavioural Science/Revue canadienne des sciences du comportement*, 52(2), 159.

- Muris, P., & Petrocchi, N. (2017). Protection or vulnerability? A meta-analysis of the relations between the positive and negative components of self-compassion and psychopathology. *Clinical psychology & psychotherapy*, 24(2), 373-383.
- Muto, T., Hayes, S. C., & Jeffcoat, T. (2011). The effectiveness of acceptance and commitment therapy bibliotherapy for enhancing the psychological health of Japanese college students living abroad. *Behavior therapy*, 42(2), 323-335.
- Neff, K. (2003b). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and identity*, 2(2), 85-101.
- 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. (2009). The role of self-compassion in development: A healthier way to relate to oneself. *Human development*, 52(4), 211.
- Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and personality psychology compass*, 5(1), 1-12.
- Neff, K. D., & Dahm, K. A. (2015). Self-compassion: What it is, what it does, and how it relates to mindfulness. *Handbook of mindfulness and self-regulation*, 121-137.
- Neff, K. D., & McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and identity*, 9(3), 225-240.
- Neff, K. D., & Pommier, E. (2013). The relationship between self-compassion and other-focused concern among college undergraduates, community adults, and practicing meditators. *Self and identity*, 12(2), 160-176.
- Neff, K. D., Hsieh, Y. P., & Dejitterat, K. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and identity*, 4(3), 263-287.
- 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.
- Pierce, T., & Lydon, J. (1998). Priming relational schemas: effects of contextually activated and chronically accessible interpersonal expectations on responses to a stressful event. *Journal of personality and social psychology*, 75(6), 1441.

- Pyszkowska, A., & Rönnlund, M. (2021). Psychological flexibility and self-compassion as predictors of well-being: Mediating role of a balanced time perspective. *Frontiers in Psychology, 12*, 671746.
- Raes, F. (2011). The effect of self-compassion on the development of depression symptoms in a non-clinical sample. *Mindfulness, 2*, 33-36.
- Reyes, D. (2012). Self-compassion: A concept analysis. *Journal of holistic nursing, 30*(2), 81-89.
- Ross, N. D., Kaminski, P. L., & Herrington, R. (2019). From childhood emotional maltreatment to depressive symptoms in adulthood: The roles of self-compassion and shame. *Child abuse & neglect, 92*, 32-42.
- Salcioglu, E., Basoglu, M., & Livanou, M. (2003). Long-term psychological outcome for non-treatment-seeking earthquake survivors in Turkey. *The Journal of nervous and mental disease, 191*(3), 154-160.
- Shaughnessy, J. J., Zechmeister, E. B., & Zechmeister, J. S. (2000). *Research methods in psychology*. McGraw-Hill.
- Siegel, A. N., & Kocovski, N. L. (2020). Effectiveness of self-compassion inductions among individuals with elevated social anxiety. *Mindfulness, 11*(11), 2552-2560.
- Sirois, F. M., Kitner, R., & Hirsch, J. K. (2015). Self-compassion, affect, and health-promoting behaviors. *Health Psychology, 34*(6), 661.
- Skelly, A. C., Dettori, J. R., & Brodt, E. D. (2012). Assessing bias: the importance of considering confounding. *Evidence-based spine-care journal, 3*(01), 9-12.
- Tabachnick, B. G., Fidell, L. S., & Ullman, J. B. (2013). *Using multivariate statistics* 6. Bask1). Boston, MA: pearson.
- Tipton, E., Hallberg, K., Hedges, L. V., & Chan, W. (2017). Implications of small samples for generalization: Adjustments and rules of thumb. *Evaluation review, 41*(5), 472- 505.
- Weiss D, Marmar C (1997) The impact of Event Scale- Revised. Wilson J, Keane T, editors. Assessing psychological trauma and PTSD. New York: Guilford.

- Wicker, B., Keysers, C., Plailly, J., Royet, J. P., Gallese, V., & Rizzolatti, G. (2003). Both of us disgusted in My insula: the common neural basis of seeing and feeling disgust. *Neuron*, 40(3), 655-664.
- Yarnell, L. M., & Neff, K. D. (2013). Self-compassion, interpersonal conflict resolutions, and well-being. *Self and Identity*, 12(2), 146-159.
- Yarnell, L. M., Stafford, R. E., Neff, K. D., Reilly, E. D., Knox, M. C., & Mullarkey, M. (2015). Meta-analysis of gender differences in self-compassion. *Self and identity*, 14(5), 499-520.

EKLER

EK 1: BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU

Sevgili katılımcı,

Lütfen katılmayı kabul etmeden önce bu araştırma ile ilgili aşağıda verilen bilgileri okumak için birkaç dakikanızı ayırınız.

Bu çalışma, Başkent Üniversitesi Psikoloji Bölümü öğretim üyesi Dr. Öğr. Üyesi Burçin Akın Sarı danışmanlığında, Klinik Psikoloji Yüksek Lisans öğrencisi Furkan Cantürkoğlu tarafından yürütülmekte olan bir tez çalışmasıdır. Mevcut çalışma bireylerin özşefkat edinim mekanizmalarını incelemeyi amaçlamaktadır. Çalışmanın örneklemini Başkent Üniversitesi Psikoloji Bölümü öğrencileri oluşturmaktadır.

Katılmayı reddetmekte ve çalışmanın herhangi bir noktasında vazgeçmekte özgürsünüz. Çalışmanın herhangi bir noktasında, herhangi bir sebep göstermeksizin çalışmadan geri çekilme hakkınız vardır. Geri çekilmek istediğiniz takdirde tüm cevaplarınız yok edilecek ve çalışmadan çıkarılacaksınız. Çalışmaya katılmayı ve tamamlamayı kabul ederseniz, tüm cevap ve bilgileriniz hassasiyetle gizli tutulacak ve çalışmanın veri analizinde kullanılacaktır. Çalışmada sizden hiçbir kimlik bilgisi istenilmemektedir. Sorulara yazılı olarak vereceğiniz cevaplar sadece araştırmacıların erişiminde olacak şekilde güvenli bir ortamda saklanacaktır. Veriler çalışmadan sonra en fazla altı yıl boyunca muhafaza edilecektir. Tüm veriler analiz edildiğinde, bulgular, bir rapor yayınlanarak, bilimsel standartlara uygun şekilde sunulacaktır.

Herhangi bir zamanda, çalışma ile ilgili bir sorunuz olursa, lütfen daha fazla bilgi edinmek için araştırmacılarla iletişime geçmekten çekinmeyiniz.

Teşekkür ederiz,

Furkan Cantürkoğlu , Başkent Üniversitesi, Psikoloji Bölümü

Dr. Öğr. Üyesi Burçin Akın Sarı , Başkent Üniversitesi, Psikoloji Bölümü

EK 2: DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

1) Yaşınız:

2) Cinsiyetiniz:

Kadın Erkek Diğer

3) Eğitim durumunuz:

(Eğer öğrenciyse halen devam etmekte olduğunuz seçeneği, eğer mezun iseniz en son bitirdiğiniz seçeneği işaretleyiniz)

İlköğretim Ortaöğretim Lise Üniversite Yüksek Lisans/Doktora

4) 6 Şubat Kahramanmaraş Depremi'ni yaşadınız veya yaşanan bir yakınınız var mı?

Yaşamadım/Yaşayan yakınım yok Yaşadım/Yaşayan yakınım var

5) Ailenizin siz dahil ekonomik durumunu nasıl değerlendiriyorsunuz?

Üst Üst-orta Orta Orta alt Alt

6) Anneniz hayatta mı?

Evet Hayır

7) Babanız hayatta mı?

Evet Hayır

8) Herhangi bir psikiyatrik tanınız var mı?

Var Yok

9) Herhangi bir psikolojik/psikiyatrik tedavi görüyor musunuz?

Evet Hayır

10) Herhangi bir psikiyatrik ilaç kullanıyor musunuz?

Evet Hayır

EK 3: ÖZŞEFKAT ÖLÇEĞİ

| ZORLUKLAR KARŞISINDA KENDİME GENEL OLARAK NASIL DAVRANIYORUM? | | | | | |
|---|--------------|---------|---------|------------|-----------------------|
| Yanıtlamadan önce her bir ifadeyi dikkatle okuyunuz. Her bir maddenin sağında takip eden ölçeği kullanarak, belirtilen durumda ne kadar sıklıkla hareket ettiğinizi belirtiniz. | | | | | |
| | Hemen Hiçbir | Nadiren | Arasıra | Çoğu Zaman | Hemen Hemen Her Zaman |
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. Kendimi kötü hissettiğimde, kötü olan her şeye takılma eğilimim vardır. | | | | | |
| 2. İşler benim için kötü gittiğinde zorlukların yaşamın bir parçası olduğunu ve herkesin bu zorlukları yaşadığını görebilirim. | | | | | |
| 3. Yetersizliklerimi düşünmek kendimi daha yalnız ve dünyadan kopuk hissetmeme neden olur. | | | | | |
| 4. Duygusal olarak acı yaşadığım durumlarda kendime sevgiyle yaklaşmaya çalışırım. | | | | | |
| 5. Benim için önemli bir şeyde başarısız olduğumda, yetersizlik hisleriyle tükenirim. | | | | | |
| 6. Kötü hissettiğimde, dünyada benim gibi kötü hisseden pek çok kişi olduğunu kendi kendime hatırlatırım. | | | | | |
| 7. Zor zamanlar geçirdiğimde kendime daha katı (acımasız) olma eğilimindeyim. | | | | | |
| 8. Herhangi bir şey beni üzdüğünde hislerimi dengede tutmaya çalışırım. | | | | | |
| 9. Kendimi bir şekilde yetersiz hissettiğimde kendi kendime birçok insanın aynı şekilde kendi hakkında yetersizlik duyguları yaşadığını hatırlatmaya çalışırım. | | | | | |
| 10. Kişiliğimin sevmediğim yanlarına karşı hoşgörüsüz ve sabırsızım. | | | | | |
| 11. Çok sıkıntılıysam, kendime ihtiyacım olan ilgi ve şefkati gösteririm | | | | | |
| 12. Kendimi kötü hissettiğimde diğer insanların çoğunun benden mutlu olduğunu düşünme eğilimindeyim. | | | | | |
| 13. Acı veren bir şey olduğunda, durumu dengeli bir bakış açısıyla görmeye çalışırım. | | | | | |
| 14. Başarısızlıklarımı insan olmanın bir parçası olarak görmeye çalışırım. | | | | | |
| 15. Sevmediğim yanlarımı gördüğümde kendi kendimi üzerim. | | | | | |
| 16. Benim için önemli bir şeyde başarısız olduğumda, işleri belli bir bakış açısı içerisinde tutmaya çalışırım. | | | | | |

| | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|
| 17. Ben mücadele halindeyken diğer herkesin işlerinin benimkinden kolay gittiğini hissetme eğilimim vardır. | | | | | |
| 18. Acı çektiğim zamanlarda, kendime karşı iyiyimdir. | | | | | |
| 19. Bir şey beni üzdüğünde, duygusal olarak bunu abartırım. | | | | | |
| 20. Acı çektiğim durumlarda kendime karşı bir parça daha soğukkanlı olabilirim. | | | | | |
| 21. Kendi kusur ve yetersizliklerime karşı hoşgörölüyümdür. | | | | | |
| 22. Acı veren bir şey olduğunda, olayı büyütme eğilimim vardır. | | | | | |
| 23. Benim için önemli bir şeyde başarısız olduğumda, başarısızlığın yalnız benim başıma geldiği duygusunu hissetme eğiliminde olurum. | | | | | |
| 24. Kişiliğimin sevmediğim yönlerine karşı anlayışlı ve sabırlı olmaya çalışırım. | | | | | |

EK 4: OLAY ETKİ ÖLÇEĞİ GÖZDEN GEÇİRİLMİŞ VERSİYONU

OLAY ETKİ ÖLÇEĞİ – DEĞİŞTİRİLMİŞ/GÖZDEN GEÇİRİLMİŞ

Yönergeler: Aşağıda insanların bazen stres dolu olaylardan sonra yaşadıkları zorlukların listesi bulunmaktadır. Lütfen bir maddeyi okuyun ve sonra SON YEDİ GÜN BOYUNCA her zorluğun sizin için ne kadar sıkıntı/rahatsızlık verici olduğunu aşağıdaki cümleye göre belirtin: -----, Bu zorluklardan ne kadar rahatsız oldunuz ya da zarar gördünüz?

| | |
|-----|---|
| 1. | Benzeyen her şey, olayla ilgili duygularımı aklıma getiriyor ve hatırlatıyor. |
| 2. | Uykumu sürdürmekte, kesintisiz ve derin bir uyku uyumakta zorlanıyorum, uykum bölünüyor. |
| 3. | Olayla ilgisiz ve farklı şeyler dahi bana olayı hatırlatıyor, aklıma getiriyor ve düşündürüyor. |
| 4. | Kendimi huzursuz ve öfkeli hissediyorum. |
| 5. | Olayı düşündüğümde, olayı hatırlatan şeylerle karşılaştığımda keyfimin kaçmasına canımın sıkılmasına izin vermiyorum. |
| 6. | İstemediğim halde olay aklıma geliyor ve onu düşünmek zorunda kalıyorum. |
| 7. | Sanki olayı yaşamamışım, olmamış ve gerçek değilmiş gibi hissediyorum. |
| 8. | Olayı hatırlatan durum, yer ve koşullardan uzak duruyorum, kaçınıyorum. |
| 9. | Olayla ilgili görüntüler fotoğraf gibi, film gibi gözümün önünde canlanıyor. |
| 10. | Ani ses, görüntü ve hareketlerden çabuk irkiliyorum ve abartılı tepkiler veriyorum. |
| 11. | Olayı düşünmemeye çalışıyorum. |
| 12. | Olayla ilgili birçok duyguyu hala taşıdığımı fark ettim fakat bunların üzerinde durmuyorum ve bunları çözmeye çalışmıyorum. |
| 13. | Sanki bütün duygularımı kaybetmiş gibi hissediyorum. Kendimi halsizleşmiş ve donuklaşmış gibi algılıyorum. |
| 14. | Zaman zaman olay sırasındaki duygularımı yeniden hatırlıyorum ve |

| | |
|-----|---|
| | sanki o anı yeniden yaşıyormuş gibi tepkiler gösteriyorum. |
| 15. | Uykuya dalmakta zorluk çekiyorum. |
| 16. | Olayla ilgili yaşadığım duyguları o kadar canlı hatırlıyorum ki, sanki dalga dalga üzerime geliyorlar. |
| 17. | Olayı hafızamdan silmeye ve unutmaya çalışıyorum. |
| 18. | Dikkatimi toplamada ve yoğunlaşmada zorluk çekiyorum. |
| 19. | Olayı hatırlatan şeylerle karşılaştığımda, terleme, kızarma, titreme, çarpıntı, nefes alma güçlüğü, göğüste baskı hissi gibi bedensel belirtiler yaşıyorum. |
| 20. | Olayla ilgili rüyalar görüyorum. |
| 21. | Kendimi tetikte ve diken üstünde hissediyorum, güvenliğimle ilgili endişeler duyuyorum. |
| 22. | Olay hakkında konuşmamaya çalışıyorum. |

EK 5: PSİKOLOJİK ESNEKLİK ÖLÇEĞİ TÜRKÇE FORMU

Aşağıda psikolojik esneklik düzeyinizi ölçmeye ilişkin ifadeler yer almaktadır. Sizden, kendi yaşantınızı dikkate alarak aşağıdaki ifadeleri değerlendirmeniz istenmektedir. Her bir maddeye katılma durumunuza göre 7 aralıklı ölçek üzerinde, ilgili rakam üzerine çarpı (X) koyarak gösteriniz.

| | | Hiç Katılmıyorum | | | | | | Tamamen Katılıyorum |
|-----|---|------------------|---|---|---|---|---|---------------------|
| 1. | Benim için neyin önemli olduğunu ve hayatımda gelmek istediğim noktayı biliyorum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 2. | Duygu ve düşüncelerin ortaya çıkmasını engellemek için bir şeylerle meşgul olmaya çalışırım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 3. | Olumsuz duygular hissettiğimde dikkatimi dağıtmaya çalışırım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 4. | Duygu ve düşüncelerimi değiştirmeksizin, onları olduğu gibi kabullenebilirim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 5. | Zorlayıcı duygu, düşünce veya hisleri ortaya çıkarabilecek durumlardan kaçınmaya çalışırım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 6. | Üzüntü verici duyguları uzak tutmak için elimden geleni yaparım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 7. | Stresli olsa bile, tercihlerimi benim için neyin önemli olduğuna dayanarak yaparım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8. | İş veya görevlerimi, ne yaptığımı farkında olmaksızın, otomatik bir şekilde yaparım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 9. | Yaşamayı seçtiğim önemli değerlere sahibim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 10. | Duygu ve düşüncelerimi kontrol etmek ya da onlardan kaçınmak yerine, onları olduğu gibi kabul edebilirim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 11. | Düşünceler sadece düşüncelerdir- yaptıklarımı kontrol etmezler. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 12. | Aklıma gelen düşünce, duygu ve hisler ne olursa olsun, onları değiştirmeden ve onlara karşı çıkmadan tam anlamıyla deneyimlemeye razıyım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 13. | Kişisel değerlerim doğrultusunda hareket ederim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 14. | Düşüncelerime öyle takılırım ki en çok yapmak istediğim şeyleri yapamam. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 15. | Düşüncelerimin, yapmak istediğim şeyleri engellemesine izin vermem. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 16. | Yapması zor olsa bile, benim için anlamlı olan şeylerin sorumluluğunu alırım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 17. | Kendim hakkındaki bir düşünceme tam olarak uymak | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

| | | | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | zorunda değilim. | | | | | | | |
| 18. | Ne yaptığının pek farkında olmadan otomatik hareket ediyormuşum gibi görünür. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 19. | Hayatta benim için gerçekten önemli olan şeyleri belirler ve onların peşinden giderim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 20. | Benim için anlamlı olan etkinlikleri çok dikkatimi vermeden aceleyle yaparım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 21. | Bir şey benim için önemli ise onu yapmaya devam edebilirim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 22. | Şu anda yaşananlara odaklanmakta zorlanırım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 23. | Geçmiş ya da gelecek ile çok meşgul olduğumdan, kendimi şu an olanları kaçıırken bulurum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 24. | En büyük hedeflerimden biri bana acı veren duygularımdan kurtulmaktır. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 25. | Benim için oldukça önemli olsalar da kendimi, o işi dikkatimi vermeden yaparken bulurum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 26. | Değerlerim, davranışlarıma tamamıyla yansır. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 27. | İlerleme yavaş olsa bile, zaman gerektiren uzun vadeli planlarıma sadık kalabilirim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 28. | Hayatımı nasıl yaşamak istediğimle uyumlu bir şekilde hareket ederim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

EK 6: ÖZŞEFKAT SENARYO

Lütfen okuduğunuz metni olabildiğince zihninizde canlandırmaya çalışınız.

Çok sevdiğiniz bir yakınınızla kahve içiyorsunuz. Sizinle yaşadığı bir sıkıntıyı paylaşmak istediğini söylüyor. Üniversiteyi bitirmesi için son senesi olduğunu ancak bir dersini geçemediği için döneminin uzayacağından bahsediyor. Bu durumu “Çok üzgündüm, dönemimin uzayacak olması beni endişelendiriyordu. Geceleri düzenli bir şekilde uyuyamıyordum, uykularım bölünüyordu veya uykuya dalamıyordum bir türlü. Dikkatimi toplamakta zorlanıyor ve işlerime odaklanamıyordum. Dışarı çıkasım dahi gelmiyordu, kimseyle görüşmek istemiyordum. Hiç iştahım yoktu, kendimi zorlasam bile yemek yiyemiyordum. Ne yapacağımı bilemiyordum.” diyerek anlatıyor. Bir süre sonra, bu zor sürece rağmen kendisine “Ben dersimi geçebilmek için elimden geleni yaptım. Her zaman başarılı olamayabilirim. Dersi geçemeyip dönemi uzayan başka arkadaşlarım da var ve bu bir tek benim başıma gelmedi” gibi olumlu şeyler de söyleyebildiğinden bahsediyor. Bunları fark ettikten sonra “Daha önce başka derslerde başarılı oldum. Bu derste de başarılı olabilirim.” diye içinden geçirdiğini söylüyor. Daha sonra size; “Uyku problemim düzeldi artık rahat ve huzurlu bir şekilde uyuyabiliyorum. Endişem azaldı, daha sakin bir şekilde günlük hayatıma devam edebiliyorum. Tekrar arkadaşlarımla görüşmeye ve dışarı çıkmaya başladım. İştahım yerine geldi, öğünümü atlamadan sağlıklı bir şekilde beslenmeye devam edebiliyorum. Dikkatimi toparlayıp işlerime odaklanabiliyorum ve ayrıca artık üzgün hissetmiyorum.” diyerek, yaşadığı süreci sizinle paylaşıyor.

EK 7: NÖTR SENARYO

Lütfen okuduğunuz metni olabildiğince zihninizde canlandırmaya çalışınız.

Çoklu evren fikri, yalnızca yaratıcı bilimkurgu yazarları tarafından halk arasında popülerleştirilmemiştir; aynı zamanda, Sicim Teorisi ve Kuantum Mekaniği gibi son derece sağlam bilimsel öncüllerden doğmuştur. Astronomların kozmosumuz hakkındaki fikirlerinin merkezinde yer alan Kozmik Enflasyon Teorisi bile bir çoklu evrenin varlığını öngörmektedir.

Bir çoklu evren, bizimkiyle neredeyse aynı olan diğer evrenlerle iç içe veya hayal edilemeyecek kadar farklı olabilir. Her iki durumda da paralel evrenlerin alemleri birçok ilginç (ve akıllara durgunluk veren) olasılıklara kapı açar.

Yıllar boyunca birçok yazarın tasavvur ettiği gibi, eğer sonsuz sayıda başka evren varsa, o zaman en azından kendinizin tıpatıp aynısını içeren bazıları da vardır. Ancak, doğanın yasaları her evren için zorunlu olarak aynı olmadığından, bu alternatif versiyonlarınız tamamen farklı bir fiziksel gerçekliği deneyimleyebilir.

Her ne kadar "çoklu evrenler" dendiğinde akla sıklıkla uzay-zaman dokuları birbirinden ayrı olan, bu nedenle bir evrenden diğeri gözlenemeyen, "ayrık evrenler" gelse de alternatif evrenlerin illâ tamamen bağımsız olması gerekmez.

EK 8: ETİK KURUL ONAYI

Evrak Tarih ve Sayısı: 24.03.2023-217816



1993

BAŞKENT ÜNİVERSİTESİ
Akademik Değerlendirme Koordinatörlüğü

Sayı : E-62310886-605.99-217816

Konu : Muhammed Furkan Cantürkoğlu'nun
Etik Onay Başvurusu Hk.

24.03.2023

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi : 13.03.2023 tarih ve 214032 sayılı yazınız.

Enstitünüz Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencisi Muhammed Furkan Cantürkoğlu'nun, Dr. Öğretim Üyesi Burçin Akın Sarı danışmanlığında yürütmekte olduğu, "Öz Şefkatli Benliğin Tetiklenmesinde Sosyal Bilişsel Yapıların Etkisinin İncelenmesi" başlıklı yüksek lisans tez çalışması değerlendirilmiş ve bilgilerinize ekte sunulmuştur.

Prof. Dr. M. Abdülkadir VAROĞLU
Kurul Başkanı

Ek: Değerlendirme Formu

Sayı : 17162298.600-81
Konu : Tez Çalışması

21 MART 2023

İlgili Makama

Üniversitemiz Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencisi Muhammed Furkan Cantürkoğlu'nun, Dr. Öğretim Üyesi Burçin Akın Sarı danışmanlığında yürütmekte olduğu, "Öz Şefkatli Benliğin Tetiklenmesinde Sosyal Bilişsel Yapıların Etkisinin İncelenmesi" başlıklı yüksek lisans tez çalışması değerlendirilmiş ve yapılmasında bir sakınca olmadığı tespit edilmiştir. Bilgilerinize saygılarımızla sunarız.

Başkent Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler ve Sanat Araştırma Kurulu

| Ad, Soyad | Değerlendirme | İmza |
|---------------------------------|----------------------------|------|
| Prof. Dr. M. Abdülkadir Varoğlu | Olumlu/ Olumsuz | |
| Prof. Dr. Gözen Güner Aktaş | Olumlu/Olumsuz | |
| Prof. Dr. Sadegül Akbaba Altun | Olumlu/ Olumsuz | |
| Prof. Dr. Hasan Tahsin Fendoğlu | Olumlu/Olumsuz | |
| Prof. Dr. Filiz Kalelioğlu | Olumlu/ Olumsuz | |
| Prof. Dr. Hidayet Hale Künuçen | Olumlu/Olumsuz | |
| Prof. Dr. Özcan Yağcı | Olumlu/ Olumsuz | |