



T.C.
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

UYGULAMALI PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
UYGULAMALI PSİKOLOJİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

**KAYIP YAŞAMIŞ YETİŞKİNLERDE SUÇLULUK VE UTANÇ
DUYGULARININ PSİKOLOJİK ESNEKLİK VE ÖZ-ŞEFKATLE
İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ**

Şeyda Betül KILIÇ

**Tez Danışmanı
Dr. Öğretim Üyesi Fatma TURAN**

İSTANBUL-2024

T.C.
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

UYGULAMALI PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
UYGULAMALI PSİKOLOJİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

**KAYIP YAŞAMIŞ YETİŞKİNLERDE SUÇLULUK VE UTANÇ
DUYGULARININ PSİKOLOJİK ESNEKLİK VE ÖZ-ŞEFKATLE
İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ**

Şeyda Betül KILIÇ

Tez Danışmanı
Dr. Öğretim Üyesi Fatma TURAN

İSTANBUL-2024

YEMİN METNİ

Bu çalışmanın kendi tez çalışmam olduğunu, planlanmasından yazımına kadar hiçbir aşamasında etik dışı davranışımın olmadığını, tezdeki bütün bilgileri akademik ve etik kurallar içinde elde ettiğimi, tez çalışmasıyla elde edilmeyen bütün bilgi ve yorumlara kaynak gösterdiğimi beyan ederim.

02.08.2024

Şeyda Betül KILIÇ

TEŞEKKÜR

Bu tezi yazmak konusunda bana cesaret veren başta sevgili hocam Prof. Dr. Mehmet Zihni Sungur hocama çok teşekkür ediyorum. Utanç ve suçluluk konusuna dair en verimli çalışmalarına birebir katılma fırsatı bulduğum ve aynı zamanda bana utanç başlığında destek sağlayan hocam Dr. Ken Goss'a bir minnet borçluyum. Tez sürecinde akademik sürece dair bana cesaret veren değerli hocam Dr. Fatma Turan'a gerçek bir teşekkür borçluyum.

Tez sürecimde bilgisi ve manevi desteğiyle yanımda olan değerli arkadaşlarım Selva Arslan ve Büşra Seldüz'e ve veri toplamak için bana umut olan klinik ekibime teşekkürler. Bu süreçte en önemli teşekkürüm elbette her anımda yanımda olan, zorluklarımı kolaylaştıran eşim ve çocuklarıma olacak. Yas çalışırken bitmeyen yasıma, 2011'de kaybettiğim ilk eşim sevgili Mustafa Çalık'a sızlayan yanımla teşekkür ediyorum. Bana yokluğuyla ve özlemiyle, yasın tutulan değil yaşanan bir şey olduğunu öğretti. Ben bu tezi yazmadım, bana kalırsa yaşadım. Saha deneyimine sahip olmama olanak sağlayan sevgili danışanlarıma da çok teşekkür ediyorum.

ÖZET

KAYIP YAŞAMIŞ YETİŞKİNLERDE SUÇLULUK VE UTANÇ DUYGULARININ PSİKOLOJİK ESNEKLİK VE ÖZ-ŞEFKATLE İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

Ölüme bağlı kayıp yaşayan yetişkinlerde suçluluk ve utanç gibi bazı zorlayıcı duygular ortaya çıkabilmektedir. Her ne kadar akut yas döneminde bu duyguların ortaya çıkması normal olsa da suçluluk ve utanç duygularının şiddetinin yüksek olması ve kayıptan altı ay sonra yoğun bir şekilde devam etmesi bireyin yaşamını büyük ölçüde olumsuz etkilemektedir. Bu sebeple, bu zorlayıcı duyguların etkili bir şekilde düzenlenebilmesine yardımcı olan mekanizmaların ortaya çıkarılması yasa alan açabilmesi açısından oldukça önemlidir. Olumsuz duyguların giderilmesinde bireyin kendisini ve yaşamını olduğu gibi kabul etmesine yardımcı olan öz-şefkat ve psikolojik esneklik becerileri önemli bir yer tutmaktadır. Bu araştırmanın amacı ölüme bağlı kayıp yaşayan yetişkinlerde suçluluk ve utanç duygusunun öz-şefkat ve psikolojik esneklik ile olan ilişkisini incelemektir. Araştırma 22-51 yaş arasındaki 533 katılımcıyla yapılmıştır. Araştırmada Suçluluk ve Utanç Ölçeği, Öz-Anlayış Ölçeği, Psikolojik Esneklik Ölçeği kullanılmıştır. Bulgular, ölüme bağlı kayıp yaşayan yetişkinlerde öz-anlayışın utanç ile negatif yönde, psikolojik esneklik ile pozitif yönde anlamlı bir ilişkiye sahip olduğunu göstermiştir. Ek olarak, psikolojik esnekliğin suçluluk ile pozitif, utanç ile negatif yönlü bir ilişkiye sahip olduğu görülmüştür. Kaybın üzerinden geçen zamanın katılımcıların öz-anlayış ve psikolojik esneklik düzeyleri üzerinde anlamlı etkisi bulunmuştur. Yapılan ileri analizler, psikolojik esnekliğin ve öz-anlayışın utancı negatif yönde anlamlı bir şekilde yordadığını göstermiştir.

Anahtar Kelimeler: Öz-Şefkat, Psikolojik Esneklik, Suçluluk, Utanç, Yas

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN GUILT AND SHAME AND PSYCHOLOGICAL RESILIENCE AND SELF-COMPASSION IN BEREAVED ADULTS

Adults experiencing bereavement due to death may encounter challenging emotions such as guilt and shame. While the emergence of these emotions is normal during the acute grief period, high intensity of guilt and shame and their persistence beyond six months after the loss can significantly disrupt an individual's life. Therefore, identifying mechanisms that effectively regulate these challenging emotions is crucial for facilitating the grieving process. Self-compassion and psychological flexibility, which help individuals accept themselves and their lives as they are, play a significant role in alleviating negative emotions. This study aims to examine the relationship between guilt and shame and self-compassion and psychological flexibility in adults who have experienced bereavement. The research was conducted with 533 participants aged between 22 and 51. The study employed the Guilt and Shame Scale, the Self-Compassion Scale, and the Psychological Flexibility Scale. The findings indicate that self-compassion is significantly negatively correlated with shame and positively correlated with psychological flexibility in adults who have experienced bereavement. Additionally, psychological flexibility was found to be positively correlated with guilt and negatively correlated with shame. The time elapsed since the loss was found to have a significant impact on participants' levels of self-compassion and psychological flexibility. Further analyses revealed that psychological flexibility and self-compassion significantly predict shame in a negative direction.

Keywords: Self-Compassion, Psychological Flexibility, Guilt, Shame, Grief.

İÇİNDEKİLER

YEMİN METNİ	i
TEŞEKKÜR	ii
ÖZET	iii
ABSTRACT.....	iv
İÇİNDEKİLER	v
TABLolar DİZİNİ.....	viii
ŞEKİLLER DİZİNİ.....	ix
SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ.....	x
1. GİRİŞ	1
2. GENEL BİLGİLER.....	4
2.1.Yas	4
2.1.1 Sağlıklı Yas.....	6
2.1.1.1 Bedenin Yasa Tepkisi	7
2.1.2 Patolojik Yas.....	8
2.1.3 Travmatik Yas.....	10
2.1.4 Afetler ve Yas	12
2.1.5 Yasın Evreleri	12
2.1.6 Yası Etkileyen Faktörler	15
2.1.7 Yas ve Kültür	17
2.2.Suçluluk ve Utanç	18
2.2.1 Suçluluk ve Utanç ile İlgili Yapılan Çalışmalar	22
2.3.Öz-Şefkat	28
2.3.1 Kavramsal Olarak Öz-şefkat.....	29
2.3.2 Öz-şefkat ile İlgili Yapılan Çalışmalar	31
2.3.3 Utanç ve Suçluluk Karşısında Öz-şefkat	35

2.4.Psikolojik Esneklik	36
2.4.1 Kavramsal Olarak Psikolojik Esneklik ve ACT	37
2.4.1.1 Kabul.....	38
2.4.1.2 Şimdiki Anla Temas	39
2.4.1.3 Bilişsel Ayrışma.....	39
2.4.1.4 Bağlamsal Benlik.....	40
2.4.1.5 Değerler	40
2.4.1.6 Değişime Kararlılık.....	41
2.4.1.7 Psikolojik Katılık	42
2.4.2 Psikolojik Esneklikle İlgili Yapılan Çalışmalar.....	43
2.4.3 Öz-şefkatin Psikolojik Esneklikle Olan İlişkisi	45
3.GEREÇ VE YÖNTEM.....	47
3.1.Araştırma Modeli	47
3.2.Evren ve Örneklem	47
3.3.Verİ Toplama Süreci.....	47
3.4.Verİ Toplama Araçları	47
3.4.1 Demografik Bilgi Formu	48
3.4.2 Suçluluk Utanç Ölçeği (SUTÖ).....	48
3.4.3 Öz Anlayış Ölçeği.....	48
3.4.4 Psikolojik Esneklik Ölçeği.....	49
4.BULGULAR.....	51
4.1.Verilerin Kodlanması ve Düzenlenmesi	51
4.2.Betimsel Bulgular	52
4.3.Sosyodemografik Özelliklere Yönelik Karşılaştırma Bulguları	53
4.4.Korelasyon Analizi Bulguları	59
4.5 Regresyon Analizi Bulguları	61
5.TARTIŞMA.....	63

5.1.Sosyodemografik Değişkenlere Yönelik Bulguların Tartışılması	63
5.2.İlişkisel Analizlere Yönelik Bulguların Tartışılması	68
5.3 Regresyon Analizine Yönelik Bulguların Tartışılması.....	72
6. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	73
KAYNAKLAR	75
EKLER	93
Ek 1.	93
Ek 2.	94
Ek 3.	96
Ek 4.	97
Ek 5.	99

TABLÖLAR DİZİNİ

Sayfa

Tablo 1: Ölçeklerden ve Alt Boyutlarından Alınan Ortalama, Standart Sapma, Çarpıklık ve Basıklık Değerleri	52
Tablo 2: Katılımcıların Sosyodemografik ve Kaybettikleri Kişinin Özelliklerine İlişkin Sıklık ve Yüzdelik Değerleri	53
Tablo 3: Suçluluk ve Utancın, Öz Anlayışın, Psikolojik Esnekliğin ve Psikolojik Esnekliğin Alt Boyutlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılmasına Yönelik Mann-Whitney U Analizi Bulguları.....	54
Tablo 4: Suçluluk ve Utancın, Öz Anlayışın, Psikolojik Esnekliğin ve Psikolojik Esnekliğin Alt Boyutlarının Yaş Gruplarına Göre Karşılaştırılmasına Yönelik ANOVA Bulguları	55
Tablo 5: Suçluluk ve Utancın, Öz Anlayışın, Psikolojik Esnekliğin ve Psikolojik Esnekliğin Alt Boyutlarının Eğitim Düzeylerine Göre Karşılaştırılmasına Yönelik ANOVA Bulguları.....	57
Tablo 6: Suçluluk ve Utancın, Öz Anlayışın, Psikolojik Esnekliğin ve Psikolojik Esnekliğin Alt Boyutlarının Kaybın Üzerinden Geçen Zamana Göre Karşılaştırılmasına Yönelik ANOVA Bulguları	58
Tablo 7: Yaşın, Suçluluk, Utanç, Öz-Anlayış, Psikolojik Esneklik ve Psikolojik Esnekliğin Alt Boyutları ile Arasındaki İlişkiye Yönelik Korelasyon Analizi Bulguları	59
Tablo 8: Suçluluk, Utanç, Öz-Anlayış, Psikolojik Esneklik ve Psikolojik Esnekliğin Alt Boyutları Arasındaki Korelasyon Analizi Bulguları	61
Tablo 9: Psikolojik Esnekliğin ve Öz-Anlayışın Utancı Yordama Gücüne Yönelik Hiyerarşik Çoklu Regresyon Analizi Bulguları.....	62

ŞEKİLLER DİZİNİ

	<u>Sayfa</u>
Şekil 1: ACT Altıgeni.....	38



SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

ACT : Acceptance and Commitment Therapy

APA: Amerikan Psikoloji Derneği

BCTT: Beier Cümle Tamamlama Testi

TSSB : Travma Sonrası Stres Bozukluğu

TYÖ: Travmatik Yas Ölçeği



1. GİRİŞ

Kişinin sevdiği birinin kaybının ardından yaşadığı süreç olarak adlandırılan yas sürecinde çalışmalar hem bireysel hem de toplumsal uyum çabalarında kaybın niteliğine yönelmektedir. Bu niteliği belirleyen kaybın oluş biçimi, zamanı, kayıpla olan ilişkinin derecesi, kayba karşı hazır bulunuşluluk gibi faktörlerdir. Yas sürecini belirleyen faktörler değişkenlik gösterebildiği gibi yasın şekli, süresi, şiddeti de değişkenlik göstermektedir.

Uzun yıllardır yapılan çalışmalarda yasın evreler şeklinde doğrusal ilerlediği kabul edilmiştir (Bowlby, 1982; Engel, 1961; Kübler-Ross, 2010). Ancak güncel çalışmalar yasın birbirini takip eden sıralı evrelerden bağımsız olarak daha kaotik ve dairesel bir süreç olarak görülmesi gerektiğini belirtir (White ve Ferszt, 2009). Worden (2009) ise, yas sürecini evrensel olarak değil görevsel olarak tanımlar ve ona göre kişilerin sürece uyumlanmasını gerektiren bazı görevler vardır.

Kayıp sonrası gelişen zorlayıcı duygulardan sık karşılaşılan iki duygu suçluluk ve utançtır. Suçluluk ve utanç, birbirlerinden farklı mekanizmalara sahip, yakın ilişki içinde olan ve yas döneminde sıklıkla birlikte ortaya çıktığı düşünülen duygulardır. İki duygu arasındaki temel fark utanç duygusunun yargılanma korkusu içermesi iken suçluluk duygusunun bu korkudan arınmış olmasıdır. Bundan dolayı suçlulukta kişilerden bağımsız bireyin benlik algısına dair olumsuz tutum söz konudur (APA, 2024).

Sungur (2022), utancı besleyen temel şeyin özeleştirisi olduğunu belirtirken, kendine karşı şefkatli olan kişilerin olumsuz tecrübelerle karşı kabul ve tahammüllerinin yüksek olduğunu vurgular.

Suçluluk ve utancın, yasın şiddetini ve süresini artırması gerekçesiyle kayıp yaşayan bireylerdeki karşılığının incelenmesi elzem görülmüştür. Bunun yanında olumsuz duyguların düzenlenmesi, geçmiş tecrübelerdeki acıların bugüne taşınırken dönüştürülmesi öz-şefkat ve psikolojik esneklikle mümkün kılındığı için, yas yaşayan bireylerde suçluluk ve utanç duygularının bu iki iyileştirici unsurla olan ilişkisini ortaya koymak önemlidir.

Araştırmanın hipotezleri aşağıda sunulmuştur:

H₁: Suçluluk, utanç, öz-anlayış ve psikolojik esneklik düzeyi bireylerin sosyodemografik özelliklerine göre farklılaşmaktadır.

H_{1a}: Kadınların suçluluk ve utanç düzeyleri erkeklerin suçluluk ve utanç düzeylerinden anlamlı olarak daha yüksektir.

H_{1b}: Kadınların öz-anlayış düzeyi erkeklerin öz-anlayış düzeyinden anlamlı olarak daha düşüktür.

H_{1c}: Eğitim düzeyi yüksek olan bireylerin suçluluk ve utanç düzeyleri, eğitim düzeyi orta ve düşük olan bireylerin suçluluk ve utanç düzeylerinden anlamlı olarak daha düşüktür.

H_{1d}: Eğitim düzeyi yüksek olan bireylerin öz-anlayış, psikolojik esneklik ve psikolojik esnekliğin alt boyutlarının düzeyleri, eğitim düzeyi orta ve düşük olan bireylerin öz-anlayış, psikolojik esneklik ve psikolojik esnekliğin alt boyutlarının düzeylerinden anlamlı olarak daha yüksektir.

H₂: Suçluluk, utanç, öz-anlayış ve psikolojik esneklik düzeyi bireylerin yaşadığı kaybın özelliklerine göre farklılaşmaktadır.

H_{2a}: Annesini kaybeden bireylerin suçluluk ve utanç düzeyleri, babasını, büyük ebeveynlerini ve aile üyesi olmayan diğer kişileri kaybeden bireylerin suçluluk ve utanç düzeylerinden anlamlı olarak daha yüksektir.

H_{2b}: Ebeveynlerini kaybeden bireylerin suçluluk ve utanç düzeyleri, büyük ebeveynlerini ve aile üyesi olmayan diğer kişileri kaybeden bireylerin suçluluk ve utanç düzeylerinden anlamlı olarak daha yüksektir.

H_{2c}: Kaybının üzerinden 0-1 yıl geçmiş katılımcıların suçluluk ve utanç düzeyi, kaybının üzerinden 1-5 yıl, 5-10 yıl ve 10 ve üzeri yıl geçmiş katılımcıların suçluluk ve utanç düzeyinden anlamlı olarak daha yüksektir.

H₃: Suçluluk, utanç, öz-anlayış ve psikolojik esneklik düzeyi bireylerin geçmişte psikolojik destek alıp almama durumuna göre farklılaşmaktadır.

H_{3a}: Geçmişte psikolojik destek almış bireylerin, suçluluk ve utanç düzeyleri geçmişte psikolojik destek almamış bireylerin suçluluk ve utanç düzeylerinden daha düşüktür.

H_{3b}: Geçmişte psikolojik destek almış bireylerin, öz-anlayış, psikolojik esneklik ve psikolojik esnekliğin alt boyutlarının düzeyinin geçmişte psikolojik destek alamamış bireylerin öz-anlayış, psikolojik esneklik ve psikolojik esnekliğin alt boyutlarının düzeyinden anlamlı olarak daha yüksektir.

H₄: Yaş ile suçluluk ve utanç düzeyi arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

H₅: Yaş ile öz-anlayış ve psikolojik esneklik arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

H₆: Suçluluk düzeyi ve öz-anlayış düzeyi arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

H₇: Suçluluk düzeyi ile psikolojik esneklik ve psikolojik esnekliğin alt boyutları arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

H₈: Utanç düzeyi ve öz-anlayış düzeyi arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

H₉: Utanç düzeyi ile psikolojik esneklik ve psikolojik esnekliğin alt boyutları arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

H₁₀: Öz-anlayış ile psikolojik esneklik ve psikolojik esnekliğin alt boyutları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

H₁₁: Psikolojik esneklik ve öz-anlayış utancı negatif yönde anlamlı bir şekilde yordamaktadır.

2. GENEL BİLGİLER

2.1.Yas

Eski Türkçede “ölüm”, “kayıp”, “hüsrân” kelimelerinden evrilen yas, kişinin sevdiklerinden birini kaybetmesi sonucu yaşadığı derin üzüntü ve matem olarak tanımlanmıştır (TDK, 2024). İngilizcede ise yası karşılayan üç kelime vardır: “mourning”, “grief”, “bereavement”. Bunlardan “mourning” sevilen kişinin kaybından sonra yaşanan yas ve taziye anlamına gelirken “grief” herhangi bir akrabalık bağı olmayan birinin kaybedilmesi sonucu yaşanan hüznün, üzüntü, özlem gibi duyguları tarif eder ve kişinin yasa karşı verdiği öznel tepkidir. “Bereavement” ise diğer duygulara karşılık yalnızlığı odağa alır ve ölüm vesilesiyle yalnız kalma anlamı taşır (Humphrey ve Zimpfer, 2007). Aynı şeyi ifade etmek için kullanılan bu üç kelime aslında kavramsal olarak birbirinden farklıdır ve her biri ayrı bir durumu ifade eder. Örneğin grief öznel bir yası ifade ederken Türkçe karşılığı matem olan “mourning” kişisel olmaktan ziyade kültürelidir.

Temel anlamıyla yas, bir kayıp karşısında içimizde olan duygusal, bedenimizde olan somatik ve zihnimizde olan bilişsel cevapların bütünüdür. Volkan ve Zintl (2020) yası kayıp karşısında içsel yaşantımız ve dışsal gerçeklik arasında uyumlanma süreci olarak tanımlamıştır.

Yas, ilk olarak Freud’un “Mourning and Melancholia” makalesinde sevilen nesnenin ya da kişi için önemli değerlerin kaybına karşı geliştirilen reaksiyon olarak geçer. Yas ve melankolinin ortak özellikleri olmasına rağmen birbirinden ayrılması gerektiğini söyleyen Freud, kayba verilen tepkinin bunun belirleyicisi olduğunu ileri sürmüştür (Freud, 1997).

Yasın patolojik bir durum olup olmadığı konusunda çeşitli görüş ayrılıklarının bulunduğu literatürde Freud melankolinin aksine yası patolojik bir durum olarak görmez. Yas benlik değerinde anlamlı bozulmayı ya da yitirilen kişiye karşı ikili duyguları içermez. Freud yasın gerçek bir kayıpla ilgili olduğunu söylerken her durumda bilinçli olarak algılandığına değinir. Melankoliye ikili duygularla ilintili bir nesnenin reeldeki kaybıyla yahut bilinç dışında algılanan hayali bir kayıpla ilgilidir. Yasta sosyal çevreden bir süre kopma, kişinin iç dünyasına yönelmesi, yitirilen ile özdeşleşme ve zaman zaman düşmanlık varken melankolide kişinin direkt özsaygısını olumsuz etkileyen durumlarla karşılaşmaktadır. Yani Freud’a göre yas dış dünyayla kopma sonucu dışsal bir boşluk

içerirken melankoli kişinin benliğiyle bağlantısını yitirmesi sonucu içsel boşluğu karşılar (Olgun, 1999). Burada bahsedilen ayrım aslında sağlıklı yahut başarılı yas ve patolojik olarak nitelendirilen başarısız yastır. Freud'a göre yasin başarısızlığı melankoliyi beraberinde getirir (Olgun, 1999).

Sosyolojik, psikolojik ve psikiyatrik açıdan analiz edilmeyi gerektiren yas hem bireysel hem de kolektif uyum çabalarında kaybın anlamına yönelmektedir. Toplumsal ritüeller, söylemsel uygulamalar ve yerel kültürler, hayatta kalanlar için kaybın önemini bütünleştirmek ve yasin duygusal kaosunu düzenlemek için kaynaklar sağlar. Bireysel ve kişilerarası düzeyde, hayatta kalanlar, kaybı, bazen travmatik yas nedeniyle derinden zorlanan mevcut öz anlatılarına özümsemek için mücadele ederler. Dolayısıyla karmaşık yas, anlamlı bir kişisel gerçekliğin yeniden inşa edilememesi olarak görülebilir; bu, benlik ve ilişkilere ilişkin güvensiz çalışma modellerine sahip bireylerin özellikle savunmasız olduğu bir sonuçtur. Bununla birlikte yapılan çalışmalar yasla birlikte gelen kederin, umutsuzluğun yanı sıra kişisel gelişimi de tetikleyebileceğini, mağdurun anlam duygusunu yalnızca azaltmak yerine artırabileceğini göstermektedir (Neimeyer vd., 2002).

AIDS'li hastalar, terminal dönem hastaları, yaşlılar ve çocuklarla yaptığı klinik çalışmalarla tanınan Elisabeth Kübler-Ross (1975), ölümü gelişimin son evresi olarak tanımlamaktadır. Ona göre bu evre yıkıcı olmaktan ziyade kayıp yaşayan kişiyi geliştiren bir süreçtir.

Bowlby'a göreyse kişiler hayat deneyimlerinin ilk yıllarında bazı temel varsayımlar oluştururlar. Bu varsayımlar başka kişilere karşı, çevreye karşı, yaşamın farklı alanlarına karşı geliştirilmişlerdir ve yaşamı tahmin edilebilir kılmada büyük rol oynarlar. Olası bir kayıpta kişi bu varsayımların temelden sarsıldığını hisseder (Bowlby, 1982).

Yası olağan bir süreç olarak tanımlayan araştırmacılara karşı Parkes (1965) bu sürecin mental bir bozukluk olarak değerlendirilmesi gerektiği fikrini öne sürer. Yasin kategorizasyonu onun çalışmalarıyla ilk kez gündeme gelmiştir. Yas sürecini normal ve patolojik olarak ikiye ayıran Parkes (1965) patolojik yası da kendi içinde üç bölüme ayırmıştır: Uzun süre devam eden ve büyük bir acıya sebep olan kronik yas, kaybın hemen ardından değil de ilerleyen dönemde ortaya çıkan engellenmiş yas, yine engellenmiş yasla bağlantılı olarak ortaya çıkan ve zaman aşımına uğramış gecikmiş yas.

Yas karşısında kişinin verdiği tepkiler, yasın süresi, bireysel davranış farklılıkları ve süreçteki değişkenler neticesinde araştırmacılar yasın üç farklı şekilde ele alınması konusunda hemfikir olmuştur: Kişinin kaybın ardından belirli bir süre geçtikten sonra işlevselliğini yeniden kazandığı sağlıklı yas, yasın sağlıklı bir şekilde tamamlanamadığı ve acının tekrarlandığı patolojik yas ve ani bir kayıp sonrası şokla gelen travmatik yas (Parkes, 1965).

2.1.1 Sağlıklı Yas

Yas süreci zamansal niceliğine göre değerlendirildiğinde “tamamlanmış yas” olarak nitelendirilen sağlıklı yas, herhangi bir kaybın sonunda kişide olağan bir şekilde ortaya çıkan davranışsal, fiziksel, kognitif ve duygusal reaksiyonlar toplamıdır. Kişi kaybın ardından belirli bir zaman geçtikten sonra günlük yaşantısına geri dönebilir (Worden, 2009).

Sağlıklı yas sürecine dair tepkileri belirli bir düzen çerçevesinde araştıran ilk kişi Lindemann'dır (1944). Lindemann'a (1944) göre sağlıklı yas sürecinde öfke, suçluluk, fizyolojik rahatsızlıklar, kaybı fazla düşünme, günlük hayatı eskisi gibi sürdürememe, sosyal bağların zayıflaması gibi tepkilerle karşılaşmak mümkündür. Yası karmaşık bir süreç olarak değerlendiren Lindemann (1944), yas tepkilerinin de duygusal, bedensel ve davranışsal olabileceğini söyler. Çalışmasında sağlıklı yasta kişilerin kayıp sonrası gösterdikleri davranışların birbiriyle neredeyse aynı olduğunu ve altı temel akut yas belirtisinden bahsedilebileceğini ifade eder. Bunlar; beynin kaybedilen kişinin hayali ile meşgul olması, alışılmış davranışlarından farklı davranışlar sergileme, kaybın kişisel özelliklerini kopyalama, fiziksel belirtiler, düşmanca tepkiler ve suçluluk olarak sıralanmaktadır (Kırcalı, 2020).

Freud'a göre kayıp yaşayan kişinin kendi içine dönmesi, içsel sorgulamalar yapması ve dış dünyayla olan bağlantısını azaltması egonun ketlenmesi olarak değerlendirilebilir. Ancak zamanla libido enerjisi kaybedilen kişiden uzaklaşmakta ve gösterilen dirençle bir uzlaşma sağlanmaktadır. Bu uzlaşma sonucu yas süreci sona ererken ego ketlenmeden kurtulup özgürleşmektedir (Freud, 1917).

Lindenmann (1944) da Freud (1917) da yas sürecini yeni duruma adapte olma ve ilişkileri yeniden normal düzeye çekme için geçirilen bir evre olarak yorumlamıştır. İşlevselliğe devam etme sağlıklı yas sürecinin ulaşmayı beklediği sonuçtur (Lindenmann, 1944).

Worden (2009) için de yas kişinin psikolojik olgunlaşma yaşaması gereken bir süreçtir. Kişinin kayıp sonrası süreçte aktif rol almasını ve bu süreci kendi çabasıyla yönetmesini olumlu deneyimler olarak kaydeder. Onun için yas, aşılması gereken bir dizi evreden çok bir görev gibidir.

Yas karşısında tepkiler incelendiğinde sağlıklı yas ve depresyon arasında yeme düzensizliği, uykusuzluk, keder, çaresiz hissetme, sosyal içe çekilme, çevreden soyutlanma gibi pek çok ortak tepki gözlemlenmiştir. Bahsedilen tüm bu belirtiler sağlıklı yas sürecinde kısa süreli olarak görülmektedir. Bu sebeple reaktif depresyon olağan karşılanmakta ve zaman içerisinde azalarak kaybolması beklenmektedir (Gizir, 2014).

2.1.1.1 Bedenin Yasa Tepkisi

Yasın fizyolojik tepkileri pek çok farklı şekilde kendini göstermektedir. Bunlardan en sık rastlanılanları mide rahatsızlıkları, baş ağrısı, yutkunma zorluğu, nefes darlığı, çarpıntı, ishal, regl düzensizliği, kabızlık, kusma gibi semptomlardır (Özpulat, 1999).

Uyku düzensizliği de yine bedenin yas karşısındaki fiziksel reaksiyonlarından biridir. Uykuya dalmada güçlük çekme, geceleri sık uyanma, yeniden uykuya geçişin zor olması gibi durumlar depresyona dair ipuçları vermektedir. Az yeme ya da haddinden fazla yeme gibi davranışların da görülebildiği yas sürecinde kişiler yemeklerin kaybettikleri kişiye dair hatıraları ifade etmesi sonucu da buna yönelebilmektedir. (Özpulat, 1999).

Yas sürecinde kişi normal zamanlara oranla bedenini eskisi gibi enerjik bulmayabilir. Herhangi bir eylemde takat gösterememe, fiziksel olarak harekete geçmekte zorlanma gibi tepkiler verebilmektedir (Özpulat, 1999).

Özpulat'a (1999) göre sağlıklı yasta görülen başlıca bedensel tepkiler yorgunluk, iç çekerek soluma, sindirim problemleri, huzursuzluk, fiziksel yakınmalar şeklindedir.

Yasın bilişsel tepkileri görsel ya da işitsel halüsinasyonlar, kaybın yaşadığı duygusu, kaybın sesini duyma ya da görme, konfüzyon, inkâr olarak sıralanabilir. Öfke, üzüntü, suçluluk, utanç, yalnızlık, umutsuzluk gibi duygusal tepkiler de bu süreçte ortaya çıkabilmektedir (Özpulat, 1999).

2.1.2 Patolojik Yas

Kaybın ardından altı ay geçmesine rağmen kişilerin yas tepkilerinin şiddeti değişmediyse, kayıptan önceki rutinlerine dönmekte güçlük çekiyorlarsa ve sosyal izolasyonda direniyorlarsa bu durum normal yastan ayrılıp komplike yas ya da patolojik yas olarak isimlendirilebilir. Kişi yas denilen zorlayıcı deneyimden hızla normale dönmeye çalışıyor ve yas tepkilerini yok sayıyorsa yahut yasla beraber yas yaşamış kendisi ile ilgili zorlayıcı düşüncelerle füzyona giriyorsa bunu patolojik yas olarak tanımlayabiliriz (Parkes, 1965).

Yas sürecinin mental bir bozukluk olarak ele alınması gerektiğini düşünen Parkes (1965) bu süreci normal ve patolojik olarak ikiye ayıran ilk araştırmacıdır. Yine patolojik yası da kendi içinde kronik, engellenmiş ve gecikmiş yas olarak üç bölüme ayırır. Kronik yasta derin ve bitmez bir acıdan bahsederken, engellenmiş yasta kaybın ardından hemen verilmeyen tepkilerin ilerleyen dönemlerde ortaya çıktığını belirtmiştir. Gecikmiş yas da engellenmiş yasin bir sonucudur (Parkes, 1965).

Komplike yasta kişi yoğun bir acıya tutunarak uyumsuz davranışlar sergiler. Kayıp sonrası süreçte bir tamamlanma, işlevselliği geri kazanma meydana gelmediği gibi, kişi yasin bir evresinde sürekli kendini tekrarlayan bir döngü içerisinde takılı kalır. Bu takılı kalma psikopatoloji gelişimi için ciddi boyutta bir risk taşımaktadır (Bildik, 2013).

Anormal yas, çözümlenmemiş yas, maskelenmiş yas, kronik yas, gecikmiş yas gibi isimlerle de adlandırılan patolojik yas, yas tutmanın bir yaşam biçimi haline dönüştüğü noktadır. İyileşmeden bahsedilemeyeceği gibi acının derinleşerek yoğunlaştığı görülür (Çevik ve Öncü, 1995).

Yas doğal sürecinde kaygı, öfke, yoğun üzüntü gibi duygularla kendini gösterir. Bu duyguların zamanında ve gerektiği ölçüde yaşanması sonrasında içsel bir rahatlığı beraberinde getirir. Ancak acının bastırılması, örtülmesi ve ondan kaçmaya çalışılması kişiye kısa süreli bir rahatlık sağlasa da acının sürekliliğine neden olur (Rich, 2002). Buradaki süreklilik de yasin patolojik hale gelmesine yol açmaktadır (Rich, 2002).

Prigerson ve Maciejewski (2006), patolojik yasin tanı ölçütlerini şu şekilde belirtmiştir:

A Kriteri: Kayıp sonrası kronik yas ve özlem.

B Kriteri: Ölümü inkâr, diğerlerine güvensizlik, kayıp karşısında aşırı öfke ve acı, hayata devam edememe, sosyal ilişkilerde zorluk, geleceğe dair umutsuzluk, hayatın boş ve anlamsız olduğu fikri, tedirginlik durumlarından en az dördünün gün içerisinde zorlayıcı şekilde kendini göstermesi.

Worden (2009) patolojik yas tepkilerinin dört ayrı grupta ele alınması gerektiğini belirtmiştir.

1. **Süreğen (Kronik) Yas Tepkisi:** Burada süreç beklenilenden çok uzundur ve yeterli çözüme ulaşılamamıştır. Kişi yas sürecini tamamlayamadığının, yeniden eski işlevselliğine dönemediğinin farkındadır. Kişiler genellikle yeniden hayata dönemediklerini ve bu duygunun hiç geçmediğini ifade ederler.
2. **Gecikmiş Yas Tepkisi:** Kişi kaybın hemen ardından belirli duygusal tepkiler verebilir ancak kayıpla kıyaslandığında yeterli büyüklükte bir tepkiyle karşılaşılmamaktadır. Başka bir kayıpla beraber aşırı tepkiler verme geçmiş yasin yeterince yaşanmadığı ve ertelendiğini göstermektedir. Bu sebeple bu süreç engellenmiş, baskılanmış yas olarak adlandırılabilir. Kayıptan hemen sonra bu acıyla başa çıkamayacağını anlayan kişiler bunu erteleyebilmektedir.
3. **Aşırı Yas Tepkisi:** Kişinin kendini hayata devam edemeyecek kadar yıkılmış hissettiği bu süreçte kişi bir yardım alması gerektiğinin farkındadır. Kaybın ardından gelen ruhsal bozukluk ve işlevselliği sürdürmemesi bunun en büyük belirleyicilerindendir.
4. **Maskeli Yas Tepkisi:** Kayıp sonrası psikosomatik ağrılar, hipokondriak belirtiler hisseden kişi bunu yasla ilişkilendirmez. Genellikle fiziksel tepkilerin ortaya çıktığı bu süreçte kişi geçmiş hastalıklarının tetiklendiğini ya da kaybedilen kişinin hastalığına dair belirtiler gösterdiğini hissedebilir (Worden, 2009).

Kayıpla beraber gelişen suçluluk duygusu normal yası patolojik yasa dönüştüren önemli bir faktördür. Bunun yanında geçmiş yaşantısındaki kayıplara dair geliştirilen tutum, yalnızlık, fiziksel ya da ruhsal problemler de bunun tetikler (Worden, 2009).

Shear ve arkadaşları (2011) kaybın ardından kendini suçlama, kaybın önüne geçememe, kaybedilen kişinin hayat hikâyesindeki gerçekleştirmediği eylemler sebebiyle suçluluk hissetmenin yası sağlıklı olmaktan çıkaran unsurlar olduğunu belirtmiştir.

2.1.3 Travmatik Yas

Travmatik yas, sevilen bir kişinin beklenmedik ve şok edici bir nedenle ölümüne bağlı olarak, emosyonel regülasyonun bozulmasına neden olabilen ve duyarsızlaşması profesyonel destek gerektirebilen bir yas olarak tanımlanabilir (Jacobs, 1999).

Yasın doğal bir süreç olmasının yanında kaybın ani ve şiddet içerikli olması bu doğal süreci etkilemektedir. Beklenmedik ölümler kişide travma oluşturabilirken bu durum bedensel ve ruhsal hastalıklara yol açabilmektedir. Travmatik yası sağlıklı yastan ayıran en önemli faktörlerden biri ayrılık kaygısının kişinin işlevselliğini etkileyecek boyutta tekrar etmesidir (Jacobs, 1999).

Prigerson ve arkadaşları (2001), zamansız ve şiddet içeren ölümlerin kişinin üstesinden gelmekte zorlandığı en riskli ölüm şekli olabileceğinin altını çizerek, bu durumun yas sürecini karmaşık duygular eşliğinde tetiklediğini ve bir sendrom haline gelebileceğini belirtirler. Bunun “travmatik yas” olarak terimleştirilmesi gerektiğini yine ilk kez kendileri önermiştir.

Parkes (2001), travmatik yasin tanı ölçülerini dört kriter temelinde şu şekilde belirtmiştir:

A Kriteri: Tanı için iki koşul da sağlanmalıdır.

1. Kişinin bir yakınının ani ve vahşet içeren şekilde ölümü.
2. Kişinin kayıpla ilgili meşguliyetler içerisinde olması.

B Kriteri: Travmatize olmanın yasa özgün göstergeleri. Aşağıdakilerden en az dördünün olması beklenmektedir.

1. Geleceğe dair ümitsizlik
2. Duygusal donukluk, tepkisizlik, kopukluk
3. Şok hissi
4. Ölümü kabulde güçlük
5. Hayatın anlamsız ve boş gelmesi
6. Kaybedilen kişi olmadan yaşamın anlamlı olamayacağını düşünme
7. Bir parçasının yok olduğu duygusu
8. Dünyanın alaşağı olduğunu düşünme
9. Güvensizlik hissi
10. Ölen kişiye zarar verdiğine dair düşünceler

11. Ölümle ilgili aşırı huzursuzluk, öfke ve acı

C Kriteri: bahsi geçen belirtilerin en az iki ay sürmesi halinde tanı koymanın gerekli olacağı görüşünde bir uzlaşma olmasına rağmen bu sürenin başlangıcı konusu hala tartışmalıdır.

D Kriteri: Sayılan belirtilerin psikososyal işlevlerde aksama yaratması beklenmektedir (Bildik, 2013).

Volkan ve Zintl (2020) bitmeyen duygusal acı ve mental olarak sürekli zihnin meşgul edilmesi, kaybın ardından ölen kişi hâlâ yaşıyor gibi düşünmek, fazla özdeşim kurma, keder halinin depresyona evrilmesi gibi patolojik durumlarla travmatik yas sürecinde sıkça karşılaşıldığını ifade etmektedir.

Ani ve beklenmedik kayıplardan sonra hissedilen yoğun suçluluk travmatik yas için bir risk faktörü olarak görülmüştür. Kaybın şekli suçluluğu artırır bu da travmatik yas için büyük bir tetikleyicidir (Avcı, 2023).

Travmatik yasin şiddeti kaybın yakınlık derecesiyle pozitif korelasyon içerisindedir. Yakınlık derecesi baz alındığında en travmatik kaybın çocuk kaybı olduğunu söyleyebiliriz. Bundan yola çıkarak yastan en çok etkilenen grup anne-babalarlardır. Burada ölüm sırasıyla ilgili de beklenmedik bir durumun olması, kişilerin varoluşsal varsayımlarını yıkma eğilimindedir (Middleton vd., 1998). Yaşam döngüsünde beklenen öncelikle ebeveynin ölmesidir. Çocuk ölümleri bu sebeple kaybın sahibi için bir döngüyü kırma, geleceğin elden alınması gibi anlamları da taşır.

Travmatik yas toplumsal bir felaket ya da şiddete maruz kalan kişilerde de gözlemlenebilir. Bu sürece dair kavramsallaştırmanın önde gelen isimlerinden Pynoos (1987) bir okulda gerçekleşen silahlı saldırı sonucu 251 çocukla çalışmıştır. Yas ölçeği ve Travma Sonrası Stres Bozukluğu ölçeğiyle sistematik bir değerlendirme yapmış ve çocukların hayatlarına dair tehdidin derecesiyle TSSB ölçeğindeki; saldırı sonucu ölen çocuklarla yakınlığın derecesi ve yas ölçeğindeki yüksek belirti düzeyi arasında ilişki olduğunu bulgulamıştır. Saldırıdan 14 ay sonra aynı araştırmacılar 100 çocuk üzerinden yeniden değerlendirme yapmış, çocuğun hayatına yönelik tehdidin ve vahşete yakınlığın derecesinin devam etmekte olan travma sonrası stres bozukluğu belirtilerinin birincil göstergesi olduğunu belirtmişlerdir (Özpulat, 1999).

2.1.4 Afetler ve Yas

Doğal afetler ya da felaketler kaybın şekli ve anılığı itibariyle travmatik yas içerisinde en çok yer kaplayan konulardandır. Burada kişiler yakınlarını beklenmedik bir şekilde kaybetmenin şokunu yaşarken bir yandan da onların parçalanmış naaşlarına tanıklık etmek durumunda kalmış olabilirler. Ya da tam tersi kaybettikleri kişinin naaşı bulunamamış ve ölümün gerçekliğini kabul noktasında kendini tamamlayamamış olabilirler. Yas sürecindeki ritüeller, kültürel yas tutma biçimleri, kişilerin sağlıklı yas tutabilmelerinde çok büyük önem arz etmektedir. Ancak deprem gibi toplu ölümlerin olduğu, kişilerin yakınlarını defnedemediği ve bir merasim düzenleyemediği durumlarda yas travmatik olabilmektedir (Yelboğa, 2023).

Böylesi büyük felaketlerde ihtimaller üzerine düşünme yas sürecinde suçluluğu da beraberinde getirir. Yaşıyor olmanın suçluluğu yas sürecinde en sık rastlanılan patolojilerden biridir. Yelboğa (2023) Kahramanmaraş depremi sonrasında travmatik yas üzerine çalışmış ve geride kalan kişilerde pişmanlık ve suçluluk duygularının ön plana çıktığını gözlemlemiştir. Toplu defin işlemleri ve yapılamayan ritüellerin geride kalanların denge kaybına sebep olduğunu ve yasin kişi üzerindeki şiddetini artırdığını belirtmektedir.

2.1.5 Yasın Evreleri

Doering ve arkadaşlarının (2018) yaptığı çalışmalara göre kayıp sonrası süreç genellikle yardım almadan üstesinden gelinen bir süreç olarak görülürken, yas yaşayan kişilerin %10'u klinik bir müdahaleye ihtiyaç duymaktadır. Bunların dışında kalanlar için önce akut yas belirtileri göstermesi, sonrasındaysa bütünleşmiş yas tepkileri vermesi beklenmektedir. Tüm bu süreçlerden sonra da işlevselliğine devam edebilmesi gerekmektedir.

Uzun yıllar boyunca yapılan çalışmalar sonucu literatürde yasin evreler şeklinde doğrusal bir hareketle ilerlediği kabul edilmiştir. Ancak güncel çalışmalar, yasin sıralı evrelerden bağımsız kaotik ve dairesel bir süreç olarak görülmesi gerektiğini söylemektedir (White ve Ferszt, 2009).

Engel'e (1961) göre yas, şok ve kaybı inkâr etmeyle başlar. Kişi yaşadığı çevreden kendini ayırır ve sosyal izolasyona başvurur. İkinci evredeyse kaybın fark edilmesi ve buna bağlı olarak umutsuzluğun varlık göstermesi gelmektedir. Bu evrede suçluluk, utanç, keder gibi duygular ön plandadır. Mutluluk veren aktivitelerden uzaklaşma,

çalışma hayatında motivasyonun azalması, yeme bozuklukları, uykusuzluk gibi tepkiler de bununla beraber gelir. Üçüncü ve son evredeyse kişinin kayıpla başa çıkması, eski işlevini yeniden kazanması, mental ve davranışsal olarak yeniden iyi olması beklenmektedir (Engel, 1961).

Yasın beş farklı evresi olduğunu söyleyen Kübler-Ross (2010) bunları; inkâr ve izolasyon, öfke, pazarlık, depresyon ve kabullenme olarak aşamalandırmıştır. Ancak bu evrelerin her birinin yaşanması ya da belirli bir sırayla yaşanması zorunlu değildir. İnkâr ve izolasyon döneminde kişi ölümü kabulden kaçır ve bunun onun sevdiklerinin başına gelmeyeceği, bir yanlış anlaşılma olduğu fikrine inanma eğilimi gösterir. Bu fikre alışmak belirli bir zaman gerektireceğinden bu süreç kişiye zaman kazandıran bir evre olarak görülmektedir. Ancak inkarın kısa süreli bir savunma olması, gerçeği kabullenişin gelmesiyle birlikte ortaya çıkmaktadır. Öfke evresi kişinin yakınıni kaybettiği gerçeğiyle sert bir şekilde yüzleşmesini sağlar. Öfke, kişiyi bir sorumlu aramaya iter. Kaybedilen kişiyi ihmal ettiği için kişi öfkeyi kendine yöneltebilir. Yeterince ilgilenilmediğini düşündüğü için muhatap aile bireyleri ya da doktorlar olabilir. Bazen de öfke kendisini bıraktığı için direkt kaybın kendisinedir. Bu süreçte inançsal olarak Tanrı'ya karşı bir öfke de duyulabilir. Kişinin kendini kayıp yaşamayan insanlarla kıyaslayıp kıskançlık hissi geliştirebilmesinin yanında yarım kalma, tamamlanmama hissi de öfkeye yol açabilmektedir.

Pazarlık evresinde yavaş yavaş azalan öfkenin yerini bir mucize beklentisi almaktadır. Pazarlığın muhatabı Tanrı'dır ve bir mucize karşılığında kendilerini ona adayacaklarına dair sözler verme eğilimindedirler. Öfkeden bir sonuç alamayan kişi burada daha sakin bir taleple farklı bir yol denemektedir. Kübler-Ross (2010) ölümden önce hastaların doktorlardan ömürlerini uzatmaları karşılığı bedenlerini bilime adayacaklarına dair pazarlık yaptıklarını deneyimlemiştir.

Depresyon evresinin ruhsal bir hastalık olarak görülmemesi gerektiğini ifade eden Kübler-Ross (2010) bu evrede kişilerin depresif duygu durumuna girmeye başladığını belirtir. Öfkenin ya da pazarlığın işe yaramadığı gerçeğiyle yüzleşen kişi tüm bunlardan yorulmuş bir bitkinliğe bürünür. Bu aşamada sosyal destek mühimdir ve bu destek kişinin duygularına eşlik edip yükünü hafifletmeye çalışmakla anlamlı olabilir. Depresyon evresinde kişiler suçluluk ve utanç duygularıyla da baş etmek zorunda kalabilmektedirler (Kırcalı, 2020).

Yas sürecinin son evresini ölüm gerçeğiyle yüzleşilen kabullenme evresi olarak belirten Ross (2010), bu evrede kişinin hayatına yeni düzenlemeler getirmesi gibi beklentilerden bahsetmektedir. Bu yeni düzen kaybedilen birey olmadan kurulacaktır. Fiziksel yokluğun kabulü yeni ilişkilerin inşasında önemli bir rol oynayacaktır. Kişi kaybın yokluğunu kabullenmiş ancak bunu sevmemiş olabilir (Çolak ve Hocaoglu, 2021). Kişinin kayıpla bağlılık seviyesi yeniden işlevsellik kazanmasını zamansal olarak etkilemektedir.

Bowlby (1982) yas sürecini dört evreyle açıklar. Bunlardan ilki acı ve öfkeyi de zaman zaman bünyesine alabilen hissizleşme ve inkâr evresidir. Kaybın ardından kişiler kaybın gerçek olmadığına dair düşünceler taşırlar ve onları tepkisiz kılacak kadar güçlü bir boşluk hissi taşıyabilirler. İkinci evredeyse özlem ve kayba dair tüm hatıralarla arayış içine girme söz konusudur. Bu evrede kişi yoğun bir acı duygusu hisseder. Fakat bu depresyondaki gibi uzun ve sürekli değildir. Ara ara yoklayan, döngüsel bir yoğunluktadır. Bu evrede kaygı bozuklukları ve fiziksel ağrılar da baş gösterebilir (Bowlby, 1982).

Dezorganizelik, tepkisizlik ve umutsuzluğun boy gösterdiği üçüncü evredeyse kişiler günlük rutinlerine olan ilgilerini kaybedip, keyif aldıkları şeylerden uzaklaşabilirler. Depresif duygu durumundan dolayı gündelik hayata yeniden adapte olmada zorluk çekebilirler. Kaybın ardından gelen yeni duruma uyum sağlamaları gerektiğinin farkında olsalar da umutsuzluk ve ilgisizlik reaksiyon almalarını engelleyebilir (Bowlby, 1982).

Son evrede ise kişinin işlevselliğini yeniden kazanması, günlük aktivitelerine geri dönmesi ve yaşamdan eskisi gibi keyif almaya başlaması beklenmektedir. Sosyal çevreye ve ilişkilere geri dönüş bu evrede gerçekleşmektedir (Bowlby, 1982).

Worden (2009) yas sürecini evrelere ayırmak yerine kişilerin bu süreçte uyumlanması için yerine getirmesi gereken görevleri tanımlar. Bunlar kaybın gerçekliğini kabul etme, yas ile gelen acı üstünde çalışmak ve duyguların ifadesi, kaybın olmadığı bir çevreye uyum sağlamak ve kayıpla ilişkileri yeniden düzenleyip hayata devam etmek şeklinde belirtilmiştir (Worden, 2009). Worden'ın (2009) görev modelinde kayıp sonrası her kişinin bu dört görevi tamamlaması ya da bir sırayı takip etmesi gerekmemektedir. Ancak daha sağlıklı bir yas süreci için üzerinde çalışılan görevin bir öncekinin

tamamlanmasıyla işlevsel olacağı bilgisini vermektedir. Görevlerden ilki olan kaybın gerçekliğini kabul etme olmadan acı üzerinde çalışmak zorlaştırıcı olabilmektedir.

Bonanno (2005), aynı örneklem üzerinde uzun süre çalışarak hangi örüntülerin hangi evrelerde neyi karşıladığını araştırmıştır. Bundan yola çıkarak örüntüleri dayanıklılık, geç başlangıçlı, kronik ve iyileşen olarak sınıflandırmıştır. Kayıp sonrası süreçte yas tepkilerinin artmadığı ve şiddetin de diğerlerine göre daha hafif olduğu grup dayanıklılık grubunda değerlendirilirken; kayıptan hemen sonra aşırı tepki vermeyen ancak zaman içerisinde şiddetini artıran grup da geç başlangıçlı olarak nitelendirilmiştir. Kronik olarak tanımlanan grupta kayıp sonrası çok şiddetli görünen tepkilerin zaman içerisinde azalmadığı gözlemlenmiş, iyileşen grupta ise şiddetli yas tepkisinin zaman geçtikçe azaldığı belirtilmiştir.

Güncel çalışmalar yası sıralı evrelerden oluşan bir süreç olarak genellemektense her yasin kişiye özel olduğunun altını çizmektedirler. Önceki yaşantıların etkisi, geçmiş kayıpların varlığı, kişinin olgunluğu, psikolojik esnekliği ve dayanıklılığı gibi unsurlar yas sürecinde değişkenlik gösteren temel değerlerdir. İnsana dair öngörülebilir veya öngörülemez nedenlerle yasa dair insan tepkilerinin biricikliği esas kabul edilir. Buna bağlı olarak bir kişinin yasa vereceği tepkilerin bir standardizasyona tabi olmaması gerekmektedir. Örneğin; sağlıklı geçirilmiş bir yasin ardından yas tepkileri içerisinde belirlenen öfke tepkisine kişi aniden geri dönebilir ve bir süre öfkeyle zaman geçirebilir. Bu yaklaşıma göre bu kişinin yasin üzerinden uzun zaman geçmesine rağmen vermiş olduğu bu tepki yası tutamadığına dair bir belirti değildir.

2.1.6 Yası Etkileyen Faktörler

Yas sürecine dair benzer modeller tanımlanmış, ortak özellikteki tepkiler evrensel olarak gruplandırılmış olsa da kişilerin biricikliği, yani bireysel farklılıklar göz önünde tutulması gereken en temel unsurdur. Bu farklılıkların biyopsikososyal faktörlerle belirlendiğini söyleyen Çelik ve Işıl (2003), kişinin baş etme yetenekleri, hayat tecrübeleri, sosyal destek ve ilişkiler, kaybın kişi hayatındaki yerinin bu sürecin akışını ve işlevselliğini belirlediğinin altını çizer. Örneğin yalnızca ebeveyn ölümleri ele alınsa bile ölümün beklenmedik olması, ebeveynle ilişkinin niteliği, kardeş sayısı, dini inançların etkisi, kaybın süresi, ebeveynin ölüm yaşı gibi pek çok değişkenle karşılaşılması mümkündür (Özkan, 1998).

Parkes ve Weiss (1983), yas sürecini etkileyen faktörleri altı ana başlıkta ele almıştır. Bunlardan ilki ölen kişiyle olan ilişkinin derecesini, ilişkiye atfedilen değeri tanımlayan “İlişki Faktörü”dür. Bağlanmanın gücü, bağlanmanın kişiye sağladığı güven duygusu, ilişkideki ikili duygular, kaybedilen kişiyle yaşanan çatışmaları içeren “Bağlanmanın Doğası” da yine yası etkileyen faktörlerden biridir. “Kayıpla İlişkili Etmenler” başlığındaysa kaybın oluş biçimi, oluş zamanı ve kayba hazırlık, kayba eşlik eden unsurlar gibi faktörler sıralanmıştır. “Kişisel Özellikler” yas sürecini daha öznel kılan etmenlerin başındadır. Bunda kişinin yaşı, cinsiyeti, ekonomik durumu, kişilik özellikleri gibi pek çok değişken vardır. Bir diğer etmense “Öyküsel Özellikler” olarak tanımlanan kişinin çocukluk çağı kayıpları, özgeçmiş ve soygeçmişte ruhsal hastalık öyküsü, kişinin bedensel hastalık öyküsü, kaybın öncesinde yaşanan krizlerdir. “Sosyal Özellikler”se kültüre atıf yapan ve geleneksel kalıpların süreci etkileyebildiği son etmen olarak ortaya çıkar.

Prigerson ve arkadaşları (2004) yaşın yas sürecindeki etkisi üzerinde durmuş ve gençlerin bu sürece daha zor uyumlandıklarını belirtmiştir. Geçmiş yas tecrübesi az olan ya da bulunmayan gençlerde kayıpla başa çıkabilme diğerlerine göre daha zorludur ve bu durum patolojik yas açısından risk taşımaktadır.

Kristensen ve arkadaşları (2010) kadınların yas sürecini daha şiddetli yaşadığını ve işlevselliğe dönmekte erkeklere göre zorlandıklarını belirtmiş, başka bir araştırma da komplike yas semptomlarını kadın olmakla ilintili bulmuştur (Shear vd., 2011).

Cesur (2017), eğitim seviyesi ve maddi imkân yetersizliğinin de yas sürecine etki eden, yası karmaşık hale getiren bir unsur olduğu belirtirken, Keser ve arkadaşları (2022), İlişki Kalitesi Envanteri-Yas Versiyonu ve Yas Suçluluk Ölçeği Türkçe Formlarının Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmasında uzamış yas belirtilerini kadınlarda erkeklere göre, bekarlarda evlilere göre ve psikiyatrik öyküsü olanlarda olmayanlara göre anlamlı düzeyde yüksek bulmuşlardır.

Yas her ne kadar kişiye özel olarak şekillense de sosyo-kültürel bir olgu olduğu da göz önünde bulundurulmalıdır. Her kültürün yasa yüklediği anlam ve bunu görünür kılma şekli kişinin süreçteki tavrını etkileyebilmektedir.

2.1.7 Yas ve Kültür

Yas, toplum hayatında bir kültüre dönüşecek, gelenekten geleneğe aktarılacak kadar merkezi bir yer tutmaktadır. Jalland’a göre (2013) coğrafi ve toplumsal farklılıklar gösteren yas sürecinde her topluluğun kendi ihtiyaçlarına karşılık gelen bazı dini ve kültürel ritüeller görünür. Jalland (2013), bu ritüellerin yas sürecinde kişileri destekleyici bir rolü olduğunu ileri sürmüştür. Kayıp yaşantısının başkalarıyla paylaşılmasını acının sağaltılması açısından önemli bulan  elik ve Sayıl’a (2003) göre Türkiye’de hâlâ devam eden, kaybın 7., 40., 52. günlerinde bir araya gelme ritüeli kaybı kolaylaştırıcı faktörlerdendir. Bunun yanında yaklaşık 6 ay ile 1 yıl arasında yaslı kişiye destek verilmesi de kültürün diğer bir parçasıdır.

Bazı kültürlerde yas daha somatik şekilde görünürken, bazı kültürlerde de kayıp sahibinin güçlü olması beklenir. Örneğin Asya kültüründe ve Latin kültüründe fiziki ağrılardan Őik yet edilirken Hispaniklerde kayıp karşısında güçlü olunması beklenir. Afro-Amerikalılarda  len kişinin borçları ödenir ve bu sayede ruhunun huzur bulacağına inanılır. Yahudilerdeyse aile  yeleri yedi gün boyunca sandalyede oturur şekilde yas tutar. Deri giymek, makyaj yapmak, tıra  olmak yasaktır. Yine bu süreçte evdeki tüm aynalar örtülür. Hristiyanlıktaysa Şiddetli yas tepkileri yerine kayıp hakkında konuşmanın acıyı sağaltacağı d   n lmektedir (Hacıgökmen, 2013).

Bir ulusun din değiştirmesi, başka bir inan a geçmesi bile önceden kültüründe var olan yas ritüellerini yanında ta ımasını engellememi tir. Türk toplumunda İslamiyet öncesinde görülen ritüellerin pek çoğu İslamiyet sonrasında da sürmüştür. Bu devamlılık yasin toplumsal hayatın vazgeçilmez bir unsuru olduğunu kanıtlar niteliktedir (Hacıgökmen, 2013).

Türklerin İslamiyet’e geçmesi kültürel anlamda belirli değişikliklere sebep olmuşsa da bırakılmak istenmeyen bazı yas kültürleri İslami bağlamda değişime uğratılarak, yeni bir hüviyet kazandırılarak ya atılmaya devam etmiştir. Türk boylarının Őamanizm menşeli yas adetlerinin İslamiyet’e geçiş sonrasında da devam ettiğini söyleyen Hacıgökmen (2013), Türk sultanlarının sadık Müslümanlar olsalar bile İslamiyet öncesindeki yas adetlerini sürdürmelerini hükümdarlıklarını güçlü kılan bir etmen olarak gördüklerini belirtmiştir.

Yas geleneklerinde, kültürümüzde önemli bir yer kaplayan “ters motifi” de baskın bir şekilde görülmektedir. Őamanizm’de ölümden sonraki alemin dünyadaki hayatın zıttı

olacağına inanılmıştır. Bu sebeple ölen kişinin atının eyeri ters giydirilir, kadınlar gömleklerini ters giyer, taziyelerde insanlar duvar tarafına döner şekilde ters otururlar. Bunun yanında devlet büyüklerinin kaftanlarını ters giydiği de görülmüştür. Hatta Kerkük yöresinde bir genç sevdiği kadına kavuşamadan ölürse naaşı başında en sevdiği türkülerden söylenir (Kalafat, 1995).

Yas kültürü ortaya çıktığı andan günümüze gelene kadar pek çok değişiklik göstermiştir. Özellikle Türk toplumunda başlarda ve toplu olarak görülen şiddetli tepkilerin yerini daha sakin, daha akılcı tepkiler almaya başlamıştır. Saç yolma, yüz çizme, elbise yırtma gibi pek çok adet artık görülmemektedir. İslamiyet'te yüksek sesle saçını başını yolarak ağlamanın yasaklanması, ağıtçılığın kınanması da bunun sebepleri arasında gösterilebilir (Hacıgökmen, 2013).

Gelenekte görülen pek çok unsur hayatta kalanın ölen kişi karşısında kendini suçlu hissetmesiyle bağdaştırılabilir. Hayatta kalma suçluluğu maalesef ki bu kültürde sık rastlanan ve yas sürecinde de kuvvetli bir etkisi olan temel duygulardan biridir. Saç yolma, yüz yırtma, göğsünü dövme gibi şiddet içerikli yas tutma biçimleri kişilerin kayba üzülmekten çok kendini hayatta kaldıkları için cezalandırma biçimi olarak da okunabilmektedir. Yine kayıp sonrası kaybın sahiplerinden düğünlere gitmemesi, çarşıya pazara çıkmaması, evinde kalıp acısını yaşaması kültürel bir beklenti olmuştur. Bu örnekler maalesef ki kişileri kayıp sonrası bir izolasyona yer yer mecbur kılmıştır (Hacıgökmen, 2013).

Zaman geçtikçe kültürel baskılar, toplumsal kabuller kendini esnetebildiğini ve yasin daha bireysel bir süreç olarak yaşanması gerektiğini bizlere göstermiştir. Kültürel bir baskı görmemesine rağmen kayıp sonrası süreçte kişinin sosyal çekilme yaşaması, kendini izole etme çabası varsa burada devreye psikolojik katılık girmektedir. Sosyal çekilmenin arkasındaki duygu yasa bağlı olarak hissedilen derin suçluluk ya da utanç olabilir. Buna bağlı olarak söyleyebiliriz ki psikolojik katılık psikopatolojinin en önemli nedenidir. Bunun çözümü de psikolojik destek ve hayata katılmakla mümkün kılınabilir.

2.2.Suçluluk ve Utanç

Ölüme bağlı kayıp yaşayan bireylerde ortaya çıkan başlıca duygular arasında suçluluk ve utanç duyguları yer almaktadır (Buckle ve Fleming, 2011). Suçluluk ve utanç, birbirlerinden farklı mekanizmalara sahip olan iki duygu olmakla birlikte, birbiriyle yakın ilişki içinde olan ve yas döneminde sıklıkla birlikte ortaya çıktığı düşünülen duygulardır.

Bu bölümde, suçluluk ve utanç duygularının tanımlarına, kavramsal ve kuramsal çerçevesine, farklılıklarına, birbirleriyle ve yas süreciyle olan ilişkisine yer verilecektir.

Amerikan Psikoloji Birliğine (APA, 2024) göre utanç, bireyin davranışlarında veya içinde bulunduğu koşullarda istenmeyen, utanç verici ve yakışıksız bir şey olduğuna yönelik inançları sonucu ortaya çıkan nahoş bir duygu olarak tanımlanmaktadır. Suçluluk ise yanlış bir şey yapmış veya düşünmüş olmanın acı vermesi sebebiyle bu yanlış geri almak veya hafifletmek için eyleme geçmeye hazır olmak ile karakterize olan bilinçli bir duygu olarak tanımlanmaktadır (APA, 2024). Bu iki duygunun en temel farkı ise utanç duygusunun diğer insanlar tarafından yargılanma korkusu içerirken suçluluk duygusunun bu korkudan arınmış olmasıdır. Bir başka deyişle, utanç duygusunda diğer kişilerinin düşünceleri ve yargıları önemliken suçluluk duygusunda diğer kişilerden bağımsız olarak bireyin kendi benlik algısına yönelik olumsuz bir tutum söz konusudur (APA, 2024).

Suçluluk ve utancın olumsuz öz-değerlendirmeyi içeren iki benzer duygu olması sebebiyle kavramsallaştırılması konusunda zorluklar ve fikir ayrılıkları yaşanmaktadır (Duncan, 2015). Tangey ve Tracey (2012), suçluluk ve utancın bilinçli farkındalık düzeyinde olması, öz-değerlendirme sonucunda ortaya çıkması, negatif öz-değerlendirmeyi içermesi ve bireyin yaptığı bir hatanın sonucunda ortaya çıkması gibi birçok ortak noktası olduğunu ileri sürmüştür.

Suçluluk ve utanç duygularının mekanizmasını anlamaya yönelik ortaya atılan ilk teoriler bu duyguların intrapsişik özelliklerine odaklanmıştır. Erikson (1958), Psikososyal Gelişim Kuramında suçluluk ve utanç duygularını iki farklı gelişim evresinde, temel çatışmaların çözülmemesi ile ortaya çıkabilecek duygular olarak ele almıştır. Erikson'a göre (1958), 1,5-3 yaş döneminde temel soru olan “Kendim olmam normal mi?” sorusuna cevap arayan çocuk, eğer ebeveynleri tarafından desteklenmez ve özerkliğini kazanamazsa kendi yeterliliğinden şüphe duyacak ve utanç duygusu geliştirecektir. Bir sonraki evrede (3-5 yaş) ise çocuk için en önemli konu genişleyen sosyal çevresinde girişken davranabilmek, oyun kurucu olabilmek ve çevresindeki yetişkinlere ve akranlara karşı kendi varlığını kanıtlayabilmektir. Bu süreçte çocuk sürekli engellenirse ve başarısızlığa uğrarsa suçluluk duyguları ortaya çıkacaktır. İki farklı gelişimsel dönemde çatışmaların sağlıklı bir şekilde çözülmemesi sonucu ortaya çıkan bu duygular, ilerleyen zamanlarda da çözülmediği takdirde bireyin yaşamı boyunca devam edecek, kimliğinin

bir parçası haline gelecektir (Erikson, 1958). Psikanalitik yaklaşıma göre, suçluluk bireyin süper egosunun egosuna yaptığı baskı sonucu ortaya çıkan bir duygu iken utanç bireyin benliği ile ideal benliği arasındaki çatışmadan ortaya çıkan bir duygudur (Freud, 1923; Piers ve Singer, 1953).

Utancın kökenlerine ilişkin benzer bir yaklaşım öne süren Sungur’a (2022) göre utanç, temelleri çocukluk döneminde atılan ve çocuğun diğer insanlar tarafından nasıl algılandığına ilişkin yorumlamaları sonucunda belirlediği kendilik değeri ile ilişkili olan bir kavramdır. Bu doğrultuda utanç, insanın kendisini istenmeyen, arzulanmayan, değersiz ve yetersiz olarak algılaması ile ilgili bir duygudur (Sungur, 2022, s. 194). Utancı iç ve dış utanç olarak ikiye ayıran Sungur (2022), dış utancı “başkalarının ya da dış dünyanın o kişiyle ilgili ne düşünüp ne hissettiği”, iç utancı ise “bireyin kendisi ile ilgili ne düşünüp ne hissettiği” olarak tanımlamıştır (Sungur, 2022, s. 194). Bununla birlikte Sungur (2022), utancın çoğu zaman öz eleştiri ile geldiğini ve kendisine daha şefkatli olan insanların olumsuz yaşam olaylarına karşı tahammül ve kabullenişlerinin daha yüksekken, kendine eleştirel davranan insanların kendilerinde sürekli olarak kendilerini kınayacakları, kızacakları ya da cezalandıracakları özellikler aradıklarını ileri sürmüştür. Çocukta iç utancın ortaya çıkmasının en temel sebepleri, ebeveynlerinden gelen aşırı beklenti, eleştiri ve çocuk kendine güvenli davrandığında pasifleştirmek için sergilenen kısıtlayıcı davranışlardır (Sungur, 2022). Oldukça baskın olan ebeveynlerden kaçabilecek ve onları değiştirebilecek gücü olmayan çocuk dikkatini dış etkenlerden iç etkenlere yöneltmekte ve kendisine yönelik eleştirilerini arttırmaktadır (Sungur, 2022). Bir başka deyişle, dış dünyadan gelecek eleştirileri kendisine vererek bu eleştirilerin önünü kesmekte ve bu sayede kontrolü ele almaktadır (Sungur, 2022). Tüm bu içsel eleştirilerin en önemli işlevi, kendisini sürekli eleştiren çocuğun daha az hata yapmasını sağlayarak için ileride hissetmesi mümkün olan suçluluk ve utanç duygularından kurtarmasıdır. (Sungur, 2022).

Güncel yaklaşımlar, suçluluk ve utancın yaşamın herhangi bir döneminde ortaya çıkmasında rol oynayabilecek tüm faktörleri değerlendirmeye ve bu duyguların ayırt edici özelliklerini belirlemeye odaklanmaktadır. Weiner (1985) suçluluk ve utanç arasındaki ayrımın, bu duygulara yol açan davranışın birey tarafından kontrol edilip edilememesi üzerinden yapmıştır. Bu yaklaşıma göre birey, olumsuz bir sonuca yol açan davranışı kontrol edebilecekken etmediyse suçluluk, bu davranışı kontrol edebilecek yeterlilik düzeyine sahip değilse utanç hissetmektedir. Benzer şekilde Miceli ve Castelfranchi’nin

(2018), suçluluk ve utanç arasındaki farkların değerlendirmesi üzerine yazdığı makalede, bu iki duyguyu birbirinden ayıran değişkenler ele alınmıştır. Miceli ve Castelfranchi'ye göre (2018), bu iki duygu arasındaki en temel farklardan biri bireyin kendi benliğine atfettiği sorumluluktur. Suçluluk, olumsuz bir ahlaki öz değerlendirmeye içermekte ve bireyin hatalı davranışlarına yönelik sorumluluğun kendisinde olduğuna dair inancını ifade etmektedir. Öte yandan utanç, ahlaki olmayan (sorumluluğu içermeyen) bir öz değerlendirme ve bireyin gerçek benliği ile ideal benliği arasındaki tutarsızlık ile karakterizedir (Miceli ve Castelfranchi, 2018). Kendi yaptığı hata sonucunda ortaya çıkan olumsuz durumlar sebebiyle suçluluk yerine utanç hisseden bireyin ahlaki sorumluluktan kaçındığı ve davranışının sorumluluğunu almaktansa kendi ideal benliğine yönelik bir hayal kırıklığı yaşayarak utanç hissettiği ileri sürülmektedir (Miceli ve Castelfranchi, 2018).

Suçluluk ve utanç arasındaki en temel farklardan bir diğerinin ise suçluluğun telafi edici davranışlar ile giderilebilecek bir duygu iken utancın telafisinin mümkün olmaması olduğu düşünülmektedir (Duncan, 2015). Yoğun suçluluk duygusu hisseden bir bireyin suçluluk hissettiği durumda bir değişiklik yapabilmesi veya sonrasında ortaya çıkan olumsuz sonuçların telafisi için bir davranışta bulunabilme şansının olması sebebiyle bu duyguyu hisseden birey daha aktif ve kontrol sahibi olarak değerlendirilir. Birçok yaklaşıma göre, suçluluk adaptif bir duygu iken utanç adaptif olmayan bir duygu olarak ele alınmaktadır (Behrendt & Ben-Ari, 2012; Duncan, 2015).

Suçluluk ve utanç duygusuna yol açan farklı mekanizmaların yanı sıra, bu duyguları hisseden bireylerin düşünce ve davranışlarında ortaya çıkan farklılıklar da önemli bir araştırma konusu olmuştur. Hoffman (2001), suçluluk hissetmenin bireyi hatasını telafi etmeye ve daha iyi bir şekilde davranmaya motive eden bir durumken utanç hissetmenin bireyi içe kapanmaya ittiğini ileri sürmektedir. Benzer şekilde Tangney, Wagner ve Gramzow (1992), suçluluk duygusunun hatalı davranışı telafi etme çabası gibi yapıcı bir tepkiyle sonuçlanırken utanç duygusunun yıkıcı bir duygu olduğunu ve depresyon gibi duygudurum bozukluklarıyla sonuçlanacağını savunmuştur. Benzer şekilde Sungur (2022), utanç duygusunun depresyon, kaygı bozuklukları, suç işlemeye yatkınlık ve intihar girişimleri ile ilişkili olduğunu rapor etmiştir.

Ölüme bağlı yaşanan kaybın ardından ortaya çıkan duygular, kaybedilen kişiye duyulan yakınlık, ölüm sebebi, kayıp yaşayan bireyin kişilik özellikleri ve sahip olduğu

koruyucu faktörler gibi birçok değişkene göre farklılaşmakla birlikte, kayıp yaşayan bireylerin “keşke” ile başlayan cümleler kurduğu ve kendisi bazı şeyleri farklı yapsaydı kaybettiği kişinin hala hayatta olacağına dair inançlarının olduğu oldukça sık rastlanılan bir durumdur. Kayıp yaşayan bireyler, kaybettikleri kişi ile olan ilişkilerini gözden geçirerek geçmişte yaşadıkları olumsuzluklar yüzünden kendilerini suçlama eğilimine girebilmekte, söyledikleri veya yaptıkları şeylerden dolayı utanç duyabilmektedirler. Her ne kadar gerçeğe uygun olmasa da kayıp yaşayan kişilerde, kaybettikleri kişinin ölümüne engel olabilecek bir şeyler yapabileceklerine inanmak veya o kişinin ölümünden kendisini sorumlu tutmak da sıklıkla rastlanan bir yas tepkisidir. Ölüme bağlı kayıptan sonra yaşanan suçluluk ve utanç duygularının yas sürecinin doğal bir parçası olduğu düşünülmekle birlikte, bu duyguların çok şiddetli olması ve uzun sürmesi hem patolojik yasla hem de bazı sağlık problemleri ile sonuçlanabilmektedir (Barr, 2012; Buckle ve Fleming, 2011; De Tyche ve Dollander, 2007; Mizota vd., 2006; Parkes, 1975).

Bu iki önemli duygunun yasin şiddetini artırması ve hem fiziksel hem psikolojik sağlık problemlerine yol açması sebebiyle ölüme bağlı kayıp yaşayan bireylerde incelenmesi oldukça önemlidir. Ek olarak, suçluluk ve utanç duygularının benzerlikleri ve farklılıkları birlikte ele alındığında, olumsuz duyguların düzenlenmesinde önemli bir rol oynayabilecek faktörler olan öz-şefkat ve psikolojik esneklik becerileri ile nasıl bir ilişki içerisinde olduğunun belirlenmesinin önemli olduğu düşünülmektedir.

2.2.1 Suçluluk ve Utanç ile İlgili Yapılan Çalışmalar

Ölüme bağlı kayıp yaşayan bireylerde sıklıkla ortaya çıkan duygulardan olan suçluluk ve utanç duyguları birçok araştırmada birlikte ele alınmış ve bireylerin yaşadığı yasin şiddeti/süresi, kaygı, depresyon gibi psikolojik semptomları ve bu ilişkileri etkileyen bireysel ve çevresel faktörler incelenmiştir. Türkiye’de yapılan araştırmalara benzer şekilde yurt dışında yapılan araştırmalarda da utanç ve suçluluk duygularının ölüme bağlı kayıp yaşamış katılımcılarda incelendiği araştırma sayısı oldukça kısıtlıdır. Literatürdeki en önemli boşluklardan biri, ölüme bağlı kayıp yaşamış bireylerin hissettiği suçluluk ve utanç duyguların azaltmada kullandıkları duygu düzenleme ve başa çıkma stratejilerine neredeyse hiç yer verilmemiş olmasıdır. Literatür incelendiğinde, ölüme bağlı kayıp yaşamış bireylerde suçluluk ve utanç duygusunun öz şefkat ve psikolojik esneklik ile ilişkisini inceleyen geçmiş araştırmaya rastlanmamıştır. Literatürdeki bu boşluk sebebiyle, utanç ve suçluluk duygularının, araştırmanın diğer değişkenleri olan öz

şefkat ve psikolojik esneklik ile olan ilişkisini belirlemek amacıyla yapılan literatür taramasında, farklı travmatik deneyimlere maruz kalan katılımcılar veya sağlıklı katılımcılar üzerinde yapılan araştırmalar incelenmiştir. Bu bölümde, ülkemizde ve yurt dışında yapılan ve ölüme bağlı kayıp yaşayan kişilerde suçluluk ve utanç duygularının incelendiği araştırmaların; diğer travmatik deneyimlerde suçluluk ve utanç duygusunun incelendiği araştırmaların; suçluluk ve utanç duygularıyla öz şefkat arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmaların ve suçluluk ve utanç duygularıyla psikolojik esneklik arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmaların bulguları verilmiştir.

Travmatik yas yaşayan ve yaşamayan bireylerde suçluluk duygularını incelemek amacıyla yapılan psikodinamik yaklaşımlı nitel bir araştırmada, 20 katılımcının yaşı, eğitim düzeyi, kaybettiği kişinin yakınlık derecesi, kaybın nedeni ve travmatik yas yaşayıp yaşamadığı incelenmiştir (Avcı, 2023). Travmatik Yas Ölçeği (TYÖ), anamnestik sorgulama ve projektif bir yöntem olan Beier Cümle Tamamlama Testi (BCTT) araçlarının kullanıldığı bu araştırmada, katılımcıların travmatik yas yaşayıp yaşamadığı belirlenmiş ve görüşmelerde alınan veriler içerik analizi yapılarak test edilmiştir. Araştırma bulguları, travmatik yası olan katılımcıların suçluluk duygusu puanlarının travmatik yası olmayan katılımcıların suçluluk duygusu puanlarından daha yüksek olduğunu göstermiştir. Bununla birlikte, yapılan içerik analizleri suçluluğun utanç ile örtüştüğü bazı durumlar olduğunu göstermiştir (Avcı, 2023).

Dağkurs (2015), Türkiye’de suçluluk ve utanç üzerine yapılan araştırmaların sistematik bir derlemesini yaptığı araştırmasında, 18 farklı çalışmayı incelemiştir. Bu araştırma, suçluluk ve utanç duygularının hem bireylerin cinsiyet, eğitim düzeyi gibi sosyodemografik özelliklerine hem de travmatik deneyime, herhangi bir psikopatolojiye veya sağlık problemine sahip olup olmamak gibi yaşantısal özelliklerine göre nasıl değiştiğine yönelik birçok bulgu sunmuştur. Cinsiyet etkisi incelendiğinde, bazı araştırmalar kadınların suçluluk ve utanç duygularının erkeklerden daha yüksek olduğunu gösterirken diğer araştırmalar cinsiyetler arasında anlamlı bir farklılık olmadığını göstermiştir. Suçluluk ve utanç duygularının eğitim düzeyine ve sosyoekonomik düzeye göre değişip değişmediği incelendiğinde, farklı eğitim düzeyine ve farklı sosyoekonomik sahip katılımcıların suçluluk ve utanç duyguları arasında anlamlı farklılıklar bulunamamıştır. Çocukluk çağı travmalarının suçluluk ve utanç ile ilişkisi incelenmiş, bazı araştırmalarda çocukluk çağı travması olan katılımcıların suçluluk puanlarının

çocukluk çağı travması olmayan katılımcıların suçluluk puanlarından daha yüksek olduğu, utançta ise anlamlı farklılıkların ortaya çıkmadığı görülmüştür.

Gür ve Çapri (2023), utanç ve kendini eleştirme ile öz-şefkat arasındaki ilişkide ruminasyonun ve psikolojik esnekliğin aracı rolünü 1025 üniversite öğrencisi üzerinde incelemiştir. Araştırmada Öz-Şefkat Ölçeği, Psikolojik Esneklik Ölçeği, Dışsal-İçsel Utanç Ölçeği ve Ruminatif Tepkiler Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma bulguları, utancın psikolojik esneklik ve öz-şefkat ile negatif yönde orta düzeyde bir ilişkiye sahip olduğunu göstermiştir. Bununla birlikte, psikolojik esneklik ve öz-şefkat arasındaki ilişkinin pozitif yönde orta düzeyde olduğu görülmüştür.

LeBlanc ve meslektaşları (2019), aile üyelerinden birini kaybeden yetişkinlerin yaşadıkları kayıptan sonra ortaya çıkan suçluluk, utanç ve gurur duygularının karmaşık yas ve depresif semptomlar ile ilişkisini 92 katılımcı üzerinde incelemiştir. Kaybının üzerinden bir yıldan daha az süre geçen katılımcılar araştırmaya dahil edilmemiştir. Araştırmada, katılımcıların sosyodemografik özellikleri, kaybettikleri kişi ile ilgili bilgiler, karmaşık yas düzeyleri, depresif semptomları, suçluluk ve utanç duyguları ölçülmüştür. Suçluluk ve utanç duygularının karmaşık yas düzeyini yordayıp yordamadığını belirlemek amacıyla yapılan analizler, utancın karmaşık yası anlamlı bir şekilde yordarken, suçluluğun karmaşık yası anlamlı bir şekilde yordamadığını göstermiştir. Bununla birlikte, suçluluk ve utancın karmaşık yası yordamada bir etkileşim etkisi göstermesi sonucunda, suçluluk ve utanç duygularının karmaşık yas üzerindeki düzenleyici etkisi de incelenmiştir. Utanç düzeyi düşük olduğunda suçluluğun utanç ve karmaşık yas semptomları arasındaki ilişkide pozitif bir düzenleyici etkiye sahip olurken, utanç düzeyi yüksek olduğunda suçluluğun karmaşık yas semptomları ile bir ilişki göstermediği görülmüştür. Benzer bir durum, suçluluk ve karmaşık yas semptomları arasındaki ilişkide utancın düzenleyici rolü incelendiğinde de ortaya çıkmış, suçluluk düzeyi düşük olduğunda utancın düzenleyici etkisi bulunurken suçluluk düzeyi yüksek olduğunda böyle bir etki bulunmadığı rapor edilmiştir. Özetle, kayıp yaşayan kişilerin suçluluk ve utanç duygularının, karmaşık yas semptomları ile pozitif yönde ilişkili olduğu görülmüştür.

Wagner, Hofmann ve Grafiadeli (2020) intihara bağlı kayıp yaşayan kişilerde, suçluluk, depresyon ve uzamış yas ile travma sonrası stres semptomları arasındaki ilişkiyi kaybın üzerinden geçen süre ile birlikte ele alarak incelemiştir. Araştırmaya intihara bağlı

kayıp yaşayan 154 katılımcı dahil edilmiş, katılımcıların sosyodemografik özelliklerine, kaybettikleri yakınının özelliklerine, depresyon, uzamış yas, travma sonrası stres ve utanç düzeylerine yönelik ölçümler alınmıştır. Araştırma bulguları, suçluluğun depresyon düzeyi, uzamış yas düzeyi ve travma sonrası stres semptomları ile pozitif yönde, kaybın üzerinden geçen süreyle negatif yönde ilişkili olduğunu göstermiştir. Bununla birlikte, kaybın üzerinden geçen zamanın ve suçluluk düzeyinin depresyon düzeyinin anlamlı bir yordayıcısı olduğu ve bu iki değişkenin birlikte depresyon düzeyindeki varyansın %30'unu açıkladığı görülmüştür. Araştırmacılar, intihara bağlı kayıp yaşayan bireylerin suçluluk duygularının kayıp sonrası psikopatolojilerde ciddi bir risk faktörü oluşturduğunu ileri sürmüş; kayıp yaşayan bireylerin suçluluk duygularını azaltacak ve psikolojik iyi oluşlarını güçlendirebilecek diğer faktörlerin belirlenmesinin önemli olduğunu vurgulamıştır. Kaybın üzerinden geçen zaman arttıkça suçluluk duygularının azaldığına yönelik bulgular ile birlikte ele alındığında, özellikle erken yas dönemindeki bireylerin suçluluk duygularını azaltacak değişkenlerin belirlenmesinin önemli olduğu düşünülmektedir.

Li, Stroebe, Chan ve Chow (2013), ölüme bağlı kayıptan sonra yaşanan suçluluk duygusunun incelendiği 43 farklı araştırmaya dair derleme araştırmasında, suçluluk duygusunun düzeyini etkileyen bireysel ve kayba bağlı olan risk faktörlerini ve koruyucu faktörleri incelemiştir. Bu araştırmada, suçluluk duygusunu arttıran en önemli dışsal risk faktörlerinin; ölümden sonra geçen süre, kaybedilen kişiye yakınlık derecesi, ölüm sebebi gibi duruma bağlı faktörler olduğu ve sosyal faktörlerden biri olan sosyal desteğin suçluluk duygusunun azalmasında önemli bir etkisi olduğu görülmüştür. Li ve meslektaşları (2013), suçluluk düzeyini etkileyen bireysel faktörlerin başında cinsiyet, kaybedilen kişinin yaşı ve dini inanç gibi değişkenlerin yer aldığını rapor etmiştir. Suçluluk duygusunun cinsiyete göre farklılaştığını, kadınların erkeklerden daha fazla suçluluk duygusu hissettiğini gösteren araştırmalar mevcut olmakla birlikte, araştırmacılar bu durumun kadınların erkeklere kıyasla duygularını göstermeye daha yatkın olduğunu, cinsiyete bağlı bu farklılığın duyguları ifade etme becerisi ile açıklanabileceğini ileri sürmüştür (Li vd., 2013). Kaybedilen kişinin yakınlık derecesinin suçluluk duygusuna etkisi detaylı bir şekilde incelendiğinde, annenin ölümüne bağlı suçluluk duygusunun babanın ölümüne bağlı suçluluk duygusundan daha yüksek olduğu görülmüştür (Mizota vd., 2006; akt., Li vd., 2013). Araştırmacılar, ölüme bağlı kayıptan sonra yaşanan suçluluk duygusunun incelendiği araştırmalarda önemli bazı kısıtlılıkların

bulunduğunu, bu kısıtlılıklar doğrultusunda suçluluk düzeyini etkileyebilecek bir değişken olan başa çıkma stratejileri gibi bireysel faktörlerin daha çok ele alınması gerektiğini vurgulamıştır (Li vd., 2013).

Duncan ve Cacciatore (2015), kayıp yaşayan ebeveynlerde kendini suçlama, utanç ve suçluluk duygularının incelendiği araştırmaların yer aldığı derleme araştırmalarında 1975-2013 yılları arasında yapılan 18 farklı araştırmayı incelemiştir. Araştırmacılar, kendini suçlama kavramını suçluluk duygusundan ayrı bir değişken olarak ele almış ve kendini suçlama davranışının suçluluk duygularıyla bire bir örtüşmediğini ileri sürmüştür. Yapılan literatür taramasının bulguları, çocuklarını kaybeden ebeveynlerde suçluluk ve utanç duygularının ortak olduğunu ve 6 araştırma hariç tüm araştırmalarda kaybın üzerinden geçen zaman arttıkça suçluluk ve utancın azaldığını göstermiştir (Duncan ve Cacciatore, 2015). Bu araştırmalardan yalnızca birinde, kendini suçlama, suçluluk ve utanç ile başa çıkma stratejilerinin incelendiği rapor edilmiştir. Miles ve Demi'nin (1983) yaşlı ebeveynlerin duygularını hafifletmek için kullandığı başa çıkma yöntemlerinden bazılarının rasyonelleştirme, zamanı bekleme ve kendini affetme olduğunu gösterdiği rapor edilmiştir. Miles ve Demi (1983), 28 yaşlı ebeveynle yaptığı araştırmada ebeveynlerin %4'ünün suçluluk duygularını hafifletmek için kendini affetme stratejisini kullandığını göstermiştir. Bu bulgu, ölüme bağlı kayıp yaşayan bireylerde suçluluk ve utanç duyguları ile öz şefkat arasındaki ilişkinin incelenmesinin önemini destekler niteliktedir.

Barr (2004), bebeklerini kaybeden anne ve babaların suçluluk ve utanç eğilimlerini 158 katılımcı üzerinde incelemiştir. Bu araştırmada, suçluluk ve utanç eğilimleri ayrı ayrı ele alınmış ve bu eğilimlerin hem erken yas (kayıptan 1 ay sonra) hem de geç yas (kayıptan 13 ay sonra) üzerindeki etkileri incelenmiştir. Araştırma bulguları, utanç eğiliminin erken yastaki varyansın kadınlarda %9'unu erkeklerde ise %19'unu açıkladığını, suçluluk eğiliminin ise erken yas ile anlamlı bir ilişkisi olmadığını göstermiştir. Bununla birlikte, suçluluk ve utanç eğilimlerinin geç yası açıklama gücünün daha yüksek olduğu görülmüş, geç yasta utanç eğilimi için açıklanan varyans kadınlarda %27 ve erkeklerde %56 iken, suçluluk eğilimi için bu rakamlar kadınlarda %21 ve erkeklerde %11 olarak bulunmuştur. Suçluluk ve utanç eğilimlerinin yas sürecindeki varyansın kadınlarda %45'ini ve erkeklerde %63'ünü açıklıyor olması, yas döneminde ortaya çıkan bu olumsuz duygular ile etkili bir şekilde baş edebilme becerisinin kazanılmasının önemini bir kez daha gözler önüne sermektedir.

Valdez ve Lilly (2018) kişilerarası travmaya maruz kalan bireylerin hissettiği suçlulukta öz şefkatin koruyucu etkisini, travmayı işleme biçimine göre üç farklı grupta incelemiştir. Kişilerarası travmaya maruz kalan 63 kadın katılımcının yer aldığı araştırmada, katılımcıların öz-şefkat düzeyleri ölçülmüş ve katılımcılar travmayı işleme biçimine göre üç farklı gruba; analitik (ruminasyon), deneysel (farkındalık deneyimleme) ve kontrol grubuna seçkisiz bir şekilde atanmıştır. Katılımcılara, 15 tanesi olumlu 15 tanesi olumsuz durumu içeren 30 farklı senaryo sunulmuş ve bu senaryoları okumadan önce analitik veya deneysel olarak işlemelerine yönelik yönlendirici sorular sorulmuş, kontrol grubunda bulunan katılımcılardan ise yalnızca senaryoyu okumaları istenmiştir. Bu süreci takiben, katılımcılarla, travmatik duruma özgü anıların ısrarcı (perseveratif) bir şekilde düşünülmesine yönelik müdahale görüşmeleri yapılmıştır. Katılımcıların hem müdahaleden önce hem de müdahalelerden sonra suçluluk düzeyleri ölçülmüş ve suçluluk düzeylerinin müdahale sonrasında arttığı gözlemlenmiştir. Travma işleme biçimlerinin, öz şefkat ve suçluluk duyguları arasındaki ilişkiyi düzenleyici bir etkisinin olduğu, öz şefkatin bileşenlerinden olan öz nezaket ve öz farkındalığın suçluluk düzeyindeki artışı yumuşattığı görülmüştür. Valdez ve Lilly (2018), araştırma bulgularını, öz şefkat becerilerinin travmatik deneyimlere bağlı olan suçluluk düzeyini azaltmaya yardımcı olduğu, bir başka deyişle, öz şefkatin suçluluk hissinin artmasında engelleyici bir etkisinin olabileceği şeklinde yorumlamıştır.

Woods ve Proeve (2014), farkındalık, öz-şefkat ve meditasyon deneyimi ile utanç eğilimi ve suçluluk eğilimi arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla 212 üniversite öğrencisi ile bir araştırma yürütmüştür. Araştırma bulguları, kadın öğrencilerin suçluluk ve utanç eğilimlerinin erkek öğrencilerden daha yüksekken, öz-şefkat ve farkındalık düzeylerinin erkek öğrencilerden daha düşük olduğunu göstermiştir. Suçluluk eğilimi kontrol değişkeni olarak ele alındıktan sonra utanç eğilimi ve öz şefkat arasında orta düzeyde negatif bir korelasyon ($r = -.59$), utanç eğilimi kontrol değişkeni olarak ele edildikten sonra suçluluk eğilimi ve öz şefkat arasında düşük düzeyde pozitif bir korelasyon ($r = .16$) olduğu görülmüştür. Araştırmacılar öz şefkatin suçluluk ve utanç eğilimleri ile olan bu ters yönlü ilişkisinin, öz şefkatin önemli bir bileşeni olan kendine odaklanma ile ilişkili olduğunu ileri sürmüştür. Suçluluk eğiliminde, benliğe daha az odaklanıldığını ve bu eğilimin benliğin kendisinden ziyade yapılan eylemler ile ilişkili olduğunu öne sürerek, utançtan arınmış bir suçluluk eğiliminin öz şefkatle pozitif ilişkisinin beklendiğini vurgulamıştır (Woods ve Proeve, 2014).

Sedighimornani, Rimes ve Verplanken (2011), suçluluk, öz şefkat ve farkındalık arasındaki ilişkiyi 159 katılımcı üzerinde incelemiştir. Utancın hem öz şefkat hem de farkındalık ile orta düzeyde negatif bir ilişkisi olduğu görülmüştür. Bununla birlikte araştırmacılar, yapılan ileri analizler sonucunda öz şefkatin farkındalık-utanç ilişkisinde aracı bir rolünün olduğunu göstermiş ve öz şefkatin, farkındalığın utancın üzerindeki olumsuz etkilerini yumuşatma gücünün olduğunu rapor etmiştir.

Le (2020), suçluluk ve utanç duygularının psikolojik esneklik ile ilişkisini kendini affetme kavramı üzerinden incelemiştir. 183 katılımcıdan oluşan bu araştırmada, katılımcıların suçluluk, utanç, kendini affetme ve psikolojik esneklik düzeylerine yönelik ölçümler alınmış ve bu değişkenler arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma bulguları, psikolojik esnekliğin kendini affetme üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığını göstermiştir. Le (2020), suçluluk, utanç ve kendini affetme arasındaki ilişkide değerlerin ve kararlı eylemlerin önemli olduğunu göstererek bireyin değerlerinde ve eylemlerinde yapabileceği değişikliği vurgulamış, psikolojik esnekliğin kendini affetme üzerinde dolaylı bir etkisinin olabileceğini ileri sürmüştür.

Travmatik deneyimler sebebiyle duyulan utancın, kaygı ve depresif semptomlar ile ilişkisinde öz şefkatin ve psikolojik esnekliğin aracı rolünü inceleyen geçmiş bir araştırma, 296 üniversite öğrencisi üzerinde yürütülmüştür (Mohajeri, Alfooneh ve Imani, 2023). Travmatik deneyimleri belirlemek için erken çocukluk dönemindeki yaşantılara dair ölçümler alınmış ve travmatik deneyimlerin etkisi, katılımcıların travmatik anılarına dair kaçınma, aşırı uyarılma ve rahatsızlık derecelerinin ölçülmesiyle belirlenmiştir. Öz şefkatin hem erken dönem olumsuz deneyimlerle hem de travmatik anılarla negatif bir ilişkisinin olduğu görülmüştür. Bununla birlikte, araştırma bulguları hem öz şefkatin hem de psikolojik esnekliğin travmatik anılara bağlı üzüntüyü ve kaygıyı azalttığını göstermiştir.

2.3.Öz-Şefkat

Öz-şefkat kişilere kendi duygu ve davranışlarına anlayış gösterme, eksik ya da hatalı olduğu alanlar karşısında kendiyi savaştırmak yerine anlamlandırmaya çalışma, kendini kabul edip sevmek noktasında yol gösterme işlevi gören büyük bir destekçidir. Nasıl ki başkalarına karşı şefkat gösterme, onları mevcut duygu ve düşünceleriyle anlamaya çalışma insan ilişkileri açısından mihenk taşı görevi görüyorsa kişinin kendine karşı şefkat göstermesi de kendiyi ilişkisini düzenleyen, benlik gelişimini daha sağlıklı

bir düzeye taşıyan en önemli unsurdur. Üstelik kişinin kendiyile ilişkisini düzenlemesi çevresiyle de daha sağlıklı ilişkiler kurmasının önünü açacaktır.

Öz-şefkat kişinin eşsizliğinin yanında sosyal bir varlık olarak toplum ve diğerleriyle olan ilişki ve tecrübelerini de kapsamaktadır. Kişinin kendine ve başkalarına gösterdiği ilgide dengeleyici bir rol üstlenir. Şefkatli tutumu öncelerken bunun tüm insanların hak ettiği bir yaklaşım olduğunu belirtir. (Cantürkoğlu, 2023).

İnsanlar yaşam serüveninde pek çok hatalar yaptığı, kayıplar verdiği, uyumsuzluk sergilediği, başarısızlıklar yaşadığı yüzlerce hikâye biriktirmiş olabilir. Bunlar karşısında kendini suçlamak sıklıkla tercih edilen ilk yol olabilmektedir. Bu suçlama kendini eleştirmeye başlayıp kendini cezalandırma boyutuna ulaşabilir. Kendine karşı şefkat geliştirememiş kişi bunun karşıtı olarak kendine acımasız davranmaya meyillidir. Bu da zamanla sosyal izolasyon, korku, utanç gibi yoğun duygu ve durumları beraberinde getirebilir. Buna karşılık öz-şefkatli farkındalığa sahip bireyler hayat döngüsünde kontrol edemeyeceği şeyler olduğu bilincine sahiptirler. Böylelikle kendilerini suçlamak ya da cezalandırmak yerine hayattaki talihsizlikleri olağan karşılarlar. Diğer yandan öz-şefkat sahibi bireyler tecrübe ettikleri olumsuz duygu ve deneyimleri görmezden gelmeden, inkâr etmeden bu deneyimlerin geçici olduklarını bilirler (Neff, 2003).

Kişinin kendine şefkatten kaçınması da bunun zararlı getirilerinin olacağına dair inancı ve zorlayıcı düşüncelere sahip olmasıdır. Bu da öz-şefkatin doğru anlaşılamamış olmasıyla ilişkilendirilebilir. Kendine olan şefkatin şımarıklık ya da bencillik gibi kavramlarla anılması bunun en büyük sebeplerinden biridir. Bunun sonucunda şefkat içerikli tüm tutumlara karşı küçümseyici, dışlayan ve yerine bir şey koymaya çalıştığımız bazı davranış örüntüleri geliştirilebilir. Örneğin eleştiriye şefkatin önünde tutmanın da bundan kaynaklandığı düşünülmektedir. Kültürel kodlarda insanın kendini eleştirmesinin bir erdem olarak görülmesi şefkatin hayata geçirilmesini zorlaştırmaktadır.

2.3.1 Kavramsal Olarak Öz-şefkat

Neff (2003b), öz-şefkati üç bileşenin oluşturduğunu söyler: İlki kendimize karşı eleştirel ve yargılayıcı olmak yerine daha anlayışlı ve nazik olmamız için kendimize şefkat göstermeyi gerektirir. İkincisi, acımız ya da travmamız sonucu yabancılaşmış hissetmek yerine ortak insanlığın bir parçası olduğumuzu hissetmeyi, diğerleriyle bağlantıda olmayı gerektirir. Üçüncüsü ise yaşadığımız acıyı görmezden gelmek ya da

olduğundan büyük göstermek yerine dengeli bir farkındalık içerisinde olmamızı gerektirir.

Vatan'a (2019) göre öz-şefkat, olumsuzluklar ve zorluklar karşısında sıkıntı yaşayan bireye, içsel yatıştırma ve kendini cesaretlendirme gibi yollarla destek olmaktır. Bu yollarla kişinin kendi acısına, olumsuz duygulanımına açık olması, bağ kurması ve bu bağ sırasında kendi kendisine şifa olması ve ardından hedefleri doğrultusunda günlük yaşantısına devam etmede kendini motive edebilmesi beklenmektedir. Bir diğer deyişle, öz-şefkat, kişinin yaşam döngüsündeki tecrübelerini yargılamadan, daha nezaketli, şefkatli ve ılımlı bir tutumla ortak insanlığın doğal bir parçası olduğu bilinciyle kabul ederek kendine destek vermesidir.

Öz-şefkatin temelde Budist düşünceden doğduğu üzerine pek çok fikir öne sürülmüştür. Budizm'de bireyin başkalarına olduğu kadar kendine de şefkatle yaklaşması gerektiği vurgulanmaktadır (Neff, 2003b). İnsanlar genellikle başkalarına gösterdikleri anlayış ve hoşgörüyü kendine göstermediklerini kabul ederler. Kendilerini acımasızca eleştirirken bir başkasına karşı daha az yargılayıcı ve yumuşak olabilmektedirler. Kendine şefkat duyma olumsuz durumlar ya da büyük sorunlar karşısında kişiyi korunmalı bir alana çeker. Yolunda gitmeyen durum ya da olaylar karşısında ezberlenmiş bazı duygular kendini gösterebilir. Sorunun kendinde olduğunu düşünen insan tüm hatayı üstlenme girişiminde bulunarak kendine yönelik eleştirici ve yargılayıcı bir tavır takınabilmektedir (Türkçapar, 2014). Burada öz nezaketten beslenmek yerinde olacaktır. Öz nezaket kişinin tüm eylem, duygu, düşünce ve dürtülerine empati, sabır ve affedicilikle yaklaşabilme yetisidir (Gilbert ve Irons, 2005). Öz nezaket, kişilerin başarısız tecrübelerinden sonra bile mutluluğu ve şefkati hak ettiğine inanmasını içerir. Bunun karşı açısında yer alan kendini yargılama ise kişinin kendine karşı düşmanca ve aşağılayıcı tavırlar geliştirmesine sebep olmaktadır (Neff, 2003a). Bununla birlikte öz yargılama genellikle kişilere doğal gelir ve kendileriyle daha farklı nasıl bir ilişki kurmaları gerektiğinin ya da bu yargılamanın onlara ne kadar acı verdiğinin farkında olmayabilirler (Brown, 1998).

Yaşadıklarını ilk kez onun tecrübe etmediğini, benzer durumlarla diğer insanların da karşılaştığını bilen kişi sorunlara daha genel bir perspektiften bakma imkânı bulur. Aynı zamanda mükemmeliyet arzusundan sıyrılıp, kendi ve çevresiyle olan bağında daha gerçekçi bir zeminden hareket etmesini sağlar. Barnard ve Curry (2011), öz-şefkatte diğer

insanların da tanıdık tecrübeler, benzer yaşantılar deneyimlediğinin ayırdına varma ve kolay olmayan süreçleri bu farkındalıkla kabul etmenin büyük önem arz ettiğini belirtir.

Kişilerin gerçek olmayan bazı inançlar geliştirmesi, yanlış düşüncelerle zihnini doldurması, yani bilişsel çarpıtmalar yaşaması öz-şefkate ket vurmaktadır. Bunun yanında özeleştirinin dozunu artırarak kendi düşünce ve davranışlarını olumsuz değerlendirmesine sebep olmaktadır (Korkmaz, 2018). Birey tecrübe ettiği olumsuz deneyimler, acılar, suçluluk, utanç gibi duygular karşısında kendine karşı şefkatten kaçınabilir. Üstelik bu durum başkalarının acılarına ya da başarısızlıklarına karşı nasıl davranacaklarını bilmemelerine sebep olabilmektedir (Uyanık ve Çevik, 2020).

Zihinsel düşüncelerin ve duyguların tekrar tekrar ve aşırı bir şekilde üzerine düşünülmesi veya takıntılı bir şekilde zihinde döndürülmesi olarak tanımlanan ruminasyon da öz-şefkat gelişiminde önemli rol oynamaktadır. Kişinin kendine karşı fazla eleştirel olması, suçluluk ve utanç duygularını besleyerek kendine yüklenmesi öz-şefkat gelişimine ket vurmaktadır (Atalay, 2019).

Öz-şefkat zaman zaman yanlış anlaşıldığı gibi kendine bakım davranışları değildir. Zorlanan kendinle ilgilenmek ve gerekirse maksatlı bir niyetle kendine sınır koymaktır. Bu bağlamda öz-şefkat ve haz arasında sürekli bir ilişki olmadığı anlaşılmaktadır. İnsan acılarına duyarlı ve ancak kişisel acılarına daraltılmış bir özeleştirisi ile yaklaşmak toplumsal genel kabulün aksine insanı iyileştirmemektedir.

2.3.2 Öz-şefkat ile İlgili Yapılan Çalışmalar

Öz-şefkat her ne kadar yeni bir yaklaşım olarak bilinse de yapılan çalışmaların sıklığı ve hacmi azımsanamayacak boyuttadır. İlk çalışma Neff (2003b) tarafından yürütülmüş olup örneklem grubu üniversite öğrencileridir. Neff (2003b) bu çalışmada paylaşımların bilincinde olmaya karşı izolasyon, öz sevecenliğe karşı öz yargılama, bilinçli farkındalığa karşı aşırı özdeşleşme gibi öz-şefkatin üç ana bileşenini iki alt kategoriyle birlikte incelemiştir. Bu çalışmada 26 maddelik bir ölçek geliştirmiştir (Neff, 2003b).

Neff tarafından psikoloji literatürüne kazandırılan öz-şefkat kavramı 2011 yılına kadar “Self-Compassion Scale” adında bir ölçme aracıyla ölçülmüştür. Türkiye alan yazınında ise Öz-Anlayış Ölçeği ve Öz-Duyarlılık Ölçeği isimleriyle yer almıştır. Kristin Neff’in ölçeği Türkçeye çevrildikten sonra Türk katılımcılara uygulanmış ancak birkaç

maddenin toplam korelasyon katsayısının düşük çıkması sebebiyle söz konusu maddeler çıkarılmıştır (Deniz ve ark., 2008). 2011 yılından sonra Neff, Pommier, Raes ve Van Gucht bu formun süre açısından kullanışlılığını tartışarak daha kısa bir form olan “Self Compassion Scale Short Form” Türkçedeki ismiyle “Öz Şefkat Ölçeği Kısa Formu”nu geliştirmişlerdir (Yıldırım ve Sarı, 2018). Kısa formu oluşturulurken öz-şefkatin her alt bileşeni için ölçekte iki maddeye yer verilmiştir. Bunlardan olumlu olanlar öz sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma ve farkındalıktır. Olumsuz olanlar ise izolasyon, öz-yargılama ve aşırı özdeşleşmedir.

Öz-şefkat konusunda yapılan uluslararası çalışmalar, öz şefkat ile duygusal sağlık, psikolojik iyi oluş, kişilik sağlığı ve sosyal ilişkiler arasındaki ilişkiyi incelemektedir. Çalışmalar sonucu öz şefkat ile daha düşük depresyon, anksiyete ve stres, daha yüksek kişilik gücü, daha iyi kişilik sağlığı ve daha yüksek doyum arasında pozitif bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur (Deniz, 2008).

Yapılan araştırmalar sonucu olumsuzluklarla baş etme becerisinin öz-şefkat düzeyi yüksek bireylerde gelişmiş olduğu ve kötü tecrübelerle karşı suçu kendine yöneltmektense öz-şefkat sayesinde kabulü kolaylaştırıp ileri bakma noktasında daha sağlıklı adımlar atabildikleri bulgulanmıştır. (Leary vd., 2007)

Öz-şefkat gelişiminde bilişsel formülasyonun rolü üzerine çalışan Uyanık ve Çevik (2020), bilişsel davranışçı yaklaşımın temel amacının yanlış/çarpıtılmış düşünme biçimlerini değiştirmeyi amaçladığını vurgularken daha işlevsel ve gerçeklik zemininde düşünmenin öz-şefkatin de nihai hedeflerinden biri olduğu üzerinde birleşmişlerdir. Düşünme şekli öncelikle kişinin kendisiyle olan iletişimde tercih ettiği ifadelerin düzenlenmesiyle başlar. Bilişsel yaklaşım kişinin kendisiyle olan diyalogunun suçlayıcı ya da aşağılayıcı şekilde olmasının yerine daha anlayışlı, şefkatli bir şekilde olmasını önceler. Bu da öz-şefkatin temel yaklaşımlarından biridir.

Öz-şefkatle ilgili yurtdışında yapılan çalışmalarda birbirlerinden çok farklı örneklem grupları ve geniş yelpazede değişkenler gözlemlenmektedir. Barnard ve Curry (2011), öz-şefkatin utanç, mükemmeliyetçilik, yaşam doyumu, psikolojik iyi oluş ile olan ilişkisini incelemiş ve öz-şefkati yüksek olan bireylerde depresyon riskinin düşük olduğu, kaygı ve stres bozukluklarının daha düşük düzeyde görüldüğü sonucuna ulaşmışlardır.

Stoeber, Lalova ve Lumley (2020), mükemmeliyetçilik ve öz-şefkat arasındaki ilişkiye dair yaptıkları çalışmada mükemmeliyetçiliğin olumsuz olan bazı boyutlarının

öznel mutluluğa negatif yönde etki ettiğini saptamıştır. Bunun da düşük öz-şefkat farkındalığı ile bağlantılı olduğunu açıklamışlardır.

Kişiler özellikle büyük bir kayıp sonrası sosyal izolasyon içerisinde eylemsizlik sergileyebilmektedirler. Longe ve arkadaşları (2010), özeleştirinin yoğun olduğu kişilerde davranışsal ketlemenin geliştiğini bulgulamışlardır. Sosyal çekilme ve eylemsizlik hali majör depresyon için risk taşıyan nöral bir alt yapı oluşturmaktadır. Öz-şefkatli bireylerde eylemsizlik eğiliminin düşük olduğu gözlemlenmiştir.

Lathren ve arkadaşları (2019), öz-şefkatli bireylerin depresif eğilim, kaygı, stres bozukluğu gibi durumlarla diğerlerine nazaran daha kolay şekilde baş ettiklerini belirtirken öz-şefkatin işe yarar bir başa çıkma yöntemi olduğu üzerinde durmuşlardır. Yüksek stres yaşayan ergenlerle yaptıkları çalışmada öz-şefkatin stres kaynaklarının zihinsel sağlığa yönelik tehditlerini azalttığını saptamışlardır.

Çinli yetişkinlerden oluşan bir örneklem grubuyla çalışan Yang ve arkadaşları (2016), öz-şefkatin yaşam doyumu ve umutla olan ilişkisini araştırmışlardır. 320 yetişkin üzerinden yaptıkları çalışmada öz-şefkatin umut ve yaşam tatmini ile pozitif yönde ilişkili olduğunu, umudun yaşam tatmini ile pozitif yönde ilişkili olduğunu ve ayrıca öz-şefkat ve yaşam tatmini arasındaki pozitif ilişkide umudun tam aracılık ettiğini bulgulamışlardır.

Öz-şefkatin romantik ilişkilerin kalitesiyle ne derece ilişkili olduğunu inceleyen Jacobson ve arkadaşları (2018), bu ilişkiyi değerlendirme amacıyla korelasyonel ve hiyerarşik çoklu regresyon analizleri yapmışlardır. Araştırma sonucunda öz-şefkatin ilişkinin kalitesiyle orta seviyede bir pozitif korelasyona sahip olduğunu ve öz-şefkatin ilişki kalitesinin yordayıcısı olduğunu ortaya çıkarmışlardır.

Güney Kore’de yaşlı yetişkinlerle çalışan Kim ve Ko (2018), yaşlılarda ruh sağlığı ve zihinsel sağlığın öz-şefkatle olan bağlantısını araştırmıştır. 65 yaş üzeri 203 yaşlı katılımcıyla yaptıkları çalışmada öz-şefkatle zihin sağlığı, uyku bozukluğu, yaşam memnuniyeti ve yaşam kalitesi arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Bulgular sonucu öz-şefkatin yaşlıların ruh sağlığını koruduğu, uyku bozukluklarını azalttığı, aynı zamanda yaşam kalitelerini, öz bakım becerilerini ve günlük aktivitelerini artırdığı gözlemlenmiştir.

Wilson, Weiss ve Shook (2020), ABD'deki üniversite öğrencileriyle yaptıkları çalışmada sosyal destek ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi öz-şefkatli farkındalık

üzerinden açıklamışlardır. Sosyal desteğin daha fazla farkındalık oluşturduğu, öz-şefkat seviyesini yükselttiğini bulgulamışlardır.

Allen ve arkadaşlarıysa (2020), ergenlerin beden algısı bozukluklarına karşı geliştirdikleri tutumun öz-şefkatle olan bağlantısını araştırmışlardır. Öz-şefkat düzeyi yüksek olan ergenlerde beden bozuklukları üzerindeki algının daha düşük olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Yıldırım ve Kozak (2018), şefkat korkusu ölçeğini öz-şefkatle birlikte çalışmış ve şefkat korkusunun Türk kültüründeki yerine dikkat çekmişlerdir. Şefkatin aciziyet kaynaklı olduğu, zayıflık emaresi olarak görüldüğü toplumsal kodlarda bu korku öz-şefkatten daha fazla açıklayıcılık gücüne sahiptir. Ayrıca utanç ve borderline kişilik nitelikleri değerlendirildiğinde öz-şefkatin aracı bir rol üstlendiği görülmüştür.

Şefkat korkusu, kişinin kendine şefkat göstermesinin olumlu kazanımlara yol açacağını düşünmüyor olmasıyla ilişkilendirilmiştir. Hatta bunun ötesinde bir risk olarak görülebilmektedir. İnsanın kendini anlamaya yönelik tavırlar içerisine girmesi sınır tanımamazlık, sosyal normları bozma, ayrıksı kişilik gibi kodlamalara tabii olmasına sebep olmaktadır. Mikro ölçekte bir bireyin kendine karşı iyimser tavır alması, acısını anlama ve onu gidermeye yönelik harekete geçmesi toplum iyiliğini riske attığına dair bir algıyı barındırmaktadır.

Bunların dışında öz-şefkate dair çeşitli manipülasyon çalışmaları yapılmıştır. Bu çalışmalar genellikle öz-şefkatli farkındalık temelli olup, farkındalık için uygun ortam ve davet oluşturarak geliştirilmiştir.

Kişilerin öz-şefkat düzeylerini manipüle etme amacıyla Leary ve arkadaşları (2007), hayali senaryolar, gerçekdışı varsayımlarla öz-şefkatin temel unsurlarından oluşturdukları komutları kullanmışlardır. Birbirinden farklı yönergeler ve çeşitli sorularla gerçek olmayan senaryolar üzerinden katılımcılarla görüşmüşlerdir. Sonuç olarak kişilerin öz-şefkat farkındalıklarını ve düzeylerini gözle görülür biçimde manipüle edebildiklerini bulgulamışlardır. Üstelik tüm bu bulguların kuramsal olarak tutarlı olduğu ortaya konmuştur. Öz-şefkat düzeyine müdahale edilmesi amaçlanan bir başka çalışma da Arch ve arkadaşları (2014) tarafından yapılmıştır. Öz-şefkat eğitimi ile kadınlarda kalp atış hızı değişkenliği ve sosyal değerlendirme tehdidine verilen subjektif tepkilerin araştırıldığı çalışmada katılımcılara öz-şefkate dair anlamlı pasajlar içeren meditatif ses

kayıtları dinlettirilmiştir. Sonuç olarak ses kayıtlarını dinleyen katılımcıların öz-şefkat düzeyinde artış görülmüştür.

Meditasyon, bilinçli müzik seçimleri, acıya dair derin bir duyarlılığa kabul ve esneklikle ortam açılması kişilerde kendine şefkate dair besleyici ve teşvik edici olup, öz-şefkatin bir seçim olduğunu ortaya koymaktadır.

2.3.3 Utanç ve Suçluluk Karşısında Öz-şefkat

Utanç ve suçluluk kişinin kendini görmezden gelerek acılarını ya da olumsuz tecrübelerini büyüttüğü, geçmiş pişmanlıklarla kendine yüklediği yoğun bir duygu durumu olarak öz-şefkatli farkındalığa en çok ihtiyaç duyulan alanlardan birisidir. Özellikle bir kayıp sonrası gelişen suçluluk ve utanç kişilerin tüm hayatına yayılıp davranışlarını etkiler ve öz benliklerine zarar verebilir. Büyük kayıplar ve acı veren tecrübeler karşısında kendini suçlama eğilimine karşın olayları ve duyguları mantıksal bir çabayla anlamlandırmaya çalışması öz-şefkatin en temelde istediği şeydir.

Öz-şefkat, acıyı sonlandırma gibi bir iddiada bulunmadığı gibi bunu hafifletme, yaşanabilir kılma yolunda değerli bir adım olarak görülmektedir. Acıyla gerçek zeminde yüzleşmek ve bir farkındalıkla yaklaşmak, bütünün bir parçası olduğu kabulüyle bu acı deneyimi şefkatle karşılamak kendine karşı şefkatin temelini oluşturmaktadır (Germer, 2009)

Kişiler temel olarak kendine şefkat göstermeye uygun yeterliliklere sahiplerdir. Öz-şefkatin kişilere kayıplarla birlikte yaşayabilme becerisi kazandırdığı pek çok çalışma sonucunda görülmüştür. Öz-şefkatli farkındalık acıyı fark etme, fark edilen acıya karşı bir bilinç geliştirme ve kişinin tavırlarını bu yönde düzenleme anlamına gelir. Bu da kişinin hayatla bağlantıda olmasını sağlar.

Suçluluk ve utanç duyguları kişilerin içsel yargılamalarına dayanan, kendiyle olan meselelerine dair içinde olup biteni gözlemledikleri alanlara yayıldığı için benlik bilincine dayalı duygular grubuna girmektedirler (Çıplak, 2022).

Utancın öz-şefkatin tam karşı açısında yer aldığını belirten Gilbert (2009), ikisi arasında zıt yönlü bir ilişki olduğunu saptamıştır. Kişinin utanç duygusunun azaltılması için kendine ve başkalarına şefkat göstermesinin önemini vurgularken Şefkat Odaklı Terapi yöntemiyle utanca sebebiyet veren durumun kabulünden yola çıkarak problemden

kaçmak yerine onunla yüzleşip çözüm üretmenin kişilere kazandırılması gereken bir beceri olduğunu savunmuştur.

Ross (2019), çocukluk çağında kötü muameleye maruz kalanların düşmanca içselleştirmelerini karakterize eden kendini suçlamanın öz-şefkatli olanlarla keskin bir tezat oluşturduğunu söylemektedir. Öz-şefkat düzeyinin düşük olduğu bireylerde normalden fazla utanç duyma durumunun olduğunu belirtirken öz-şefkatin artırılması halinde utanç hissinin de azalacağını ifade etmektedir.

Gür ve Çapri (2023), utanç ve öz-şefkat arasındaki ilişkide ruminasyon ve psikolojik esnekliğin rolü üzerine yaptıkları çalışmada ruminasyonun öz-şefkat seviyesini azaltırken kendini eleştirme ve utanç düzeyini artırdığını gözlemlemişlerdir. Utancın yıkıcı etkisini sağıaltacak en etkili yaklaşımın öz-şefkat olduğunu belirtmişlerdir.

2.4.Psikolojik Esneklik

Sağlıklı bir birey olma yolunda öne çıkan temel unsurlardan biri olarak görülen psikolojik esneklik duygu ve düşüncelerimizle savaşmadan olayları olduğu gibi görebilmeyi önceler. Burada “olduğu gibi” kavramı ne olduğundan büyük, abartılmış bir yoğunlukta ne de mevcuttan daha küçük ve görünmez bir boyutta anlamındadır. Geçmiş ve gelecek zamana atıf yapan düşüncelerle birlikte şimdiki anda yaşamaya açık olmak ve hayatta kişi için önem atfeden değerler doğrultusunda kararlılıkla devam edebilmek de psikolojik esnekliği tanımlayan şeyler arasındadır.

Bilişsel ya da davranışsal katılık kişinin değerleriyle temas halinde olmasının önünde bir engel teşkil etmektedir. Bu katılığı maksatlı bir dikkatle (mindfulness) şimdiki ana çekebilme ve kişi için önemli olan değerlere yönelirken bunun eylemsellikte desteklenen bir kararlılıkla esnekleştirilmesi önemlidir. Esneklik, kişinin değerlerine ulaşabilme hedefinde çeldirici geçmiş deneyimlere ya da endişe verici gelecek korkusuna kapılmadan şimdiki anda kararlılık göstermesini hedefler. Bundan dolayı psikolojik esnekliğin en önemli ayaklarını kabul, şimdiki an ve bağlamsal benlik oluşturmaktadır.

Kişinin kendisiyle konuşurken aldığı tavır, kendine karşı kullandığı dil psikolojik esneklik düzeyinin en önemli belirleyicilerindendir. Kişi bu dili gerçekçi olmayan fikirler eşliğinde kendine yüklediği bir araç olarak kullandığında hem yargılayıcı olabilmektedir hem de yetersizlik hissinin güçlendirmektedir. İç ses de dediğimiz benliğimizle olan

diyalog, gerçek bir ses ya da sembol olarak değil, anlık deneyimsel tepkiler olarak kendini göstermektedir (Çetinkaya, 2022).

2.4.1 Kavramsal Olarak Psikolojik Esneklik ve ACT

Alan yazında kişinin uyumluluğu ve işlevselliğinin ön plana çıkarıldığı bütüncül bir model olarak tanımlanan psikolojik esneklik, kişilerin davranışlarının sebep ve süreçlerini anlamlandırmada genel bir tablo çizerken bu süreçlere uyumlanmanın yollarına dair ipuçları vermektedir (Cantürkoğlu, 2023).

Hayattaki acı verici tecrübelerin anlamlandırılabilmesi ve kişilerin bunlar sonucu gelişen suçluluk, başarısızlık, utanç gibi olumsuz duygulardan kendini koruyabilmeleri şimdiki anın farkındalığı ile mümkün olabilmektedir. Günümüzde sıklıkla kullanılan Kabul ve Kararlılık yaklaşımı (ACT), anda yaşananların niteliği ne olursa olsun bunları bir tecrübe sayarak bütüncül olarak kucaklamayı önceler (Terzi ve Tekinalp, 2013). Yaşamsal tecrübeleri iyi ya da kötü fark etmeksizin ayrılmaz bir bütün olarak kabul etme kişilerin ileriki yaşamlarında tahmin ve kontrol dışı tüm olaylara karşı güçlenmesine yardımcı olmaktadır (Wong, 2015).

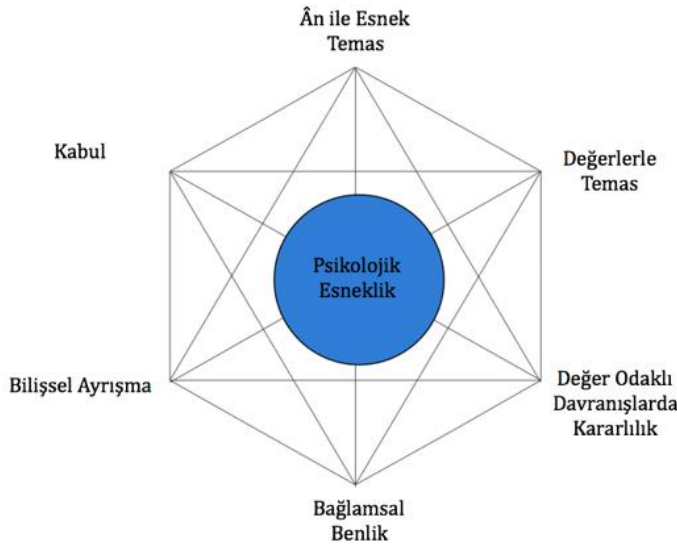
Davranışçı terapilerin üç grupta incelenebileceğini söyleyen Hayes (2019), bunları bilişsel davranışçı terapiler, geleneksel davranışçı terapiler ve üçüncü dalga davranışçı terapiler olarak sınıflandırır. Kabul ve adanmışlık terapisini (ACT) de üçüncü dalga davranışçı terapiler arasında sayar.

Bilişsel terapi işlevsiz ve gerçekçi temele dayanmayan düşüncelerin doğru olup olmadığını sorgulamada kullanırken, ACT bu düşüncelerin içeriğiyle ilgilenmek yerine işlevselliğine odaklanır. Bu işlevsel değişiklikte “bilişsel ayrışma” tekniklerinden faydalanılır. ACT’ı diğerlerinden ayıran yaklaşım farklılığı gerçeklik temeline dayanmayan olumsuz düşüncelerin yalnızca bir düşünce olduğunu kabul etmekle başlar. Böylelikle bu duygularla mücadele ederken yorulan bireyin bunların yalnızca bir düşünce olduğunu kabul etmesiyle zorlu mücadelesinin son bulması hedeflenmektedir (Deacon vd., 2011).

Psikolojik esnekliğin bileşenleri olarak zikredilen bilişsel ayrışma, kabul, şimdiki an ile temas, değerler ve kararlı eylemler ACT altıgenini oluşturur. Bu altıgendeki öğeleri sırasıyla açacak olursak; bilişsel ayrıştırma kişinin düşüncelerinden uzaklaşmasını öğrenmesidir. Kabul duygular ve düşünceler dahil olmak üzere acı veren iç deneyimlere

karşı açık bir tutum içerisinde olmaktır. Şimdiki an ile temas geçmişe dair pişmanlıklarla gelecek kaygısının getirdiği olumsuz duyguları sağaltıp anda kalmayı önceler. Değerler kişinin davranışlarıyla uyumlanmasında netlik sağlar. Kararlı eylemler kişisel değerler tarafından yönlendirilen eylemlerin ya da istikrarlı davranışların peşinden gitmeyi esas alır. Son olarak bağlamsal benlikse kişinin tecrübelerinden bağımsız olarak sabit bir benlik duygusuyla temas kurmasını sağlar (Yavuz, 2018).

Şekil 1: ACT Altıgeni



Bu altıgeni destekleyen Tirsch ve arkadaşlarına (2014) göre de kişinin duygu ve düşünceleriyle savaş vermeden, kendiyi barışık ve beraberlik içinde yaşamını devam ettirmesi için altı temel prensip vardır: kabul, şimdiye odaklanmak, bilişsel ayrışma, bağlamsal olarak kendilik, değerler, değişime kararlılık. Bunlardan ilk dört prensibin odaklandığı alan “kabul ve an”ken, diğer iki prensip kişinin değerleri doğrultusunda gösterdiği davranış değişikliklerini kapsar. Bu bileşenlerin birbiriyle olan teması ya da birbirini besleyen etkileşimi arttıkça anlam değeri de artar. (Hayes vd., 2013)

2.4.1.1 Kabul

Kabul bir açıklık halidir. Yani kişiye acı veren her türlü duygu, olumsuz tecrübeler, karamsar düşünceler ya da kötü hatıralara açık olması manasına gelmektedir. Bu açıklık bu kötü hislerle savaşmayı gerektiren mücadeleyi sonlandırarak kabul etmeyi gerektirir. Buradaki önemli nokta, varılmak istenen yerin kişinin bu olumsuz tecrübeleri sevmeye çalışması değildir. Yalnızca buna karşı koymak, direnç göstermek yerine içsel olarak yer açması beklenmektedir (Karakuş ve Akbay, 2020).

Bu ACT sürecinin odak noktası, insanların kendi özel deneyimlerini yaşama ve kabul etme isteklerini geliştirmek ve arttırmaktır. Tedavi, çoğu zaman paradoksal olarak insanların sıkıntı düzeylerini artırabilen ve onları amaçlı, hayati ve değer odaklı davranışlardan alıkoyabilen duygusal kontrol ve kaçınmanın bir işe yaramadığını anlamalarını içerebilir. Bunun yerine, danışanların özel deneyimlerini kabul etmeleri teşvik edilir ve bu onların değerleri doğrultusunda davranmalarına yardımcı olur (Ciarrochi vd., 2010). Üstelik bu deneyimlerin kabulü stresle başa çıkabilme becerisini de geliştirir. Bu da doğrudan psikolojik esnekliğin artmasına yardımcı olur.

2.4.1.2 Şimdiki Anla Temas

Şimdiki anla temas, psikolojik esneklik modelinde önemli bir süreçtir. Bu kavram, bireyin yaşanan anın farkında olma yeteneğini ifade eder. Geçmişe veya geleceğe odaklanmak yerine, şu anda yaşanan deneyimlere dikkat etmek ve o anın bilgilerini doğru bir şekilde algılamak anlamına gelir. Bu süreç, bireyin zihinsel olarak mevcut olmasını ve dikkatini şu andaki deneyimlere odaklamasını içerir (Önen, 2021). Şimdiki anla olan bağlantı kişinin duygu ve düşüncelerini fark etmesine, duyumlarını daha doğru hissetmesine ve bu doğrultuda kabul etmesine yardımcı olur. Mindfulness ve duyum egzersizleri şimdiki anla temas için kolaylaştırıcı yöntemlerdir.

Kişinin hayatını daha anlamlı yaşaması yolunda önemli bir fark yaratan bu süreçte gözlem büyük bir yer tutar. An ile ilişki kurma, biraz geri çekilerek yaşananlara dair düşünceleri, davranışları tarafsız ve yargıdan uzak bir şekilde gözlemle aktif hale gelmektedir. Gözlemleyen benliğin devreye girmesi kişinin değişmeyen fikir ya da hislerini fark etmesini sağlar (Seyrek vd., 2021).

2.4.1.3 Bilişsel Ayrışma

Bilişsel ayrışmada temel amaç kişinin o düşünceden ibaret olmadığını fark etmesidir. Düşünceleri yalnızca düşünce olarak görüp kendini bunlardan bilişsel olarak ayırmasını hedefler. Hayes ve arkadaşları bilişsel kaynaşmanın önüne geçmek için düşüncelerin ve içselleştirilen durumların işlevlerinin değiştirilmesi gerektiğini savunur. Doğru olduğu kabul edilen düşüncelerin gerçek bağlamlarından çok sadece bir düşünceden ibaret olduğu algısını yerleştirmeye çalışırlar. Böylece kişinin düşüncelerle olan etkileşimini değiştirme yoluna giderler (Hayes vd., 2012). Bilişsel kaynaşmanın önüne geçmek, kişinin düşünceleriyle arasına mesafe koymayı ve onların gerçeklikten bağımsız olduğunu görmesiyle mümkün kılınabilir. Böylelikle kişi gerçek dışı

düşüncelerin davranış ve duygularını belirlemesine izin vermeyecek bir forma gelir. Bu da kişinin sağlıklı kararlar almasına yardımcı olarak daha iyi hissetmesinin de önünü açacaktır.

Bilişsel ayrışma, bireyin düşünceleri ve duyguları arasında mesafe koymasını ve bu içeriklere daha esnek bir şekilde yaklaşmasını teşvik eder. Birey, düşüncelerinin sadece geçici içerikler olduğunu kabul ederek, onlara takılmadan ve onlarla mücadele etmeden yaşamın gerçekliklerine odaklanabilir (Akkoç, 2020).

2.4.1.4 Bağlamsal Benlik

Bu süreci geliştirmek için bireylere, gözlemleyen benlikleri veya bağlam olarak benlikleri hakkında farkındalıklarını geliştirmeleri ve kavramsallaştırılmış bir benliğe olan bağlılıklarını bırakmaya çalışmaları öğretilir. Bağlam olarak benlik içerikten bağımsız olarak içeriğin gözlemlendiği yerdir. Kim olduğumuza dair ne kadar kısa ve net ifade üretirsek üretelim (Ben bir babayım, ben bir koşucuyum gibi), bu öz-ifadeleri gözlemleyebilen bir "ben" vardır. Bu "ben" sürekli ve istikrarlı olarak deneyimlenirken, öz değerlendirmeler gelip gider. Bağlam olarak benlik perspektifinden bakıldığında insanlar, yararsız öz değerlendirmelerden vazgeçip yine de benlik duygusunu koruyabileceklerini fark etmeye başlarlar (Pierson vd., 2004).

Bağlamsal benliği açıklarken iki ayrı benlikten bahsetmek gerekmektedir. Bunlar düşünen ve gözlemleyen benlik olarak tanımlanmışlardır. Düşünen benlik kişinin hayallerine, hatıralarına, inançlarına, ideallerine yoğunlaşırken gözlemleyen benlik değişen tüm duygu, düşünce ve olaylar karşısında bunlara yalnızca tanıklık eder. Bağlamsal benlik, kişinin zaman içerisinde değişen rollerine karşı değişmeyen benlik olarak da tanımlanabilir. Kişilerin olumsuz tecrübeler sonucu yaşadıkları acılara, çeşitli kaygılara rağmen bu benliklerinin farkında olmaları psikolojik esnekliklerinin artmasına neden olur (Luoma vd., 2010).

İçsel deneyimlerine daha geniş bir perspektiften bakma imkânı sunan bağlamsal benlik, kişinin çevresindeki farklı bakış açılarını anlamasına da yardımcı olur.

2.4.1.5 Değerler

Pierson ve arkadaşlarına (2004) göre değerler, bireylerin davranışlarına rehberlik etmek için seçtikleri yaşam yönleridir. Değerler, bireyin hayatta önemsendiği, ona anlam ve amaç katan prensipler, inançlar ve hedeflerdir. Kişinin önem verdiği değerlerin

farkında olması ve bu değerleri merkeze alarak hareket etmesi psikolojik esneklik için önemlidir. Kişinin kimliğini, önceliklerini ve yaşam amacını belirleyen değerler doğrultusunda adanmış eylemler gerçekleştirmek psikolojik esnekliği geliştirirken anlamlı bir yaşam sürmesine de yardımcı olur. Değerler aynı zamanda büyük motivasyon kaynaklarıdır. Kendi değerlerini keşfetmiş kişi, hayat yolunda hedeflediği şeye ulaşmak için bu değerlerden güç alır. Davranışlarını da değerler doğrultusunda belirler.

Kaynaşma ve deneyimsel kaçınmaya takılıp kalan bireylerin, değerleriyle tutarsız davranışlarda bulunma olasılıkları daha yüksektir. Örneğin, birey bir ilişkiye değer verse de yakınlıktan korktuğu için yıkıcı sosyal davranışlarda bulunabilir. ACT yaklaşımında insanlar değerli davranışlarda bulunmak için zor düşünce ve duyguları deneyimlemeye açık olmayı öğrenirler (Strosahl vd., 2004).

2.4.1.6 Değişime Kararlılık

Kişinin istenmeyen duygu, düşünce ve davranışlarla başa çıkma mücadelesinde kararlılık büyük önem arz etmektedir. Bu süreçte yaşamında olumlu değişiklikler yapmaya istek gösteren kişinin bu istekler doğrultusunda istikrarlı bir şekilde hareket edip kararlılık göstermesi beklenir. Bir önceki süreçte bahsedilen değerler doğrultusunda uygun davranışlar göstermesi bu kararlılığın anahtarı niteliğindedir.

Değerlere yönlendirilmiş davranışlarda bulunmak genellikle sıkıntı ve başarısızlık gibi zor deneyimler ortaya çıkarabilir. Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT), insanlara, değerlerine uygun eylemler seçmenin kalıcı bir şey olmadığını gösterir; bu seçim tekrar tekrar yapılmalıdır. ACT, insanların değerli yönleri doğru çaba gösterdiklerinde ortaya çıkabilecek zor duyguları ve düşünceleri önceden görmelerine yardımcı olur. Özellikle önceden tecrübe edilmiş başarısızlıklardan sonra yeni bir başarısızlık algısıyla yola çıkmanın önünü kapar. Ayrıca bu duyguları ve düşünceleri taşımaya daha istekli olmalarını sağlar, böylece değerleri doğrultusunda hareket etmek için gerekeni yapabilirler (Ciarrochi vd., 2010).

Üstelik değişime kararlılık kişinin motivasyonunu artırarak mevcut durumundan daha sağlıklı bir yaşam formuna geçmesine teşvik eder. Kararlılık aynı zamanda, hedeflere ulaşan yolda karşılaşılan zorluklar karşısında pes etmek yerine karara sadık kalıp mücadele etmeyi de sağlar. Bu pes etmeme, vazgeçmeme durumu da kişinin özgüvenini pekiştirir.

Değişim kolaylıkla sağlanan bir süreç olmadığı gibi bu süreçte kişiye zor gelecek, rahatsızlık verecek durumlar da olacaktır. Önemli olan tüm bu güçlüklerle rağmen değerler ışığında hareket edip değişime imkân tanımaktır (Soo vd., 2011). Üstelik bu değişim kusursuz bir mükemmeliyeti taahhüt etmez, değerler temelinde davranışsal değişimi amaçlar (İzgiman, 2014).

Bu süreçlerin birbirleriyle bağlantılı olduğu ve birbirlerini desteklediği açıktır. Ancak bu süreçlerin her birine doğru sırayla odaklanmak ya da süreçteki yoğunluk miktarı değişkenlik gösterebildiği gibi mecburiyet de sunmaz (Hayes vd., 2011). Nihai amaç insanların değer verdikleri şeye doğru ilerlemek için davranışlarını sürdürmelerine veya uygun olduğu şekilde değiştirmelerine yardımcı olmaktır. İlgili becerilerin belirlenmesini ve anlaşılmasını geliştirmek amacıyla her süreç için egzersizler kullanılır. Bunlar arasında metafor, paradoks ve deneyimsel kaçınmanın ve bilişsel kaynaşmanın gücünü baltalamayı amaçlayan deneyimsel egzersizler yer alır (Ciarrochi vd., 2010).

2.4.1.7 Psikolojik Katılık

Psikolojik esnekliğin ters açısında yer alan psikolojik katılık, bağlamsal duyarlılık eksikliği olarak da adlandırılabilir. Esnekliğe karşı direncin psikopatolojiye işaret ettiğini belirten Kashdan ve Rottenberg (2010), detaylı çalışmalarıyla psikolojik esnekliğin faydalarını ve esnek olmamanın ruhsal maliyetini göstermişlerdir. Onlara göre katılığın en belirgin özelliklerinden biri, kişinin tepkilerinin değişmezliğidir. Bu en başta çevreyle olan iletişimi olumsuz etkiler.

Nasıl ki psikolojik esneklikte değişime kararlı olma büyük anlam ifade ediyorsa psikolojik katılıkta da bunun aksine kişiler değişimden kaçınır. İstenmeyen duygu ve düşünceler arasında sıkışsa da buradan çıkmak için istekli değildir. Psikolojik katılık düzeyi yüksek kişi duyumlarına, düşüncelerine aşırı bağlılık gösterir. Bu da kişiyi hem kişisel olarak hem de sosyal olarak sağlıklı bir şekilde varlık göstermemeye kadar götürebilir.

Luoma ve arkadaşlarına göre psikolojik katılık kavramının altı alt boyutu vardır: Yaşantısal Kaçınma, Bilişsel Birleşme, Kavramsal Geçmiş ve Geleceğin Baskınlığı, Kavramsal Benliğe Bağlanma, Değerlerle Kurulan Bağın Zayıflaması ve İşlevsiz Davranış. Bunlar birbirleriyle dirsek temasında olduğu için örülü bir halde karşımıza çıkar (Luoma vd., 2010).

Depresyon ve anksiyete gibi pek çok çeşitte psikolojik rahatsızlıkla mücadele eden kişilerin psikolojik katılık seviyeleri yüksek olabilmektedir. Üstelik mevcut rahatsızlıklar kontrol altına alınsa bile psikolojik katılık bunu besleyebilmektedir (Levin vd., 2014)

Psikolojik katılık, bireyin yaşamında esneklik ve uyum sağlayamamasına, stresle başa çıkma becerilerinin zayıflamasına ve duygusal refahının azalmasına neden olabilir. Bu durum, bireyin yaşamında istenmeyen sonuçlara ve acıya yol açabilir. Psikolojik esneklik modeli, bireyin psikolojik katılıktan kurtulmasına ve daha esnek, sağlıklı bir zihinsel durum elde etmesine yardımcı olmayı hedefler.

2.4.2 Psikolojik Esneklikle İlgili Yapılan Çalışmalar

Hayes, kognitif duyarlılık terapisi (ACT) adlı bir terapi yöntemi geliştirmiştir ve bu yöntem psikolojik esneklik üzerine odaklanmaktadır. ACT, kişilerin duygusal ve düşünsel deneyimleriyle barışık olmalarını ve bu deneyimleri değiştiremeyeceklerini kabul etmelerini önerir. Aynı zamanda, kişilerin duygusal ve düşünsel deneyimlerinden kaçmak yerine, onlarla yüzleşmelerini ve onlarla yaşamak için yollar bulmalarını önerir.

Hayes, ACT ile psikolojik esneklik arasındaki ilişkiyi araştırmış ve ACT'nin stres, depresyon, anksiyete gibi duygusal sorunları azaltmada ve kişilik sağlığını arttırmada etkili olduğunu göstermiştir (Hayes, 2006). Hayes, aynı zamanda kognitif duyarlılık terapisiyle ilgili birçok makale ve kitap yazmıştır. Onun çalışmaları, psikolojik esneklik konusunda pek çok çalışmaya kaynak sağlamış ve yeni araştırmaların kapısını aralamıştır.

Araştırmalar, psikolojik esneklik için etkili olabilecek faktörleri de araştırmıştır. Örneğin, mindfulness (dikkatli olma), öz şefkat (self-compassion), olumlu düşünme, sosyal destek ve fiziksel aktivite gibi faktörlerin psikolojik esneklik üzerinde pozitif bir etkisi olduğu ortaya konulmuştur.

Psikolojik esnekliğe erişmeyi etkileyen üç kritik faktörü; yürütücü işlevler, varsayılan zihinsel durumlar ve kişilik konfigürasyonları olarak belirten Kashdan ve Rottenberg (2010), bu faktörler üzerinde durmalarının psikolojik esnekliğin nasıl işlediğine dair bir portal sunmak ve bunu geliştirmenin ipuçlarını vermek amacıyla olduğunu belirtmişlerdir. Çalışma sürecinde ortaya çıkan önemli konulardan biri esnekliği artırmak için müdahale edip edilemeyeceğidir. Hayes ve arkadaşlarının çalışmalarında esnekliğin geliştirilmesine dair terapötik amaç güden ampirik çalışmalar

yapılmıştır. Bunun yanında psikolojik müdahaleler esnekliği tedavinin amacı olarak açıkça belirtmediğinde bile (davranışsal aktivasyon, kişilerarası psikoterapi, bilişsel terapi gibi) esnekliği psikolojik iyileşme sürecinin ayrılmaz bir parçası olarak tanımlamışlardır.

Depresyona katkıda bulunan temel süreçleri tanımlayan üç teorik modeli (Riskten kaçınma, Duygusal şemalar, Psikolojik esneklik) inceleyen Leahy ve arkadaşları (2012), depresyon ve psikolojik esneklik arasındaki ilişkinin negatif olduğunu belirtmiştir. 425 yetişkin psikoterapi hastasıyla yaptıkları çalışmada Riskten Kaçınma Anketi, Leahy Duygusal Şema Ölçeği, Kabul ve Eylem Anketi ve Beck Depresyon Envanterini kullanarak psikolojik esnekliği daha olumlu duygusal şemalarla ilişkilendirmişlerdir. Özellikle, Geçersizleştirme, Konsensüs Eksikliği, Suçlama, Üst Değerler Eksikliği ve Anlaşılmazlık gibi duygusal şemaların, daha az psikolojik esneklikle ilişkilendirildiğini bulgulamışlardır. Ayrıca, 25 Riskten Kaçınma boyutunun 23'ünü psikolojik esneklikle ilişkilendirmiş bunu da deneyimsel kaçınmanın riskten kaçınma stratejisinin bir parçası olduğunu gösterdiğini ileri sürmüşlerdir.

Erken dönem yaşam travmasının depresyon ve Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB) ile ilişkisi üzerine çalışan Richardson ve Jost (2019), daha fazla travma yaşayan bireylerin psikolojik esnekliklerinin daha yüksek olduğunu ve bu esnekliğin olumsuz etkiyi azalttığı bulgulamıştır. Psikolojik esnekliğin erken yaşam travmasının olumsuz etkilerine karşı koruyucu bir faktör olduğu sonucuna varılmıştır.

Kısa süreli grup bazlı ACT müdahalesinin, sınırda kişilik bozukluğu semptomları olan bireylerde tedaviye ek olarak olumlu sonuçlar sağladığını gösteren çalışmalarıyla Morton ve arkadaşları (2012), katılımcıların semptomlarında daha belirgin iyileşme, anksiyete, umutsuzlukta azalma ve psikolojik esneklikle duygusal düzenleme becerileri ve farkındalıkta artış gösterdiklerini tespit etmişlerdir.

Fonseca ve arkadaşlarının (2020) yaptıkları çalışmada, psikolojik esnekliğin, kişinin hayatındaki olumsuz yaşam tecrübelerinin depresyon belirtileriyle ilişkisinde tampon görevi gördüğü vurgulanmaktadır. Bu bulgular, içsel deneyimlere kabul edici ve yargılamayan bir tutumla şimdiki anla temas kurabilme ve değerli temelli eyleme katılabilme yeteneğinin, olumsuz yaşam tecrübelerinin depresyon belirtileri açısından olumsuz etkisine karşı bireyleri koruyabileceğini öne sürmektedir.

Yurtiçinde psikolojik esneklikle ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde en çok anksiyete, depresyon, madde bağımlılığı, farkındalık, psikolojik iyi oluş gibi kavramların incelendiği görülmüştür (Ulubay ve Güven, 2022).

Seyrek ve Ersanlı'nın (2017) katılımcılarını üniversite öğrencilerinin oluşturduğu çalışmalarında psikolojik esneklik ve yaşamın anlamı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulgulanmıştır. Yine aynı çalışmada yaşamlarında anlam arayan kişilerin psikolojik esneklik seviyelerinin düşük olduğu gözlemlenmiştir.

Uygur (2018) tarafından yapılan çalışmada duygusal şemaların psikolojik esneklik seviyesinde değişikliğe sebep olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Albal (2019) tarafından yapılan çalışmada ise madde bağımlıları üzerinde şema ve psikolojik esneklik yaklaşımlarının madde bağımlılığı şiddetine etkisi incelenmiş ve şiddeti yordayan unsurun şemalar yerine psikolojik esneklik olduğu bulgulanmıştır.

Elde edilen araştırma bulgularına göre, Yorulmaz (2019) erken dönem uyumsuz şemalar ile alkol/sigara kullanımı arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin koruyucu rolünün olmadığını ifade etmektedir.

Önen (2021) tarafından yapılan çalışmada ise psikolojik esnekliğin yaygın anksiyete bozukluğunun ciddi boyutta yordayıcısı olduğu saptanmıştır.

2.4.3 Öz-şefkatin Psikolojik Esneklikle Olan İlişkisi

Öz-şefkat, kişinin kendine duyduğu merhamet, anlayış ve şefkattir. Psikolojik esneklik, kişinin zorluklara ve değişikliklere karşı uyum sağlayabilme, kendini ifade edebilme ve sosyal ilişkileri yürütebilme yeteneğidir. Öz şefkat üzerine yapılan çalışmalar, öz şefkat ile daha düşük depresyon, anksiyete, stres, daha yüksek kişilik gücü, daha iyi kişilik sağlığı ve daha yüksek doyum arasında pozitif bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur.

Öz-şefkatle yaşam doyumunu, psikolojik iyi oluş, mutluluk gibi olumlu duygular arasında anlamlı düzeyde pozitif ilişki olduğu sonuçlarına ulaşılmaktadır. Öz şefkat, psikolojik esneklik için önemli bir faktördür. Çünkü kişi kendine şefkat beslediğinde, kendine olan güveni ve toleransı artar. Bu, kişinin zorluklara karşı daha dirençli olmasına ve daha az stresli tepki vermesine neden olur. Ayrıca, öz şefkat kişinin kendine olan şefkatini başkalarına da yansıtmasına yardımcı olur ve kişinin sosyal ilişkilerinde daha olumlu sonuçlar elde etmesine olanak tanır.

Öz-şefkat ve psikolojik esnekliğin yan yana anılmasının en büyük sebeplerinden biri süreç bazlı bakıldığında ortak noktalarının dikkate değer ölçüde çok olmasıdır. Literatürde bu iki kavramın ilişkisini inceleyen çok fazla araştırma görülmemektedir. Psikolojik esneklik ve öz-şefkat arasındaki anlamlı pozitif korelasyona dikkat çeken Marshall ve Brockman (2016), bu ikili arasındaki teorik örtüşmeye rağmen ampirik bağlantılarının sınırlı olduğunu söylerler. Bunun yanında öz-şefkatin psikolojik esneklik süreçlerinden olan; bilinçli kabul, ayırışma ve duygusal refahla önemli ölçüde ilişkili olduğunu belirtmişlerdir. Çalışma sonucundaki bulgular kabul ve kararlılık terapisi (ACT) ve şefkat temelli yaklaşımlar dahil olmak üzere 3. dalga terapi modellerine yönelik çıkarımlarla birlikte, psikolojik esneklik, öz şefkat ve duygusal refah arasındaki ilişkiyi desteklemektedir.

Psikolojik esneklik de öz-şefkat de “farkındalık” bileşeninin altını çizer. Kabul ve kararlılık terapisinde kişiler anlamlı, zihinsel ve ruhsal olarak sağlıklı bir hayatın önemini kavrarken hataları için kendilerine yüklenmek yerine dönüşmek istedikleri kişi için mücadele göstererek öz-şefkatli benliklerini beslerler (Barnard ve Curry, 2011). Bu iki kavramın birlikte ele alınması ve geliştirilmesi, bireyin psikolojik iyi oluşu ve başa çıkma becerilerini artırması açısından önemli olabilir.

Sonuç olarak psikolojik esneklik merkezli üçüncü kuşak terapi modeli olan ACT’nin bu altıgeni besleyip harekete geçiren ana motivasyonu öz-şefkattir. ACT altıgeninde bahsi geçen altı bileşeni sağlıklı olarak sağlayabilmek için kişinin öncelikle öz-şefkat farkındalığı kazanması gerekmektedir. Bu altıgendeki tüm değerler öz-şefkatin sağlamaya çalıştığı şeyle bütünlük gösterir. Böylelikle psikolojik esneklik ve öz-şefkatin büyük bir kesişim kümesinde birleştiği söylenebilir. İki yaklaşım da kişinin geçmiş pişmanlıkları ya da gelecek kaygıları ile yol almaktansa ana odaklanmalarını hedefler. Kişinin benliğiyle bir bütün halinde olması iki yaklaşımın da en temel beklentisidir. Ayrıca mükemmeliyet duygusunun bireye zarar veren ve eksik hissettiren bir yanı olduğunu kabul edip hatalara karşı daha anlayışlı olmayı hedefler.

3.GEREÇ VE YÖNTEM

Bu bölümde, araştırmanın örnekleme, modeline, verilerin toplanma sürecine ve veri toplama araçlarına yönelik bilgiler sunulmuştur.

3.1.Araştırma Modeli

Bu araştırma iki ya da daha fazla değişkenin birbirleriyle olan ilişkisini belirlemek amacıyla kullanılan yöntemlerinden biri olan İlişkisel Tarama Modeline uygun olarak tasarlanmıştır. İlişkisel Tarama Modeli, incelenen değişkenler arasındaki ilişkinin yönünü, düzeyini belirlemek ve bu ilişkinin doğasını açıklamak için kullanılan bir araştırma yöntemidir (Karasar, 2012).

3.2.Evren ve Örneklem

Araştırmanın evreni, yaşamının herhangi bir döneminde ölüme bağlı kayıp yaşayan 22 yaş ve üzerindeki yetişkinlerdir. Araştırmanın örneklemini, geçmişte herhangi bir yakınına ölüm sebebiyle kaybetmiş 22-61 yaş aralığında (Ort.= 38.78, SS= 7.75) 533 gönüllü katılımcı oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemi, basit tesadüfi örnekleme yöntemi kullanılarak belirlenmiştir.

3.3.Veritoplama Süreci

Araştırmanın veri toplama aşamasından önce İstanbul Üsküdar Üniversitesi Etik Komisyonundan izin alınmıştır (bkz. Ek-1). Araştırma verileri Google Forms aracılığıyla internet üzerinden toplanmıştır. Araştırma, elektronik mecralarda duyurulmuş ve araştırma linki dahil olma kriterlerini karşılayan katılımcılara bu şekilde ulaştırılmıştır. Araştırmaya dahil olan katılımcıların sorulara yanıt vermeden önce bilgilendirilmiş onamları alınmıştır. Katılımcıların araştırmayı tamamlaması yaklaşık 15-20 dakika sürmüştür.

3.4.Veritoplama Araçları

Yapılan çalışmada araştırmacı tarafından oluşturulan katılımcıların demografik bilgilerinin öğrenilmesi amacıyla “Demografik Bilgi Formu” kullanılmıştır. Bağımlı değişkenlerin ölçülmesinde “Suçluluk Utanç Eğilimi Ölçeği”, “Psikolojik Esneklik Ölçeği” ve “Öz Anlayış Ölçeği” kullanılmıştır.

3.4.1 Demografik Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanmış olup, katılımcıların yaş, cinsiyet, eğitim durumu, medeni durumu, kaybedilen kişinin yakınlık derecesi, kayıp üzerinden geçen zaman, sosyoekonomik durum ve daha önce psikolojik yardım alıp almadıkları hakkında bilgi vermektedir. Demografik Bilgi Formu Ek-2’de sunulmuştur.

3.4.2 Suçluluk Utanç Ölçeği (SUTÖ)

Suçluluk Utanç Ölçeği (SUTÖ) Şahin ve Şahin tarafından (1992) suçluluk ve utancı ölçmek için geliştirilmiştir. Ölçeğin geliştirilme aşamasında, Johnson ve meslektaşlarının (1987) Vicdan Ölçeğinin 28 maddesinden yararlanılmış ve 36 madde geliştirilmiştir. Yapılan faktör analizleri sonucunda ölçek nihai olarak toplam 24 maddeden oluşmuştur. SUTÖ iki faktörlü yapıya sahiptir ve ölçeğin 12 maddesi Suçluluğu (Örn. Sorumlusu siz olduğunuz halde bir kusur ya da bir yanlış için bir başkasının suçlanmasına seyirci kalmak.) 12 maddesi Utancı (Örn. Giysinizin vücudunuzdakapalı tuttuğunuz bir yeri açığa çıkaracak şekilde buruşması ya da kıvrılması.) ölçmektedir. Suçluluk alt ölçeği, 3, 6, 7, 11, 12, 14, 16, 17, 21, 22, 23, 24; Utanç alt ölçeği ise 1, 2, 4, 5, 8, 9, 10, 13, 15, 18, 19, 20. Maddelerden oluşmaktadır. Ölçekte ters puanlanan madde bulunmamaktadır. 5’li likert tipinde olan ölçekte, “Hiç rahatsızlık duymazdım.” 1 puana, “Biraz rahatsızlık duyardım.” 2 puana, “Oldukça rahatsızlık duyardım.” 3 puana, “Epey rahatsızlık duyardım.” 4 puana ve “Çok rahatsızlık duyardım.” 5 puana karşılık gelmektedir. Ölçeğin herbir alt boyutundan alınan minimum puan 12, maksimum puan ise 60’tır. Alt boyutlardan alınan puanlar yükseldikçe suçluluk ve utanç duygularının düzeyleri de yükselmektedir. Ölçekte toplam puan hesaplanmamaktadır.

Yapılan güvenirlik analizi sonuçları, Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayılarının suçluluk ve utanç için sırasıyla .81 ve .80 olduğunu göstermiştir (Şahin ve Şahin, 1992). Ölçeğin anket formu Ek-3’te, puanlama formu Ek-4’te sunulmuştur.

3.4.3 Öz Anlayış Ölçeği

Öz Anlayış Ölçeği, Neff (2003) tarafından öz anlayış becerilerini ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Bu ölçek, altı alt ölçekle birlikte 26 maddeden oluşmakta ve 5’likert tipindedir. Alt ölçekler; ortak paydaşım, izolasyon, öz yargılama, öz şefkat, bilinçlilik ve aşırı özdeşleşmedir. Ölçeğin iç tutarlılık değeri (cronbach alfa) .92 olmakla birlikte alt

ölçekleri olan ortak paydaşım .80 , izolasyon .79 , öz yargılama .77 , öz şefkat .78 , bilinçlilik .75 ve aşırı özdeşleşme .81 'dir. Ölçeğin test tekrar test değeri ise .93 'tür.

Ölçeğin Türk örnekleme standardizasyonu ise Deniz, Kesici ve Sümer (2008) tarafından yapılmıştır. Standardizasyon çalışmasının ilk aşamasına 66 İngilizce öğretmeni dahil edilmiştir. Ölçeğin dil eş değeriğini kontrol etmek amacıyla iki ölçek (hem orijinal hem Türkçe formu) iki hafta aralıklarla uygulanmış olup iki form arasında yüksek düzeyde pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğu görülmüştür ($r=.96$, $p<.001$). Öz Anlayış Ölçeğinin (bkz. Ek-5) Türkçe standardizasyon çalışmaları sonucunda orijinal formunun aksine, tek boyutlu yapıda olduğu belirlenmiştir. Ek olarak, toplam madde koralasyonu .30 un altında olan iki madde ölçekten çıkarılarak toplam madde sayısı 24 olmuştur.

Zorluklar karşısında bireyin kendisine nasıl davranıldığına yönelik maddeleri içeren ölçekteki bazı örnek maddeler şu şekildedir: “Benim için önemli bir şeyde başarısız olduğumda, yetersizlik hisleriyle tükenirim.”, “Çok sıkıntılıysam, kendime ihtiyacım olan ilgi ve şefkati gösteririm.” 5li likert tipi olan bu ölçekte, “Hemen hemen hiçbir zaman” 1, “Nadiren” 2, “Arasıra” 3, “Çoğu zaman” 4 ve “Hemen hemen her zaman” 5 puana denk gelmektedir. Ölçekteki 1, 3, 5, 7, 10, 12, 15, 17, 19, 22, 23 numaralı maddeler tersten puanlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek minimum puan 24, maksimum puan ise 120'dir. Ölçekten alınan toplam puan arttıkça öz anlayış düzeyi de artmaktadır.

Ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı .89, test tekrar test korelasyonu .83 olarak hesaplanmıştır. Bu hesaplamalar sonucunda uyarlanan ölçeğin geçerli ve güvenilir olduğu belirlenmiştir (Deniz vd., 2008).

3.4.4 Psikolojik Esneklik Ölçeği

Psikolojik Esneklik Ölçeği, Francis, Dawson ve Golijani-Moghaddam (2016) tarafından yetişkinlerde psikolojik esnekliği ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçeğin deneme formu 37 maddeden, nihai formu ise 23 maddeden oluşmaktadır. 7'li likert tipi ile değerlendirilen bu ölçek, Yaşantıya Açıklık, Davranışsal Farkındalık ve Değerler Doğrultusunda Yaşama olmak üzere, psikolojik esnekliğin üç boyutunu ölçmektedir. Orijinal ölçekte ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı Yaşantıya Açıklık alt ölçeği için .90, Davranışsal Farkındalık alt ölçeği için .87 ve Değerler Doğrultusunda Yaşam alt ölçeği için .90 olarak bulunmuştur. (Francis, Dawson ve Golijani-Moghaddam, 2016).

Ölçeğin Türkçeye standardizasyonu Karakuş ve Akbay (2020) tarafından yapılmıştır. Standardizasyon için başlangıçta deneme formu olan 37 maddelik form

kullanılmıştır. Yapılan faktör analizi sonucunda, birden fazla faktöre yön veren ve hiçbir faktöre yük vermeyen 9 madde ölçekten çıkarılmış ve ölçek 28 maddeden ve 5 alt boyuttan oluşmuştur. Orijinal formuna benzer şekilde 7li likert tipinde olan bu ölçekte “hiç katılmıyorum” seçeneği 1 puana ve “tamamen katılıyorum” seçeneği 7 puana karşılık gelmektedir. Ölçeğin alt boyutları; Değerler (Örn. Benim için neyim önemli olduğunu ve hayatımda gelmek istediğim noktayı biliyorum.), Anda Olma (Örn. İş veya görevlerimi ne yaptığının farkında olmaksızın otomatik bir şekilde yaparım.), Kabul (Örn. Olumsuz duygular hissettiğimde dikkatimi dağıtmaya çalışırım.), Bağlamsal Benlik (Örn. Duygu ve düşüncelerimi değiştirmeksizin onları olduğu gibi kabul ederim.) ve Ayrışmadır (Örn. Düşünceler sadece düşüncelerdir – yaptıklarımı kontrol etmezler).

1, 7, 9, 13, 16, 19, 21, 26, 27, 28 numaralı maddeler Değerler; 8, 14, 18, 20, 22, 23 ve 25 numaralı maddeler Anda Olma; 2, 3, 5, 6 ve 24 numaralı maddeler Kabul; 4, 10 ve 12 numaralı maddeler Bağlamsal Benlik ve 11, 15 ve 17 numaralı maddeler Ayrışma alt boyutunu oluşturmaktadır. Ölçekteki, 2, 3, 5, 6, 8, 18, 20, 22, 23, 24 ve 25 numaralı maddeler tersten puanlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek minimum puan 28 maksimum puan ise 196’dır. Ölçeğin alt boyutlarından alınan puanlar arttıkça ilgili psikolojik esneklik düzeyi, toplam puan arttıkça toplam psikolojik esneklik düzeyi artmaktadır.

Ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlık katsayıları sırasıyla, .84, .60, .72, .76 ve .59 olarak bulunmuştur. Psikolojik Esneklik Ölçeği Ek-6’da sunulmuştur.

4.BULGULAR

Bu bölümde, araştırmada toplanan verilerin analizlerine yönelik bulgulara yer verilmiştir. İlk olarak, verilerin düzenlenme aşaması aktarılmış, sonrasında ölçeklerden ve alt boyutlarından alınan puanların ortalamaları, standart sapmaları, çarpıklık ve basıklık değerleri sunulmuştur. Ardından, katılımcıların sosyodemografik özellikleri ve kaybettikleri kişiye yönelik özelliklere dair betimsel bulgulara yer verilmiştir. Katılımcıların ölçeklerden aldıkları puanların sosyodemografik özelliklerine ve kaybettikleri kişiye yönelik özelliklere göre karşılaştırmasına yönelik Bağımsız Örneklem için t-testi, Mann-Whitney U Testi ve Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) bulguları sunulmuştur. Gruplar arası karşılaştırma testlerinde, varyansların homojenliği varsayımı sağlandığında Games-Howell post-hoc testi kullanılmıştır. Bu bölümde son olarak, ölçekler ve alt boyutlar arasındaki ilişkileri incelemeye yönelik Pearson's Korelasyon Analizi bulgularına ve istatistiksel olarak anlamlı bulunan değişkenler arasındaki ilişkinin ileri incelemesi amacıyla yapılan Hiyerarşik Çoklu Regresyon Analizi bulgularına yer verilmiştir.

4.1.Verilerin Kodlanması ve Düzenlenmesi

Araştırma verilerinin analizlerine başlanmadan önce, veriler SPSS paket programına işlenmiş, taranmış ve kayıp veri olmadığı görülmüştür. Başlangıçta 534 olan veri sayısı, 22 yaşından küçük 1 katılımcının veri setinden çıkarılması sebebiyle 533 olarak belirlenmiştir. Katılımcılar nihai olarak belirlendikten sonra, katılımcıların sosyodemografik özelliklerine yönelik sorulara verdiği cevaplar araştırmanın amacına hizmet edecek şekilde kategorize edilmiştir. Yeni kategorizasyonlar doğrultusunda; eğitim düzeyi ilköğretim ve lise olan katılımcılar 'düşük', lisans olan katılımcılar 'orta', yüksek lisans ve doktora olan katılımcılar ise 'yüksek' olarak kodlanmıştır. Medeni durumunu boşanmış, eşinden ayrı, nişanlı ve dul olarak belirten katılımcılar 'bekar', evli olarak belirtilen katılımcılar 'evli' olarak kodlanmıştır. Kaybedilen kişinin yakınlık derecesinde, anne veya baba olarak verilen cevaplar 'ebeveyn'; babaanne, anneanne ve dede olarak verilen cevaplar 'büyük ebeveyn'; teyze, hala, dayı, amca, evcil hayvan, kardeş, kayınpeder vb. cevaplar ise 'diğer' olarak kodlanmıştır. Analizlere başlanmadan önce yeniden kategorize edilen bir başka değişken kaybın üzerinden geçen zamandır. Kaybının üzerinden en fazla 1 yıl geçmiş katılımcıların verileri, '0-1 yıl'; 1, 2, 3, 4 veya 5 yıl geçmiş katılımcıların verileri '1-5 yıl'; 6, 7, 8, 9 veya 10 yıl geçmiş katılımcıların verileri '5-10 yıl'; 10 yıl ve daha fazla geçmiş katılımcıların verileri ise '10 ve üzeri'

olarak kodlanmıştır. Son olarak, ölçek maddeleri, ölçeklerin alt boyutlarını veya toplam puanını oluşturacak şekilde yeni kategorilerde kodlanmıştır.

4.2.Betimsel Bulgular

Suçluluk-Utanç Ölçeğinin Suçluluk ve Utanç alt boyutlarının, Öz-Anlayış Ölçeğinin toplam puanının ve Psikolojik Esneklik Ölçeğinin toplam ve alt boyut puanlarının ortalama, standart sapma, çarpıklık ve basıklık değerleri Tablo 1’de sunulmuştur. Ölçekler ve alt boyutlarının çarpıklık ve basıklık değerleri, araştırma verilerinin normallik varsayımını karşıladığını göstermektedir.

Tablo 1: Ölçeklerden ve Alt Boyutlarından Alınan Ortalama, Standart Sapma, Çarpıklık ve Basıklık Değerleri

Ölçek	N	Ort.	SS	Çarpıklık	Basıklık
Suçluluk-Utanç					
Suçluluk	533	50,31	7,90	-1,060	0,568
Utanç	533	43,60	8,80	-0,359	-0,370
Öz-Anlayış	533	73,27	16,65	0,036	-0,273
Psikolojik Esneklik					
Toplam	533	124,14	20,18	0,032	0,233
Değerler	533	51,07	13,35	-0,807	-0,062
Anda Olma	533	31,04	7,64	-0,384	-0,563
Kabul	533	18,73	7,05	0,147	-0,493
Bağlamsal Benlik	533	11,43	4,46	0,118	-0,654
Ayrışma	533	11,88	4,37	-0,001	-0,805

Ort.: Ortalama; SS: Standart Sapma

Katılımcıların sosyodemografik özelliklerine ilişkin sıklık ve yüzdelik değerleri Tablo 2’de sunulmuştur. Katılımcıların %92,5’i kadın, %7,5’i erkek; %24,2’si bekar, %75,8’i evli; %23,2’si düşük, %57,6’sı orta, %19,2’si yüksek eğitim düzeyine sahiptir. Katılımcıların %42,6’sı daha önce psikolojik yardım almış, %57,6’sı ise daha önce hiç psikolojik yardım almamıştır. Katılımcıların %15,4’ünün kaybının üzerinden 0-1 yıl, %29,5’inin kaybının üzerinden 1-5 yıl; %22,3’ünün kaybının üzerinden 5-10 yıl ve %32,8’inin kaybının üzerinden 10 yıl ve daha fazla zaman geçmiştir. Katılımcıların

%42'si ebeveynini, %29,3'ü büyük ebeveynlerini kaybetmiş ve %28,7'si aileden veya aileden olmayan tanıdıklarını kaybetmiştir.

Tablo 2: Katılımcıların Sosyodemografik ve Kaybettikleri Kişinin Özelliklerine İlişkin Sıklık ve Yüzdelik Değerleri

Sosyodemografik değişken	Sıklık (N)	Yüzde (%)
Cinsiyet		
Kadın	493	92,5
Erkek	40	7,5
Yaş		
22-34	157	29,5
34-45	258	48,4
45 ve üzeri	118	22,1
Medeni Durum		
Bekar	129	24,2
Evli	404	75,8
Eğitim Durumu		
Düşük	124	23,2
Orta	307	57,6
Yüksek	102	19,2
Sosyoekonomik Düzey		
Düşük	32	6,0
Orta	450	84,4
Yüksek	51	9,6
Psikolojik Yardım Alma Durumu		
Evet	227	42,6
Hayır	306	57,4
Kaybın Üzerinden Geçen Zaman		
0-1 yıl	82	15,4
1-5 yıl	157	29,5
5-10 yıl	119	22,3
10 yıldan fazla	175	32,8
Yakınlık Derecesi		
Ebeveyn	224	42,0
Büyük ebeveynler	156	29,3
Diğer	153	28,7

4.3.Sosyodemografik Özelliklere Yönelik Karşılaştırma Bulguları

Katılımcıların, ölçeklerden aldıkları puanların cinsiyetlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla uygulanan Mann-Whitney U testi sonuçları Tablo 3'te sunulmuştur. Analiz sonuçları, kadın katılımcıların utanç düzeylerinin erkek

katılımcıların utanç düzeylerinden daha yüksek ($p = 0.000$); erkek katılımcıların öz-anlayış düzeylerinin kadın katılımcıların öz-anlayış düzeylerinden daha yüksek ($p = 0.011$) olduğunu göstermiştir. Suçluluk, psikolojik esneklik, değerler, anda olma, kabul, bağlamsal benlik ve ayrışmanın cinsiyete göre farklılaşmadığı görülmüştür ($p > 0.05$).

Tablo 3: Suçluluk ve Utançın, Öz Anlayışın, Psikolojik Esnekliğin ve Psikolojik Esnekliğin Alt Boyutlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılmasına Yönelik Mann-Whitney U Analizi Bulguları

Değişken	Cinsiyet		z	p
	Kadın (n = 493)	Erkek (n = 40)		
	Sıra Ort.	Sıra Ort.		
Suçluluk-Utanç				
Suçluluk	269,25	239,31	-1,184	0.236
Utanç	275,95	156,74	-4,711	0.000***
Öz-Anlayış	262,19	326,23	-2,529	0.011*
Psikolojik Esneklik				
Toplam	265,64	283,73	-0,714	0.475
Değerler	266,83	269,13	-0,091	0.928
Anda Olma	266,29	275,74	-0,373	0.709
Kabul	265,06	290,93	-1,023	0.306
Bağlamsal Benlik	266,80	269,49	-0,106	0.915
Ayrışma	265,17	289,51	-0,963	0.335

Ort. = Ortalama; $p < 0.05^*$, $p < 0.001^{***}$

Katılımcıların Suçluluk, Utanç, Öz-Anlayış, Psikolojik Esneklik ve Psikolojik Esnekliğin alt boyutlarından aldığı puanların bulunduğu yaş aralığına göre değişip değişmediğini belirlemek amacıyla yapılan ANOVA analizi sonuçları Tablo 4'te sunulmuştur. Analiz sonuçları, Utanç düzeyinin yaş grubuna göre farklılaştığını göstermiştir ($p < 0.05$). Bu farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek amacıyla yapılan Games-Howell post-hoc analizi sonuçları, 35-44 yaş aralığındaki katılımcıların Utanç düzeyinin 45 ve üzeri yaşındaki katılımcıların Utanç düzeyinden istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğunu ($p = 0.028$) göstermiştir. Bununla birlikte, 25-34 yaş aralığındaki Katılımcıların Öz-Anlayış düzeylerinin hem 35-

44 hem de 45 ve üzeri yaş aralığında bulunan Katılımcıların Öz Anlayış düzeylerinden; 35-44 yaş aralığında bulunan katılımcıların Öz-Anlayış düzeylerinin 45 yaş ve üzeri yaş aralığında bulunan katılımcıların Öz-Anlayış düzeylerinden istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde daha düşük olduğu görülmüştür ($p = 0.000$).

Psikolojik Esnekliğin ve alt boyutlarının yaş gruplarına göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelendiğinde, 45 yaş ve üzeri yaş aralığında bulunan katılımcıların toplam Psikolojik Esneklik düzeylerinin 25-34 ve 35-44 yaş aralığında bulunan katılımcıların toplam Psikolojik Esneklik düzeylerinden istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu görülmüştür ($p = 0.011$). Ek olarak, 45 ve üzeri yaş aralığında bulunan katılımcıların Değerler düzeyi, 35-44 yaş aralığında bulunan katılımcıların Değerler düzeyinden istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde daha yüksektir ($p = 0.036$).

Yaş grubunun, Suçluluk, Anda Olma, Kabul, Bağlamsal Benlik ve Ayrışma üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisinin olmadığı görülmüştür ($p > 0.05$).

Tablo 4: Suçluluk ve Utancın, Öz Anlayışın, Psikolojik Esnekliğin ve Psikolojik Esnekliğin Alt Boyutlarının Yaş Gruplarına Göre Karşılaştırılmasına Yönelik ANOVA Bulguları

Değişken	Yaş Grubu			F	p
	22-34 (n = 157)	35-44 (n = 258)	45 ve üzeri (n = 118)		
	Ort. (SS)	Ort. (SS)	Ort. (SS)		
Suçluluk-Utanc					
Suçluluk	50,42 (7,77)	50,19 (8,31)	50,43 (7,17)	0,059	0.943
Utanc	44,17 (8,21)	44,12 (9,14)	41,69 (8,62)	3,589	0.028*
Öz-Anlayış	68,81 (1,30)	73,31 (1,01)	79,10 (1,50)	13,472	0.000***
Psikolojik Esneklik					
Toplam	122,41 (21,28)	122,96 (19,67)	129,04 (19,17)	4,558	0.011*
Değerler	50,15 (13,33)	50,36 (13,10)	53,86 (13,66)	3,336	0.036*
Anda Olma	31,55 (7,28)	30,55 (7,67)	31,41 (8,02)	1,005	0.367
Kabul	18,43 (7,14)	18,66 (7,00)	19,28 (7,09)	0,510	0.601
Bağlamsal Benlik	11,05 (4,16)	11,33 (4,63)	12,16 (4,43)	2,231	0.108
Ayrışma	11,24 (4,27)	12,06 (4,43)	12,34 (4,34)	2,583	0.077

Ort. = Ortalama; SS = Standart Sapma; $p < 0.05$ *, $p < 0.001$ ***

Katılımcıların Suçluluk, Utanç, Öz-Anlayış, Psikolojik Esneklik ve Psikolojik Esnekliğin alt boyutlarından aldığı puanların eğitim düzeyine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan ANOVA analizi bulguları Tablo 5'te sunulmuştur. Bulgular, Öz-Anlayışın, Toplam Psikolojik Esnekliğin, Değerlerin ve Anda Olmanın katılımcıların eğitim düzeyine göre farklılaştığını göstermiştir ($p < 0.05$). Gruplar arası farklılıkları belirlemek amacıyla yapılan Games-Howell post-hoc analizi sonuçları, yüksek eğitim düzeyine sahip katılımcıların Öz-Anlayış düzeylerinin orta eğitim düzeyine sahip katılımcıların Öz-Anlayış düzeylerinden istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğunu göstermiştir ($p = 0.043$). Bununla birlikte, yüksek eğitim düzeyine sahip katılımcıların toplam Psikolojik Esneklik düzeyleri, orta ve düşük eğitim düzeyine sahip katılımcıların toplam Psikolojik Esneklik düzeyinden istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde daha yüksek bulunmuştur ($p = 0.000$). Benzer şekilde, yüksek eğitim düzeyine sahip katılımcıların Değerler düzeyi düşük eğitim düzeyine sahip katılımcıların Değerler düzeyinden ($p = 0.026$); yüksek ve orta eğitim düzeyine sahip katılımcıların Anda Olma düzeyi düşük eğitim düzeyine sahip katılımcıların Anda Olma düzeyinden istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde daha yüksektir ($p = 0.000$). Eğitim düzeyinin, Suçluluk, Utanç, Kabul, Bağlamsal Benlik ve Ayırışma üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisi bulunmamıştır ($p > 0.05$).

Tablo 5: Suçluluk ve Utancın, Öz Anlayışın, Psikolojik Esnekliğin ve Psikolojik Esnekliğin Alt Boyutlarının Eğitim Düzeylerine Göre Karşılaştırılmasına Yönelik ANOVA Bulguları

Değişken	Eğitim Düzeyi			F	p
	Düşük (n = 124)	Orta (n = 307)	Yüksek (n = 102)		
	Ort. (SS)	Ort. (SS)	Ort. (SS)		
Suçluluk-Utanc					
Suçluluk	50,78 (7,50)	50,09 (8,12)	50,40 (7,71)	0,346	0.708
Utanc	43,01 (9,41)	44,26 (8,43)	42,28 (9,04)	2,303	0.101
Öz-Anlayış	73,17 (14,99)	72,11 (16,82)	76,88 (17,70)	3,176	0.043*
Psikolojik Esneklik					
Toplam	119,77 (17,72)	123,81 (20,00)	130,45 (22,08)	8,140	0.000***
Değerler	48,91 (14,53)	51,06 (13,09)	53,73 (12,27)	3,673	0.026*
Anda Olma	29,01 (7,63)	31,22 (7,73)	32,96 (6,82)	7,836	0.000***
Kabul	18,16 (6,96)	18,59 (7,01)	19,85 (7,24)	1,766	0.172
Bağlamsal Benlik	11,54 (4,76)	11,23 (4,37)	11,89 (4,37)	0,889	0.412
Ayrışma	12,15 (4,64)	11,71 (4,34)	12,04 (4,16)	0,531	0.588

Ort. = Ortalama; SS = Standart Sapma; $p < 0.05^*$, $p < 0.001^{***}$

Katılımcıların Suçluluk, Utanc, Öz-Anlayış, Psikolojik Esneklik ve Psikolojik Esnekliğin alt boyutlarından aldığı puanların kaybın üzerinden geçen zamana göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan ANOVA analizi bulguları Tablo 6’da yer almaktadır. Kaybın üzerinden geçen zamanın, Öz-Anlayış, Toplam Psikolojik Esneklik, Ayrışma ve Bağlamsal Benlik üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisinin olduğu görülmüştür ($p < 0.05$). Bu farkların, hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek amacıyla yapılan Games-Howell post-hoc testi sonuçları, kaybının üzerinden 1-5 yıl geçmiş katılımcıların Öz-Anlayış düzeylerinin kaybının üzerinden 0-1 yıl geçmiş katılımcıların Öz-Anlayış düzeylerinden istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğunu göstermiştir ($p = 0.044$).

Bununla birlikte, kaybının üzerinden 1-5 yıl geçmiş katılımcıların Toplam Psikolojik Esneklik ve Ayrışma düzeylerinin kaybının üzerinden 0-1 yıl geçmiş katılımcıların toplam Psikolojik Esneklik ($p = 0.017$) ve Ayrışma ($p = 0.029$)

düzeylerinden istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu görülmüştür. Kaybının üzerinden 1-5 yıl geçmiş katılımcıların Değerler düzeyi kaybının üzerinden 5-10 yıl geçmiş katılımcıların Değerler düzeyinden ($p=0.019$); Bağlamsal Benlik düzeyleri kaybının üzerinden 10 yıl ve üzeri geçmiş katılımcıların Bağlamsal Benlik ($p=0.031$) düzeylerinden istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde daha yüksektir.

Kaybın üzerinden geçen zamanın, Suçluluk, Utanç, Anda Olma ve Kabul üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisi olmadığı görülmüştür ($p>0.05$).

Tablo 6: Suçluluk ve Utancın, Öz Anlayışın, Psikolojik Esnekliğin ve Psikolojik Esnekliğin Alt Boyutlarının Kaybın Üzerinden Geçen Zamana Göre Karşılaştırılmasına Yönelik ANOVA Bulguları

Değişken	Kaybın Üzerinden Geçen Zaman				F	p
	0-1 yıl (n = 82)	1-5 yıl (n = 157)	5-10 yıl (n = 119)	10+ (n = 175)		
	Ort. (SS)	Ort. (SS)	Ort. (SS)	Ort. (SS)		
Suçluluk-Utanç						
Suçluluk	48,73 (8,53)	50,24 (8,17)	50,37 (7,92)	51,08 (7,25)	1,660	0.175
Utanç	42,88 (8,42)	43,17 (9,19)	43,69 (8,28)	44,24 (9,00)	0,618	0.603
Öz-Anlayış	70,10 (15,64)	76,14 (15,90)	72,55 (16,51)	72,67 (17,60)	2,724	0.044*
Psikolojik Esneklik						
Toplam	119,87 (18,45)	127,92 (20,36)	127,24 (20,42)	122,69 (20,22)	3,412	0.017*
Değerler	47,73 (13,52)	53,37 (12,91)	50,84 (12,90)	50,73 (13,71)	3,353	0.019*
Anda Olma	30,78 (7,32)	31,66 (8,07)	30,91 (7,29)	30,69 (7,64)	0,508	0.677
Kabul	19,50 (6,87)	18,07 (7,46)	19,00 (6,61)	18,78 (7,06)	0,844	0.470
Bağlamsal Benlik	10,91 (3,97)	12,29 (4,87)	11,34 (4,48)	10,97 (4,20)	2,976	0.031*
Ayrışma	10,94 (3,95)	12,54 (4,57)	13,16 (4,37)	11,53 (4,31)	3,029	0.029*

Ort. = Ortalama; SS = Standart Sapma; $p<0.05$ *

Tüm bunlara ek olarak, kaybedilen kişinin yakınlık derecesi “anne”, “baba”, “büyük ebeveynler” ve “diğer” olarak kategorize edildikten sonra yapılan ANOVA bulguları, bağımlı değişkenlerin kaybedilen kişinin yakınlık derecesine göre farklılaşmadığını göstermiştir ($p>0.05$). Benzer şekilde, incelenen diğer sosyodemografik değişkenlerden medeni durum ve psikolojik yardım alıp almama

durumunun bağımlı değişkenler üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı görülmüştür ($p > 0.05$).

4.4.Korelasyon Analizi Bulguları

Katılımcıların yaşı ile ölçeklerden ve alt boyutlarından aldıkları puanlar arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan Pearson's r Analiz sonuçları Tablo 7'de sunulmuştur.

Bulgular, yaştan toplam psikolojik esneklik ($r = .101, p < 0.05$) ve öz-anlayış ile ($r = .204, p < 0.01$) pozitif yönde zayıf düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki içerisinde olduğunu göstermiştir. Öte yandan, yaş; suçluluk, utanç, değerler, anda olma, kabul, bağlamsal benlik ve ayrışma ile istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkiye sahip değildir ($p > 0.05$).

Tablo 7: Yaşın, Suçluluk, Utanç, Öz-Anlayış, Psikolojik Esneklik ve Psikolojik Esnekliğin Alt Boyutları ile Arasındaki İlişkiye Yönelik Korelasyon Analizi Bulguları

Değişken	Suçluluk	Utanç	Öz-Anlayış	PE	PE-D	PE-AO	PE-K	PE-BB	PE-A
Yaş	-.004	-.076	.204**	.101*	.083	.001	.027	.082	.079

PE: Psikolojik Esneklik; PE-D: Psikolojik Esneklik-Değerler; PE-AO: Psikolojik Esneklik-Anda Olma; PE-K: Psikolojik Esneklik-Kabul; PE-BB: Psikolojik Esneklik-Bağlamsal Benlik; PE-A: Psikolojik Esneklik-Ayrışma

$p < 0.05^*$, $p < 0.01^{**}$

Ölçeklerden ve alt boyutlarından alınan puanlar arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla yapılan Pearson's r Analiz sonuçları Tablo 8'de sunulmuştur.

Suçluluk, Utanç ile pozitif yönde orta düzeyde ($r = .631, p < 0.01$); toplam Psikolojik Esneklik ($r = .113, p < 0.01$), Değerler ($r = .245, p < 0.01$) ve Bağlamsal Benlik ($r = .121, p < 0.01$) ile pozitif yönde zayıf düzeyde; Kabul ($r = -.188, p < 0.01$) ile negatif yönde zayıf düzeyde ilişki göstermektedir.

Utanç, Öz-Anlayış ($r = -.330, p < 0.01$), toplam Psikolojik Esneklik ($r = -.190, p < 0.01$), anda olma ($r = -.186, p < 0.01$), kabul ($r = -.280, p < 0.01$) ile negatif yönde zayıf düzeyde; Bağlamsal Benlik ($r = -.095, p < 0.05$) ile negatif yönde çok zayıf düzeyde ilişki göstermektedir.

Öz-Anlayış, toplam Psikolojik Esneklik ($r = .581, p < 0.01$), Değerler ($r = .399, p < 0.01$), Anda Olma ($r = .301, p < 0.01$), Bağlamsal Benlik ($r = .431, p < 0.01$) ve Ayırışma ($r = .372, p < 0.01$) ile pozitif yönde orta düzeyde ilişki göstermektedir.

Toplam Psikolojik Esneklik, Değerler ($r = .760, p < 0.01$) ile pozitif yönde yüksek düzeyde; Anda Olma ($r = .456, p < 0.01$), Bağlamsal Benlik ($r = .619, p < 0.01$) ve Ayırışma ($r = .576, p < 0.01$) ile pozitif yönde orta düzeyde; Kabul ($r = .180, p < 0.01$) ile pozitif yönde zayıf düzeyde ilişki göstermektedir.

Değerler, Kabul ($r = -.368, p < 0.01$) ile negatif yönde orta düzeyde; Bağlamsal Benlik ($r = .546, p < 0.01$) ve Ayırışma ($r = .554, p < 0.01$) ile pozitif yönde orta düzeyde ilişki göstermektedir. Anda Olma, Kabul ($r = .421, p < 0.01$) ile pozitif yönde orta düzeyde, Ayırışma ($r = -.120, p < 0.01$) ile negatif yönde zayıf düzeyde ilişki göstermektedir. Kabul, Bağlamsal Benlik ($r = -.148, p < 0.01$) ve Ayırışma ($r = -.241, p < 0.01$) ile negatif yönde zayıf düzeyde ilişki göstermektedir. Bağlamsal Benlik, Ayırışma ($r = .554, p < 0.01$) ile pozitif yönde orta düzeyde ilişki göstermektedir.

Suçluluk, Öz-Anlayış, Anda Olma ve Ayırışma ile; Utanç, Değerler ve Ayırışma ile; Öz-Anlayış, Kabul ile; Anda Olma, Kabul ile ve Değerler, Anda Olma ile istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki göstermemiştir ($p > 0.05$).

Tablo 8: Suçluluk, Utanç, Öz-Anlayış, Psikolojik Esneklik ve Psikolojik Esnekliğin Alt Boyutları Arasındaki Korelasyon Analizi Bulguları

Değişken	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1. Suçluluk	1	.631**	.003	.113**	.245**	-.071	-.188**	.121**	.079
2. Utanç		1	-.330**	-.190**	.023	-.186**	-.280**	-.095*	-.077
3. Öz-Anlayış			1	.581**	.399**	.301**	.077	.431**	.372**
4. PE				1	.760**	.456**	.180**	.619**	.576**
5. PE-D					1	-.037	-.368**	.546**	.554**
6. PE-AO						1	.421**	-.082	-.120**
7. PE-K							1	-.148**	-.241**
8. PE-BB								1	.554**
9. PE-A									1

PE: Psikolojik Esneklik; PE-D: Psikolojik Esneklik-Değerler; PE-AO: Psikolojik Esneklik-Anda Olma; PE-K: Psikolojik Esneklik-Kabul; PE-BB: Psikolojik Esneklik-Bağlamsal Benlik; PE-A: Psikolojik Esneklik-Ayrışma

$p < 0.05^*$, $p < 0.01^{**}$

4.5 Regresyon Analizi Bulguları

Korelasyon analizi bulgularının utancın hem öz-anlayış hem de psikolojik esneklik ile istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki göstermesi sonucunda, öz-anlayışın ve psikolojik esnekliğin utancı anlamlı bir şekilde yordayıp yordamadığını belirlemek için Hiyerarşik Çoklu Regresyon Analizi yöntemi kullanılmıştır. İki aşamalı olarak kurulan modelde tanımlanan ilk bağımsız değişken psikolojik esneklik, ikinci bağımsız değişken ise öz-anlayıştır. Tablo 9'dan incelenebileceği üzere, Hiyerarşik Çoklu Regresyon Analizinin ilk adımında, psikolojik esnekliğin utancı negatif yönde anlamlı bir şekilde yordadığı ve utançtaki varyansın %3,4'ünü açıkladığı görülmüştür ($R^2 = .034$, $F(1, 531) = 19,986$, $p < .01$). İkinci aşamada, öz-anlayış modele dahil edildiğinde, öz-anlayışın utancı negatif yönde anlamlı bir şekilde yordadığı ve utançtaki varyansın %7,3'ünü açıkladığı görülmüştür ($R^2 = .076$, $F(1, 530) = 43,211$, $p < .01$).

Öz-anlayış, psikolojik esneklik ile birlikte utançtaki varyansın %10,6'sını açıklamaktadır ($R^2 = .106$, $F(2, 530) = 32,293$, $p < .01$).

Tablo 9: Psikolojik Esnekliğin ve Öz-Anlayışın Utancı Yordama Gücüne Yönelik Hiyerarşik Çoklu Regresyon Analizi Bulguları

Model	Değişken	B	Standart Hata	β	t	p
1.	Sabit	53,906	2,337		23,064	0.000***
	Psikolojik Esneklik	-0,083	0,019	-0.190	-4,471	0.000***
R = .190, $R^2 = .036$, Düzenlenmiş $R^2 = .034$, $F(1, 531) = 19.986$, $p = 0.000$						
2.	Sabit	56,318	2,279		24,709	0.000***
	Psikolojik Esneklik	0,001	0,022	0.002	0,037	0.971
	Öz-Anlayış	-0,175	0,027	-0.331	-6,574	0.000***
R = .330, $R^2 = .109$, Düzenlenmiş $R^2 = .106$, $F(2, 530) = 32,293$, $p = .000$						

$p < 0.001$ ***

5.TARTIŞMA

Bu bölümde ilk olarak bağımlı değişkenlerin katılımcıların sosyodemografik özelliklerine göre incelendiği karşılaştırma bulgularına, ardından değişkenler arasındaki ilişkilerin incelendiği korelasyon analizi bulgularına ve son olarak regresyon analizi bulgularına yönelik tartışmaya yer verilmiştir. Araştırma bulguları geçmiş araştırmalar ışığında tartışılmış ve kuramsal çerçevede yorumlanmıştır.

5.1.Sosyodemografik Değişkenlere Yönelik Bulguların Tartışılması

Suçluluk ve utanç düzeyinin bireylerin sosyodemografik özelliklerine göre farklılaşıp farklılaşmayacağına yönelik hipotezlerimizi test etmek amacıyla yaptığımız analizler, kadınların utanç düzeylerinin erkeklerin utanç düzeylerinden daha yüksek olduğunu, suçluluk düzeyinde ise cinsiyetler arası bir farklılık bulunmadığını göstermiştir. Bu bulgu, kadınların suçluluk ve utanç düzeylerinin erkeklerin suçluluk ve utanç düzeylerinden daha yüksek olacağına yönelik hipotezimizi kısmen doğrulamaktadır. Benzer şekilde Dağkurs (2015), Türkiye’deki suçluluk ve utanç araştırmalarının sistematik derlemesini yapmış ve bazı araştırmaların kadınların suçluluk ve utanç duygularının erkeklerden daha yüksek olduğunu gösterdiğini rapor etmiştir. Örneğin Ceylan (2007), çeşitli hastalığa sahip olan kişilere bakım verenlerin ve kontrol grubunun suçluluk ve utanç duygularını incelemiş, herhangi bir hastaya bakım vermeyen katılımcıların yer aldığı kontrol grubundaki kadınların utanç düzeylerinin erkeklerden daha yüksek olduğunu göstermiştir (akt., Dağkurs, 2015). Yapılan bu araştırmanın bulgularına benzer şekilde, cinsiyetin suçluluk duygusu üzerindeki etkisi incelendiğinde cinsiyetler arası anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür (Ceylan, 2007; akt., Dağkurs, 2015). Benzer şekilde, çalışan bireylerdeki suçluluk ve utanç duygusunun cinsiyet, yaş gibi değişkenlere göre incelendiği başka bir araştırma, kadınların utanç düzeyinin erkeklerin utanç düzeyinden daha yüksek olduğunu göstermiştir (Sıgır, Tabak ve Sağır, 2010). Başka bir araştırma ise, suçluluk duygusunun cinsiyete göre farklılaştığını, kadınların erkeklerden daha fazla suçluluk duygusu hissettiğini göstermiştir (Li vd., 2013). Araştırmacılar bu bulguyu, kadınların erkeklere kıyasla duygularını göstermeye daha yatkın olmasıyla ilişkilendirmiş, cinsiyete bağlı bu farklılığın duyguları ifade etme becerisi ile açıklanabileceğini ileri sürmüştür (Li vd., 2013). Geçmiş araştırmaların bulguları ışığında, kadınların utanç düzeyinin erkeklerin utanç düzeyinden daha yüksek

olmasının sebeplerinden birinin kadınların duygularını ifade etmede daha esnek olması olabileceği düşünülmektedir.

Cinsiyete göre incelenen bir diğer bağımlı değişken olan öz-anlayışta da cinsiyetin etkisinin görüldüğü, erkeklerin öz-anlayış düzeyinin kadınların öz-anlayış düzeyinden daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Bu bulgu, kadınların öz-anlayış düzeyinin erkeklerin öz-anlayış düzeyinden daha düşük olacağına yönelik hipotezimizi doğrular niteliktedir. Benzer şekilde Woods ve Proeve (2014), erkeklerin öz-şefkat ve farkındalık düzeylerinin kadınların öz-şefkat ve farkındalık düzeylerinden daha yüksek olduğunu göstermiştir. Cinsiyete bağlı ortaya çıkan bu bulguda toplumsal cinsiyet rollerinin bir etkisi olabileceği, kadınların daha uyumlu davranışlar sergilemesine yönelik beklentilerin yarattığı baskının öz-anlayış becerileri üzerinde olumsuz bir etkiye sahip olabileceği düşünülmektedir.

Bağımlı değişkenler üzerindeki temel etkisi incelenen bir diğer sosyodemografik değişken ise yaştır. Bulgularımız, 35-44 yaş aralığındaki bireylerin utanç düzeylerinin 45 ve üzeri yaş grubundaki bireylerin utanç düzeyinden daha yüksek olduğunu göstermiştir. Literatür incelendiğinde, suçluluk ve utanç düzeylerinin yaşa göre farklılaştığını gösteren herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Yaşın araştırma değişkenleri ile ilişkisini incelemek amacıyla yapılan korelasyon analizi bulgularının tartışması bir sonraki başlıkta yer almaktadır.

Bireylerin öz-anlayış düzeyleri yaşlarına göre incelendiğinde, 25-34 yaş aralığındaki katılımcıların öz-anlayış düzeyinin, 35-44 ve 45 ve üzeri yaş aralığında katılımcıların öz-anlayış düzeyinden daha düşük olduğu görülmüştür. Öz-anlayışın farklılaştığı bir diğer bulgu ise, 35-44 yaş aralığındaki katılımcıların öz-anlayış düzeyinin, 45 ve üzeri yaş aralığındaki katılımcıların öz-anlayış düzeyinden daha düşük olmasına yöneliktir. Bu bulgular birlikte ele alındığında, daha genç yaş grubunda olan bireylerin öz-anlayış düzeyinin, kendilerinden daha yüksek yaş grubunda olan bireylerin öz-anlayış düzeyine kıyasla daha düşük olduğu görülmektedir. Yaş grupları arasında ortaya çıkan bu farklılığın önemli bir sebebinin, daha fazla yaşam deneyiminin bireyin kendisine yönelik farkındalığını arttırması ve daha kabul edici bir yaklaşım sergilemesini sağlaması olabileceği düşünülmektedir. Kişilik gelişiminin neredeyse genç yetişkinlik döneminin sonlarına doğru tamamlandığı düşünüldüğünde, bireyin kim olduğuna ve nasıl biri olmak istediğine yönelik düşüncelerinin yaş aldıkça daha sabit bir hale gelmesi ve kendisini olduğu gibi kabul etme becerisinin artması oldukça muhtemeldir.

Daha genç bireylerin öz-anlayış becerilerinin daha düşük olmasının bir diğer sebebinin ise dijitalleşme ile artan kıyaslama davranışı olabileceği düşünülmektedir. Daha genç bireylerin dijital platformları daha yoğun bir şekilde kullandıkları göz önünde bulundurulduğunda, daha genç bireylerin kendilerinin en iyi versiyonuna ulaşmaya yönelik çok fazla içeriğe maruz kalmalarının öz-anlayış becerileri üzerinde olumsuz bir etkiye sahip olabileceği yorumuna gidilebilmektedir.

Yaş grubuna göre incelenen bir diğer değişkenimiz psikolojik esnekliktir. Yaptığımız analizler, toplam psikolojik esnekliğin ve psikolojik esnekliğin değerler alt boyutunun yaşa göre farklılaştığını; 45 ve üzeri yaş aralığında bulunan katılımcıların toplam psikolojik esneklik düzeylerinin, 25-34 ve 35-44 yaş aralığında bulunan katılımcıların toplam psikolojik esneklik düzeylerinden daha yüksek olduğunu göstermiştir. Psikolojik esnekliğin en önemli özelliklerinden biri, bireyin geçmişe ve geleceğe takılı kalmadan, içinde bulunduğu durumda ve koşulda kendisi için en uygun seçeneği üretebilmesi ve yaptığı seçimlerin bireyin egosu tarafından kabul görmesidir. Öz-anlayış becerisine paralellik gösteren bu beceri, bireyin değerlerinden vazgeçmeden kendi kararlarını verebilmesini ve gerektiği zaman bu kararları değiştirerek benliğini koruyabilmesini gerektirmektedir. Bu sebeple, bireyin yaşam deneyimlerinin artmasının tıpkı öz-anlayış becerilerini olumlu etkileyebileceği gibi psikolojik esneklik becerilerini de geliştirebileceği düşünülmektedir.

Buna ek olarak, 45 ve üzeri yaş aralığında bulunan katılımcıların değerler düzeyi, 35-44 yaş aralığında bulunan katılımcıların değerler düzeyinden daha yüksek bulunmuştur. Değerler, bireyin kimliğini, yaşam yolculuğundaki önceliklerini ve eylemlerini belirleyen yegâne yapı taşıdır ve yaşam deneyimleriyle olgunlaşmaktadır. Bu doğrultuda, daha ileri yaştaki bireylerin değerler düzeyinin daha genç yaştaki bireylere kıyasla daha yüksek olması oldukça beklendik bir durumdur.

Psikolojik esnekliğin, çocukluk çağı travmaları ve bazı psikopatolojiler ile ilişkisini inceleyen geçmiş bir araştırmada, psikolojik esneklik yaşa göre farklılaşmazken psikolojik katılığın yaşa göre farklılaştığı görülmüştür (Meşe, 2021). Katılımcıların geç ergen (18-24 yaş), genç yetişkin (25-40) ve yetişkin (41-59) olmak üzere üç yaş grubuna ayrıldığı bu araştırmada, geç ergen grubunda yer alan katılımcıların psikolojik katılık düzeylerinin genç yetişkin ve yetişkin grubunda yer alan katılımcıların psikolojik katılık düzeylerinden daha yüksek olduğu görülmüştür. Bununla birlikte, yetişkinlerin Psikolojik

Esnekliğin alt boyutlarından biri olan Değerler düzeyi genç yetişkinlerden, genç yetişkinlerin Değerler düzeyi ise geç ergenlerden daha yüksek bulunmuştur (Meşe, 2021).

Araştırma değişkenlerinin bireylerin eğitim düzeyine göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelendiğinde, eğitim düzeyinin öz-anlayış, toplam psikolojik esneklik ve değerler üzerinde anlamlı bir etkisi olduğu görülmüştür. Yüksek eğitim düzeyine sahip bireylerin öz-anlayış düzeyi orta eğitim düzeyine sahip katılımcıların öz-anlayış düzeyinden daha yüksektir.

Yüksek eğitim düzeyine sahip katılımcıların toplam psikolojik esneklik düzeyi, orta ve düşük eğitim düzeyine sahip katılımcıların toplam psikolojik esneklik düzeyinden daha yüksek bulunmuştur. Benzer şekilde, yüksek eğitim düzeyine sahip katılımcıların değerler düzeyi, düşük eğitim düzeyine sahip katılımcıların değerler düzeyinden daha yüksektir. Son olarak, yüksek eğitim düzeyine ve orta eğitim düzeyine sahip katılımcıların anda olma düzeyi düşük eğitim düzeyine sahip katılımcıların anda olma düzeyinden daha yüksektir. Bu bulgular, eğitim düzeyi yüksek olan bireylerin psikolojik esneklik düzeyinin eğitim düzeyi orta ve düşük olan bireylerin psikolojik esneklik düzeyinden daha yüksek olduğuna yönelik hipotezimizi doğrular niteliktedir. Literatür incelendiğinde, psikolojik esneklik ve eğitim düzeyi arasındaki ilişkiyi inceleyen herhangi bir araştırmaya rastlanmamıştır. Daha yüksek eğitim düzeyine sahip bireylerin psikolojik esneklik düzeylerinin daha yüksek olmasında, bireylerin akademik bilgileri kullanarak kültürel olarak gelişim sağlamalarının; kazanmış oldukları öngörülebilecek gelişmiş statüler, toplumsal saygınlık ve daha kolay yaşam standartlarına ulaşabilme ihtimallerinin varlığının etkisi olabileceği düşünülmektedir.

Araştırma katılımcılarının sosyodemografik özelliklerine ek olarak, yaşadıkları kayba ilişkin değişkenlere yönelik incelemeler yapılmış ve kaybın üzerinden geçen sürenin öz-anlayış ve psikolojik esneklik ile ilişkili olduğu görülmüştür. Beklediğimizin aksine, kaybedilen kişinin yakınlık derecesinin suçluluk ve utanç düzeyi üzerinde bir etkisi olmadığı görülmüştür. Annesini kaybeden bireylerin suçluluk ve utanç düzeylerinin, babasını, büyük ebeveynlerini ve aile üyesi olmayan diğer kişileri kaybeden bireylerin suçluluk ve utanç düzeylerinden daha yüksek olduğuna ve ebeveynlerini kaybeden bireylerin suçluluk ve utanç düzeylerinin, büyük ebeveynlerini ve aile üyesi olmayan diğer kişileri kaybeden bireylerin suçluluk ve utanç düzeylerinden daha yüksek olduğuna yönelik hipotezlerimiz doğrulanmamıştır.

Benzer şekilde beklediğimiz aksine, kaybın üzerinden geçen zamanın suçluluk ve utanç duygusu üzerinde bir etkisi bulunamamıştır ve kaybının üzerinden 0-1 yıl geçmiş bireylerin suçluluk ve utanç düzeyinin kaybının üzerinden 1-5 yıl, 5-10 yıl ve 10 ve üzeri yıl geçmiş bireylerin suçluluk ve utanç düzeyinden daha yüksek olduğuna yönelik hipotezimiz doğrulanmamıştır. Geçmişte yapılan birçok araştırma, kaybın üzerinden geçen zaman arttıkça suçluluk ve duygularının azaldığını rapor etmiştir (Duncan ve Cacciatore, 2015; Li vd., 2013; Wagner, Hofmann ve Grafiadeli, 2020). Kaybedilen kişiye yakınlık derecesi ve kaybın üzerinden geçen zamanın suçluluk ve utanç duyguları üzerinde bir etkisinin olmamasının sebeplerinden birinin, bir yakının kaybına verilen yas tepkilerinin hayatın tamamına yayılmış ve uzunlamasına olmaması ve yasin değişken bir durum olması ile ilgisi olduğu düşünülmektedir. Suçluluk ve utanç düzeyinin kaybedilen kişinin yakınlık derecesine ve kaybın üzerinden geçen süreye göre farklılaşmamasının diğer bir sebebinin ise kayıpla baş etme stratejileri ve kaybedilen kişiye hissedilen duygusal yakınlık gibi değişkenlerin bu ilişkideki olası etkilerinin incelenememesi olduğu düşünülmektedir.

Bununla birlikte bulgularımız, kaybının üzerinden 1-5 yıl geçmiş bireylerin öz-anlayış düzeyinin kaybının üzerinden 0-1 yıl geçmiş bireylerin öz-anlayış düzeyinden daha yüksek olduğunu göstermiştir. Literatür incelendiğinde, ölüme bağlı kayıp yaşayan bireylerde öz-anlayışın incelendiği geçmiş bir araştırma bulunamamıştır. Kaybın üzerinden geçen zamanın öz-anlayış üzerindeki bu etkisinin sebeplerinden birinin yasa bağlı akut süreçlerde sinir sisteminin aşırı uyarılmış olması sebebiyle bu bireylerin kendileriyle şefkatli bir bağlantıda kalmalarının daha zor bir hale gelmesi ile ilişkili olduğu düşünülmektedir.

Kaybının üzerinden 1-5 yıl geçmiş bireylerin toplam psikolojik esneklik ve ayrışma düzeyleri kaybının üzerinden 0-1 yıl geçmiş bireylerin toplam psikolojik esneklik ve ayrışma düzeylerinden daha yüksek bulunmuştur. Buna ek olarak, kaybının üzerinden 1-5 yıl geçmiş bireylerin değerler düzeyi kaybının üzerinden 5-10 yıl geçmiş bireylerin değerler düzeyinden daha yüksek, bağlamsal benlik düzeyi ise kaybının üzerinden 10 yıl ve daha fazla geçmiş bireylerin bağlamsal benlik düzeyinden daha yüksektir. Literatürde ölüme bağlı kayıp yaşamış bireylerin psikolojik esneklik düzeyini inceleyen herhangi bir araştırma bulunmamaktadır. Kaybın üzerinden 0-1 yıl geçmesine oranla 1-5 yıl geçmiş bireylerde psikolojik esneklik ve ayrışmanın daha yüksek çıkmasının sebebinin, yasin

akut sürecine bağılı olarak kişilerin kendilerini suçlu, kurban veya sorumlu hissetmeleri ile ilgili olabileceğı düşünölmektedir. Kaybın ardından patolojik yasın da olabildiğı süreçleri dikkate alırsak, araştırma bulgularını destekleyen bir sonuç olarak, yasla oluşın psikolojik katılığın esnekleşmesi için zaman ve zamana bağılı ek desteklerin, örneğın sosyal desteğın, terapi desteğının ve yoksunluğa karşı kabulün etkili olabileceğı sonucuna varılabilmektedir.

Geçmişte psikolojik destek almanın bireylerin suçluluk, utanç, öz-anlayış ve psikolojik esneklik düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkisinin olduğuna yönelik hipotezimiz doğrulanmamıştır. Bu hipotezimizin doğrulanmamasının en önemli sebebinin bu araştırmanın kısıtlılıklarından biri olan, geçmişte alınan psikolojik desteğın ne zaman alındığına yönelik bilgiye sahip olmamamız olabileceğı düşünölmektedir. Bireylerin psikolojik desteğı kayıptan önce veya sonra almasının, yaşadıkları kayıp veya başka bir sebeple almasının ve psikolojik desteğın süresinin önemli olduğú göz önünde bulundurulduğunda, kayıp yaşamış bireylerdeki psikolojik destek alma durumunun daha detaylı incelenmesi gerektiğı düşünölmektedir. Gelecek araştırmalarda bahsedilen değişkenler birlikte ele alınarak kayıp yaşayan bireylerde psikolojik destek almanın suçluluk-utanç duyguları, öz-anlayış ve psikolojik esneklik becerileri üzerindeki etkisinin incelenmesi önemlidir.

5.2.İlişkişel Analizlere Yönelik Bulguların Tartışılması

Araştırmada incelenen değişkenlerin birbirleriyle olan ilişkisini belirlemeye yönelik yaptığımız korelasyon analizi bulguları, değişkenler arasında pozitif ve negatif yönlü bazı ilişkiler olduğunu göstermiştir.

İlk olarak, yaşıın suçluluk ve utanç ile negatif yönde, öz-anlayış ile pozitif yönde anlamlı bir ilişkiye sahip olduğuna yönelik hipotezlerimizi test etmek amacıyla yaptığımız analizler, yaşıın yalnızca öz-anlayış ve toplam psikolojik esneklik ile düşük düzeyde pozitif bir ilişkiye sahip olduğú görölmüştür. Bu bulgu, yaş arttıkça öz-anlayışın ve psikolojik esnekliğın arttığına işaret etmektedir. Bir önceki bölümde de belirtildiğı üzere, yaş arttıkça öz-anlayışın ve psikolojik esnekliğın artmasının en önemli sebebinin yaşa bağılı olarak bireyin yaşam deneyimlerinin artmasıyla ilişkili olduğú düşünölmektedir.

Araştırma değişkenlerinin birbirleriyle olan ilişkisini incelemek amacıyla yaptığımız analizler, suçluluğun utanç ile pozitif bir ilişki içinde olduğunu göstermiştir.

Bulgularımıza benzer şekilde geçmiş birçok araştırma, suçluluk ve utanç duygularının birçok ortak noktaya sahip olduklarını (Tangey ve Tracey, 2012) ve birbirleriyle ilişkili olduğunu göstermektedir (LeBlanc vd., 2019; Le, 2020; Proeve, Anton ve Kenny, 2018). Örneğin, farkındalık temelli bilişsel terapinin utanç, öz-şefkat ve psikolojik stres üzerindeki etkisinin kaygılı ve depresif bireylerde incelendiği geçmiş bir araştırmada suçluluk ve utanç arasında yüksek düzeyde pozitif yönde bir ilişki olduğu görülmüştür (Proeve, Anton ve Kenny, 2018). Bu iki duygunun ortak birçok mekanizmaya sahip olduğu ve bir duygunun ortaya çıkmasının diğerini beraberinde getirdiği göz önünde bulundurulduğunda, ortaya çıkan bu ilişki oldukça beklendik bir durumdur. Öte yandan, suçluluk ve utanç arasındaki ilişkinin düşük düzeyde olması bu iki duygunun birbirlerinden farklı olduğunu bizlere bir kez daha göstermiştir.

Beklentimizin aksine suçluluk ve öz-anlayış arasında bir ilişki bulunamamış ve bu iki değişken arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğuna yönelik hipotezimiz doğrulanmamıştır. Suçluluk ve öz-anlayış arasındaki ilişkiyi inceleyen geçmiş araştırmalar incelendiğinde benzer bir bulguya rastlanmıştır, suçluluk ve öz-anlayış arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür (Proeve, Anton ve Kenny, 2018). Öte yandan, suçluluk ve öz-anlayış arasında doğrudan bir ilişki bulunmasa da geçmiş bazı araştırmaların bulguları, bireylerin suçluluk duygularını azaltmada bazı öz-anlayış stratejilerini kullandıklarını göstermektedir. Örneğin Miles ve Demi'nin (1983), yaşlı ebeveynlerle yaptığı geçmiş bir araştırma, katılımcıların bir kısmının suçluluk duygularını hafifletmek için kendini affetme stratejisini kullandığını göstermiştir. Bu bulgu, ölüme bağlı kayıp yaşayan bireylerde suçluluk duygusunun azaltılması için öz-anlayış becerilerinin geliştirilmesinin önemli olabileceği görüşünü destekler niteliktedir.

Suçluluğun ilişkili olduğu bir diğer değişkenin ise psikolojik esneklik olduğu görülmektedir. Bulgularımız, suçluluğun toplam psikolojik esneklik, değerler ve bağlamsal benlik ile pozitif yönde düşük düzeyde; kabul ile negatif yönde zayıf düzeyde ilişkiye sahip olduğunu göstermiştir. Bu bulgu, suçluluğun psikolojik esneklik ve alt boyutları ile negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğuna yönelik hipotezimizi doğrular niteliktedir. Geçmiş araştırmalar incelendiğinde, suçluluğun psikolojik esneklik ile ilişkili olduğunu gösteren herhangi bir araştırmaya rastlanmamıştır. Öte yandan, suçluluk ve utanç duyguları ile kendini affetme davranışı arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracı rolünü gösteren geçmiş bir araştırma mevcuttur (Le, 2020). Bu bulgudan ve ilgili literatürden yola çıkarak, suçluluğun psikolojik esneklik ve iki alt boyutu ile gösterdiği

bu pozitif ilişkinin suçluluk duygusunun bireyde yarattığı sorumluluk hissi ile ilişkili olabileceği düşünülmektedir.

Miceli ve Castelfranchi'ye (2018) göre, suçluluk duygusu bireyin ahlaki öz değerlendirmesini ve bireyin davranışı üzerindeki kendi sorumluluğunu fark etmesini içermektedir. Psikolojik esnekliğin değerler ve bağlamsal benlik alt boyutlarının bireyin kendi değer yargılarına ve benlik algısına yönelik değerlendirmesini içerdiği bilinmektedir. Bireylerin kendilerini ve yaşamlarını anlamlı bir bütün olarak değerlendirmesini sağlayan bu süreçler, kendilerine dair daha objektif bir değerlendirme yapmalarını ve davranışlarındaki sorumluluklarını fark etmelerini sağlayarak suçluluk duygularını arttırıyor gibi görünmektedir. Psikolojik esnekliğin alt boyutlarından biri olan kabulün suçluluk ile negatif bir ilişki göstermesi, kabulün bireyin olumsuz duygularla baş etmeye çalışmak yerine bu duyguları olduğu gibi kabul etmesi gerekliliği ile ilişkili gibi görünmektedir. Suçluluk duygusu arttıkça kabulün azalması, oldukça güçlü olan bu duygunun bireyin baş etme mekanizmalarını olumsuz yönde etkilediğini ve bireyi kendi duygu ve düşüncelerini kabul etmeye karşı daha dirençli hale getirdiğini düşündürmektedir. Aradaki çift yönlü ilişki değerlendirildiğinde, kabul düzeyi arttıkça suçluluk duygusunun azaldığı görülmekte ve bu iki değişken arasındaki ilişkiye yönelik görüşümüz desteklenmektedir.

Utancın diğer değişkenlerle olan ilişkisi incelendiğinde, öz-anlayış ile negatif yönde bir ilişkiye sahip olduğu görülmüştür. Bu bulgu, utanç düzeyi ve öz-anlayış düzeyi arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğuna yönelik hipotezimizi destekler niteliktedir. Benzer bir bulgu, Proeve, Anton ve Kenny (2018) tarafından yapılan araştırmada da ortaya çıkmış, utanç ve öz-şefkat arasında düşük düzeyde negatif yönlü bir ilişki olduğu görülmüştür. Benzer şekilde, Sedighimornani, Rimes ve Verplanken (2011), utanç ve öz şefkat arasında negatif yönlü bir ilişki olduğunu göstermiştir. Utanç ile öz şefkat arasındaki ilişkiyi gösteren başka bir araştırmada, Gür ve Çapri (2023), utancın öz-şefkat ile negatif yönde orta düzeyde bir ilişkiye sahip olduğunu rapor etmiştir. Benzer şekilde, Woods ve Proeve (2014), utanç eğilimi ve öz şefkat arasında negatif bir ilişki varken suçluluk ve öz-şefkat arasında pozitif bir ilişki olduğunu göstermiştir. Woods ve Proeve (2014), utançtan arınmış bir suçluluk eğiliminin öz şefkatle pozitif ilişkisinin beklendiğini vurgulamıştır. Gilbert (2009), utanç ve öz şefkat arasında negatif bir ilişki olduğunu göstermiş, bu iki değişkenin birbirleriyle taban tabana zıt olduğunu, biri azaldığında diğerkinin artacağını ileri sürmüştür.

Utancın psikolojik esneklik ile ilişkisi incelendiğinde, toplam psikolojik esneklik düzeyiyle negatif yönde bir ilişkiye sahip olduğu görülmüştür. Utancın toplam psikolojik esnekliğe benzer şekilde, psikolojik esnekliğin alt boyutlarından olan anda olma, kabul ve bağlamsal benlik ile de negatif yönde bir ilişkisi vardır. Bu bulgu, utancın psikolojik esneklik ve alt boyutları ile negatif yönde anlamlı bir ilişkiye sahip olduğuna yönelik hipotezimizi desteklemektedir. Le'nin (2020), suçluluk, utanç ve kendini affetme arasındaki ilişkiyi incelediği geçmiş araştırmada, utancın kendini affetme üzerinde tek başına yordayıcı bir etkisinin olmadığını, kendini affetmeyi ancak psikolojik esnekliğin alt boyutlarından biri olan değerler ve değerler doğrultusundaki eylemler aracılığıyla anlamlı bir şekilde yordadığını göstermiştir. Le (2020), utanç ve psikolojik esneklik arasındaki ilişkiyi açıklarken değerler doğrultusunda davranmanın utancın etkisini azaltabileceğini ve bu ilişkiye dayanarak psikolojik esnekliğin kendini affetme davranışı üzerindeki dolaylı etkisini vurgulamıştır.

Son olarak, öz-anlayışın psikolojik esneklik ve psikolojik esnekliğin alt boyutları ile ilişkisi incelenmiş; toplam psikolojik esneklik, değerler, anda olma, bağlamsal benlik ve ayrışma ile pozitif yönde orta düzeyde ilişkili olduğu görülmüştür. Bu bulgu, öz-anlayışın psikolojik esneklik ve alt boyutları ile pozitif yönde anlamlı bir ilişkiye sahip olduğuna yönelik hipotezimizi destekler niteliktedir. Benzer bir bulgu Gür ve Çapri'nin (2023) araştırmasında da ortaya çıkmış, psikolojik esneklik ve öz-şefkat arasında pozitif yönde orta düzeyde bir ilişki olduğu görülmüştür. Mohajeri, Alfooneh ve Imani'nin (2023), travmatik deneyimlere bağlı olarak ortaya çıkan utanç duygusunun kaygı ve depresyon ile ilişkisinde öz-şefkatin ve psikolojik esnekliğin aracı rolünü incelediği araştırmasında, öz şefkatin ve psikolojik esnekliğin, üzüntüyü ve kaygıyı azalttığını göstermiştir. Psikolojik esneklik ile ilişkili değişkenlerin incelendiği geçmiş bir araştırmada, öz şefkatin psikolojik esneklik ile pozitif bir ilişkiye sahip olduğu görülmüştür (Hayes, 2006). Tüm bu bulgular birlikte değerlendirildiğinde, bireyin kendisine yönelik değerlendirmesini ve kabulünü içeren psikolojik esnekliğin öz-anlayış ile pozitif bir ilişkiye sahip olması oldukça beklendik bir bulgudur. Geçmiş ve geleceği düşünmeden, içinde bulunduğu anda ve koşulda kendi değerlerine yönelik bir değerlendirme yapan bireyler, kendilerini daha objektif bir şekilde değerlendiriyor ve kendilerine daha çok anlayış gösteriyor gibi görünmektedir.

5.3 Regresyon Analizine Yönelik Bulguların Tartışılması

Korelasyon analizlerinin utancın hem öz-anlayış hem de psikolojik esneklik ile negatif yönde anlamlı bir ilişki göstermesi sonucunda bu ilişkiyi daha detaylı incelemek için yapılan ileri analizler, psikolojik esnekliğin ve öz-anlayışın utancın negatif yönde anlamlı birer yordayıcısı olduğunu göstermiştir. Hiyerarşik olarak yapılan bu analizlere göre, psikolojik esnekliğin utançtaki varyansın %3,4'ünü açıkladığı, modele öz-anlayış da eklendiğinde açıklama gücünün %10,6'ya yükseldiği görülmüştür. Bu bulgular bize psikolojik esneklik becerisinin artmasının utanç duygusunda bir azalma sağlayabileceğini, psikolojik esnekliğe ek olarak öz-anlayış becerisinin de artmasının utanç duygusunun azalmasında bir katkısı olduğunu göstermektedir. Psikolojik esnekliğin ve öz-anlayışın utanç duygusu üzerindeki bu negatif etkisi, bu araştırmanın temel amacına yönelik hipotezlerini destekler niteliktedir. Geçmiş araştırma bulgularına paralel olan bu bulgular, psikolojik esneklik ve öz-anlayış becerilerinin bireyin utanç duygusunu azaltmak için kullanabilecekleri birer beceri olduğunu göstermektedir.

Geçmiş bir çalışmada Le (2020), utanç ve kendini affetme arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin alt boyutlarından biri olan değerler doğrultusunda davranmanın aracı bir rolü olduğunu, psikolojik esnekliğin kendini affetme davranışını kolaylaştırıcı bir etkisinin olabileceğini rapor etmiştir. Tüm bu bulgular birlikte ele alındığında, bireyin kendisine yönelik olumlu ve objektif değerlendirmesini içeren bu iki becerinin ölüme bağlı kayıp yaşayan bireylerde ortaya çıkan utanç duygularını azaltabileceği düşünülmektedir. Her ne kadar psikolojik esneklik utancın anlamlı bir yordayıcısı olsa da öz-anlayış becerisiyle birlikte ele alındığında utançtaki varyansı açıklama oranının artması, bireyin kendisine ve dünyaya yönelik objektif değerlendirmesinin yanı sıra kendisine şefkatle yaklaşmasının iyileştirici gücünün artabileceğini ortaya koymuştur.

Sonuç olarak, yaptığımız ileri analizlerin sonuçları psikolojik esnekliğin ve öz-anlayışın utanç duygusunu azaltmada önemli bir rolü olabileceğini göstermektedir. Öte yandan, bu iki değişkenin utançtaki varyansın yalnızca %10,6'sını açıklayabildiği, utanç duygusunda rol oynayabilecek birçok diğer faktör bulunduğu unutulmamalıdır. Bu bulgular, utanç ile çalışan psikoterapistler için de zorlayıcı olan bu duygunun azaltılmasında kullanabilecek yeni yöntemler geliştirebilmeleri açısından da oldukça önemlidir.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Ölüme bağlı kayıp yaşamış bireylerin suçluluk ve utanç düzeylerinin, psikolojik esneklik ve öz-anlayış becerileri ile incelendiği bu araştırma, suçluluk ve utancın psikolojik esneklik ve öz-anlayış ile birbirinden farklı ilişkilere sahip olduğunu göstermiştir. Suçluluk, öz-anlayış ile anlamlı ilişki göstermezken psikolojik esneklik ile pozitif bir ilişki göstermiştir. Öte yandan utanç, hem öz-anlayış hem de psikolojik esneklik ile negatif yönlü anlamlı bir ilişkiye sahip bulunmuştur. Psikolojik esnekliğin ise öz-anlayış ile pozitif yönde ilişkili olduğu görülmüştür. Tüm bunlara ek olarak, kaybının üzerinden 1-5 yıl geçmiş bireylerin öz-anlayış ve psikolojik esneklik düzeyleri kaybının üzerinden 0-1 yıl geçmiş bireylere kıyasla daha yüksektir.

Tüm araştırmalarda olduğu gibi yapılan bu araştırmada da bulgularımızı etkileyebilecek bazı kısıtlılıklar bulunmaktadır. Bu kısıtlılıklar aşağıda sunulmuş ve gelecek araştırmalar için bazı önerilerde bulunulmuştur.

Örnekleminizin çok büyük bir çoğunluğunun kadın katılımcılardan oluşması sebebiyle bulgularımızın genellenebilirliği düşüktür. Gelecek araştırmalarda daha dengeli bir cinsiyet dağılımı ile araştırma bulgularının tekrarlanması önemli olduğu düşünülmektedir.

Benzer şekilde, araştırmada yer alan katılımcıların büyük bir çoğunluğunun evli olmasının kayıpla baş etme süreçlerini etkileyerek ilgilenilen değişkenler arasındaki ilişkiyi gölgeleyebileceği düşünülmektedir. Bu kısıtlılığın giderildiği gelecek araştırmalara ihtiyaç vardır.

Araştırmada anne yasının diğer yaşlara kıyasla utanç, suçluluk, psikolojik esneklik düzeylerinin daha yüksek çıkacağına dair hipotezimiz doğrulanmamıştır. Anne kaybının diğer kayıplardan farkı göz önünde bulundurulduğunda, kayba bağlı yas çeşitliliğindeki dağılımın anne kaybının hassasiyetine özel sonuçları gölgelemiş olabileceği düşünülmektedir. Gelecek araştırmalarda kaybedilen kişiye yakınlık derecesine yönelik demografik dağılımda anne kaybının diğer kayıplara eşit oranda seçilmesi ve araştırma bulgularının tekrarlanması önerilmektedir.

Bir diğer kısıtlılık, psikolojik yardım alma durumuna yönelik bilginin yalnızca “evet” ve “hayır” şeklinde alınmış olmasıdır. Gelecek araştırmalarda, psikolojik yardım alınan zamanın, psikolojik yardım alma sebebinin ve süresinin ölçülmesinin psikolojik

yardımın yas ile baş etmedeki önemini göstermesi açısından önemli olduğu düşünülmektedir.

Sonuç olarak, bu araştırma öz-anlayışın ve psikolojik esnekliğin ölüme bağlı kayıp yaşayan bireylerdeki utanç duygusunu azaltabilecek baş etme mekanizmaları olabileceğini göstermiştir. Yaptığımız ileri analizler, psikolojik esnekliğin ve öz-anlayışın utancın negatif birer yordayıcısı olduğunu ve bu iki değişkenin birlikte utançtaki varyansın %10,6'sını açıkladığını göstermiştir. Bulgularımız, utanç ile çalışan psikoterapistlerin bu zorlayıcı duyguyu azaltmada kullanabilecekleri yeni yöntemler keşfetmesine ışık tutabilmesi edebilmesi açısından önemlidir. Son yıllarda yaygın olarak kullanılmaya başlanan öz şefkat müdahalelerinin yanı sıra psikolojik esneklik becerisini geliştirmeye yönelik çalışmaların da yapılmasının terapötik sürece katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bu araştırmanın kısıtlılıklarının giderildiği gelecek araştırmaların yapılmasının ölüme bağlı kayıp yaşayan bireylerin kayıpla baş etme süreçlerine yönelik daha fazla bilgi sağlaması açısından önemli olduğu düşünülmektedir.

Araştırmada yasın aşamalarına vurgu yapılmış olsa da yasa yönelik destek ve terapilerdeki gözlem ve değerlendirmemiz, yasa bağlı her aşamanın yaşamın herhangi bir döneminde tekrar edebildiği şeklindedir. Bu mesleki gözleme bağlı olarak, yas danışmanlığı yapan terapistlerin kayıp yaşamış danışanlarla öncelikle süreç odaklı terapi-ki psikolojik esnekliği ve kabul ve adanmışlık terapisini kapsamaktadır- ve tekrarlayan yas süreçlerini anlamaya yönelik fonksiyonel analiz yapılmasının, yası her bakımdan anlamak için önemli olduğu düşünülmektedir.

Bulgularda kadınlardaki utanç duygusunun erkeklere oranla daha fazla olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgunun, toplumsal cinsiyet rollerine bağlı olarak değerlendirilebileceği düşünüldüğünde, psikolojik danışmanlık ve psikoterapi süreçlerinde terapistlerin danışanlara yasa bağlı utancı ifade edebilecek cesareti öz-anlayış becerileri ile kazandırmalarının sürece olan katkısının önemli olduğu düşünülmektedir.

KAYNAKLAR

Abdullah, M. (2018). Self-Compassion for Parents. *Mind&Body*. Berkeley University.

Akkoç Arabacı, L. N. (2020). *Zaman perspektifi ve psikolojik iyi oluş ilişkisinde psikolojik esnekliğin aracı rolü* (Master's thesis, İstanbul Medipol Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).

Albal, E. (2019). Madde bağımlılarında şema ve psikolojik esneklik yaklaşımlarının madde bağımlılığı şiddetine etkisi (Yayımlanmamış doktora tezi). İstanbul Üniversitesi, İstanbul.

Allen, L. M., Roberts, C., Zimmer-Gembeck, M. J., & Farrell, L. J. (2020). Exploring the relationship between self-compassion and body dysmorphic symptoms in adolescents. *Journal of Obsessive-Compulsive and Related Disorders*, 25, 100535.

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.

Atalay, Z. (2019). Mindfulness - Bilinçli Farkındalık: Farkındalıkla Anda Kalabilme Sanatı. İnkılap Kitabevi.

Avcı, M. (2023). Travmatik Yas Yaşayan ve Yaşamayan Bireylerde Suçluluk: Psikodinamik Bakış Açısı. *Türkiye Bilimsel Araştırmalar Dergisi*, 8(2), 246-259.

Barr, P. (2012). Negative self-conscious emotion and grief: An actor-partner analysis in couples bereaved by stillbirth or neonatal death. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 85, 310–326.

- Balcı, B. B. ve Korkmaz L. (2020). Yas Sürecine İlişkin Sosyal Temsiller Üzerine Niteliksel Bir Çalışma. *Nesne Dergisi*, 8(16), 95-111. <https://doi.org/10.7816/nesne-08-16-07>
- Barnard, L. K., Curry, J. F. (2011). Self-compassion: Conceptualizations, correlates, interventions. *Review of General Psychology*, 15(4), 289-303.
- Bradburn, N. M. (1969). *The structure of psychological well-being*. Chicago: Aldine Publishing Company.
- Brown, B. (1998). *Soul without shame: A guide to liberating yourself from the judge within*. Shambhala Publications.
- Brown, K. W., & Kasser, T. (2005). Are psychological and ecological well-being compatible? The role of values, mindfulness, and lifestyle. *Social Indicators Research*, 74, 349-368.
- Bildik, T. (2013). Ölüm, kayıp, yas ve patolojik yas. *ETD*. 2013;52(4):223-9.
- Bonanno, G. A. (2005). Resilience in the Face of Potential Trauma: *Current directions in psychological science*, 14(3), 135–138. doi:10.1111/J.0963-7214.2005.00347.X
- Bowlby, J. (1982). *Attachment and loss: Loss* (2. Baskı). Basic Books.
- Bowlby, J. (2013). *Bağlanma*. (Soylu, T.V., Çev.). İstanbul : Pinhan Yayınevi. (Orijinal çalışma basım tarihi 1969).
- Buckle, J. L., & Fleming, S. J. (2011). Parenting challenges after the death of a child. In R. A. Neimeyer, D. L. Harris, H. R. Winokuer & G. F. Thornton (Eds), *Grief and bereavement in contemporary society. Bridging research and practice* (pp. 93–105, chap. 9). New York, NY: Routledge.

Cantürkoğlu, F. (2023). Özşefkatli Benliğin Tetiklenmesinde Sosyal Bilişsel Yapıların Etkisinin İncelenmesi. Başkent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara

Cesur, G. (2017). Kayıp yaşantılarının sonrası: Tartışmalı bir kavram “Karmaşık Yas” Nesne, 5(10), 289-310.

Ciarrochi, J., Bilich, L., & Godsell, C. (2010). Psychological flexibility as a mechanism of change in acceptance and commitment therapy. *Assessing mindfulness and acceptance processes in clients: Illuminating the theory and practice of change*, 2010, 51-75.

Çelik, S., Sayıl, İ. (2003). Patolojik Yas Kavramına Yeni Bir Yaklaşım: Travmatik Yas. *Kriz Dergisi*, 11(2). https://doi.org/10.1501/Kriz_0000000193

Çetinkaya, E. (2022). *Psikolojik esneklik, öz şefkat, algılanan stres ve evlilik kalitesinin bazı demografik değişkenler ve aralarındaki ilişki açısından incelenmesi* (Master's thesis, Ufuk Üniversitesi).

Çevik A, Öncü B. Normal ve patolojik yas kliniğinin çok boyutlu incelenmesi ve tedavi ilkeleri. *Psikiyatri Bülteni* 1995;3(3):109-14.

Çıplak, Ö. (2022). Üniversite Öğrencilerinin Romantik İlişkilerinde Psikolojik Saldırganlığa Uğrama ve Başvurularının Öz Şefkat, Suçluluk ve Utanç ile İlişkisinin İncelenmesi. Akdeniz Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Antalya.

Çolak, G. V., Hocaoglu, Ç. (2021). Kayıp ve Yas: Bir Gözden Geçirme. *Kıbrıs Türk Psikiyatri ve Psikoloji Dergisi*, 3(1), 56-62. <https://doi.org/10.35365/ctjpp.21.1.07>

Dağkurs, A. (2015). Türkiye’de suçluluk ve utanç üzerine yapılan araştırmaların sistematik değerlendirilmesi. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Celal Bayar Üniversitesi, Manisa.

De Tychey, C., & Dollander, M. A. (2007). Maternal resilience and chronic depression in mourning for a child: A preliminary case-based analysis. *Rorschachiana*, 28, 16–35.

Deci, E.L., ve Ryan, R.M. (2008). Hedonia, Eudaimonia, And Well-Being: An Introduction. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 1-11.

Deniz, M. E., Kesici, Ş., Sümer, A. S. (2008). The Validity And Reliability Of The Turkish Version Of The Self-Compassion Scale. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 36 (9): 1151-1160. doi:10.2224/sbp.2008.36.9.1151.

Deacon, B. J., Fawzy, T. I., Lickel, J. J., & Wolitzky-Taylor, K. B. (2011). Cognitive defusion versus cognitive restructuring in the treatment of negative self-159 referential thoughts: An investigation of process and outcome. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 25(3), 218-232.

Diener, E., Wirtz, D., Toy, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2010). New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, 97, 143-156. doi.org/10.1007/s11205-009-9493y

Doering, B. K., Barke, A., Friehs, T., & Eisma, M. C. (2018). Assessment of grief-related rumination: Validation of the German version of the Utrecht Grief Rumination Scale (UGRS). *BMC psychiatry*, 18(1), 43.

Duncan, C., & Cacciatore, J. (2015). A systematic review of the peer-reviewed literature on self-blame, guilt, and shame. *Omega: Journal of Death and Dying*, 71(4), 312–342. <https://doi.org/10.1177/0030222815572604>

Dyregrov, A. , Matthiesen S. B. (1987) Stillbirth, neonatal death and Sudden Infant Death (SIDS): parental reactions. First published: June 1987 <https://doi.org/10.1111/j.1467-9450.1987.tb00745.x>Citations: 32

Engel, G.L. (1961). Is grief a disease? A challenge for medical research. *Psychosomatic Medicine*, 23, 18-22.

Erikson, E. H. (1958). *Young man Luther: A study in psychoanalysis and history*. New York: Norton.

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.

Freud, S. (1923). The Ego and the Id. *The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud, Volume XIX (1923-1925): The Ego and the Id and Other Works* (pp. 1-66).

Freud, S. (1997). Yas ve melankoli. (Uslu, R. Berksun, O. E. Çev.) *Kriz Dergisi* 1997, 1(2), 98-103.

Germer, C. (2009). *The mindful path to self-compassion: Freeing yourself from destructive thoughts and emotions*. Guilford Press.

Gilbert, P., & Irons, C. (2005). Focused therapies and compassionate mindtraining for shame and self-attacking. In P. Gilbert (Ed.), *Compassion: Conceptualisations, research and use in psychotherapy*. (pp. 263–325). New York, NY: Routledge.

Gilbert, P., & Irons, C. (2009). Shame, self-criticism, and self-compassion in adolescence.

Gizir, C. A. (2014). Bir Kayıp Sonrasında Zorluklar Yaşayan Üniversite Öğrencilerine Yönelik Bir Yas Danışmanlığı Modeli. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(2). <https://doi.org/10.17860/efd.36859>

Gür, T.B. & Çapri, B. (2023). Öz-Şefkat ve Affetme Arasındaki İlişkide Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Bilişsel Esnekliğin Aracı Rolü. *Uluslararası İnovatif Eğitim Araştırmacısı*, 3, 345-372.

Gür, M., & Çapri, B. (2023). Utanç ve Kendini Eleştirme ile Öz Şefkat Arasındaki İlişkide Ruminasyon ve Psikolojik Esnekliğin Aracı Rolü. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19(3).

Hacıgökmen, M. A. (2013). Türklerde Yas Âdeti Temelleri ve Sonuçları. Tarihçiliğe Adanmış Bir Ömür: Prof. Dr. Nejat Göyünç'e Armağan. S.Ü. Türkiyat Ens. Yayınları, s. 393-423.

Humphrey, G. M ve Zimpfer, D. (2007). *Counselling for Grief and Bereavement*. Sage Publications.

Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., and Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: model, processes and outcomes. *Behav. Res. Ther.* 44, 1–25. doi: 10.1016/j.brat.2005.06.006

Hayes, S. C., Hofmann S.G. , Stanton C.E., Carpenter J.K., Sanford B.T., Curtiss J.E. et al. (2019) The role of the individual in the coming era of process-based therapy. *Behav Res Ther*, 117:40-53

Hayes, S. C., Pistorello, J., & Levin, M. E. (2012). Acceptance and Commitment Therapy as a Unified Model of Behavior Change. *The Counseling Psychologist*, 40(7), 976–1002.

Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2011). *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change*. Guilford press.

Hayes, S. C., Levin, M. E., Plumb-Villardaga, J., Villatte, J. L. ve Pistorello, J. (2013). Acceptance And Commitment Therapy and contextual behavioral science: examining the progress of a distinctive model of behavioral and cognitive therapy. *Behavior Therapy*, 44(2), 180-198.

Hoffman, M. L. (2001). Toward a comprehensive empathy-based theory of prosocial moral development. In A. C. Bohart & D. J. Stipek (Eds.), *Constructive & destructive behavior: Implications for family, school, & society* (pp. 61–86). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10433-003>

Homan, K. J. (2016). Self-compassion and psychological well-being in older adults. *Journal of Adult Development*, 23(2), 111-119.

İzgiman, S. (2014). Kabul ve kararlılık terapisi. A. N. Canel (Ed.), *Terapide Yeni Ufuklar: Modern, Postmodern ve Kısa Terapiler içinde* (97-117). Pinhan.

Jacobs S. (1999). *Traumatic grief, diagnosis, treatment and prevention*. Philadelphia and London: Brunner/Mazel. (112).

Jalland, P. (2013). A culture of silent grief? The transformation of bereavement care in 20th century England. *Bereavement Care*, 32 (1), 16-22. doi: 10.1080/02682621.2013.779821.

Jacobson, E. H. K., Wilson, K. G., Kurz, A. S., & Kellum, K. K. (2018). Examining self-compassion in romantic relationships. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 8, 69-73.

Kalafat, Y. (1995). Türklerin Dini Tarihi. Türk Halk İnançlarında Ters Motifi. Prof. Dr. Abdurrahman Çaycı 'ya Armağan. s. 297-307.

Karakuş, S., & Akbay, S. E. (2020). Psikolojik Esneklik Ölçeği: Uyarlama, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16(1), 32-43. <https://doi.org/10.17860/mersinefd.665406>

Karasar, N. (2012). *Bilimsel Araştırma Yöntemi: Kavramlar İlkeler Teknikler*. Ankara: Nobel Akademi Yayıncılık.

- Kashdan, T. B., & Rottenberg, J. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical psychology review*, 30(7), 865-878.
- Keser, E., Ar Karcı, Y., & Gökler Danişman, I. (2022). Validity and reliability study of Turkish forms of the quality of relationships inventory-bereavement version and the bereavement guilt scale. *Turkish Journal of Psychiatry*, 33(4), 263-273.
- Keyes, C. L. M., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002) Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 1007–1022.
- Kırcalı, E. (2020). Yas sürecinin yordayıcıları: Geçmiş deneyimler, duygu düzenleme becerisi, psikolojik dayanıklılık, sosyal destek ve başa çıkma becerileri (Master's thesis, Başkent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü). Kübler-Ross, E. (1975). *Death the final stage of growth* (22. baskı). New Jersey: Prentice Hall.
- 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.
- Korkmaz, B. (2018). Öz-duyarlılık: Psikolojik belirtiler ile ilişkisi ve psikoterapide kullanımı. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 10 (1), 40-58.
- Küçük, M. (2020). Yetişkinlerin Öz Şefkat, Bağlanma Stilleri ve Psikolojik İyi Oluş Özelliklerinin İncelenmesi. (Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul)
- Kübler-Ross, E. (2010). Ölüm ve Ölmek Üzerine (1. baskı) (E. Uşşaklı Çev.) Ankara: A.P.R.I.L.Yayıncılık. (Orijinal çalışma basım tarihi 1969).

- 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.
- Le, V. (2020). Self-Forgiveness: Attending to Shame and Guilt Through Psychological Flexibility.
- LeBlanc, N. J., Toner, E. R., O'Day, E. B., Moore, C. W., Marques, L., Robinaugh, D. J., & McNally, R. J. (2020). Shame, guilt, and pride after loss: Exploring the relationship between moral emotions and psychopathology in bereaved adults. *Journal of affective disorders*, 263, 405–412. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.11.164>
- Leahy, R. L., Tirsch, D. D., & Melwani, P. S. (2012). Processes underlying depression: Risk aversion, emotional schemas, and psychological flexibility. *International Journal of Cognitive Therapy*, 5(4), 362-379.
- 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.
- Li, J., Stroebe, M., Chan, C. L. W., & Chow, A. Y. M. (2014). Guilt in bereavement: A review and conceptual framework. *Death Studies*, 38(3), 165–171.
- Lindemann, E. (1944). Symptomatology and management of acute grief. *American Journal of Psychology*, 101, 141-148.

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 selfreassurance. *NeuroImage*, 49(2), 1849-1856.

Luoma, J. B., Hayes, S. C. ve Walser, R. D. (2010). Learning ACT: An Acceptance & Commitment Therapy skills-training manual for therapists. *New Harbinger Publications*, 60, 549-552.

Maraş, A. ve Gençöz, F. (2020). Genç Yetişkinlerde Baba Kaybı ve Yas: Nitel Bir Çalışma. *Ayna Klinik Psikoloji Dergisi*, 7(3), 389-421.

Marshall, E. J., & Brockman, R. N. (2016). The relationships between psychological flexibility, self-compassion, and emotional well-being. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 30(1).

Mehmetoğlu, S.C. (2022). Kayıp Yaşamış Yetişkinlerde Duygusal Zekâ ile Yas Süreci Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü*, İstanbul.

Miceli, M., & Castelfranchi, C. (2018). Reconsidering the Differences Between Shame and Guilt. *Europe's Journal of Psychology*, 14(3), 710-733. <https://doi.org/10.5964/ejop.v14i3.1564>

Middleton W, Raphael B, Martinek N, Misso Vivienne (1993). Pathological grief reactions. Stroebe MS, Stroebe W, Hansson RO. (Ed). *Handbook of Bereavement içinde*. New York. Cambridge University Press. (44-61).

Miles, M. S., & Demi, A. S. (1983-1984). Toward the development of a theory of bereavement guilt: Sources of guilt in bereaved parents. *Omega: Journal of Death and Dying*, 14(4), 299-314. <https://doi.org/10.2190/F8PG-PUN4-8VW6-REWQ>

- Mizota, Y., Ozawa, M., Yamazaki, Y., & Inoue, Y. (2006). Psychosocial problems of bereaved families of HIV-infected hemophiliacs in Japan. *Social Science and Medicine*, 62, 2397–2410. doi:10.1016/j.socscimed.2005.10.032
- Mohajeri, M., Alfooneh, A., & Imani, M. (2023). Studying the Mediating Role of Psychological Flexibility and Self-Compassion in the Relationship between Traumatic Memories of Shame and Severity of Depression and Anxiety Symptoms: Mediating role of psychological flexibility and self-compassion. *International Journal of Body, Mind and Culture*, 10(1), 41–50. <https://doi.org/10.22122/ijbmc.v10i1.467>
- Morton, J., Snowden, S., Gopold, M., & Guymer, E. (2012). Acceptance and commitment therapy group treatment for symptoms of borderline personality disorder: A public sector pilot study. *Cognitive and Behavioral Practice*, 19(4), 527-544.
- Neff, K. D. (2003a). The development and validation of a scale to measure selfcompassion. *Self and identity*, 2(3), 223-250.
- Neff, K. (2003b). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and identity*, 2(2), 85-101.
- Neff K. D. ve Tirsch D. (2013). *Self-compassion and act*. Kashdan T.B. ve Ciarrochi J. (Yay. haz.). Mindfulness, acceptance, and positive psychology: the seven foundations of well-being içinde (s. 78–106). Oakland, CA: Context Press/New Harbinger Publications.
- Neimeyer, R. A., Prigerson, H. G., & Davies, B. (2002). Mourning and Meaning. *American Behavioral Scientist*, 46(2), 235-251. <https://doi.org/10.1177/000276402236676>
- Önen, C. İ. (2021). Yaygın anksiyete semptomlarının yordanmasında üstbiliş, bilinçli farkındalık ve psikolojik esnekliğin rolü. Yayımlanmış yüksek lisans tezi. İstanbul Kent Üniversitesi, İstanbul.

Özkan, M. (1998). Orta Yaş Erkeklerde Ebeveyn Ölümü Sonrası Rezidüel Yası Etkileyen Faktörler. *Düşünen Adam*, 11(3), 27-32.

Özpeynirci, R., & Kırmızı, C., Öz Şefkat Kavramı Ve Örgütsel Yansımaları, *BMIJ*, (2020), 8(3): 2924-2952, doi: <http://dx.doi.org/10.15295/bmij.v8i3.1559>

Parkes, C. M. (1965). Bereavement and mental illness: Part 1. A clinical study of the grief of bereaved psychiatric patients. *British Journal of Medical Psychology*, 38(1), 1-12.

Parkes, C. M. (1975). Unexpected and untimely bereavement: A statistical study of young Boston widow and widowers. In B. Schoenberg, I. Gerber, & A. Weiner (Eds.), *Bereavement: It's psychosocial aspects*. New York, NY: Columbia University Press.

Parkes, C. M. (2001). A historical overview of the scientific study of bereavement. In: Stroebe MS, Hansson RO, Stroebe W, Schut H (eds.). *Handbook for bereavement research: Consequences, coping, and care*. Washington, DC. APA (25-46).

Prigerson H., Maciejewski P (2006). A call for sound empirical testing and evaluation of criteria for complicated grief proposed for DSM-V. *Omega: Journal of Death and Dying*, 52, 1, 9.

Piers, G., & Singer, M. B. (1953). *Shame and guilt; a psychoanalytic and a cultural study*. Charles C. Thomas.

Pierson, H., Gifford, E. V., Smith, A. A., Bunting, K., & Hayes, S. C. (2004). Functional acceptance and commitment therapy scale. *Unpublished manuscript, Reno, NV*.

Prigerson, H. (2004). Complicated grief: When the path of adjustment leads to a dead-end. *Bereavement Care*, 23(3), 38-40.

Prigerson H.G., Jacobs S.C. (2001). Traumatic grief as a distinct disorder: a rationale, consensus criteria, and a preliminary empirical test, in *Handbook of Bereavement Research: Consequences, Coping, and Care*. Edited by Stroebe MS, Hansson RO, Stroebe W, Schut HAW. Washington, DC, American Psychological Association, pp 613–647

Prigerson H., Maciejewski P (2006). A call for sound empirical testing and evaluation of criteria for complicated grief proposed for DSM-V. *Omega: Journal of Death and Dying*, 52, 1, 9.

Pollak, S. M. (2019). *Self-Compassion for Parents: Nurture Your Child by Caring for Yourself*. USA: Guilford Press.

Rich, S. (2002). Caregiver grief: taking care of ourselves and our patients. *International Journal of Trauma Nursing*, 8(1), 24-28.

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.

Richardson, C. M., & Jost, S. A. (2019). Psychological flexibility as a mediator of the association between early life trauma and psychological symptoms. *Personality and individual differences*, 141, 101-106.

Ryff, C.D. ve Singer, B. (1988). The Contours of Positive Human Health. *An International Journal for the Advancement of Psychological Theory*, 9(1), 1-28.

Sarı, T., Çakır, G. (2016). Mutluluk korkusu ile öznel ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 5(25), 222-229.

Schwartz, S. H. (1994). Are there universal aspects in the content and structure of values? *Journal of Social Issues*, 50, 19-45.

Sedighimornani, N., Rimes, K. A., & Verplanken, B. (2019). Exploring the Relationships between Mindfulness, Self-compassion, and Shame. *SAGE Open*, 9(3), 1-9. <https://doi.org/10.1177/2158244019866294>

Seyrek, Ö. D., Ersanlı, E., & Dicle, A. N. (2021). Kabul ve Kararlılık Terapisi Bağlamında Bir Bibliyoterapi Örneği: Simyacılı Romanı. *Journal of History School (JOHS)*.

Seyrek, Ö. D. ve Ersanlı, K. (2017). Üniversite öğrencilerinde yaşamın anlamı ile psikolojik esneklik arasındaki ilişki. *Electronic Turkish Studies*, 12(4), 143-162.

Soo, C., Tate, R. L., & Lane-Brown, A. (2011). A systematic review of acceptance and Commitment therapy (ACT) for managing anxiety: applicability for people with acquired brain injury? *Brain Impairment*, 12(1), 54-70. <https://doi.org/10.1375/brim.12.1.54>

Shear, M. K., Simon, N., Wall, M., Zisook, S., Neimeyer, R., Duan, N., Kesaviah, A. (2011). Complicated grief and related bereavement issues for DSM-5. *Depression and Anxiety*, 28, 103-117.

Sözlük. (2024). Sözlük. <https://sozluk.gov.tr/> adresinden 19.02.2024 tarihinde erişim sağlandı.

Stoeber, J., Lalova, A. V., & Lumley, E. J. (2020). Perfectionism, (self-) compassion, and subjective well-being: A mediation model. *Personality and individual differences*, 154, 109708.

Sungur, M. Z. (2022). Hayat İlerlemek Kadar Geride Bırakabilmektir. Destek Yayınları.

Strosahl, K. D., Hayes, S. C., Wilson, K. G., & Gifford, E. V. (2004). An ACT primer: Core therapy processes, intervention strategies, and therapist competencies. In *A practical guide to acceptance and commitment therapy* (pp. 31-58). Boston, MA: Springer US.

Tangney, J. P., & Tracy, J. L. (2012). Self-Conscious Emotions. In M. Leary, & J. P. Tangney (Eds.), *Handbook of Self and Identity* 2 (2), 446-478. New York: Guilford Press.

Tangney, J. P., Wagner, P. E., & Gramzow, R. (1992). Proneness to shame, proneness to guilt, and psychopathology. *Journal of Abnormal Psychology*, 101, 469–478.

Taylor, S. E., Lerner, J. S., Sherman, D. K., Sage, R. M., & McDowell, N. K. (2003). Portrait of the Self-Enhancer: Well Adjusted and Well Liked or Maladjusted and Friendless? *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(1), 165–176. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.1.165>

Telef, B. B. (2013). Psikolojik İyi Oluş Ölçeği: Türkçeye Uyarlama, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(3), 374-384.

Terzi, Ş. ve Ergüner-Tekinalp, B. (2013). *Psikolojik danışmada güncel yaklaşımlar*. Ankara: PegemAkademi.

Tirch, Schoendorff ve Silbertstein (2014). *The ACT Practitioner's Guide to the Science of Compassion: Tools for Fostering Psychological Flexibility*. Canada: New Harbinger Publications

Topkaya, N., Köksal, Z., Bayram S. (2022). Ergenlerde İyi Oluşun Yordanmasında Bilişsel Esneklik ve Öz-Şefkatin Rolü. *Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi*, 13(1), 646-662.

Tuba, Ö. O. (1999). Travmatik Kayıpların Ardından Gelişen Yas Sürecini Belirleyen Etmenler. Uzmanlık Tezi, Psikiyatri Anabilim Dalı, İstanbul Üniversitesi, İstanbul.

Türkçapar, M. H. (2014). *Bilişsel terapi*. Ankara: HYB Yayıncılık.

Ulubay, G., & Güven, M. (2022). Kabul ve Kararlılık Terapisi ve Psikolojik Esneklik ile İlgili Araştırmaların İncelenmesi. *The Journal of International Lingual Social and Educational Sciences*, 8(2), 92-101. <https://doi.org/10.34137/jilses.1109608>

Uyanık, N. ve Çevik, Ö. (2020). Öz-şefkat Gelişiminde Bilişsel Formülasyonun Rolü. *Uluslararası Dil, Eğitim ve Sosyal Bilimlerde Güncel Yaklaşımlar Dergisi (CALESS)*, 2(2), 660-674.

Valdez, C. & Lilly, M. (2016). Posttraumatic Rumination: Content, Correlates, and Processes: Posttraumatic Rumination. *Journal of Clinical Psychology*. 73.

Vatan, S. (2019). Duygu Düzenlemenin Şah Damarı: Öz-şefkat. *Pivolka*, 31 (9), 2-4.

Volkan, V. D. ve Zintl, E. (2020). *Kayıptan Sonra Yaşam: Komplike Yas ve Tedavisi*. (S. Yağcı, Ed.) (5. bs.). Pusula Yayınevi.

Wagner, B., Hofmann, L., & Grafiadeli, R. (2021). The relationship between guilt, depression, prolonged grief, and posttraumatic stress symptoms after suicide bereavement. *Journal of Clinical Psychology*, 77(11), 2545–2558. <https://doi.org/10.1002/jclp.23192>

Weiner, B. (1985). An attributional theory of achievement motivation and emotion. *Psychological Review*, 92(4), 548–573. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.92.4.548>

Wei, M., Liao, K. Y. H., Ku, T. Y., & Shaffer, P. A. (2011). Attachment, self-compassion, empathy, and subjective well-being among college students and community adults. *Journal of Personality*, 79(1), 191-221.

Weissman MM, Myers JK. Affective disorders in a US urban community: the use of research diagnostic criteria in an epidemiological survey. *Arch Gen Psychiatry*. 1978 Nov;35(11):1304-11. doi: 10.1001/archpsyc.1978.01770350030002. PMID: 708194.

White P, Ferszt G. Exploration of nurse practitioner practice with clients who are grieving. *J Am Acad Nurse Pract* 2009;21(4):231-40.

Wilson, J. M., Weiss, A., & Shook, N. J. (2020). Mindfulness, self-compassion, and savoring: Factors that explain the relation between perceived social support and well-being. *Personality and Individual Differences*, 152, 109568.

Wong, P. T. (2015). Meaning therapy: assessments and interventions. *Existential Analysis: Journal of the Society for Existential Analysis*, 26(1), 154-161.

Woods, H., & Proeve, M. (2014). Relationships of mindfulness, self-compassion, and meditation experience with shame-proneness. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 28(1), 20–33. <https://doi.org/10.1891/0889-8391.28.1.20>

Worden, W. J. (2009). *Grief counseling and grief therapy* (4. baskı). New York: Springer Publishing Company.

Worden W. *Grief counselling and grief therapy: A handbook for the mental health practitioner*. New York: Brunner-Routledge; 2001.

Yang, Y., Zhang, M., & Kou, Y. (2016). Self-compassion and life satisfaction: The mediating role of hope. *Personality and Individual Differences*, 98, 91-95. Volume 98, August 2016, Pages 91-95

Yavuz, F. (2018). Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT) Genel Bir Bakış. Türkiye Klinikleri J Psychiatry Special Topics 2015;8 (2)

Yelboğa, N. (2023). Kahramanmaraş Depremi Özelinde Travmatik Yas Ve Sosyal Hizmetin Yas Danışmanlığı Müdahalesi. Uluslararası Toplumsal Bilimler Dergisi, 7(1), 97-121.

Yıldırım, C., Kozak E. (2018). Öz-bilinç Duyguları, Kişilik Özellikleri ve Öz-şefkat Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. 20. Ulusal Psikoloji Kongresi Bildiri Özetleri Kitabı, vol. 1, s. 410.

Yıldırım, M. & Sarı, T. (2018). Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu'nun Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 18(4), 2502-2517.

Yorulmaz, E. (2019). Alkol ve sigara kullanımında erken dönem uyumsuz şemaların, ebeveynlik stillerinin ve psikolojik esnekliğin rolü (Master's thesis, Sağlık Bilimleri Enstitüsü).

EKLER

Ek 1.

DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

Yaşınız kaç? ...

Cinsiyetiniz: Kadın () Erkek () Diğer ()

Eğitim durumunuz: İlköğretim () Lise () Lisans () Yüksek Lisans () Doktora

Medeni durumunuz : Bekar () Evli Dul () Diğer ()

Kaybettiğiniz kişinin yakınlık derecesi: Anne- Baba () Kardeş () Teyze- dayı- hala- amca- ()
babaanne-dede() Arkadaş () diğer (belirtiniz)

Kayıp üzerinden geçen zaman: 0-1 yıl () 1-2 yıl () 2-3 yıl () 3-4 yıl () 4-5 yıl () 5-6 yıl () 6-
7 yıl () 7-8 yıl () 8-9 yıl () 10 yıl ve daha fazla yıl ()

Daha önce psikolojik yardım aldınız mı?: Evet () Hayır ()

Sosyoekonomik durumunuz: Düşük () Orta () Yüksek ()

Ek 2.

SUÇLULUK- UTANÇ ÖLÇEĞİ

Bu ölçeğin amacı bazı duyguların hangi durumlarda ne derece yoğun olarak yaşandığını belirlemektir. Aşağıda bazı olaylar verilmiştir. Bu olaylar sizin başınızdan geçmiş olsaydı, ne kadar rahatsızlık duyardınız. Lütfen her durumu dikkatle okuyup öyle bir durumda ne kadar rahatsızlık duyacağınızı aşağıdaki ölçekten yararlanarak maddelerin yanındaki sayıların üzerine (X) işareti koyarak belirleyiniz.

- 1.Hiç rahatsızlık duymazdım 2.Biraz rahatsızlık duyardım 3.Oldukça rahatsızlık duyardım
4.Epey rahatsızlık duyardım 5.Çok rahatsızlık duyardım

	Sizi ne kadar rahatsız eder?				
	Hiç				Çok
1. Bir tartışma sırasında büyük bir hararetle savunduğunuz bir fikrin yanlış olduğunu öğrenmek.	1	2	3	4	5
2. Evinizin çok dağınık olduğu bir sırada beklenmeyen bazı misafirlerin gelmesi.	1	2	3	4	5
3. Birinin size verdiği bir sırrı istemeyerek başkalarına açıklamak.	1	2	3	4	5
4. Karşı cinsten birinin kalabalık bir yerde herkesin dikkatini çekecek şekilde size açıkça ilgi göstermesi.	1	2	3	4	5
5. Giysinizin, vücudunuzda kapalı tuttuğunuz bir yeri açığa çıkaracak şekilde buruşması ya da kıvrılması.	1	2	3	4	5
6. Bir aşk ilişkisi içinde sadece kendi isteklerinizi elde etmeye çalıştığınızı ve karşı tarafı sömürdüğünüzü fark etmeniz.	1	2	3	4	5
7. Sorumlusu siz olduğunuz halde bir kusur ya da bir yanlış için bir başkasının suçlanmasına seyirci kalmak.	1	2	3	4	5
8. Uzman olmanız gereken bir konuda, bir konuşma yaptıktan sonra dinleyicilerin sizin söyledüğünüzün yanlış olduğunu göstermesi.	1	2	3	4	5
9. Çok işlek bir iş merkezinin bulunduğu bir köşede herkesin size bakmasına sebep olacak bir olay yaşamak.	1	2	3	4	5

10. Lüks bir restoranda çatal bıçak kullanmanız gereken yerde elle yemek yediğinizin fark edilmesi.	1	2	3	4	5
11. Başkalarını aldatarak ve onları sömürerek büyük kazanç sağlamak.	1	2	3	4	5
12. İşçilerinizin sağlığına zarar vereceğini bildiğiniz halde, bir yönetici olarak çalışma koşullarında bir değişiklik yapmamak	1	2	3	4	5
13. Sözlü bir sınav sırasında kekeleydiğiniz ve heyecandan şaşkırdığınızda, hocanın sizin bu halinizi kötü bir sınav örneği olarak bütün sınıfa göstermesi.	1	2	3	4	5
14. Tanıdığınız birinin sıkıntıda olduğunu bildiğiniz ve yardım edebileceğiniz halde yardım etmemek.	1	2	3	4	5
15. Bir partide yeni tanıştığınız insanlara açık saçık bir fıkra anlattığınızda birçoğunun bundan rahatsız olması.	1	2	3	4	5
16. Akılsızca, bencilce ya da gereksizce büyük bir harcama yaptıktan sonra ebeveyninizin mali bir sıkıntı içinde olduğunu öğrenmek.	1	2	3	4	5
17. Arkadaşınızdan bir şeyler çaldığınız halde arkadaşınızın hırsızlık yapanın siz olduğunuzu hiçbir zaman anlamaması.	1	2	3	4	5
18. Bir davete ya da toplantıya rahat gündelik giysilerle gidip herkesin resmi giyindiğini görmek.	1	2	3	4	5
19. Bir yemek davetinde bir tabak dolusu yiyeceği yere düşürmek.	1	2	3	4	5
20. Herkesten sakladığınız ve hoş olmayan bir davranışın açığa çıkarılması.	1	2	3	4	5
21. Bir kişiye hak etmediği halde zarar vermek.	1	2	3	4	5
22. Alış-veriş sırasında paranızın üstünü fazla verdikleri halde sesinizi çıkarmamak.	1	2	3	4	5
23. Ailenizin sizden beklediklerini yerine getirememek.	1	2	3	4	5
24. Çeşitli bahaneler bularak yapmanız gereken işlerden kaçmak.	1	2	3	4	5

Ek 3.**ÖZ-ANLAYIŞ 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 Hemen	Nadiren	Arasıra	Çoğu Zaman	Hemen Hemen
	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 sefkati 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 hoşgörülüymümdür.					
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.

PSİKOLOJİK ESNEKLİK ÖLÇEĞİ

	Hiç Tamamen Katılmıyorum Katılıyorum 1-----2-----3-----4-----5-----6----- 7	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 yaptığının 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 yada 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 düşüncemetam olarak uymak zorunda değilim.	1	2	3	4	5	6	7
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 olsalarda, 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