www.turkishstudies.net/turkishstudies

Turkish Studies

eISSN: 1308-2140

Research Article / Araştırma Makalesi

Üniversite Öğrencilerinde Affetmeyi Yordayan Değişkenlerin İncelenmesi

Examining the Factors Predicting Forgiveness of the University Students

Gülçin Gökmen* - Sakine Gülfem Çakır**

Abstract: The aim of the study was to investigate the role of life positions, unconditional self-acceptance, emotional management skills and Gestalt contact disturbances levels in predicting university student's forgiveness by its sub-dimensions. The second aim was to examine whether there are significant gender differences in the university students' forgiveness sub-dimensions. The study group of the research consists of 673 university students, of which 471 were female and 202 were male studying in various faculties at Akdeniz University in the 2015-2016 academic year. Data collection instruments were Personal Information Form, Life Positions, Unconditional Self-Acceptance, Emotional Management Skills and Gestalt Contact Disturbances Scales. Results showed that there were significant differences in sub-dimensions of self-forgiveness and forgiveness of others by gender. As a result of the analysis, the levels of self-forgiveness of male university students among female university students; female university students have higher levels of forgiveness of others than male university students. Multiple linear regression analysis showed, "I am OK-You are OK" life position was significant predictor of self-forgiveness and forgiveness of situations. "I am not OK-You aren't OK" was significant predictor of forgiveness of others and situations. "I am not OK-You are OK" and unconditional acceptance were significant predictors of all sub-dimensions of forgiveness. Emotional management skills were significant predictor of self-forgiveness and forgiveness of situations. Contact disturbance was significant predictor of self-forgiveness. Dependent contact and final contact disturbances were significant predictors of forgiveness of others.

Structured Abstract: Introduction and Purpose of Study: Forgiveness, by its nature, consists of a three-dimensional structure: forgiving oneself, others and the situation. It is an important coping way that helps people distract from their negative life experiences and contribute to more satisfactory directions in their lives (Thompson et al., 2005). Based on the theoretical foundations and previous research findings, it can be predicted that the variables of life positions, unconditional self-acceptance, emotional management skills and Gestalt contact barriers can contribute to the processes of forgiveness of oneself, others and the situation. The main aim of the current study was to investigate the role of life positions, unconditional self-acceptance,

* Uzman Psikolojik Danışman, Milli Eğitim Bakanlığı, Şehit Kemal Ekşi Anadolu İmam Hatip Lisesi
Professional Counselor, Ministry Of National Education, Şehit Kemal Ekşi Anatolian Imam Hatip High School
ORCID 0000-0002-8295-6318

gulcingokmen@protonmail.com

** Doç. Dr., Akdeniz Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı

Assoc. Prof., Akdeniz University, Faculty Of Education, Department Of Educational Sciences, Department Of Guidance and Psychological Counseling

ORCID 0000-0003-0625-3802

glfmcakir@gmail.com

Cite as/ Atıf: Gökmen, G. & Çakır, S. G. (2021). Üniversite öğrencilerinde affetmeyi yordayan değişkenlerin incelenmesi. *Turkish Studies*, 16(2), 675-699. <https://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies.49152>

Received/Geliş: 01 February/Şubat 2021

Checked by plagiarism software

Accepted/Kabul: 25 April/Nisan 2021

Published/Yayın: 30 April/Nisan 2021

CC BY-NC 4.0

emotional management skills, Gestalt contact disturbances levels in university students' forgiveness by sub-dimensions. The second aim was to investigate whether there are significant differences according to gender in university students' forgiveness by sub-dimensions. In this research, independent variables are gender, life positions, unconditional self-acceptance, emotional management skills, Gestalt contact disturbances of university students. Dependent variables are forgiveness of the university students themselves, others and the situation.

Conceptual Framework:

Forgiveness has been one of the topics that positive psychology has been closely interested in in recent years, and with the effect of positive psychology, it has become a concept within the theories of psychology. The concept of forgiveness in positive psychology has been examined in multiple combined perspectives of different theories such as transactional analysis theory, cognitive behavioral approach and Gestalt theory. Forgiveness has been studied according to different variables belonging to these theories. It is hoped that these multiple perspectives will facilitate understanding of the nature of forgiveness and enrich the literature. It is thought that these concepts belonging to different theories overlap with the structure of forgiveness. In this study, it is thought that examining the concepts of different approaches will contribute to the literature on forgiveness.

Method:

The universe of this study is university students who are studying at Akdeniz University. The sample of the study includes university students selected from different faculties (Faculty of Education, Literature, Agriculture and Law) during the spring semester of 2015-2016 academic year. Research sample consists of 673 university students, of which 471 were female and 202 were male. In the study, data collection was performed with Personal Information Form, Life Positions, Unconditional Self-Acceptance, Emotional Management Skills, and Gestalt Contact Disturbances Scales were used.

Results and Discussion:

T-test results showed that male university students had significantly higher scores ($\bar{X}=28.39$) than female university students on the self-forgiveness scores ($\bar{X}=27.44$). On the other hand, when the scores for forgiveness of others are examined, results showed that female university students had significantly higher scores ($\bar{X}=25.04$) than male university students on the forgiveness of others scores ($\bar{X}=22.96$). Multiple linear regression analysis showed that "I am OK-You are OK", "I am not OK-You are not OK", "I am not OK-You are not OK" life positions, unconditional acceptance, emotional management skills, contact, full contact, dependent contact and final contact disturbances variables predicted together university students self-forgiveness, forgiveness of others and forgiveness of situations scores. These variables accounted for %29.3 of the variance in self-forgiveness scores [$F(9,667)=30.669$, $p=000$, $R^2=0.293$], it was found that these variables explain %19.4 of the variance in the forgiveness of others scores [$F(9,667)=17.830$, $p=000$, $R^2=0.194$] and explained %30.3 of the variance in the forgiveness of the situations scores [$F(9,667)=32.217$, $p=000$, $R^2=0.303$]. "I am OK-You are OK" life position was significant and positive predictor of self-forgiveness and forgiveness of situations. Results also showed that "I am not OK-You are not OK" life position was significant and negative predictor of forgiveness of others and forgiveness of situations. "I am not OK-You are OK" life position was significant and negative predictor of self-forgiveness and forgiveness of others while it was significant and positive predictor of forgiveness of situations. Also, unconditional acceptance was significant and positive predictor of all sub-dimensions of forgiveness and emotional management skills was significant and positive predictor of self-forgiveness and forgiveness of situations. Finally, when the scores for Gestalt contact disturbances are examined, results showed that contact disturbance was significant and positive predictor of self-forgiveness and dependent contact disturbance was significant and positive predictor of forgiveness of others and final contact disturbance was significant and negative predictors of forgiveness of others.

Conclusion and Suggestions:

Forgiveness can be defined as an individual's self-healing process. It is useful to conduct further research studies that will reveal the underlying variables of forgiveness, which have an important contribution to the psychological well-being, life satisfaction and self-actualization processes of the individual. Various suggestions can be made for researchers and practitioners in the light of the findings of the current research. This study, which examines the predictive role of life positions, unconditional self-

acceptance, emotion management skills, and Gestalt contact barriers according to forgiveness sub-dimensions, can also be conducted on different sample groups and the effects of these variables on forgiveness can be examined. In addition, the effectiveness of the program can be examined by preparing a psycho-education program to improve forgiveness based on the variables of life positions, unconditional self-acceptance, emotion management skills and Gestalt contact barriers to increase the level of forgiveness of university students. This experimental study can be carried out with different sample groups. Finally, when we examine the literature, there is limited number of qualitative studies on forgiveness. Therefore, doing qualitative research on forgiveness may also be recommended. In future studies, models related to forgiveness can be developed and tested.

Keywords: Forgiveness, life positions, unconditional self-acceptance, emotional management skills, gestalt contact disturbances

Öz: Bu araştırmanın amacı lisans öğrencilerinin yaşam pozisyonları, duygularını yönetme becerileri, koşulsuz kendini kabul düzeyleri ile temas engellerinin affetme üzerindeki yordayıcı rolünün incelenmesidir. Araştırmada ayrıca lisans öğrencilerinin affetme alt boyutlarında cinsiyete göre anlamlı farklılık olup olmadığının incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın çalışma grubu 2015-2016 Eğitim-Öğretim yılında, Akdeniz Üniversitesi'nin çeşitli fakültelerinde eğitim almakta olan 673 lisans öğrencisinden oluşmaktadır. Katılımcıların 471'i kadın, 202' si erkektir. Araştırma verilerinin toplanmasında Kişisel Bilgi Formu, "Heartland Affetme Ölçeği", "Yaşam Pozisyonları Ölçeği", "Koşulsuz Kendini Kabul Ölçeği", "Duyguları Yönetme Becerileri Ölçeği" ve "Gestalt Temas Engelleri Ölçeği" kullanılmıştır. Araştırma sonucunda kendini ve başkalarını affetme alt boyutlarında cinsiyete göre anlamlı farklılık olduğu görülmüştür. Analiz sonucunda erkek lisans öğrencilerinin kendini affetme düzeylerinin kadın lisans öğrencilerinden; kadın lisans öğrencilerinin ise başkalarını affetme düzeylerinin erkek lisans öğrencilerinden daha yüksek olduğu bulunmuştur. Çoklu doğrusal regresyon analizi sonucunda "Ben OK'im-Sen OK'sin" yaşam pozisyonunun (YP) kendini ve durumu affetmeyi; "Ben OK değilim-Sen OK değilsin" YP'nin başkalarını ve durumu affetmeyi; "Ben OK değilim-Sen OK'sin" YP'nin kendini, başkalarını ve durumu affetmeyi anlamlı olarak yordadığı bulunmuştur. Koşulsuz kendini kabul değişkeninin affetmenin tüm alt boyutlarını anlamlı olarak yordadığı görülmüştür. Bulgular ayrıca duyguları yönetme becerilerinin kendini ve durumu affetmenin anlamlı yordayıcısı olduğunu göstermiştir. Gestalt temas engellerinde temas engelinin kendini affetmeyi; bağımlı temas engelinin ve temas sonrası engelinin başkalarını affetmeyi anlamlı şekilde yordadığı görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Affetme, yaşam pozisyonları, koşulsuz kendini kabul, duyguları yönetme becerileri, gestalt temas engelleri

Giriş

Affetme, doğası gereği kendini, başkalarını ve durumu affetme olmak üzere üç boyutlu yapıdan oluşan, insanlara olumsuz yaşam deneyimlerinden dikkatlerini uzaklaştırma ve hayatlarında daha doyum verici yönere doğru ilerleme imkanı veren önemli bir başa çıkma yoludur (Thompson vd., 2005). Affetme, sosyal ilişkiler içinde olumlu sonuçlar doğuran bir kişilik özelliği ya da insani bir güç olarak nitelendirilmektedir (Worthington, 2005). Depresyon, anksiyete, öfke ve düşük benlik saygısı affetme eğiliminin düşük; ruh sağlığının iyi olması ise affetme eğiliminin yüksekliğiyle bağlantılı görülmektedir (McCullough & Witvliet, 2002). Bu sebepten dolayı, haksızlığa uğramış ve derin duygusal acılar yaşamış olan kişilere affetmenin fayda sağlayacağı açıklanmaktadır (Baskin & Enright, 2004). Affetme ile birlikte duygusal yaralanma ve öfke azalmaktadır Bu sayede de sağlıkla ilgili riskler ve allostatik yükün düştüğü yani strese bağlı zamanla vücutta yıpranmanın azaldığı söylenmektedir (Witvliet vd., 2001). Affedici düşünceler, düşük stres tepkileriyle ilişkilidir (Witvliet vd., 2001). Affetme, sorun olarak algılanan ve sıkıntı uyandıran yaşam olaylarını olumsuz karşılamayı değiştirmek ve bu sorunları çözmek adına başvuru, sağlıklı ve yararlı bir yoldur (Thompson vd., 2005). Affetme, öfke (Rye vd., 2001; Worthington & Scherer, 2004), düşmanlık, nevroz, korku (Worthington & Scherer,

2004), ve intikam barındıran ruminasyon ile (Kachadourian vd., 2005; Worthington & Scherer, 2004) zıt yönde ilişkilidir. Dışa vurulamayan öfke ve kırgınlık kişinin içinde küskünlük yaşamasına, kendine ve dışarıya karşı daha zarar verici tutumları olabilmesine neden olabilirken affetmek, bireyin kendine duyduğu saygıyı yeniden kazanmasını sağlayan bir süreçtir (McLernon vd., 2004). Affetme, psikolojik iyi oluşu yordamaktadır (Thompson vd., 2005). Bu çalışmada ruh sağlığı açısından kıymetli bir özellik ve beceri olan affetmenin kendini, başkalarını ve durumu affetme alt boyutları tek tek ele alınarak incelenecektir. Lisans öğrencilerinin affetme alt boyutlarında cinsiyet açısından farklılık bulunup bulunmadığı araştırılacaktır.

Şamatacı (2013), tarafından yapılan bir araştırmada transaksyonel analiz kuramının kavramı olan ego durumları ile affetme arasında ilişki olduğu bulgulanmıştır. Bu çalışmanın bulgularına dayanarak, yaşam pozisyonları ile affetmenin de birbiriyle ilişkili olabileceği düşünülmüştür.

Yaşam pozisyonları (YP), bireyin kendine ve diğer insanlara ilişkin algılarının temelinde yer alan, duygu, düşünce ve davranışlarını içermektedir. Transaksyonel analiz kuramında yaşam pozisyonları dört temel YP yoluyla tanımlanmaktadır: “Ben OK değilim-Sen OK değilsin”, “Ben OK’im-Sen OK değilsin”, “Ben OK değilim-Sen OK’sin” ve “Ben OK’im-Sen OK’sin” (Berne, 1962, Akt; Özpolat vd., 2013).

Her bir YP’nin içeriği ve önceki araştırma bulguları dikkate alındığında, affetmenin yaşam pozisyonları ile ilişkisinin de farklılaşacağı düşünülmektedir. “Ben OK değilim-Sen OK değilsin” YP bireyin kendisi ve çevresi hakkında olumsuz algılara sahip olduğunun göstergesidir (Özpolat vd., 2013). Bu YP baskın olan bir bireyin yaşama dair algıladığı kontrolün düşük olacağı beklenebilir. Diğer yandan, affedici düşünceler, algılanan kontrolün yüksek oluşuyla ilişkilidir (Witvliet vd., 2001). Bu nedenle, “Ben OK değilim-Sen OK değilsin” YP’nin affetmenin kendini, başkalarını ve durumu affetme alt boyutlarının hepsini olumsuz yönde yordayacağı düşünülmektedir. “Ben OK değilim-Sen OK’sin” YP’ye göre yaşayan bireyler ise kendini ve hayatını değerli bulmaz. Yoğun olarak değersizlik duygusunu yaşarlar. Kendilerini başkaları ile kıyasladıklarında zayıf hissederler. Bu bireyler duygusal olarak gerileme, çekilme, depresyon gibi bazı psikolojik durumları yaşayabilir. Değersiz algılama eğilimi ve kendini suçlama, kendini affetme sürecini güçleştirmektedir (Yamhure-Thompson vd., 1998). “Ben OK değilim-Sen OK’sin” YP baskın olan bireylerin değersizlik anlayışına sahip olma, kendini suçlama eğiliminde bulunma, düşük benlik saygısına sahip olma ve depresyon gibi psikolojik işlevselliğinin iyi olmadığını gösteren durumlardan dolayı kendini, başkalarını ve durumu affetmede zorlanacağı düşünülebilir. Lise öğrencileri üzerinde yapılan bir araştırmaya göre yaşam pozisyonlarının yalnızlık üzerinde etkili olduğu görülmüştür. “Ben OK değilim-Sen OK değilsin” ve “Ben OK değilim-Sen OK’sin” yaşam pozisyonlarını baskın olan bireylerin daha çok yalnızlık yaşadıkları; “Ben OK’im-Sen OK’sin” YP ise yalnızlık ile ters orantılı olduğu yani bu YP baskın olanların, yalnızlık puanlarının düştüğü sonuçlarına ulaşılmıştır. “Ben OK’im-Sen OK değilsin” YP ile yalnızlık arasında manidar ilişki bulunamamıştır (Karababa ve Dilmaç, 2016). “Ben OK’im-Sen OK’sin” YP’ye sahip olan bireyler kendini ve başkalarını önemser, hayatı yaşamaya değer bulur, kişisel sorunlarına ve başkalarının sorunlarına karşı duyarlıdır (Özpolat vd., 2013). Affetme de empati, dışadönüklük, uyumluluk (Berry vd., 2005). umut ve sosyal çekicilikle (Rye, vd., 2001) pozitif ilişki içerisindedir. Bu nedenle, “Ben OK’im-Sen OK’sin” YP’nin affetmenin kendini, başkalarını ve durumu affetme alt boyutlarının hepsini olumlu yönde yordayacağı düşünülmektedir.

Literatür incelendiğinde yaşam pozisyonları gibi koşulsuz kendini kabulün de affetme sürecine etki edebileceği akla gelmektedir. Kendini kabulün kendini affetme sürecinde önemli bir yere sahip olduğu belirtilmektedir (Bauer vd., 1992). Akılcı Duygusal Davranışçı yaklaşıma göre bireyin yaşamında özellikle stresli durumlar sırasında koruyucu düşünce tarzı ve kendini değerlendirme yolu (Chamberlain & Haaga, 2001) olarak ifade edilen koşulsuz kendini kabulün

affetmeyi kolaylaştıracağı tahmin edilmektedir. Koşulsuz kendini kabul ve affetmenin doğasının benzer özellikler gösterdiği dikkat çekmektedir.

“Koşulsuz kendini kabul, “özellik, karakter, başarı, amaç, sosyal olarak onaylanmaya ihtiyaç duymaksızın” (Ellis, 1979:65), bireyin insanların ona saygı duyup duymadıklarına, sevmelerine bakmaksızın, kendini tamamen ve koşulsuz olarak kabul etmesidir (Chamberlain & Haaga, 2001). Kendini kabul, bireyin kendini tüm yönleri ile gerçekçi olarak değerlendirmesi, sevmesi, kendine saygı duyması, güvenmesi ve kendisiyle barışık olmasıdır. Kendini kabul bireye kendini gerçekleştirme yolunu açar (Topses, 2013). Akılcı Duygusal Yaklaşım göre koşulsuz kendini kabul, mantıkdışı inançlar (Thompson & Waltz, 2008) ve olumsuz otomatik düşünceler (Paloş ve Vişcu, 2014) ile ters yönde ilişkilidir. Anksiyete ve depresyon (Chamberlain & Haaga 2001; Flett vd., 2003; Kapıkıran & Kapıkıran, 2010; Paloş & Vişcu, 2014; Stanković vd., 2015) ile de ters yönde ilişkilidir. Bireyin mükemmeliyetçilik puanı düştükçe ve hayal kırıklığına yönelik tolerans düzeyi yükseldikçe (Stanković vd., 2015) koşulsuz kendini kabulü artmaktadır. Koşulsuz kendini kabul, benlik saygısı ve yaşam doyumu (Chamberlain ve Haaga, 2001), bilişsel ve duygusal bilinçlilik arasında ise olumlu yönde ilişki bulunmaktadır (Hall vd., 2009). Ayrıca mantıkdışı düşünceler, duygu kaynaklı problemler ve yoğun ruhsal yorgunluk (Opris ve Macavei 2007) arttıkça koşulsuz kendini kabul azalmaktadır. Düşük benlik saygısı affetme eğiliminin düşük oluşuyla ilişkilidir (McCullough & Witvliet, 2002). Başkaları tarafından belirlenen mükemmeliyetçilik ise kendini affetmeyi olumsuz olarak etkilemektedir (Bugay & Demir, 2010). Otomatik düşünceler, affetme sürecinde de önemli yer tutmaktadır. Bireyin otomatik düşüncelerinin farkına varması, bunları değiştirmesi ve inançlarını düzenlemesi, böylece bilişlerini yeniden yapılandırması affetmeyi kolaylaştırmaktadır (Gordon vd., 2000; Thoresen vd., 1998). Hem koşulsuz kendini kabul hem affetme sürecine etki eden otomatik düşünceler ve ilişkili olan bu değişkenler affetme ve koşulsuz kendini kabulün arasında bir bağlantı olabileceğine dair ipucu oluşturmaktadır. Olayları çarpıtmadan yaşanılanlara gerçekçi bir bakış açısı ile bakmayı sağlayan koşulsuz kendini kabulün bireyin affetmesini kolaylaştıracağı düşünülmektedir. Bu nedenle bu çalışmada koşulsuz kendini kabulün affetme üzerindeki yordayıcı rolünün araştırılması amaçlanmıştır.

Zhu (2015) tarafından affetmenin yaşam doyumu üzerinde etkisinin incelendiği araştırmada affetmenin yaşam doyumuna olan etkisinin sosyal destek ve dengeli duygulanım aracılığıyla olduğu görülmüştür. Affedici kişilik özellikleri fazla olan bireylerde negatif duygulanımın düşük olmasının etkisiyle saldırganlık seviyesinin affedici kişilik özellikleri az olanlara göre daha düşük olduğu görülmüştür (Soylu, 2010). “Duyguları yönetme becerileri, yaşanılan duygu deneyiminde, duygu durumlarının bireysel, ailesel ve kültürel koşullara bağlı olarak birey tarafından nasıl yönetileceğini belirlemektir” (Çeçen, 2006, s.102). Kuramsal olarak duyguları yönetme becerileri fizyolojik tepkileri fark etme, duyguları etiketleyebilme, duyguları kelime ve davranışlarla ifade etme ve duygularla ilgili başa çıkma süreçleriyle açıklanmaktadır (Lewis, 1993). Duygular, düşüncelerden bağımsız harekete geçmemektedir (Çeçen, 2002). Topbaşoğlu-Altan ve Çivitci (2017) tarafından yapılan bir araştırmada genel affetme ve başkalarını affetmenin sürekli öfke ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide düzenleyici bir rolünün olduğu görülmüştür ve affetmenin sürekli öfkenin daha az yaşanmasını sağlayabileceği sonucuna ulaşılmıştır. Kendini affetme, bireyin kendine yönelik öfkesinin azarak, olumlu duygularının git gide artması ve bireyin kendisiyle barışmaya başlaması olarak ifade edilmektedir (Hall ve Fincham, 2008). Başkalarını affetme, şefkat, sevgi, cömertlik vb. olumlu duyguların ön plana çıkartılıp önemsenmesiyle, bireyin kendisine hatalı davranan kişiye yönelik hissettiği öfkeden isteyerek vazgeçmesi olarak tanımlanmaktadır (Enright, 1996). Yaşanan ve olumsuz olarak algılanan durumlar bireylerin kendine ve duruma ilişkin genel düşüncelerini sarsabilir. Kişinin yaşadığı durumlara ilişkin duygularını olumlu ya da nötr hale dönüştürebilmesi durumu affetme olarak tanımlanmaktadır (Thompson vd., 2005). Tüm bu sonuçlardan yola çıkarak bu araştırmada

duyguları yönetme becerilerinin kendini, başkalarını ve durumu affetme düzeylerinin olumlu bir yordayıcısı olacağı düşünülmektedir.

Gestalt terapi yaklaşımına göre temas döngüsünde sürekli engellenmeler yaşayan kişilerde, kaygı problemleri gibi duygusal sorunlar ortaya çıkmaktadır. Bu yaklaşıma göre kaygının kökeninde bireyin sağlıklı kullandığı temas biçimleri yer almaktadır. Lisans öğrencilerinin üzerine yapılan bir çalışmada, öğrencilerin kaygıları, benlik algıları ve temas biçimleri arasında manidar ilişkiler bulunmuştur (Akça vd., 2011). Affetme ile kaygı arasında da ilişki olduğunu gösteren araştırmalar bulunmaktadır (Osterndorf vd., 2011). Gestalt temas engelleri, ben ve diğerleri ile temasa geçerken oluşan ilişki çarpıtmaları veya temasın yön değiştirmesi olarak ifade edilmektedir (Voltan-Acar, 2009). Temas biçimlerinden bazıları bireyin büyümesine katkı sağlarken bazıları bireyin büyümesinin önünde engel oluşturur. Bireyin otomatik bir biçimde sık kullandığı temas biçimleri zamanla temas engeli haline gelir ve hayatında büyümesini zorlaştırır (Mutlu-Tagay, 2010). Temas süreci sırasına göre, temas, tam temas, bağımlı temas, temas sonrası şeklinde gerçekleşir. Temas süreci sırasına bağlı olarak temas engelleri de bu dört aşama ile ifade edilir. Gestalt kuramına göre, temas doyum sağlayıcı psikolojik işlevler için gereklidir ve birey için sağlıklı bir süreçtir. İnsan çocukluğundan itibaren oluşmaya başlayan temas sınırlarına göre kendisiyle ve dış dünyayla temas kurmakta, değişim yaşayabilmekte ve yaşadığı sorunlarla baş edebilmektedir. Temas sınırlarının esnekliği ve geçirgenliği temas engellerinin oluşmasını önlerken temas sınırlarının katılığı ve belirgin olmayışı temas engellerinin oluşmasına neden olur. Bu durum bireyin uyumunu da etkilemektedir. (Mutlu-Tagay, 2010). Affetmeyle ilgili yapılmış olan araştırmalar incelendiğinde ise affetme ile Gestalt temas engelleri arasındaki ilişkinin doğrudan ele alındığı herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Temas evresinde kişi kendisinde olmasını istemediği bir özelliğini dışa yansıttığı için başkalarını ve durumu affetme süreci yaşayamıyor olabilir (Tagay & Acar, 2012). Tam temas engeli, bireyin duygularını, enerjisini uygun insanlar ya da objelere yöneltmek yerine uygun olmayacak şekilde kendisine döndürdüğü ya da uygun olmayan insanlar ya da objelere yönelttiği aşamadır (Mutlu-Tagay, 2010). Bunu yaşayan birey kendini rahatsız edecek konularda konu dışına çıkarak duygularını sağlıklı bir şekilde yaşayamaz ve ifade edemez (Tagay vd., 2016). Bu aşamada birey duygularını kabul etmekte zorluk yaşayabilir böylece doğal enerji akışı bozulabilir. Bu yüzden bireyin kendini, başkalarını ve durumu affetmesi güçleşebilir. Kişilerarası ilişkilerde karşısındaki kişiye odaklı olunan, sınırların olmadığı, bireyselleşme ve farklılaşmanın engellendiği bağımlı temas engeli (Tagay ve Acar, 2012) yaşayan bireyin kendini ve durumu affetmekte zorlanacağı düşünülebilir. Temas sonrası engelinin yaşandığı aşamada, başkalarıyla birlikte olmaktansa yalnızlığı tercih etmeye eğilim gösteren birey kendini geriye çekmektedir (Tagay & Acar, 2012). Bu aşamada çabalamak bireye gereksiz, hiçbir anlamı olmayan beyhude bir uğraş gibi gelebilir ve birey kendini umutsuzluk içinde yorgun veya bu çabalarını doğru olmayan bir yolda atılan adımlar gibi görebilir (Mutlu-Tagay, 2010). Bu tarz bir algılayış ve eğilim bireyin durumu ve başkalarını affetmesinin önünde engel oluşturabilir. Alanyazın incelendiğinde, Gestalt kuramına ait bir kavram olan temas engelleri ile affetme sürecinin benzer özellikler gösterdiği görülmektedir ve bu yüzden bu araştırmada Gestalt temas engellerinin affetme üzerindeki yordayıcı rolü incelenmek istenmektedir.

Özetle, açıklanan kuramsal temeller ve önceki araştırma bulgularından yola çıkarak yaşam pozisyonları, duygularını yönetme becerileri, koşulsuz kendini kabul düzeyleri ile temas engellerinin kendini, başkalarını ve durumu affetme süreçleri ile ilişkili olabileceği düşünülebilir. Bu nedenle, bu araştırmanın amacı lisans öğrencilerinin yaşam pozisyonları, duygularını yönetme becerileri, koşulsuz kendini kabul düzeyleri ile temas engellerinin affetme düzeylerindeki yordayıcı rolünün kendini, başkalarını ve durumu affetme alt boyutlarına göre incelenmesidir. Araştırmada ayrıca lisans öğrencilerinin affetme alt boyutlarında cinsiyete göre anlamlı farklılaşma olup olmadığının incelenmesi de amaçlanmıştır. Bu amaçlar doğrultusunda aşağıdaki alt problemlere yanıt aranacaktır:

- ✓ Üniversite öğrencilerinin kendini affetme, başkalarını affetme ve durumu affetme düzeylerinde cinsiyete göre anlamlı bir fark var mıdır?
- ✓ Üniversite öğrencilerinin yaşam pozisyonları alt boyut ("Ben OK değilim, Sen OK değilsin", "Ben OK değilim, Sen OK'sin", "Ben OK'im, Sen OK'sin"), koşulsuz kendini kabul, duyguları yönetme becerileri, Gestalt temas engelleri alt boyut (temas, tam temas, bağımlı temas, temas sonrası) düzeyleri kendini affetme düzeylerini anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?
- ✓ Üniversite öğrencilerinin yaşam pozisyonları alt boyut ("Ben OK değilim, Sen OK değilsin", "Ben OK değilim, Sen OK'sin", "Ben OK'im, Sen OK'sin"), koşulsuz kendini kabul, duyguları yönetme becerileri, Gestalt temas engelleri alt boyut (temas, tam temas, bağımlı temas, temas sonrası) düzeyleri başkalarını affetme düzeylerini anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?
- ✓ Üniversite öğrencilerinin yaşam pozisyonları alt boyut ("Ben OK değilim, Sen OK değilsin", "Ben OK değilim, Sen OK'sin", "Ben OK'im, Sen OK'sin"), koşulsuz kendini kabul, duyguları yönetme becerileri, Gestalt temas engelleri alt boyut (temas, tam temas, bağımlı temas, temas sonrası) düzeyleri durumu affetme düzeylerini anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?

Yöntem

Araştırma Deseni

Bu çalışma, yaşam pozisyonları, duygularını yönetme becerileri, koşulsuz kendini kabul düzeyleri ile temas engellerinin lisans öğrencilerinin affetme düzeyini ne ölçüde yordadığını görmeyi amaçlayan betimsel bir araştırmadır. Araştırma ilişkisel tarama modeline göre gerçekleştirilmiştir.

Çalışma Grubu

Araştırma verileri 2015-2016 bahar döneminde Akdeniz Üniversitesi'nde eğitim almakta olan lisans öğrencilerinden toplanmıştır. Çalışma grubu oluşturulurken veri toplanan fakültelerde eğitim alan toplam öğrenci sayısı ve ulaşılan öğrenci sayısının oranları dikkate alınmıştır. Eğitim Fakültesi'ne kayıtlı öğrencilerin %8.74'üne, Edebiyat Fakültesi'ne kayıtlı öğrencilerin %5.39'una, Hukuk Fakültesi'ne kayıtlı olanların %9.26'sına, Ziraat Fakültesi'ne kayıtlı öğrencilerin ise %6.08'ine ulaşılmıştır.

Araştırmaya, bu dört fakülteden 471 kadın (%69.6) ve 202 erkek (%29.8), toplam 673 öğrenci katılmıştır. Araştırma verileri gönüllü öğrencilerden toplanmıştır. Katılımcıların yaş ortalaması 21.02'dir (SS = 3.33). Katılımcılardan 230 (%34.2) öğrenci 1. sınıf, 218 (%32.4) öğrenci 2. sınıf, 143 (%21.2) öğrenci 3. Sınıf ve 78 (%11.6) öğrenci 4. sınıf düzeyindedir. Katılımcıların 87'si (%12.9) Ziraat Fakültesi, 100'ü (%14.8) Hukuk Fakültesi, 222'si (%32.8) Edebiyat Fakültesi, 263'ü (%38.8) Eğitim Fakültesi'nde eğitim alan öğrencilerdir. Katılımcılar Türk Dili ve Edebiyatı, Psikoloji, Alman Dili ve Edebiyatı, Sosyoloji, Felsefe, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık, öğretmenliklerden; Sınıf, Fen Bilgisi, Türkçe, Okul Öncesi ve İlköğretim Matematik Öğretmenlikleri ve Ziraat Mühendisliği ile Hukuk bölümlerine kayıtlı öğrencilerden oluşmaktadır.

Veri Toplama Süreci

Öncelikle araştırma kapsamında veri toplama araçlarının uygunluğu ile ilgili bilim kurulu izni alındıktan sonra uygulama yapılacak fakültelerden uygulama izni alınmıştır. Araştırma grubunu oluşturan Akdeniz Üniversitesi'nde bulunan ilgili bölümlerde ders veren öğretim üyeleri ile de görüşülerek onlara yapılacak çalışma hakkında bilgi vermiştir ve ölçekler öğretim üyelerinin

uygun gördüğü zamanda ders saatinde gönüllü öğrencilere uygulamıştır. Uygulama yaklaşık 40 dakika sürmüştür.

Verilerin Analizi

Bu araştırmanın verileri 2018 yılında analiz edilmiştir. Araştırmadaki değişkenlerin analiz öncesinde dağılımın normalliği için merkezi eğilim ölçüleri, basıklık ve çarpıklık katsayısı ve histogramlarına bakılmıştır. Her bir dağılımın normale yakın olduğu anlaşılmıştır. Bu sebeple araştırmada lisans öğrencilerinin affetme alt boyutlarında cinsiyete açısından manidar bir farkın bulunup bulunmadığını test etmek için “bağımsız değişkenler için t-testi” kullanılmıştır. Ayrıca, araştırmada yordayıcı değişkenlerin affetmenin alt boyutlarındaki yordayıcı rolünü test etmek için üç ayrı çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Regresyon analizlerinin varsayımlarını test etmek amacıyla normallik, sabit varyans, otokorelasyon, çarpıklık ve basıklık katsayıları, çoklu bağlantı katsayıları incelenmiş ve sayıtların karşılandığı görülmüştür.

Veri Toplama Araçları

Kişisel Bilgi Formu: Katılımcıların demografik özelliklerinin belirlenmesi amacıyla kişisel bilgi formunda yaş, cinsiyet, kayıtlı oldukları fakülte, bölüm ve sınıf düzeyi ile ilgili sorular yer almıştır.

Heartland Affetme Ölçeği: Thompson vd. (2005) tarafından geliştirilmiştir. Türk kültürüne Bugay ve Demir (2010) tarafından uyarlanmıştır. Ölçek 18 maddeden oluşmaktadır. Kendini, başkalarını ve durumu affetme alt boyutlarının hepsinde 8 madde bulunmaktadır. Ölçeğin ölçüt bağımlı geçerliliği kapsamında yapılan çalışmada, Heartland Affetme Ölçeği ve Yaşamdan Memnuniyet Ölçeği arasında anlamlı düzeyde yüksek pozitif korelasyon ve Heartland Affetme Ölçeği ile Ruminatif Yanıt Ölçeği arasında anlamlı derecede yüksek negatif korelasyon olduğu sonuçlarına ulaşılmıştır (Thompson vd. 2005). Açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizleri ölçeğin Türk kültürü’nde de 3 alt boyuttan oluştuğunu göstermektedir (Bugay & Demir, 2010). Ölçeğin Türkçe formunun Cronbach Alpha değerleri sırasıyla kendini, başkalarını ve durumu affetme alt boyutları için .64, .79, .76 ve ölçeğin tümü için .81 olarak hesaplanmıştır. Bu araştırmada hesaplanan Cronbach Alpha katsayıları ise sırayla .49, .76, .64 ve ölçeğin tümü için .77’dir.

Yaşam Pozisyonları Ölçeği: Boholst (2002) tarafından geliştirilen ölçeğin Türk kültürüne uyarlama çalışması İşgör, Kaygusuz ve Özpolat (2012) tarafından yapılmıştır. Ölçekte Ben OK’im, Ben OK değilim, Sen OK’sin, Sen OK değilsin olmak üzere her biri 5 maddeden oluşan 4 alt boyut bulunmaktadır. Ölçeğe ilişkin puan ve sonuçlar hesaplanırken bu dört alt boyuttan yararlanılıp dört çeşit kombinasyon kurularak 4 YP’ye ilişkin puan ve sonuçlar elde edilmektedir. Beşli likert tipi 20 maddelik Yaşam Pozisyonları Ölçeği, “Ben OK’im-Sen OK değilsin”, “Ben OK değilim-Sen OK’sin”, “Ben OK değilim-Sen OK değilsin”, “Ben OK’im-Sen OK’sin” olmak üzere 4 YP’ye ilişkin sonuç vermektedir. Alt boyuttan alınan yüksek puan sahip olunan YP’yi göstermektedir. Ölçeğin Türkçe formunda Cronbach Alpha değeri tüm ölçek için .84, sırasıyla Ben OK değilim, Sen OK değilsin, Ben OK’im, Sen OK’sin alt boyutları için .96, .94, .97 ve .94 şeklinde hesaplanmıştır (Karababa ve Dilmaç, 2016). Ölçeğin geçerliğini hesaplamak için yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonucunda uyum değerleri yeterli düzeyde bulunmuştur. Yapılan bu araştırmada, Cronbach Alpha değerleri tüm ölçek için .81 ve sırasıyla Ben OK değilim, Sen OK değilsin, Ben OK’im, Sen OK’sin alt boyutları için .65, .72, .78 ve .61 şeklinde hesaplanmıştır.

Koşulsuz Kendini Kabul Ölçeği: 2001 yılında Chamberlain ve Haaga tarafından geliştirilmiştir. Ölçek, Kapıkıran ve Kapıkıran (2010) tarafından Türk kültürüne uyarlanmıştır. Koşulsuz Kendini Kabul Ölçeğinin orijinal formu 20 maddeden oluşmaktadır. Uyarlama çalışmasında .30 faktör yükünün altında olan bir madde ölçeğin Türkçe formundan çıkarılmıştır. 19 maddeden oluşan 7’li likert türünden dereceleme gerektiren ölçek için açımlayıcı faktör analizi yapılmıştır ve yapı geçerliliği sağlanmıştır. Koşullu kendini kabul boyutunda 12, koşulsuz kendini kabul boyutunda 7 madde yer almıştır. Ölçeğin güvenilirlik analizi için Cronbach Alpha değeri .76;

test tekrar test korelasyonu $r=.62$ bulunmuştur. Mevcut çalışmada hesaplanan Cronbach Alpha katsayıları tüm ölçek için .66, koşullu kendini kabul alt boyutu için .76 ve koşulsuz kendini kabul alt boyutu için ise .63 olarak bulunmuştur.

Duyguları Yönetme Becerileri Ölçeği: Çeçen (2006) tarafından ölçek, 8 olumlu, 20 olumsuz ifadenin yer aldığı 28 maddeden oluşmaktadır. Beşli likert tipinde bir kendini değerlendirme ölçeği olan DYBÖ, sözel olarak ifade edebilme boyutunda 7, duyguları olduğu gibi gösterebilme boyutunda 6, bedensel tepkileri yönetebilme boyutunda 4, baş etme boyutunda 4, öfke yönetimi boyutunda 3 madde ve alt ölçek olarak değerlendirilmeyen sadece toplam puana katkısı olan 4 serbest madde olmak üzere toplam 28 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin alt ölçeklerinin hepsi ayrı ölçekler olarak tek başına da kullanılabilir. Güvenilirlik çalışmalarında, iç tutarlık katsayısı tüm ölçek için .83; test-tekrar test değeri .81 olarak bulunmuştur. Bu çalışmada hesaplanan Cronbach Alpha katsayısı tüm ölçek için .76'tır.

Gestalt Temas Engelleri Ölçeği: Gestalt Kuramı üzerine temellendirilen ölçek, Mutlu-Tagay (2010) tarafından geliştirilmiştir. Beşli likert türünden derecelmeyi gerektiren ölçek, 24 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin açılımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır ve modelin kabul edilebilir düzeyde uyuma sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ölçek 4 alt boyuttan oluşmaktadır; temas boyutunda 5, tam temas boyutunda 8, bağımlı temas boyutunda 7 ve temas sonrası boyutunda 4 madde yer almaktadır. Ölçekten toplam puan alınılmamaktadır. Alt ölçeklerin her birinden alınan puanların yüksekliği o engelin sık kullanıldığı anlamına gelmektedir. Ölçeğin Cronbach Alpha katsayıları sırayla "temas", "tam temas", "bağımlı temas", "temas sonrası" alt ölçekleri için .61, .79, .75 ve .60 olarak hesaplanmıştır. Bu araştırmada ölçeğin Cronbach Alpha katsayıları ise sırayla .78, .81, .65, .58 ve ölçeğin tümü için .81 olarak bulunmuştur.

Bulgular

Cinsiyete Göre Kendini, Başkalarını ve Durumu Affetme Düzeyleri

Lisans öğrencilerinin kendini, başkalarını ve durumu affetme düzeylerinde cinsiyete göre farklılık olup olmadığına dair t testi sonuçları Tablo 1'de sunulmaktadır.

Tablo 1: Cinsiyete Göre Kendini, Başkalarını ve Durumu Affetme Düzeyleri

	<i>N</i>	$\bar{X}$	<i>ss</i>	<i>Sd</i>	<i>T</i>
Kendini Affetme					
Kadın	471	27.44	5.28	671	-2.187*
Erkek	202	28.39	4.96		
Başkalarını Affetme					
Kadın	471	25.04	7.25	671	3.391*
Erkek	202	22.96	7.45		
Durumu Affetme					
Kadın	471	26.79	6.00	671	-.135
Erkek	202	26.86	5.50		

* $p < .05$

Tablo 1'de sunulan bulgulara göre lisans öğrencilerinin kendini affetme ve başkalarını affetme düzeylerinde cinsiyet açısından farklılıklar olduğu görülmektedir. Bu bulgulara göre erkek lisans öğrencilerinin kendini affetme puanları ($\bar{X} = 28.39$) kadın lisans öğrencilerinin puanlarından ($\bar{X} = 27.44$) anlamlı düzeyde daha yüksektir. Başkalarını affetme puanlarına bakıldığında ise tam tersi olarak, kadın lisans öğrencilerinin başkalarını affetme puanlarının ($\bar{X} = 25.04$) erkek lisans öğrencilerinin puanlarından ($\bar{X} = 22.96$) anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmektedir.

Kendini Affetme Puanlarını Yordayan Değişkenlere İlişkin Bulgular

Lisans öğrencilerinin kendini affetme puanları ile yordayıcı değişkenler arasındaki ilişkileri saptamak için çoklu doğrusal regresyon analizi öncesinde korelasyon analizi gerçekleştirilmiştir. Tablo 2’de değişkenlerin ortalamaları, standart sapma değerleri ve hesaplanan korelasyon katsayıları verilmiştir.

Tablo 2: Kendini Affetme Puanları ile Yordayıcı Değişkenler Arasındaki Korelasyonlar, Değişkenlerin Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Değişkenler	$\bar{x}$	ss	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1. Kendini Affetme	27.70	5.20									
2. Ben Ok(+) Sen Ok(+)	36.48	6.08	.39*								
3. Ben Ok(-) Sen Ok(+)	28.05	4.68	-.17*	.27*							
4. Ben Ok(-) Sen Ok(-)	25.58	7.42	-.36*	-.40*	.43*						
5. Koşulsuz KK	76.78	12.20	.35*	.23*	-.28*	-.41*					
6. Duyguları Yönetme	90.58	12.89	.41*	.33*	-.28*	-.53*	.46*				
7. Temas	14.14	4.79	-.18*	-.34*	.04	.65*	-.28*	-.36*			
8. Tam Temas	20.87	6.45	-.33*	-.30*	.35*	.52*	-.44*	-.64*	.39*		
9. Bağımlı Temas	24.91	4.75	-.01	.28*	.25*	-.04	-.18*	-.14*	.03	.17*	
10. Temas Sonrası	12.44	3.37	-.09*	-.16*	.09*	.38*	-.10*	-.20*	.46*	.32*	.07*

* $p < .05$

Tablo 3.2’de görüldüğü gibi lisans öğrencilerinin kendini affetme düzeyleri ile “Ben OK’im Sen OK’sin” YP ($r=.39$, $p<.001$) arasında orta düzeyde, pozitif ve manidar, “Ben OK değilim-Sen OK’sin” YP ($r=-.17$, $p<.001$) arasında düşük düzeyde, negatif ve manidar, “Ben OK değilim-Sen OK değilsin” YP ($r=-.36$, $p<.001$) arasında orta düzeyde, negatif ve manidar ilişki bulunmuştur. Buna ek olarak, lisans öğrencilerinin kendini affetme düzeylerinin koşulsuz kendini kabul ($r=.35$, $p<.001$) ve duyguları yönetme becerileri (DYB) ($r=.41$, $p<.001$) ile orta düzeyde, pozitif ve manidar bir ilişki içinde olduğu anlaşılmıştır. Son olarak, katılımcıların kendini affetme düzeylerinin Gestalt temas engelleri ölçeğinin alt boyutları olan temas ($r=-.18$, $p<.001$) ve temas sonrası engelleri ($r=-.09$, $p=.007$) ile arasında düşük düzeyde ve negatif yönde manidar, tam temas engeli ($r=-.33$, $p<.001$) ile arasında orta seviyede, negatif ve manidar bir ilişkinin varlığı, bağımlı temas engeli ile arasında ise ($r=-.01$, $p=.373$) manidar bir ilişkinin olmadığı bulunmuştur.

Lisans öğrencilerinin kendini affetme düzeylerine ilişkin regresyon sonuçları Tablo 3’te yer almaktadır.

Tablo 3: Kendini Affetme Puanlarının Yordayıcılarına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

	B	Standart Hata B	B	T	R	R ²	F
					.541	0.293	30.67*
Ben Ok(+)/Sen Ok(+)	0.288	0.039	0.337	7.436*			
Ben Ok(-)/Sen Ok(+)	-0.146	0.054	-0.131	-2.714*			
Koşulsuz KK	0.063	0.017	0.147	3.763*			
Duyguları Yönetme	0.080	0.018	0.199	4.345*			
Temas	0.106	0.053	0.098	2.017*			

* $p < .05$

Tablo 3'te sunulan bulgulara göre "Ben OK'im-Sen OK'sin", "Ben OK değilim-Sen OK'sin", "Ben OK değilim-Sen OK değilsin" yaşam pozisyonları, koşulsuz kendini kabul, duyguları yönetme becerileri, temas, tam temas, bağımlı temas ve temas sonrası engelleri değişkenlerinin birlikte lisans öğrencilerinin kendini affetme puanlarını yordadığı ve kendini affetme puanlarındaki varyansın %29.3'ünü açıkladığı görülmüştür [$F(9, 667) = 30.669, p = .000, R^2 = 0.293$]. Regresyon analizine dahil edilen bağımsız değişkenlerin kendini affetme puanlarının bireysel olarak yordayıcısı olup olmadığı incelendiğinde ise, "Ben OK'im-Sen OK'sin", "Ben OK değilim-Sen OK'sin" yaşam pozisyonları, koşulsuz kendini kabul, DYB ve temas engeli değişkenlerinin kendini affetmeyi anlamlı olarak yordadığı bulunmuştur.

Standardize edilmiş regresyon katsayısına (β) göre, yordayıcı değişkenlerin kendini affetme üzerindeki görece önem sırası; "Ben OK'im-Sen OK'sin" YP ($\beta = 0.337$), duyguları yönetme becerileri ($\beta = 0.199$), koşulsuz kendini kabul ($\beta = 0.147$), "Ben OK değilim-Sen OK'sin" YP ($\beta = -0.131$) ve temas engeli ($\beta = 0.098$) şeklindedir. Bu bulgulara göre "Ben OK değilim-Sen OK'sin" YP kendini affetme puanlarını negatif olarak yordarken, diğer dört değişken kendini affetme puanlarını pozitif olarak yordamaktadır.

Başkalarını Affetme Puanlarını Yordayan Değişkenlere İlişkin Bulgular

Değişkenlerin ortalamaları, standart sapma değerleri ve hesaplanan korelasyon katsayıları Tablo 4'te sunulmaktadır.

Tablo 4: Başkalarını Affetme Puanları ile Yordayıcı Değişkenler Arasındaki Korelasyonlar, Değişkenlerin Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Değişkenler	$\bar{x}$	ss	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1. Başkalarını Affetme	24.40	7.36									
2. Ben Ok(+) Sen Ok(+)	36.48	6.08	.15*								
3. Ben Ok(-) Sen Ok(+)	28.05	4.68	.13*	.27*							
4. Ben Ok(-) Sen Ok(-)	25.58	7.42	-.28*	-.40*	.43*						
5. Koşulsuz KK	76.78	12.20	.10*	.23*	-.28*	-.41*					

6. Duyguları Yönetme	90.58	12.89	.11*	.33	-.28*	-.53*	.46*		
7. Temas	14.14	4.79	-.29*	-.34*	.04	.65*	-.28*	-.36*	
8. Tam Temas	20.87	6.45	-.06	-.30*	.35*	.52*	-.44*	-.64*	.39*
9. Bağımlı Temas	24.91	4.75	.13*	.28*	.25*	-.04	-.18*	-.14*	.03
10. Temas Sonrası	12.44	3.37	-.23*	-.16*	.09*	.38*	-.10*	-.20*	.46*

* $p < .05$

Tablo 4'te görüldüğü gibi lisans öğrencilerinin başkalarını affetme düzeyleri ile “Ben OK'im-Sen OK'sin” YP ($r=.15$, $p<.001$) ve “Ben OK değilim-Sen OK'sin” YP ($r=.13$, $p<.001$) arasında düşük düzeyde, pozitif ve manidar, “Ben OK değilim-Sen OK değilsin” YP ($r=-.28$, $p<.001$) arasında düşük seviyede, negatif, manidar bir ilişki olduğu görülmektedir. Buna ek olarak, lisans öğrencilerinin başkalarını affetme düzeyleri ile koşulsuz kendini kabul ($r=.10$, $p=.003$) ve duyguları yönetme becerileri ($r=.11$, $p=.002$) arasında düşük seviyede, pozitif, manidar ilişki bulunmuştur. Son olarak, katılımcıların başkalarını affetme düzeylerinin Gestalt temas engelleri ölçeğinin alt boyutları olan temas ($r=-.29$, $p<.001$) ve temas sonrası engelleri ($r=-.23$, $p<.001$) ile arasında negatif yönde; bağımlı temas engeli ($r=.13$, $p<.001$) ile arasında doğru orantılı, düşük seviyede, manidar bir ilişkinin varlığı, tam temas engeli ile arasında ise ($r=-.06$, $p=.078$) manidar bir ilişkinin olmadığı görülmüştür.

Lisans öğrencilerinin başkalarını affetme düzeylerine ilişkin regresyon sonuçları Tablo 5'te yer almaktadır.

Tablo 5: Başkalarını Affetme Puanlarının Yordayıcılarına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

	B	Standart Hata B	B	T	R	R ²	F
					0.440	0.194	17.83*
Ben Ok(+)-Sen Ok(+)	-0.203	0.059	-0.168	-3.462*			
Ben Ok(-)-Sen Ok(+)	0.545	0.081	0.347	6.711*			
Ben Ok(-)-Sen Ok(-)	-0.408	0.064	-0.412	-6.373*			
Koşulsuz KK	0.054	0.025	0.089	2.146*			
Bağımlı Temas	0.138	0.061	0.089	2.259*			
Temas Sonrası	-0.311	0.088	-0.142	-3.527*			

* $p < .05$

Tablo 5'te sunulan bulgulara göre “Ben OK'im-Sen OK'sin”, “Ben OK değilim-Sen OK'sin”, “Ben OK değilim-Sen OK değilsin” yaşam pozisyonları, koşulsuz kendini kabul, DYB, temas, tam temas, bağımlı temas ve temas sonrası engelleri değişkenleri birlikte lisans öğrencilerinin başkalarını affetme puanlarını yordadığı ve başkalarını affetme puanlarındaki varyansın %19.4'ünü açıkladığı görülmüştür [$F(9, 667) = 17.830$, $p = 0.000$, $R^2 = 0.194$]. Regresyon analizine dahil edilen bağımsız değişkenlerin başkalarını affetme puanlarının bireysel olarak yordayıcısı olup olmadığı incelendiğinde ise, “Ben OK'im-Sen OK'sin” YP, “Ben OK değilim-Sen

OK'sin" YP, "Ben OK değilim-Sen OK değilsin" YP, koşulsuz kendini kabul, bağımlı temas ve temas sonrası değişkenlerinin başkalarını affetmeyi anlamlı olarak yordadığı bulunmuştur.

Standardize edilmiş regresyon katsayısına (β) göre, yordayıcı değişkenlerin başkalarını affetme üzerindeki göreceli önem sırası; "Ben OK değilim-Sen OK değilsin" YP ($\beta = -0.412$), "Ben OK değilim-Sen OK'sin" YP ($\beta = 0.347$), "Ben OK'im-Sen OK'sin" YP ($\beta = -0.168$), temas sonrası engeli ($\beta = -0.142$) ve son sırada koşulsuz kendini kabul ($\beta = 0.089$) ile bağımlı temas engeli ($\beta = 0.089$) biçimindedir. Bu bulgulara göre "Ben OK değilim-Sen OK değilsin" YP, "Ben OK'im-Sen OK'sin" YP ve temas sonrası engeli başkalarını affetme puanlarını negatif olarak yordarken, diğer üç değişken başkalarını affetme puanlarını pozitif olarak yordamaktadır.

Durumu Affetme Puanlarını Yordayan Değişkenlere İlişkin Bulgular

Değişkenlerin ortalamaları, standart sapma değerleri ve hesaplanan korelasyon katsayıları Tablo 6'da yer almaktadır.

Tablo 6: Durumu Affetme Puanları İle Yordayıcı Değişkenler Arasındaki Korelasyonlar-Değişkenlerin Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Değişkenler	$\bar{x}$	ss	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1. Durumu Affetme	26.82	5.85									
2. Ben Ok(+) Sen Ok(+)	36.48	6.08	.26*								
3. Ben Ok(-) Sen Ok(+)	28.05	4.68	-.13*	.27*							
4. Ben Ok(-) Sen Ok(-)	25.58	7.42	-.44*	-.40*	.43*						
5. Koşulsuz KK	76.78	12.20	.35*	.23*	-.28*	-.41*					
6. Duyguları Yönetme	90.58	12.89	.48*	.33*	-.28*	-.53*	.46*				
7. Temas	14.14	4.79	-.31*	-.34*	.04	.65*	-.28*	-.36*			
8. Tam Temas	20.87	6.45	-.36*	-.30*	.35*	.52*	-.44*	-.64*	.39*		
9. Bağımlı Temas	24.91	4.75	-.01	.28*	.25*	-.04	-.18*	-.14*	.03	.17*	
10. Temas Sonrası	12.44	3.37	-.13*	-.16*	.09*	.38*	-.10*	-.20*	.46*	.32*	.07*

* $p < .05$

Tablo 6'da görüldüğü gibi lisans öğrencilerinin durumu affetme düzeyleri ile "Ben OK'im-Sen OK'sin" YP ($r=.26$, $p<.001$) arasında düşük düzeyde, pozitif ve manidar, "Ben OK değilim-Sen OK'sin" YP ($r=-.13$, $p<.001$) arasında düşük düzeyde, negatif ve manidar, "Ben OK değilim-Sen OK değilsin" YP ($r=-.44$, $p<.001$) arasında orta düzeyde, negatif ve manidar bir ilişki olduğu görülmektedir. Buna ek olarak, lisans öğrencilerinin durumu affetme düzeylerinin koşulsuz kendini kabul ($r=.35$, $p<.001$) ve duyguları yönetme becerileri ($r=.48$, $p<.001$) ile orta düzeyde, pozitif ve manidar bir ilişki içinde olduğu görülmüştür. Son olarak, lisans öğrencilerinin durumu affetme düzeylerinin Gestalt temas engelleri ölçeğinin alt boyutları olan temas ($r=-.31$, $p<.001$) ve tam temas engelleri ($r=-.36$, $p<.001$) ile arasında orta düzeyde ve negatif yönde manidar, temas sonrası

engeli ($r=-.13$, $p<.001$) ile arasında düşük düzeyde, negatif yönde ve manidar bir ilişkinin olduğu, bağımlı temas engeli ile arasında ise ($r=-.01$, $p=.384$) manidar bir ilişkinin olmadığı bulunmuştur.

Lisans öğrencilerinin durumu affetme düzeylerine ilişkin regresyon sonuçları Tablo 7’de yer almaktadır.

Tablo 7: Durumu Affetme Puanlarının Yordayıcılarına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

	B	Standart Hata B	B	T	R	R ²	F
					0.550	0.303	32.22*
Ben Ben Ok(-)Sen Ok(+)	0.168	0.060	0.135	2.801*			
Ben Ok(-)Sen Ok(-)	-0.240	0.047	-0.305	-5.078*			
Koşulsuz KK	0.066	0.019	0.138	3.549*			
Duyguları Yönetme	0.136	0.021	0.300	6.602*			

* $p < .05$

Tablo 7’de sunulan bulgulara göre “Ben OK’im-Sen OK’sin”, “Ben OK değilim-Sen OK’sin”, “Ben OK değilim-Sen OK değilsin” yaşam pozisyonları, koşulsuz kendini kabul, duyguları yönetme becerileri, temas, tam temas, bağımlı temas ve temas sonrası engelleri değişkenleri birlikte lisans öğrencilerinin durumu affetme puanlarını yordadığı ve durumu affetme puanlarındaki varyansın %30.3’ünü açıkladığı görülmüştür [$F(9, 667) = 32.217$, $p = .000$, $R^2 = 0.303$]. Regresyon analizine dahil edilen bağımsız değişkenlerin durumu affetme puanlarının bireysel olarak yordayıcısı olup olmadığı incelendiğinde ise “Ben OK değilim-Sen OK’sin” YP, “Ben OK değilim-Sen OK değilsin” YP, koşulsuz kendini kabul ve duyguları yönetme becerileri değişkenlerinin durumu affetmeyi anlamlı olarak yordadığı bulunmuştur.

Standardize edilmiş regresyon katsayısına (β) göre, yordayıcı değişkenlerin durumu affetme üzerindeki göreceli önem sırası; “Ben OK değilim-Sen OK değilsin” YP ($\beta = -0.305$), duyguları yönetme becerileri ($\beta = 0.300$), koşulsuz kendini kabul ($\beta = 0.138$) ve “Ben OK değilim-Sen OK’sin” YP ($\beta = 0.135$) şeklindedir. Bu bulgulara göre “Ben OK değilim-Sen OK değilsin” YP durumu affetme puanlarını negatif olarak yordarken, diğer üç değişken durumu affetme puanlarını pozitif olarak yordamaktadır.

Sonuç, Tartışma ve Öneriler

Bu araştırmada, yaşam pozisyonları, koşulsuz kendini kabul, duyguları yönetme becerileri ve Gestalt temas engellerinin lisans öğrencilerinin affetme düzeylerini anlamlı bir şekilde yordayıp yordamadığı incelenmiştir. Bu çalışmada ayrıca lisans öğrencilerinin affetme alt boyutlarında cinsiyet açısından farklılık bulunup bulunmadığı araştırılmıştır.

Cinsiyete İlişkin Sonuçlar

Lisans öğrencilerinin kendini affetme düzeylerinde cinsiyet açısından farklılık bulunup bulunmadığını test etmek amacıyla yapılan analizde katılımcıların kendini affetme düzeylerinde cinsiyete göre anlamlı bir farklılık olduğu görülmüş ve analiz sonucunda erkek lisans öğrencilerinin kendini affetme düzeylerinin kadın lisans öğrencilerinden daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu bulgu literatürde kendini affetmenin cinsiyete göre farklılaştığını gösteren çalışmalarla tutarlılık göstermektedir. Mauger vd. (1992), çalışmalarında kendini affetmenin cinsiyete göre farklılaştığını, erkeklerin kendilerini kadınlardan daha fazla affettikleri sonucuna ulaşmışlardır. Tangney ve diğerleri (2005) de yaptıkları çalışmada erkeklerin kendini affetme eğiliminin kadınlardan daha fazla olduğunu bulmuştur.

Affetmede cinsiyete göre gözlenen bu farklılığın kaynağı ruminasyon ile açıklanabileceği düşünülmektedir. Geçmişteki hatayı sürekli ve tekrar tekrar düşünmek anlamına gelen ruminasyon (Bugay & Demir, 2010), kişinin kendini affetmesini engellemektedir. “Ruminasyon, stresli

deneyimlere karşı verilen ve genellikle baş etmeyi güçleştiren tepkilerden biri olarak tanımlanır ve depresif duygu durumu başta olmak üzere birçok psikolojik sorunla ilişkilidir” (Bugay & Erdur-Baker, 2011: 191). Ruminasyon kendini affetmeyi suçluluk ve utanç değişkenleri aracılığıyla olumsuz bir şekilde yordamaktadır (Bugay & Demir, 2010). Affetmek, zihninde sorun olarak gördüğün olayı artık sorun olmaktan çıkarmaktır. Bugay ve Erdur Baker (2011)’ in yaptıkları araştırmanın bulgularına göre kızların, erkeklere kıyasla daha çok ruminasyon yapmaya yatkınlıkları olduğu görülmüştür (Bugay & Erdur-Baker, 2011, s.191). Kadın ve erkekler arasında görülen bu farkta çevresel ve kültürel etmenlerin etkisi olabileceği düşünülebilir. Erkeksi cinsiyet rolünü benimseyen kişilerin kendilerine yönelik olumlu algılarının diğer cinsiyet rollerini benimsemiş olan kişilerden daha yüksek olduğu görülmektedir (Johnson & McCoy, 2000). Bireyin benlik imajını koruyan etmenler kendini affetme sürecini kolaylaştırmaktadır. Benlik saygısı, affetmeyi kolaylaştıran faktörler içerisinde bulunmaktadır (McCullough & Witvliet, 2002). Erkeksi cinsiyet rolünün erkekler tarafından daha çok benimsenmiş olacağı düşünüldüğünde kendini affetme sürecinde erkeklerin lehine çıkan sonuçlar cinsiyet rolleri ile de açıklanabilir. Ayrıca Türk kültüründe erkek çocuğun değeri, kız çocuğuna göre daha yüksek görülebilmektedir. Ebeveynler ve çocuğun yakınları çocuğun yetişme sürecinde kullandığı söylemlerle çocuğa alt mesajlar vererek eril cinsiyeti yüceltirken dişil cinsiyeti ikinci planda tutmaktadır (Özkan ve Gündoğdu, 2011). Bu şekilde gelişen süreçte erkeğin kendini daha övgüye değer, kadının ise kendini daha değersiz algılamasından kaynaklı olarak erkekler kendini daha kolay affederken kadınların kendini affetmekte zorlandığı sonucuna varılabilir.

Bu çalışmada ayrıca kadın lisans öğrencilerinin başkalarını affetme düzeylerinin erkek lisans öğrencilerinden daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu bulguyu destekler nitelikte Roby (1997), kadınların erkeklerle kıyasla başkalarını daha kolay affettiklerini belirtmiştir. Affetme hem içsel hem kişilerarası ilişkilerde önemli bir yere sahip olan empati yeteneği ile yakından ilişkilidir (Macaskill vd.,2002). Worthington’a (1998) göre affetme, empati ve alçak gönüllülüğün sonucunda oraya çıkan doğal bir sonuçtur. Murray (1998) tarafından yapılan bir araştırmaya göre empati kurmada kadınların erkeklere göre daha başarılı oldukları görülmüştür. Kişilerarası ilişkilerde affetmeyi açıklamaya yönelik kuramsal modeller de başkalarını affetme sürecinin empati kurma ile yakın ilişki içerisinde olduğunu vurgulamıştır (McCullough vd., 1998 & Worthington, 1998). Duygusal empati ile kendini ve başkalarını affetme arasındaki ilişkiyi inceleyen bir araştırmanın sonucuna göre kadınların erkeklere göre duygusal empati düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Buna bağlı olarak, duygusal empatinin, başkalarının affedilmesi ile pozitif yönde ilişkili olduğu, ancak kişinin kendini affetmesi ile anlamlı bir ilişkisi olmadığı sonuçlarına ulaşılmıştır (Macaskill vd.,2002). Bu araştırma bulgularının ışığında, kadınların başkalarını affetme düzeyinin erkeklerden yüksek olması empati becerilerinin yüksek olması ile açıklanabilir.

Kendini Affetmeye İlişkin Sonuçlar

Regresyon analizi sonuçlarına göre, “Ben OK değilim-Sen OK’sin” YP’nin kendini affetmeyi olumsuz olarak yordadığı; “Ben OK’im-Sen OK’sin” YP’nin ise kendini affetmeyi olumlu olarak yordadığı görülmüştür. OK olmak, yeterli ve değerli hissetmek ve kabul anlamına gelmektedir. Bireyin çocukken benimsediği YP aslında ancak bu şekilde hayatta kalabilmeyi öğrenmesi ve buna inanması ile ilişkilidir. Birey yaşamı boyunca sürekli aynı pozisyonda kalmaz, bu pozisyonlar arasında gidip gelebilir ancak özellikle stresli olduğu zamanlarda bireyin çocukluktan getirdiği temel YP’ye göre algılama ve davranma eğiliminde olduğu söylenebilir (Özpolat vd., 2013).

“Ben OK değilim-Sen OK’sin” YP’ ndaki kişilerin çoğu zaman depresif duygu durumu içinde oldukları belirtilmiştir (Budiša vd., 2012). Depresyonun bireyin affetmesinde de oldukça önemli bir değişken olduğu bilinmektedir (Thoresen vd., 2000; Osterndorf vd., 2011; Chung, 2016). “Ben OK değilim-Sen OK’sin” YP’ye sahip bireyler kendini ve hayatını değerli bulmaz, yoğun olarak değersizlik duygusu yaşarlar. Kendilerini başkaları ile kıyasladıklarında zayıf

hissederler. Bu bireylerin duygusal olarak gerileme, çekilme, depresyon gibi bazı psikolojik durumları olabilir (Budiša vd., 2012). Kendini değersiz görme ve suçlama, kendini affetmeyi güçleştirmektedir (Yamhure-Thompson vd., 1998). Depresyon ve düşük benlik saygısı affetme eğiliminin düşük; ruh sağlığının iyi olması ise affetme eğiliminin yüksek olmasıyla ilişkili görülmektedir (McCullough ve Witvliet, 2002). Bu araştırmanın sonucuna göre kendini affetmeyi yordayan değişkenlerden biri olan “Ben OK değilim-Sen OK’sin” YP’deki kişiler, genellikle kendilerini güçsüz algırlar. Bu YP’deki bireyler çaresizlik ve suçluluk duygularını yoğun hissederler. Kendini affetme sürecinde de suçluluk duygusunun etkili olduğunu gösteren çalışmalar bulunmaktadır (Hall & Fincham, 2008; Bugay & Demir, 2010). Tüm bu araştırma sonuçlarından yola çıkarak “Ben OK değilim-Sen OK’sin” YP’nin kendini affetme sürecini zorlaştırabileceği söylenebilir. Diğer yandan, “Ben OK’im-Sen OK’sin” YP ise yaşanan sorunlar karşısında çözüm odaklı bir yaklaşımı içerir (Harris, 2014). Bu pozisyonadaki bireyler çoğunlukla pozitif duygu durumları içerisinde (Özpolat vd., 2013); kendileri ve diğerleriyle yakınlık kurarlar (Corey, 2008). Affetme de bireyin hayata karşı olumlu bir yaklaşım içinde olmaya yönelik istekliliğidir (McCullough vd., 2003). Bireyin affetme sürecine olumlu etkisi olan yetişkin ego durumu (Şamatacı, 2013) ile “Ben OK’im-sen OK’sin” YP arasında anlamlı düzeyde bir ilişkinin var olduğu (Alisinaoğlu, 1995) bilinmektedir. Mevcut araştırmanın bulguları literatürdeki bulgularla birlikte ele alındığında, bireyin YP’sini “Ben OK’im-Sen OK’sin” YP’ye dönüştürmesinin kendini affetme düzeyini artırabileceği söylenebilir.

Regresyon analizi sonuçlarında elde edilen diğer bir bulgu ise koşulsuz kendini kabulün kendini affetme üzerindeki yordayıcı rolüdür. Bu bulgu, literatürdeki bulgular ile örtüşmektedir. Kendini affedebilmek için kendini kabul etme ve (Bauer vd., 1992) ve hatalarından çıkardığı sonuçlarla yaşam deneyimi kazanma (Ingersoll-Dayton ve Krause, 2005) oldukça önemlidir. Yalnızlık, kendini affetme ve kendini sevmeye arasındaki ilişkilerin incelendiği bir araştırmanın sonucuna göre kendini affetmenin yalnızlık ile kendini sevmeye arasında aracı etkiye sahip olduğu bulunmuştur. Bu araştırmanın sonucuna göre, kişinin kendisini affetmesinin, kendini sevmesini etkilediği, kendini sevmesinin yalnızlık hissini azalttığı, yalnızlık hissini de kendini affetmesini arttırdığı görülmüştür (Aydemir & Bayram, 2016). Yapılan bu araştırmanın sonucuna ve alanyazına baktığımızda, kendini kabul ile kendini affetmenin birbirleriyle oldukça yakın ilişkili kavramlar olduğu ve karşılıklı bir ilişkisinin olabileceği söylenebilir.

Mevcut araştırmanın bulgularında, kendini affetmeyi yordayan değişkenlerden bir diğeri duyguları yönetme becerileridir. DYB; fizyolojik tepkileri fark edebilme duyguları etiketleyebilme, duyguları kelimelere dökebilme ve davranışsal olarak ifade edebilme, duygularla alakalı süreçlerle başa çıkabilme süreçleriyle açıklanmaktadır (Lewis, 1993b). Enright (1991), psikolojik danışmanlar için danışanlarının incinmişliklerine karşı geliştirdikleri kin duygusu ve intikam isteklerinden kurtularak hayatta ilerleyebilmelerine yardımcı olabilecek bir affetme süreci modeli sunar. Danışanlar süreç boyunca günlük tutarak, duygu ve düşüncelerindeki değişim sürecini takip ederler. Enright’in (1991) Affetme Süreci Modeli’ne göre, kendini affetme sürecinin ilk evresi olan keşfetme evresinde birey yaşadığı acıyı, duyguyu kabul eder, enerji yükünün farkında olur. Bireyin kendini affetme sürecine katkısı olan yaşadığı duyguyu kabul etmesi, duyguları yönetme becerilerinin içerisinde yer alan süreçlerden biridir. Bazı araştırmacılara göre affetme kişinin hem kendisine hem de çevresine zarar veren duygulardan vazgeçmesi anlamına gelmektedir (Bugay, 2010). Affetme, incinmeden kaynaklanan acı, intikam ve öfke duygularının yerini olumlu duygulara bırakma sürecidir. Bu anlamda mevcut araştırmanın bulguları duyguları yönetme ile kendini affetme arasındaki ilişkiye destekleyici kanıtlar sunmuştur. Asıcı ve Karaca (2020) tarafından gerçekleştirilen affetmenin süreç modeline dayalı olarak geliştirilen Affetme Odaklı Grup Rehberliği’nin ergenlerin affetme eğilimi üzerinde etkili olduğu görülmektedir. Grup rehberliği çalışmasında duyguların tanınması, öfkeden kurtulma, kişiler arası anlaşmazlıklarla başa çıkmada kullanılan sağlıklı tepki stratejilerini fark etme, affetmenin tanımı ve önemi, duygular, davranışlar ve düşünceler arasındaki ilişkiler, düşüncelerin affetme sürecindeki rolü, empati ve

duyarlılık konularına yer verilmiştir. Bu sonuçlar ile mevcut araştırmanın sonuçları ve söylemleri örtüşmektedir.

Bu araştırmanın bir diğer bulgusuna göre, temas engeli kendini affetmeyi olumlu olarak yordamaktadır. Literatürde affetme ile Gestalt temas engelleri arasındaki ilişkinin doğrudan ele alındığı herhangi bir araştırmaya rastlanmamıştır. Temas engelinin yaşandığı süreçte kullanılan temas biçimi olan yansıtma empatik bir ilişkinin gelişmesi için de gerekli görülmektedir. Worthington' a (1998) göre ise empati, affetmenin temelini oluşturur ve birey karşısındaki kişinin duygu ve düşüncelerini, yaşanan durumun ortaya çıktığı süreçteki koşulları konuşup zaman zaman da alıştırmalarla fark ederek affetmeye karar verdiği kişiyle empati kurmaya ve böylece onu affetmeye başlar. Aslında kendini affetme sürecinde de bireyin kendisini anlamaya, kendisiyle empati kurmaya ihtiyacı vardır denilebilir. Kişinin kendine objektif bir gözle dışarıdan bakabilmesi ve böylece kendisiyle empati kurabilmesi kendini affetme sürecini kolaylaştırabilir. Affetme ile ilişkili ve empati ile özdeşleştirilebilen bir kavram olan öz-duyarlılığın tanımına baktığımızda kişinin zor durumlarla karşılaşsa bile kendine karşı yargılayıcı olmayan, anlayışlı ve nazik olma durumu olduğu dikkat çekmektedir (Asıcı & Karaca, 2014). Aynı zamanda öz-duyarlılık kişinin maruz kaldığı acı ya da mutluluk yaşatan olaya, kişisel olarak algılamak yerine evrensel bakabilme yeteneğidir (Toprak, 2017). Yansıtmanın farkında olunmaması ve sürekli olarak kullanılması ise çok sağlıklı bir durum olarak görülmemektedir. Yansıtmanın temas engeli ile bağlantılı olduğu bulgusundan hareketle mevcut araştırmada temas engelinin kendini affetmeye olan etkisine baktığımızda düşük düzeyde bir katkısının olması oldukça manidar bir bulgudur. Sonuç olarak, Gestalt temas engellerinden temas aşamasında düşük düzeyde temas engeli yaşanması bireyin kendini affetme sürecine olumlu olarak yansımaktadır denilebilir.

Başkalarını Affetmeye İlişkin Sonuçlar

Araştırmada elde edilen regresyon sonuçlarında “Ben OK değilim-Sen OK değilsin” YP’nin, başkalarını affetmeyi olumsuz olarak yordadığı görülmektedir. Araştırmanın diğer bulgularına göre ise “Ben OK’im-Sen OK’sin” YP başkalarını affetmeyi olumsuz olarak yordarken “Ben OK değilim-Sen OK’sin” YP başkalarını affetmeyi olumlu olarak yordamaktadır. Başkalarını affetme sürecinin artmasında bireyin “Ben” durumunda değişiklik yaşanmayıp sadece “Sen” durumunda olumlu artışa ihtiyaç duyduğu görülmektedir. Buna göre bireyin YP’sinde “Sen OK değilsin” yerine “Sen OK’sin” değişikliği sayesinde başkalarını affetme süreci kolaylaşabilir. Yani, kişinin diğer insanlara ve çevreye karşı şüpheli yaklaşımı, diğer kişilere karşı öfkeli bir tutumu ve içinde bulunduğu dünyanın güvenilmez olduğuna dair bakış açısı yerine; insanların güvenilir olduğuna ve iyi işler yapabileceğine dair inanç taşıyan, diğer insanları takdir edebilen bir YP’yi tercih etmesi ve diğer insanlara ilişkin algılarını olumlu ve güvenen yönde değiştirmesi bireyin başkalarını affetme sürecini kolaylaştırabilir.

Mevcut araştırmada, ayrıca, koşulsuz kendini kabulün başkalarını affetmeyi yordadığına yönelik bir bulgu da elde edilmiştir. Bireyin koşulsuz kendini kabul ve temas sonrası engeli yaşaması süreçlerinde etkili olduğu görülen bilişsel çarpıtmalar affetmenin önünde engel olabilmektedir. Affetmenin gerçekleşebilmesinde bireyin negatif otomatik düşüncelerini fark etmesi ve bunları değiştirmesi oldukça önemli bir yere sahiptir. Bireyin bilişlerini yeniden yapılandırması, yani yaşadığı duruma ilişkin algılarını gözden geçirerek yeni bir değerlendirme ile bakış açısını değiştirmesi bireyin affetmesini kolaylaştırabilmektedir (Gordon vd., 2000). Koşulsuz kendini kabul ve affetme ile ilişkili bir başka kavram da mükemmeliyetçiliktir. Bir kişinin mükemmeliyetçilik algısı yükseldikçe koşulsuz kendini kabulü düşmektedir (Chang, 2006). Yangın ve Camadan (2020), tarafından yapılan bir araştırmanın sonucunda ise özel gereksinimli çocuğa sahip annelerin mükemmeliyetçilikleri ile yaşam doyumları arasındaki ilişkide affetmenin kısmi aracı değişken olarak rol oynadığı görülmüştür ve genel affetme ve affetmenin tüm alt boyutlarının yaşam doyumunu olumlu yönde açıkladığı belirtilmiştir.

Araştırmadan elde edilen bir diğer bulguya göre bağımlı temas engeli başkalarını affetmeyi olumlu olarak yordamaktadır. Neto ve Mullet (2004) tarafından lisans öğrencileri ile yürütülen bir araştırmaya göre başkalarını affetme ile başkalarına bağımlı benlik kurgusuna sahip olmanın affetmeyi kolaylaştırdığı sonucuna ulaşılmıştır. Tagay (2015) tarafından lisans öğrencileri üzerinde yapılan bir araştırmada gestalt temas engellerinin benlik saygısını; benlik saygısının da yaşam doyumunu etkilediği görülmüştür. Ayrıca araştırmanın sonuçları incelediğinde bağımlı temas aşamasında engel yaşayanların benlik saygısının yüksek olduğu görülmektedir. Yüksek benlik saygısının affetme eğiliminin yüksek oluşuyla ilişkili olduğunu gösteren araştırma sonuçları da bulunmaktadır (Freedman & Enright, 1996; Osterndorf vd., 2011; Reed & Enright, 2006). Aynı zamanda yaşam doyumunun da affetmeyle ilişkili olduğunu gösteren araştırma bulguları vardır (Bugay & Demir, 2010; Zhu, 2015). Literatürdeki bu bulgular ile mevcut araştırmanın sonuçlarından olan bağımlı temas engeli yaşamının bireyin başkalarını affetmesini kolaylaştırdığı sonucu oldukça örtüşmektedir.

Durumu Affetmeye İlişkin Sonuçlar

Regresyon analizi sonuçlarına göre, “Ben OK değilim-Sen OK’sin” YP’nin durumu affetmeyi negatif olarak yordadığı bulunmuştur. YP, bireyin hayata ilişkin düşünce yapısıdır. Bu düşünce yapısı bireyin davranışlarını da etkilemektedir (Corey, 2008). “Ben OK değilim-Sen OK değilsin” YP’ye göre hareket eden kişiler çoğunlukla sorunlar üzerine odaklanırlar (Harris, 2014). Yaşanılan sorunlara çözüm odaklı bir yaklaşım içinde olmadıkları (İşgör vd., 2012); negatif duygu durumu yaşamaya eğilimli oldukları (Özpolat vd., 2013) dikkate alındığında “Ben OK değilim-Sen OK değilsin” YP’deki bireyin durumu affetmede yaşadığı zorluk açıklanabilir. “Ben OK değilim-Sen OK değilsin” YP’deki bireyin hayal kırıklıkları oldukça fazladır (Harris, 2014) ve yaşama karşı ilgisiz, isteksiz bir tutum içerisindedir. Sıklıkla umutsuzluk yaşarlar (Corey, 2008). Affetme ise tam tersi olarak umutla pozitif ilişki içerisindedir (Freedman & Enright, 1996; Luskin vd., 2005; Rye vd., 2001). Diğer yandan, yalnızlık üzerinde etkisi olan değişkenlerden birinin “Ben OK değilim-Sen OK değilsin” YP olduğu görülmüştür (Karababa & Dilmaç, 2016). Affetme ile yalnızlık arasında ilişki bulunduğu da araştırma sonuçları da bulunmaktadır (Aydemir & Bayram, 2016). Mevcut araştırmanın yaşam pozisyonlarının affetmeyle olan ilişkisine dair sonuçlarını doğrudan destekleyen araştırmalara rastlanamasa da yaşam pozisyonları ile yalnızlık arasındaki ilişki ve yalnızlık ile affetme arasındaki ilişkiye bakıldığında mevcut bulguların önceki araştırma sonuçlarını dolaylı olarak desteklediği söylenebilir.

Mevcut araştırmanın bir diğer bulgusu “Ben OK değilim-Sen OK’sin” YP’nin bireyin durumu affetmesini kolaylaştırdığı bulgusudur. “Ben OK’im Sen OK’sin” YP’nin durumu affetmenin anlamlı bir yordayıcısı olmayıp, “Ben OK değilim-Sen OK’sin” YP’nin bireyin kendi kontrolünde olmadığı durumlarda yaşanan durumu affetmenin olumlu ve anlamlı bir yordayıcısı olması oldukça göze çarpan bir bulgudur. Alanyazın incelendiğinde, bu bulguların oldukça manidar olduğu görülmektedir. Elde edilen “Ben OK değilim-Sen OK’sin” YP’nin durumu affetmeye pozitif ve anlamlı etkisine dair olan bu bulgu araştırmanın yapıldığı kültürde dış denetim odağına sahip olma ve otoriteye bağımlılık örüntülerine yönelik eğilimin yüksekliğiyle açıklanabilir. Dış denetim odağına sahip kişiler sıklıkla bireysel karar alarak hareket etmek yerine içinde bulunulan toplum ve kültürel yapıyı esas alarak yaşarlar (Besim, 2017). “Ben OK değilim-Sen OK’sin” YP’deki bireyler genellikle bir sorunla karşılaştıklarında sorunu çözmek için uğraşmak yerine pasif bir tutum sergilerler. Durumu affetme süreci de kişinin kontrolünde olmadığı düşünülen bir durum (örneğin hastalık, felaket ya da afet) olduğunda gerçekleşen affetme sürecidir. Bu nedenle “Ben OK değilim-Sen OK’sin” YP’de olduğu gibi yaşanan durumu kabullenmek durumu affetme sürecini kolaylaştırabilmektedir denilebilir. Tüm bu bulgular ışığında “Ben OK değilim-Sen OK’sin ” YP’ye göre yaşayan kişilerin yaşadıkları zor durumları içinde bulundukları kültürel yapının özelliklerine bağlı olarak daha kolay affedebildikleri düşünülebilir. Durumu affetmenin kişilerin, olayların nedeni algılayış şekillerine, bakış açılarına, yetiştirilme tarzlarına göre değiştiği söylenebilir (Besim, 2017).

Mevcut araştırmada koşulsuz kendini kabulün affetmenin diğer boyutlarını olduğu gibi durumu affetme boyutunu da pozitif olarak yordadığına ilişkin bulgulara ulaşılmıştır. Koşulsuz kendini kabul, bireyin onaylanma, ayrılık, başkalarını memnun etme kaygısı taşımamasını ve kendisiyle barışık olmasını sağlayan anksiyete, depresyon olumsuz benlik algısı, somatizasyon ve düşmanlık gibi durumlarla ters yönde ilişkili olan ruh sağlığını koruyucu bir kavramdır (Kapıkıran & Kapıkıran, 2010). Alanyazını incelediğimizde affetmenin de, anksiyete (Baskin ve Enright, 2004; Osterndorf vd., 2011) depresyon (Baskin & Enright, 2004; Osterndorf vd., 2011; Chung, 2016), benlik algısı (Osterndorf vd., 2011) ve düşmanlık (Thompson vd., 2005; Thoresen vd., 2000; Worthington ve Scherer, 2004) gibi kavramlarla ilişkili olduğunu gösteren birçok araştırma bulunmaktadır. Lisans öğrencilerinin affetme düzeylerini, affetme alt boyutlarına göre inceleyen bu araştırmanın sonucuna göre ise koşulsuz kendini kabul değişkenin affetmenin tüm alt boyutlarını (kendini, başkalarını, durumu) pozitif ve anlamlı olarak yordadığı dikkat çekmektedir. Tüm bu bulgulardan yola çıkılarak, bireyin yaşanan acıların tutsaklığından özgürlüğe adım attığı affetme sürecinde kendini koşulsuz kabule ihtiyacı olduğu söylenebilir.

Son olarak araştırmada, duyguları yönetme becerilerinin affetmenin kendini affetme boyutunu olduğu gibi durumu affetme boyutunu da olumlu olarak yordadığına ilişkin bulgular elde edilmiştir. Kişinin yaşadığı durumlara ilişkin duygularını olumluya ya da nötre dönüştürebilmesi durumu affetme olarak tanımlanmaktadır (Thompson vd., 2005). Bu tanım bu araştırmadan elde edilen sonuçlardan biri olan duyguları yönetme becerilerinin, durumu affetmeyi yordayan değişkenlerden biri olmasıyla örtüşmektedir. Gordon ve Baucom'a (2003) göre dört aşamadan meydana gelen affetme sürecinin son evresinde olumsuz duyguların yerini olumlu duygular almaktadır. Affetme Piramit Modeli'ne göre de duygusal affetme sürecinde affetmenin önünde engel olan duygular fark edilerek affetme ile ilişkilendirilen olumlu duygulara odaklanılır (Worthington, 1998). Küçüker (2016), tarafından, lisans öğrencileri ile yürütülen araştırmanın sonucuna göre duygu düzenleme stratejileri ile affetme arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Mevcut araştırmanın sonuçları, bu araştırmanın sonuçlarını destekler niteliktedir. Buna göre, duyguları yönetme becerilerinin affetmenin daha çok içsel olarak yaşadığı kendini ve durumu affetme alt boyutlarını pozitif ve anlamlı olarak yordadığı söylenebilir.

Affetme konusundaki bu araştırma diğer yaklaşımlara görece daha yeni olan ve Türkiye'de az sayıda araştırma yapılan pozitif psikoloji açısından önemli bir araştırma olabilir. Pozitif psikolojinin içinde yer alan affetme kavramı, transaksyonel analiz kuramına ait bir kavram olan yaşam pozisyonları, bilişsel davranışçı yaklaşım temelinde ele alınan koşulsuz kendini kabul ve duyguları yönetme becerileri, Gestalt kuramına ait bir kavram olan Gestalt temas engelleri değişkenleri kapsamında, farklı kuramların bakış açıları ışığında birleştirilerek çok yönlü incelenmeye çalışılmıştır. Bu çok yönlü bakış açısının affetmenin doğasını anlamayı kolaylaştırması ve alan yazını zenginleştirilmesi umulmaktadır. Farklı kuramlara ait bu kavramların affetmenin yapısı ile örtüşmekte olduğu düşünülmektedir. Bu araştırmada elde edilen bulguların kişisel bir iyileşme aracı olarak affetme düzeyini arttırmak isteyen bireylerle çalışırken yararlanılabilecek kanıtlar sağladığı düşünülmektedir. Bunun yanı sıra, farklı yaklaşımlara ait kavramların incelenmesinin affetme ile ilgili alanyazına katkı yapacağı düşünülmektedir.

Son olarak, mevcut araştırmanın daha sonraki pozitif psikoloji alanındaki araştırmalar için yol açıcı olabileceği düşünülmektedir. Literatür incelendiğinde affetmenin kendini, durumu ve başkalarını affetme alt boyutlarının hepsinin ayrı ayrı ele alındığı araştırma sayısının oldukça az olduğu görülmektedir. Ayrıca affetme konusunda, affetmenin kendini, durumu ve başkalarını affetme alt boyutlarına göre bu araştırmadaki değişkenlerle birlikte doğrudan incelendiği herhangi bir araştırma bulgusuna rastlanmamıştır. Bu açıdan araştırmanın özgün bir çalışma olduğu düşünülmektedir.

Araştırma bulguları Antalya, Akdeniz Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Edebiyat Fakültesi, Hukuk Fakültesi Ziraat Fakültesi'nde öğrenim görmekte olan lisans öğrencilerinden alınan verilerle

ve araştırmanın sonuçları Kişisel Bilgi Formu, Heartland Affetme Ölçeği, Duyguları Yönetme Becerileri Ölçeği, Yaşam Pozisyonları Ölçeği, Gestalt Temas Engelleri Ölçeği ve Koşulsuz Kendini Kabul Ölçeği'nin ölçtükleri ile sınırlıdır.

Araştırmanın sonuçlarına dayanarak yapılacak yeni araştırmalar ve uygulamalar için çeşitli önerilerde bulunulabilir. İlk olarak, yaşam pozisyonları, koşulsuz kendini kabul, DYB ve Gestalt temas engellerinin affetme üzerindeki yordayıcı rolünün affetme alt boyutlarına göre incelendiği bu araştırma farklı çalışma grupları üzerinde de yapılabilir ve bu değişkenlerin affetme üzerindeki etkileri incelenebilir. İkinci olarak, lisans öğrencilerinin affetme düzeylerini arttırmaya yönelik, yaşam pozisyonları, koşulsuz kendini kabul, DYB ve Gestalt temas engelleri değişkenleri temel alınarak affetmeyi geliştirmeye yönelik psiko-eğitim programı hazırlanarak, programın etkililiği incelenebilir. Bu deneysel çalışma farklı çalışma grupları ile de gerçekleştirilebilir. Son olarak, alanyazını incelediğimizde affetme konusunda nitel yöntemle yapılan araştırma sayısının az olduğu görülmektedir. Affetmenin doğasının daha derinden anlaşılabilmesi için nitel araştırmaların yapılması da önerilebilir. Gelecek çalışmalarda affetme ile ilgili modeller geliştirilebilir ve bu modeller test edilebilir. Gökmen ve Deniz (2020) tarafından yetişkinler üzerinde yapılan bir araştırmanın sonucuna göre öz-anlayış ve affetme değişkenlerinin birlikte travma sonrası büyümeyi yordadığı görülmüştür. Affetmek, bireyin kendini iyileştirme süreci olarak da tanımlanabilir. Bireyin psikolojik iyi oluşuna, yaşam doyumuna ve kendini gerçekleştirme süreçlerine önemli katkısı olan affetmenin altında yatan değişkenleri ortaya çıkaracak yeni bilimsel araştırmalar yapılmasında fayda bulunmaktadır.

Kaynakça

- Akça, F., Şahin, G. & Vazgeçer, B. (2011). Üniversite öğrencilerinin kendilik algıları, Gestalt temas biçimleri ve kaygı düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7(1), 18-28.
- Alisinaoğlu, F. (1995). *Üniversite öğrencilerinin ben (ego) durumları ile ana –baba tutumlarını algılamalarını etkileyen bazı değişkenlerin incelenmesi*. [Yayımlanmamış doktora tezi] Ankara Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü.
- Asıcı, E. & Karaca, R. (2020). Affetme odaklı grup rehberliğinin ergenlerin affetme eğilimi üzerindeki etkisi. *Nesne*, 8(17), 214-232. DOI: 10.7816/nesne-08-17-05
- Asıcı, E. & Karaca, R. (2014). Öğretmen adaylarında affetme özelliği ve özduyarlılık. *International Journal of Social Science*, 27, 489 – 505. <http://dx.doi.org/10.9761/JASSS2428>
- Aydemir, M. & Bayram, N. (2016).Yapısal eşitlik modellemesi ile yalnızlık, kendini affetme ve kendini sevmeye değişkenleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Uludağ Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 35(1), 81-88.
- Baskin, T. W. & Enright, R. D. (2004). Intervention studies on forgiveness: A meta analysis. *Journal of Counseling and Development*, 82 (1), 79-90. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6678.2004.tb00288.x>
- Bauer, L., Duffy, J., Fountain, E., Halling, S., Holzer, M., Jones, E., et al. (1992). Exploring self forgiveness. *Journal of Religion and Health*, 31(2), 149–160. <https://doi.org/10.1007/BF00986793>
- Berry, J. W., Worthington, E.L., Jr., O'Connor, L., Parrott, L. III. & Wade, N.G. (2005). Forgiveness, vengeful rumination and affective traits. *Journal Of Personality*, 73(1), 183 226. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2004.00308.x>

- Besim, G. (2017). *Üniversite öğrencilerinde affetme, bitirilmemiş işler ve öfke*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Hacettepe Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Boholst, F. A. (2002). A life position scale. *Transactional Analysis Journal*, 32(1), 28-32. <https://doi.org/10.1177/036215370203200105>
- Budiša, D., Gavrilov-Jerkovi V., Dickov, A., Mitrovic, S. M. & Dragin, D. (2012). Attitude towards oneself and others in non-clinical population, depressed and paranoid examinees. *Psychiatria Danubina* 4(24), 373–380.
- Bugay, A. (2010). *Kendini affetmeyi yordayan sosyobilişsel, duygusal ve davranışsal faktörlerin incelenmesi*. [Yayımlanmamış doktora tezi]. Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Bugay, A. & Demir, A. (2010). A Turkish version of heartland forgiveness scale. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 5, 1927-1931. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.07.390>
- Bugay, A. & Erdur-Baker, Ö. (2014). Ruminasyon düzeyinin toplumsal cinsiyet ve yaşa göre incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(36), 191-199. <https://doi.org/10.17066/pdrd.50586>
- Yangın, N. & Camadan, F. (2020). Mükemmeliyetçilik ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide affetmenin aracı rolü. *Yaşadıkça Eğitim*, 34(2), 241-263. <https://doi.org/10.33308/26674874.2020342135>
- Chamberlain, J.M. & Haaga, D.A.F. (2001), Unconditional self-acceptance and psychological health, *Rational-Emotive & Cogn-Behav Therapy*, 19, 163-176. <https://doi.org/10.1023/A:1011189416600>
- Chang, E. C. (2006). Conceptualization and measurement of adaptive and maladaptive aspects of performance perfectionism: Relations to personality, psychological functioning, and academic achievement. *Cognitive Therapy and Research*, 30, 677-697. <https://doi.org/10.1007/s10608-006-9060-7>
- Chung, M. S. (2016). Relation between lack of forgiveness and depression: The moderating effect of self-compassion. *Psychological Reports*, 119(3), 573- 585. <https://doi.org/10.1177/0033294116663520>
- Corey, G. (2008). *Psikolojik danışma, psikoterapi kuram ve uygulamaları*. (Çev. T. Ergene). Mentis Yayıncılık.
- Çeçen, A. R. (2006). Duyguları yönetme becerileri ölçeğinin geliştirilmesi: geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26), 101-113.
- Çeçen, A. R. (2002). Duygular insan yaşamında neden vazgeçilmez ve önemlidir? *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9 (9), 164-170.
- Dilmaç, B. & Ekşi, H. (2008). Meslek yüksekokullarında öğrenim gören öğrencilerin yaşam doyumları ve benlik saygılarının incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 20, 279-287.
- Ellis, A. (1979). Is rational-emotive therapy stoical, humanistic, or spiritual? *Journal of Humanistic Psychology*, 19(3), 89-92. <https://doi.org/10.1177/002216787901900314>
- Enright, R. D. and The Human Development Study Group (1996). Counseling within the forgiveness triad: on forgiving, receiving forgiveness, and self-forgiveness. *Counseling and Values*, 40: 107–126. <https://doi.org/10.1002/j.2161-007X.1996.tb00844.x>

- Enright, R. D. ve The Human Development Study Group (1991). The moral development of forgiveness. In W. Kurtines ve J. Gewirtz (Eds.), *Handbook of moral behavior and development*, (s. 123–152). Lawrence Erlbaum Associates.
- Flett, G. L., Beser, A., Davis, R.A. & Hewitt, P.L. (2003). Dimensions of perfectionism, unconditional selfacceptance and depression. *Journal of Rational-Emotive ve Cognitive Behavior Therapy*, 2(21), 119-138. <https://doi.org/10.1023/A:1025051431957>
- Freedman, S. R. & Enright, R.D. (1996). Forgiveness as an intervention goal with incest survivors. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64, 983-992. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.64.5.983>
- Frijda, N. H. (1994). Emotion require cognitions, even if simple one, P. Ekman ve J.R. Davidson (Editörler), *The nature of emotion: Fundamental questions*(s. 197-203). Oxford University Press.
- Gordon, K. C., Baucom, D. H. & Snyder, D. K. (2000). The use of forgiveness in marital therapy. In M.E. McCullough, K.I. Pargament ve C.E. Thoresen (Eds.), *Forgiveness: theory, research and practice* (s. 203-227). Guilford Press.
- Gordon, K.C. & Baucom, D.H. (2003). Forgiveness and marriage: Preliminary support for a measure based on a model of recovery from a marital betrayal. *The American Journal of Family Therapy*, 31, 179-199. <https://doi.org/10.1080/01926180301115>
- Gökmen, G. & Deniz, M. E. (2020). Travma sonrası büyümenin yordayıcıları olarak öz-anlayış ve affetme. *Uluslararası Türk Kültür Coğrafyasında Sosyal Bilimler Dergisi*, 5(2), 72-93.
- Hall H. K., Hill A.P., Appleton P.R. & Kozub, S.A. (2009). The mediating influence of unconditional selfacceptance labile self-esteem on the relationship between multidimensional perfectionism an exercise depence. *Psy Sport and Exercise*, 10(1), 35-44. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2008.05.003>
- Hall, J. H. & Fincham, F. D. (2008). The temporal course of self-forgiveness. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 27 (2), 174-202. <https://doi.org/10.1521/jscp.2008.27.2.174>
- Ingersoll-Dayton, B. & Krause, N. (2005). Self-forgiveness: A component of mental health in later life. *Research on Aging*, 27(3), 267–289. <https://doi.org/10.1177/0164027504274122>
- İşgör, Y. İ., Kaygusuz, C. & Özpolat, A. R. (2012). Life positions scale language equivalence, reliability and validity analysis. *Social and Behavioral Sciences*, 47, 284-291. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2012.06.652>
- Johnson, W. & McCoy, N. (2000). Self-confidence, self-esteem, and assumption of sex role in young men and women. *Perceptual and Motor Skills*, 90(3), 751-756. <https://doi.org/10.2466/pms.2000.90.3.751>
- Kachadourian, L. K., Fincham, F. .D. & Davila, J. (2005). Attitudinal ambivalence, rumination and forgiveness of partner transgressions in marriage. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 31, 334-342. <https://doi.org/10.1177/0146167204271595>
- Kapıkıran, N. A. & Kapıkıran, Ş. (2010). Koşulsuz Kendini Kabul Ölçeği' nin Türk üniversite öğrencileri için geçerliği ve güvenilirliği. *Kriz Dergisi*, 18(1), 33-44. https://doi.org/10.1501/Kriz_0000000309
- Karababa, A. & Dilmaç B. (2016). Ergenlerde yalnızlığın yordayıcıları olarak TA ve değerler. *Eğitim ve Bilim*, 187(41), 63-77. <http://dx.doi.org/10.15390/EB.2016.6739>
- Kayalar, M. (2002). Transaksiyonel analizin etkili takım oluşturmada kullanılması. *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 7(1), 265-275.

- Küçüker, D. (2016). *Affetme, affetmeme, bilişsel esneklik, duygu düzenleme ve yaşam doyumu arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Pamukkale Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Lewis, M. (1993). Self conscious emotions: embarrassment, pride, shame and guilt. M. Lewis ve M. J. Haviland (Eds.), *Handbook of emotions* (s. 563-573). The Guilford Press.
- Luskin, F. M., Ginzburg, K. & Thoresen, C. E. (2005). The effect of forgiveness training on psychosocial factors in college age adults. *Humboldt Journal Of Social Relations. Special Issue: Altruism, Intergroup Apology and Forgiveness: Antidote for a Divided World*, 29(2) 163-184.
- Macaskill, A., Maltby, J. & Day, L., (2002). Forgiveness of self and others and emotional empathy. *The Journal of Social Psychology*, 142(5), 663-665. <https://doi.org/10.1080/00224540209603925>
- Macavei, B. (2006). Dysfunctional attitudes scale, form a; norms for the Romanian population. *Journal of Evidence-Based Psychotherapies*, 6, 157-171.
- Maltby, J., Macaskill, A. & Day, L. (2001). Failure to forgive self and others: A replication and extension of the relationship between forgiveness, personality, social desirability, and general health. *Personality And Individual Differences*, 30, 881-885. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(00\)00080-5](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00080-5)
- Mauger, P. A., Perry, J. E., Freeman, T. & Grove, D. C. (1992). The measurement of forgiveness: Preliminary research. *Journal of Psychology and Christianity*, 11(2), 170-180.
- McCann, R. A. (2009). *The relationships between self-conscious emotions, perfectionism, and the forgiveness of the self and others*. [Unpublished doctoral thesis], Seattle Pacific University.
- McCullough, M. E., Fincham, F. D. & Tsang, J. A. (2003). Forgiveness, forbearance and time: The temporal unfolding of transgression-related interpersonal motivations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 540-557. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.3.540>
- McCullough, M. E., Rachal, K. C., Sandage, S. J., Worthington, E. L., Jr., Brown, S. W. & Hight, T. L. (1998). Interpersonal forgiving in close relationships II: Theoretical elaboration and measurement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 1586-1603. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.75.6.1586>
- McCullough, M. E. & Witvliet, C. O. (2002). The psychology of forgiveness. C. R. Snyder ve S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (s. 446-458). Oxford University Press.
- McLaren, K. (1998). *Channeling your emotions. Your aura ve your chakras*. https://www.innerself.com/Relationships/Channeling_Emotions.htm
- Lernon, F., Cairns, E., Hewstone, M. & Smith, R. (2004). The development of intergroup forgiveness in Northern Ireland. *Journal of Social Issues*, 60, 587-601. <https://doi.org/10.1111/j.0022-4537.2004.00373.x>
- Murray, B. (1998). Does emotional intelligence matter in the workplace. *APA Monitor*, 29(7), 156.
- Mutlu-Tagay, Ö. (2010). *Gestalt temas engelleri ölçeğinin geliştirilmesi ve üniversite öğrencilerinin temas engellerinin incelenmesi*. [Yayınlanmamış doktora tezi]. Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Neto, F. & Mullet, E. (2004). Personality, self-esteem, and self-construal as correlates of forgivingness. *European Journal of Personality*, 18(1), 15-30. <https://doi.org/10.1002/per.500>
- Opris, D. & Macavei, B. (2007). The profile of emotional distress; norms for the Romanian population. *Journal of Cognitive-Behavioral Psychotherapy and Research*, 7, 139-158.
- Osterndorf, C. L., Enright, R. D., Holter, A. C. & Klatt, J. (2011). Treating adult children of alcoholics through forgiveness therapy. *Alcoholism Treatment Quarterly*, 3(29), 274-292. <https://doi.org/10.1080/07347324.2011.586285>
- Özkan, B. & Gündoğdu, A. E. (2011). Toplumsal cinsiyet bağlamında Türkçe’ de atasözleri ve deyimler. *Turkish Studies – International Periodical For The Languages, Literature and History of Turkish or Turkic*, 6(3), 1133-1147.
- Özpolat, A., İşgör, İ. & Akbaba, S. (2013). Analysis of the relation between university students’ life positions and their positive-negative affectivity. *Journal of Studies in Social Sciences*, 5(1), 135-145.
- Reed, G. L. & Enright, R. D. (2006). The effects of forgiveness therapy on depression, anxiety and posttraumatic stress for women after spousal emotional abuse. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 74(5), 920-929. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.74.5.920>
- Roby, D. C. (1997). *Forgiveness, parental nurturance and self-esteem*. (Doctoral thesis). University of Houston.
- Rye, M. S., Loiacono, D. M., Folck, C. D., Olszewski, B. T., Heim, T. A. & Madia, B. P., (2001). Evaluation of the psychometric properties of two forgiveness scales. *Current Psychology*, 203, 260-277. <https://doi.org/10.1007/s12144-001-1011-6>
- Sarı, E. (2014). Affetmenin kendini gerçekleştirme üzerindeki etkileri. *İlköğretim Online*, 13(4), 1493- 1501.
- Sarıçam, H. & Akın, A. (2013). Affedicilik ölçeğinin türkçe formu: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Hasan Ali Yücel Eğitim Fakültesi Dergisi*, 10(1), 37-46.
- Şamatacı, G. (2013). *Romantik ilişkilerde affetme: Transaksiyonel analiz ego durumları açısından bir inceleme*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Soylu, B., (2010). *Psikolojik ve sosyal dışlanma ile sosyal reddedilme kavramları arasındaki farklılıkların saldırganlık temelinde incelenmesi: Cinsiyet, bağışlayıcı kişilik ve negatif duygulanımın rolü*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Stanković, S., Matić, M., Vukosavljevic-Gvozden, T. & Opacic, G. (2015). Frustration intolerance and unconditional self-acceptance as mediators of the relationship between perfectionism and depression. *Psihologija*, 48(2), 101-117.
- Tagay, Ö. (2015). Contact disturbances, self-esteem and life satisfaction of university students: A structural equation modelling study. *Eurasian Journal of Educational Research*, 58, 113 132. <http://dx.doi.org/10.14689/ejer.2015.59.7>
- Tangney, J. P., Boone, A. L. & Dearing, R. (2005). Forgiving the self: Conceptual issues and empirical findings. *Handbook of Forgiveness*, 143-158. <https://doi.org/10.4324 / 9780203955673.CH10>

- Tekinalp, B. E. & Terzi, Ş. (2012). Terapötik bir araç olarak bağışlama: iyileştirici etken olarak bağışlama olgusunun psikolojik danışma sürecinde kullanımı. *Eğitim ve Bilim*, 37(166), 14-24.
- Thompson, B. L. & Waltz, J.A. (2008). Mindfulness, selfesteem and unconditional selfacceptance. *Journal of Rational-Emotive ve Cognitive-Behavior Therapy*, 26, 119-126. <https://doi.org/10.1007/s10942-007-0059-0>
- Thompson, L. Y., Snyder, C. R., Hoffman, L., Michael, S. T., Rasmussen, H. N., Billings, L. S., vd. (2005). Dispositional forgiveness of self, others, and situations. *Journal of Personality*, 73(2), 313-359. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2005.00311.x>
- Thoresen, C. E., Luskin, F. & Harris, A. H. S. (1998). Science and forgiveness interventions: Reflektions and recommendations. In E. L. Worthington, Jr. (Ed.), *Dimensions of forgiveness: psychological research and theological speculations* (s. 163-192). Templeton Foundation Press.
- Thoresen, C. E., Harris, A. H. S. & Luskin, F. (2000). Forgiveness and health: An unanswered question. M. E. In McCullough, K. I. Pargament ve C. E. Thoresen (Eds.), *Forgiveness: theory, research and practice* (s. 254-280). Guilford Press.
- Topbaşoğlu-Altan, T. & Çivitci, A. (2017). Öfke ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide affetmenin düzenleyici rolü. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9(18), 308-327.
- Toprak, B. (2017). *Öğretmenlerin eşli ruminasyon ve öz- duyarlık düzeyleri ile mesleki tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Akdeniz Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Topses, G. (2013). Psikolojik danışma sürecinde kendini kabul ve savunucu davranış kavramlarının felsefi ve psikolojik boyutları. *Folklor/Edebiyat*, 19(74), 61-72.
- Ümmet, D. (2012). *Üniversite öğrencilerinde özgecilik davranışının transaksyonel analiz ego durumları ve yaşam doyumu bağlamında incelenmesi*. [Yayımlanmamış doktora tezi]. Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Voltan-Acar, N. (2009). *Ne kadar farkındayım? Gestalt terapi* (3. Baskı). Nobel Yayıncılık.
- Witvliet, C. V. O, Ludwig, T. E. & Vander Laan, K. L. (2001). Granting Forgiveness or Harboring Grudges: Implications for Emotion, Physiology and Health. *Psychological Science*, 12(2), 117-123. <https://doi.org/10.1111/1467-9280.00320>
- Worthington, jun, E. L. (1998). An empathy humility commitment model of forgiveness applied within family dyads. *Journal of Family Therapy*, 20(1), 59-76. <https://doi.org/10.1111/1467-6427.00068>
- Worthington, E. L., Jr. & Scherer, M. (2004). Forgiveness is an emotion-focused coping strategy that can reduce health risks and promote health resilience Theory, review and hypotheses. *Psychology and Health*, 19(3), 385-405. <https://doi.org/10.1080/0887044042000196674>
- Worthington, E. L., Jr. (2005). Initial questions about the art and science of forgiving. In E. L. Worthington, Jr. (Ed.) *Handbook of forgiveness*. (s. 1-14). Brunner-Routledge.
- Yamhure-Thompson, L., Robinson, C., Michael, S. & Snyder, C. (1998). *Factors that facilitate and hinder forgiveness of the self*. (109th) San Francisco, CA, Annual Meeting of The American Psychological Association.
- Zhu, H. (2015). Social support and affect balance mediate the association between forgiveness and life satisfaction. *Social Indicators Research*, 124(2), 671-681. <https://doi.org/10.1007/s11205-014-0790-8>