

**T.C.**

**AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ**

**EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI**

**REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK**

**TEZLİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE  
AFFETMEYİ YORDAYAN BAZI DEĞİŞKENLERİN İNCELENMESİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Gülçin GÖKMEN**

**Antalya, 2018**

**T.C.**

**AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ**

**EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI**

**REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK**

**TEZLİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE**

**AFFETMEYİ YORDAYAN BAZI DEĞİŞKENLERİN İNCELENMESİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Gülçin GÖKMEN**

**Danışman**

**Doç. Dr. S. Gülfem ÇAKIR**

**Antalya, 2018**

## DOĞRULUK BEYANI

Yüksek lisans tezi olarak sunduğum bu çalışmayı, bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı dűşecek bir yol ve yardıma başvurmaksızın yazdığımı, yararlandığım eserlerin kaynakalardan gösterilenlerden olduğunu ve bu eserleri her kullanımında alıntı yaparak yararlandığımı belirtir; bunu onurumla doğrularım. Enstitű tarafından belli bir zamana bağlı olmaksızın, tezimle ilgili yaptığım bu beyana aykırı bir durumun saptanması durumunda, ortaya çıkacak tűm ahlaki ve hukuki sonuçlara katlanacağımı bildiririm.

..... / ..... / 2018

Gűlin GÖKMEN

T.C.  
AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Gülçin GÖKMEN'in bu çalışması 31/07/2018 tarihinde jürimiz tarafından **Eğitim Bilimleri** Anabilim Dalı **Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık** Tezli Yüksek Lisans Programında **Yüksek Lisans Tezi** olarak **oy birliği/oy çokluğu** ile kabul edilmiştir

İMZA

Başkan : Doç Dr. Tuğba SARI



Üye : Dr. Öğrt. Üyesi Evrim ÇETİNKAYA YILDIZ



Üye (Danışman) : Doç Dr. S. Gülfem ÇAKIR



**YÜKSEK LİSANS TEZİNİN ADI: Üniversite Öğrencilerinde Affetmeyi Yordayan Bazı Değişkenlerin İncelenmesi**

**ONAY:** Bu tez, Enstitü Yönetim Kurulunca belirlenen yukarıdaki jüri üyeleri tarafından uygun görülmüş ve Enstitü Yönetim Kurulunun ..... tarihli ve ..... sayılı kararıyla kabul edilmiştir.

(Doç. Dr. Ramazan KARATAŞ)

Enstitü Müdürü

## ÖNSÖZ

Bilimsel çalışmalar hakkında kendime birçok bilgi ve beceri katmama fırsat sağlayan yüksek lisans eğitimim süresince desteğini her an hissettiğim, kendime ilişkin birçok konuda farkındalık geliştirmeme imkan sağlayan, farklı bakış açıları ile beni zenginleştiren, akademik duruşunu ve bilimsel merakını kendime model aldığım, araştırmaya aşık kişiliği ile beni heyecanlandıran ve kendine hayran bırakan tez danışmanım sayın Doç. Dr. S. Gülfem ÇAKIR'a sevgi dolu sonsuz teşekkürlerimi sunarım. İyi ki varsınız.

Yüksek lisans eğitimi süresince bilgisini ve desteğini öğrencilerinden esirgemeyen Prof. Dr. Demet EROL'a teşekkürü bir borç bilirim.

Tez jürimde bulunan fikir ve önerileriyle tez çalışmama katkıda bulunan değerli hocalarım Doç. Dr. Tuğba SARI ve Dr. Öğrt. Üyesi Evrim ÇETİNKAYA YILDIZ'a teşekkürlerimi sunarım.

Lisans eğitimim süresince Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık alanında çok değerli donanımlara sahip olmama katkı sağlayan, etik bir duruş kazanmama ve alanımıza duyduğum aidiyet ve adanmışlık duygusunu hissetmeme olanak tanıyan kıymetli hocalarım Sayın Prof. Dr. Erdiñç DURU'ya, Sayın Doç. Dr. Sevgi ÖZGÜNGÖR'e, Sayın Prof. Dr. Asım ÇİVİTÇİ'ye, Sayın Prof. Dr. Nazmiye ÇİVİTÇİ'ye, Sayın Doç. Dr. Şahin KAPIKIRAN'a, Sayın Prof. Dr. Necla ACUN KAPIKIRAN'a, Sayın Doç. Dr. Murat BALKIS'a, Arş. Gör. Dr. Suna ÇÖĞMEN'e üzerimdeki emeklerinden dolayı çok teşekkür ederim.

İstatistiksel analizleri yapmamda daha donanımlı olmama katkıda bulunan Yrd. Doç.Dr. Güçlü ŞEKERCİOĞLU'na teşekkür ederim.

Yüksek lisans tez sürecimde değerli yorumları ile tezimin daha iyi olmasını sağlayan ve akademik anlamda tecrübelerinden yararlanma imkanı bulduğum Yrd. Doç. Dr. Ayşe Nur KUTLUCA CANBULAT'a teşekkür ederim.

Destekleri ile bana güç veren, varlıkları için sonsuz şükür duygusu hissettiğim canım arkadaşlarım Duygu UĞUR, Seda GEDİZ, Begüm TOPRAK, Ayşe ÇİL KARA ve Sena KAZAN ÖZAY'a çok teşekkür ederim.

Yaşamım boyunca desteğini her an hissettiğim, koşulsuz sevgisi ve varlığı ile hayattaki en büyük şansım olan Canım ANNEM Suhal GÖKMEN'e, bana her zaman güvendiğini ve inandığını hissettirerek güç veren canım BABAM Yılmaz GÖKMEN'e ve doğduğu andaki sevinç gözyaşlarım gibi mucizevi olan, içim taşarcasına coşku dolu sevmeyi bana yaşatan biricik KARDEŞİM Gökhan GÖKMEN'e sonsuz teşekkür ediyorum.

Varlıklarıyla yaşamımı güzelleştiren adını sayamadığım tüm yakınlarıma çok teşekkür ederim.

**Gülçin GÖKMEN**

## ÖZET

### ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE AFFETMEYİ YORDAYAN BAZI DEĞİŞKENLERİN İNCELENMESİ

GÖKMEN, Gülçin

Yüksek Lisans, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı

Tez Danışmanı: Doç. Dr. S. Gülfem ÇAKIR

Haziran, 2018, 157 sayfa

Bu araştırmanın öncelikli amacı üniversite öğrencilerinin yaşam pozisyonları, koşulsuz kendini kabul, duyguları yönetme becerileri ile Gestalt temas engelleri değişkenlerinin affetme düzeylerindeki yordayıcı rolünün kendini, başkalarını ve durumu affetme alt boyutlarına göre incelenmesidir. Araştırmada ayrıca üniversite öğrencilerinin affetme alt boyutlarında cinsiyete göre anlamlı farklılaşma olup olmadığının incelenmesi de amaçlanmıştır. Araştırmanın bağımsız değişkenlerini, cinsiyet, yaşam pozisyonları, koşulsuz kendini kabul, duyguları yönetme becerileri ve Gestalt temas engelleri oluşturmaktadır. Araştırmanın bağımlı değişkeni ise üniversite öğrencilerinin kendini, başkalarını ve durumu affetme düzeyleridir.

Araştırma evrenini Akdeniz Üniversitesi'nde öğrenim görmekte olan üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmanın çalışma grubunu Eğitim Fakültesi, Edebiyat Fakültesi, Ziraat Fakültesi ve Hukuk Fakültesi'nde öğrenim görmekte olan üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmanın çalışma grubunu oluştururken kolay ulaşılabilen fakülteler seçilmiş ve veri toplama araçları 2015-2016 Eğitim-Öğretim yılı bahar döneminde bu fakültelerde öğrenim görmekte olan gönüllü öğrencilere uygulanmıştır. Araştırmanın çalışma grubu 471 kadın, 202 erkek

olmak üzere toplam 673 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Araştırma verilerinin toplanmasında Kişisel Bilgi Formu, Heartland Affetme Ölçeği, Yaşam Pozisyonları Ölçeği, Koşulsuz Kendini Kabul Ölçeği, Duyguları Yönetme Becerileri ölçeği, Gestalt Temas Engelleri Ölçeği kullanılmıştır.

T testi analizi sonucunda erkek üniversite öğrencilerinin kendini affetme puanlarının kadın üniversite öğrencilerinin puanlarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür. Başkalarını affetme puanlarına bakıldığında ise tam tersi olarak, kadın üniversite öğrencilerinin başkalarını affetme puanlarının erkek üniversite öğrencilerinin puanlarından anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Çoklu doğrusal regresyon analizi sonucunda yaşam pozisyonlarından “Ben OK’im, Sen OK’sin”yaşam pozisyonunun kendini ve durumu affetmeyi pozitif yönde; “Ben OK değilim, Sen OK değilsin” yaşam pozisyonunun başkalarını ve durumu affetmeyi negatif yönde; “Ben OK değilim, Sen OK’sin” yaşam pozisyonunun kendini ve başkalarını affetmeyi negatif yönde, durumu affetmeyi ise pozitif yönde ve anlamlı olarak yordadığı görülmüştür. Koşulsuz kendini kabul değişkeninin de affetmenin tüm alt boyutlarını anlamlı bir şekilde ve pozitif olarak yordadığı bulunmuştur. Bulgular ayrıca duyguları yönetme becerilerinin kendini ve durumu affetmenin anlamlı ve pozitif bir yordayıcısı olduğunu göstermiştir. Gestalt temas engellerinde temas engelini kendini affetmeyi olumlu ve anlamlı olarak yordadığı sonucuna ulaşılırken bağımlı temas engelini başkalarını affetmeyi olumlu ve anlamlı; temas sonrası engelini ise başkalarını affetmeyi olumsuz ve anlamlı bir şekilde yordadığı görülmüştür.

**Anahtar Kelimeler:** Affetme, Yaşam Pozisyonları, Koşulsuz Kendini Kabul, Duyguları Yönetme Becerileri, Gestalt Temas Engelleri



## ABSTRACT

### EXAMINING THE FACTORS PREDICTING FORGIVENESS OF THE UNIVERSITY STUDENTS

GÖKMEN, Gülçin

Master Thesis, Guidance and Psychological Counseling Program

Supervisor: Assoc. Prof. S. Gülfem ÇAKIR

June, 2018, 157 pages

The main aim of the current study was to investigate the role of life positions, unconditional self-acceptance, emotional management skills, Gestalt contact disturbances levels in university student's forgiveness by sub-dimensions. The second aim was to examine whether there is a significant difference with gender for the 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 variable is forgiveness of university students.

The universe of this study is university students who are studying at Akdeniz University. The sample of the study includes university students selected from studying at the Faculty of Education, the Faculty of Literature, the Faculty of Agriculture and the Faculty of Law. In composing study sample, the easily accessible faculties were chosen and the data collection instruments were administered to the volunteered students studying at these faculties 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 Scale, Unconditional Self-Acceptance Scale, Emotional Management Skills Scale, and Gestalt Contact Disturbances Scale were used.

T-test results showed that male university students had significantly higher scores than female university students on the self-forgiveness scores. On the other hand, when the scores for forgiveness of others are examined, results showed that female university students had significantly higher scores than male university students on the forgiveness of others scores. Multiple linear regression analysis showed that "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.

**Keywords:** Forgiveness, Life Positions, Unconditional Self-Acceptance, Emotional Management Skills, Gestalt Contact Disturbances

## İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ.....	i
ÖZET.....	iii
ABSTRACT.....	v
TABLolar LİSTESİ.....	xii
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	xiii

### BÖLÜM I

#### GİRİŞ

1.1 Problem Durumu.....	1
1.2 Araştırmanın Amacı.....	9
1.3 Araştırmanın Önemi.....	10
1.4 Araştırmanın Varsayımları.....	15
1.5 Araştırmanın Sınırlılıkları.....	15
1.6 Tanımlar.....	16

### BÖLÜM II

#### KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1 Affetme (Forgiveness).....	18
2.1.1 Affetme Ne Değildir?.....	19
2.1.2 Affetme Kavramının Tarihsel Süreci.....	21
2.1.3 Affetme Modelleri.....	22
2.2 Yaşam Pozisyonları ve Affetme.....	38
2.3 Koşulsuz Kendini Kabul ve Affetme.....	40
2.4 Duyguları Yönetme Becerileri ve Affetme.....	41
2.5 Gestalt Temas Engelleri ve Affetme.....	42
2.6 İlgili Araştırmalar.....	48

2.6.1 Affetme ile İlgili Araştırmalar.....	48
2.6.2 Yaşam Pozisyonları ile İlgili Araştırmalar.....	55
2.6.3 Koşulsuz Kendini Kabul ile İlgili Araştırmalar.....	59
2.6.4 Duyguları Yönetme Becerileri ile İlgili Araştırmalar.....	61
2.6.5 Gestalt Temas Engelleri ile İlgili Araştırmalar.....	64

### **BÖLÜM III**

#### **YÖNTEM**

3.1 Araştırmanın Modeli.....	70
3.2 Araştırma Grubu.....	70
3.3 Veri Toplama Araçları.....	71
3.3.1 Kişisel Bilgi Formu.....	72
3.3.2 Heartland Affetme Ölçeği .....	72
3.3.3 Yaşam Pozisyonları Ölçeği .....	74
3.3.4 Koşulsuz Kendini Kabul Ölçeği.....	76
3.3.5 Duyguları Yönetme Becerileri Ölçeği.....	77
3.3.6 Gestalt Temas Engelleri Ölçeği .....	79
3.4 Verilerin Toplanması.....	80
3.5 Verilerin Analizi.....	81

### **BÖLÜM IV**

#### **BULGULAR**

4.1 Üniversite öğrencilerinin Cinsiyete Göre Kendini Affetme, Başkalarını Affetme ve Durumu Affetme Düzeyleri.....	90
4.2 Üniversite Öğrencilerinin Kendini Affetme Puanlarını Yordayan Değişkenlere İlişkin Bulgular .....	91

4.3 Üniversite Öğrencilerinin Başkalarını Affetme Puanlarını Yordayan Değişkenlere İlişkin Bulgular .....	94
4.4 Üniversite Öğrencilerinin Durumu Affetme Puanlarını Yordayan Değişkenlere İlişkin Bulgular.....	97

## **BÖLÜM V**

### **SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER**

5.1 Sonuç ve Tartışma.....	101
5.1.1 Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyete Göre Kendini Affetme, Başkalarını Affetme ve Durumu Affetme Düzeylerine İlişkin Sonuçlar.....	101
5.1.2 Üniversite Öğrencilerinin Kendini Affetme Düzeylerine İlişkin Sonuçlar.....	105
5.1.3 Üniversite Öğrencilerinin Başkalarını Affetme Düzeylerine İlişkin Sonuçlar.....	114
5.1.4 Üniversite Öğrencilerinin Durumu Affetme Düzeylerine İlişkin Sonuçlar.....	117
5.2 Öneriler.....	123
5.2.1 Uygulayıcılara Yönelik Öneriler.....	123
5.2.2 Araştırmacılara Yönelik Öneriler.....	125
<b>KAYNAKÇA.....</b>	<b>127</b>
<b>EKLER.....</b>	<b>151</b>
EK-1 Kişisel Bilgi Formu.....	151
EK-2 Heartland Affetme Ölçeği .....	152
EK-3 Yaşam Pozisyonları Ölçeği .....	153
EK-4 Koşulsuz Kendini Kabul Ölçeği.....	154
EK-5 Duyguları Yönetme Becerileri Ölçeği.....	155
EK-6 Gestalt Temas Engelleri Ölçeği .....	156
<b>ÖZGEÇMİŞ.....</b>	<b>157</b>
<b>İNTİHAL RAPORU.....</b>	<b>158</b>

## TABLolar LİSTESİ

Tablo 4.1 Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyete Göre Kendini, Başkalarını ve Durumu Affetme Düzeyleri.....	90
Tablo 4.2 Üniversite Öğrencilerinin Kendini Affetme Puanları ile Yordayıcı Değişkenler Arasındaki Korelasyonlar-Değişkenlerin Ortalama ve Standart Sapma Değerleri.....	91
Tablo 4.3 Üniversite Öğrencilerinin Kendini Affetme Puanlarının Yordayıcılarına İlişkin Standart Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları.....	93
Tablo 4.4 Üniversite Öğrencilerinin Başkalarını Affetme Puanları ile Yordayıcı Değişkenler Arasındaki Korelasyonlar-Değişkenlerin Ortalama ve Standart Sapma Değerleri.....	94
Tablo 4.5 Üniversite Öğrencilerinin Başkalarını Affetme Puanlarının Yordayıcılarına İlişkin Standart Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları.....	96
Tablo 4.6 Üniversite Öğrencilerinin Durumu Affetme Puanları ile Yordayıcı Değişkenler Arasındaki Korelasyonlar-Değişkenlerin Ortalama ve Standart Sapma Değerleri.....	97
Tablo 4.7 Üniversite Öğrencilerinin Durumu Affetme Puanlarının Yordayıcılarına İlişkin Standart Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları.....	99

## ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 3.1 Standardize Edilmiş Artıkların (Rezidüellerin) Histogramı (Bağımlı Değişken= Kendini Affetme Puanları).....	82
Şekil 3.2 Normal Olasılık Grafiği (Bağımlı Değişken= Kendini Affetme Puanları).....	83
Şekil 3.3 Regresyon Modeli İçin Artıkların (Rezidüellerin) Saçını (Skatter) Grafiği (Bağımlı Değişken= Kendini Affetme Puanları).....	83
Şekil 3.4 Standardize Edilmiş Artıkların (Rezidüellerin) Histogramı (Bağımlı Değişken= Başkalarını Affetme Puanları).....	85
Şekil 3.5 Normal Olasılık Grafiği (Bağımlı Değişken= Başkalarını Affetme Puanları).....	85
Şekil 3.6 Regresyon Modeli İçin Artıkların (Rezidüellerin) Saçını (Skatter) Grafiği (Bağımlı Değişken= Başkalarını Affetme Puanları).....	86
Şekil 3.7 Standardize Edilmiş Artıkların (Rezidüellerin) Histogramı (Bağımlı Değişken= Durumu Affetme Puanları).....	87
Şekil 3.8 Normal Olasılık Grafiği (Bağımlı Değişken= Durumu Affetme Puanları).....	88
Şekil 3.9 Regresyon Modeli İçin Artıkların (Rezidüellerin) Saçını (Skatter) Grafiği (Bağımlı Değişken= Durumu Affetme Puanları).....	88

*Affetmek geçmişteki geçmişini değiştirmez ancak şuandaki ve gelecekteki geçmişini  
sana daha temiz, net ve parlak gösterir.*

## **BÖLÜM I**

### **GİRİŞ**

Bu bölümde araştırmaya dayanak oluşturan problem durumu, araştırmanın amacı ve önemi, araştırmanın problemi, alt problemler, varsayımlar, sınırlılıklar ve tanımlar yer almaktadır.

#### **1.1 Problem Durumu**

Affetme hakkında, psikoloji alanında son otuz yılda birçok araştırma yapılmıştır. Affetme sürecinin kendini, durumu ve başkalarını affetme alt boyutları bulunmaktadır. Affetme üzerine yapılan araştırmalar kendini ve durumu affetmenin psikolojik iyi oluşu daha çok etkilediğini göstermekle birlikte kendini affetmenin anksiyete, depresyon ve yaşam doyumu ile başkalarını affetmenin ise öfke ile negatif ilişkili olduğunu göstermektedir. Durumu affetme ise psikolojik iyi oluşa ilişkin bu dört bileşenin hepsi ile ilişkili bulunmuştur (Thompson vd., 2005). Benzer şekilde, depresyon, anksiyete, öfke ve düşük benlik saygısı affetme eğiliminin düşük; ruh sağlığının iyi olması ise affetme eğiliminin yüksek olmasıyla ilişkili görölmektedir (McCullough ve Witvliet, 2002). Bu nedenle, haksızlığa uğramış ve derin duygusal acılar yaşamış olan kişilere affetmenin yardımcı olabileceği belirtilmektedir (Baskin ve Enright, 2004). Affedici tepkiler göstermenin sonucunda affetmemenin duygusal yaralanmasının ve öfkesinin azaldığı böylece sağlıkla ilgili risklerin ve allostatik yükün azaldığı ifade edilmektedir (Witvliet, Ludwig ve Vander, 2001). Ayrıca



affetme sayesinde, evliliklerde yaşanan travmalar sonucunda kaybolan güven ve zedelenen ilişki geri kazanılmaktadır (Taysi, 2007). İlişki doyumunda çok büyük etkisi olan güven değişkeni kontrol altında tutulduğunda affetmenin ilişki doyumunu açıklamada da önemli bir yeri olduğu belirtilmiştir (Thompson vd., 2005).

Affedememe durumu olumsuz duygularla ve stresle iç içeyken affetme, merhamet, empati, sevgi gibi olumlu duygularla yan yanadır ve stresi azaltmak için kullanılabilir bir başa çıkma stratejisi olarak kullanılabilir (Worthington ve Scherer, 2004). Sarı (2014) tarafından üniversite öğrencileri ile yürütülen bir araştırmanın sonucunda affetme ile kendini gerçekleştirme arasında önemli bir ilişki olduğu görülmüştür. Bu araştırma için oluşturulan modele göre kendini gerçekleştirme sürecinde öncelikle kendini affetmenin, ikinci olarak durumu affetmenin ve üçüncü olarak da başkalarını affetmenin geliştirilmesi gerektiği önerilmiştir. Desteği içten alma, affetme ile en çok ilişkili olan kendini gerçekleştirme alt boyutlarından biridir. Kendini affetmenin ise benlik saygısı ile ilişkili olduğu belirtilmiştir. Benlik saygısının ise mutlulukla yani öznel iyi oluşla ilişkili olduğunu gösteren araştırma sonuçları bulunmaktadır (Cheng ve Furnham, 2002). Affetmenin fiziksel ve psikolojik olarak sağladığı yararları bakıldığında psikolojik danışma süreci içinde iyileşmeyi kolaylaştırıcı terapötik bir araç olarak kullanılması önerilmektedir (Tekinalp ve Terzi, 2012; Toprak, 2013).

Affetme ve transaksyonel analiz kuramının kavramlarından olan ego durumları arasında ilişki olduğu görülmüştür (Şamatacı, 2013). Yapılan literatür taramasında, transaksyonel analizin başka bir kavramı olan yaşam pozisyonları ile affetmenin de birbiriyle ilişkili olabileceği düşünülmüştür. Daha önce yaşam pozisyonları ve affetme arasındaki ilişkinin incelendiği herhangi bir araştırma bulgusuna rastlanmamıştır. Birey kendisi, başkaları ve dünya ile ilgili çocukluk

yaşantılarındaki sözel ve sözsüz mesajlara tepki olarak bir dizi karar (Ben Ok'im insanlar Ok değil, dünya acımasız gibi) alır (Akkoyun, 1993). Bireyin kendisine ve başkalarına ilişkin algılarını dayandırdığı, duygu, düşünce ve davranışlarını içeren temel duruma, yaşam pozisyonu denilmektedir. İnsanın çevresiyle olan ilişkisinde kendisini ve çevresini iyi ya da kötü olarak algılamasına dayalı olarak bir pozisyon benimsemesi sonucunda yaşam pozisyonları ortaya çıkar. Dört temel yaşam pozisyonu bulunmaktadır. Yaşam pozisyonları şu şekilde sınıflandırılmaktadır: “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, İşgör ve Akbaba, 2013). OK olma kavramı bireyin kendi potansiyeline inancını, kendisi ve çevresi hakkında olumlu algılarını temsil eden pozitif psikolojik özellikleri içeren bir yaşam kavramıdır (Özpolat, İşgör ve Akbaba, 2013). “Ben OK değilim, Sen OK değilsin” yaşam pozisyonu bireyin kendisi ve çevresi hakkında olumsuz algılara sahip olduğunun göstergesidir (Özpolat vd., 2013). Affedici düşünceler, algılanan kontrolün yüksek oluşuyla ilişkilidir (Witvliet vd., 2001). “Ben OK değilim, Sen OK değilsin” yaşam pozisyonuna sahip olan bir bireyin yaşama dair algıladığı kontrolün düşük olacağı beklenebilir. “Ben OK değilim, Sen OK değilsin” yaşam pozisyonunun affetmenin kendini, başkalarını ve durumu affetme alt boyutlarının hepsini olumsuz yönde yordayacağı düşünülmektedir.

“Ben OK değilim, Sen OK'sin” yaşam pozisyonuna sahip olan 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. Değersizlik anlayışı ve kendini suçlama, kendini affetme sürecini zorlaştırmaktadır. (Yamhure-Thompson, Robinson, Michael ve Snyder, 1998). Depresyon ve düşük

benlik saygısı affetme eğiliminin düşük; ruh sağlığının iyi olması ise affetme eğiliminin yüksek olmasıyla ilişkili görülmektedir (McCullough ve Witvliet, 2002). “Ben OK değilim, Sen OK’sin” yaşam pozisyonuna sahip olan bireylerin değersizlik anlayışına sahip olacağı ve kendini suçlama eğiliminde bulunacak olmasının yanı sıra düşük benlik saygısına sahip olması ve depresyon gibi psikolojik durumunun iyi olmadığını gösteren nedenlerden dolayı kendini ve durumu affetmekte zorlanacağı düşünülmektedir. “Ben OK değilim, Sen OK’sin” yaşam pozisyonunun affetmenin kendini, başkalarını ve durumu affetme alt boyutlarının hepsini olumsuz yönde yordayacağı tahmin edilmektedir.

“Ben OK’im, Sen OK’sin” yaşam pozisyonuna 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, Worthington, O’Connor, Parrott ve Wade, 2005), umut ve sosyal çekicilikle (Rye vd., 2001) pozitif ilişki içerisindedir. “Ben OK’im, Sen OK’sin” yaşam pozisyonunun affetmenin kendini, başkalarını ve durumu affetme alt boyutlarının hepsini olumlu yönde yordayacağı düşünülmektedir.

Kendini kabulün kendini affetme sürecinde önemli bir yere sahip olduğu belirtilmektedir (Bauer vd., 1992). Buna rağmen Akılcı Duygusal Davranışçı Yaklaşımına göre tanımlanmış olan ve bireyin yaşamında özellikle stres olayları sırasında koruyucu düşünce tarzı ve kendini değerlendirme yolu (Chamberlain ve Haaga, 2001) olarak ifade edilen koşulsuz kendini kabul ile affetmenin birlikte ele alındığı herhangi bir araştırma bulgusuna rastlanmamıştır. Ancak koşulsuz kendini kabul ve affetmenin doğasının benzer özellikler gösterdiği, aynı zamanda bu iki kavramla ilişkili ortak değişkenler olduğu göze çarpmaktadır. Bu nedenle koşulsuz kendini kabul ve affetme de ilişkili olabilir. Akılcı Duygusal Yaklaşımına göre

koşulsuz kendini kabul, mantık dışı inançlar (Thompson ve Waltz 2008), olumsuz otomatik düşünceler (Paloş ve Vişcu, 2014), mükemmeliyetçilik, hayal kırıklığı intoleransı (Stanković vd., 2015) düşük benlik saygısı (Kapıkıran ve Kapıkıran, 2010), anksiyete (Chamberlain ve Haaga 2001; Flett vd., 2003) ve depresyon (Chamberlain ve Haaga 2001; Flett vd., 2003; Kapıkıran ve Kapıkıran, 2010; Paloş ve Vişcu, 2014; Stanković vd., 2015) ile ters yönde ilişkilidir. Koşulsuz kendini kabulle benlik saygısı, yaşam doyumu (Chamberlain ve Haaga 2001) ve bilişsel ve duygusal bilinçlilik (Hall vd., 2009) arasında ise olumlu yönde ilişki bulunmaktadır (Hall vd., 2009). Ayrıca rasyonel olmayan inançlar, fonksiyonel olmayan duygular, duygusal rahatsızlıklar (Macavei 2006, Opris ve Macavei 2007) ile aşırı sıkıntılı olma hali (Opris ve Macavei 2007) arttıkça koşulsuz kendini kabul azalmaktadır. Otomatik düşünceler, affetme sürecinde de önemli yer tutmaktadır. Bireyin otomatik düşüncelerinin farkına varması, bunları değiştirmesi ve inançlarını düzenlemesi, böylece zihnini yeniden yapılandırması affetmeyi kolaylaştırmaktadır (Gordon, Baucom ve Snyder, 2000; Thoresen, Luskin ve Haris, 1998). Hem koşulsuz kendini kabul hem affetme sürecine etki eden otomatik düşünceler bu iki değişkenin yani affetme ve koşulsuz kendini kabul değişkenlerinin arasında bir bağlantı olabileceğine dair ipucu oluşturmaktadır. Affederek yaşanan acıların tutsaklığından özgürlüğe adım atılmaktadır. Affetmenin iyice içselleştirildiği son evre olan derinleşme evresinde birey duygusal olarak hafiflediğinin farkına varır.

Affetme, psikolojik iyi oluşu; öfke, anksiyete, depresyon (McCullough ve Witvliet, 2002) ve yaşam doyumu bileşenleriyle yordamaktadır (Thompson vd., 2005). Bunun yanı sıra affedici düşünceler, algılanan kontrolün yüksek oluşuyla bağlantılıdır (Witvliet vd., 2001). Düşük benlik saygısı affetme eğiliminin düşük oluşuyla ilişkilidir (McCullough ve Witvliet, 2002). Başkaları tarafından belirlenen

mükemmeliyetçilik ise kendini affetmeyi olumsuz olarak etkilemektedir (Bugay ve Demir, 2010). Ayrıca affetme, düşmanlık duygusu ile ters yönde bir ilişkiye sahiptir (Worthington ve Scherer, 2004). Görülüyor ki koşulsuz kendini kabul ile affetme birbirine yakın değişkenlerle etkileşim içerisindedir. Olayları çarpıtmadan yaşananlara gerçekçi bir bakış açısı ile bakmayı sağlayan koşulsuz kendini kabulün bireyin affetmesini kolaylaştıracağı düşünülmektedir.

Kendini affetme, bireyin kendine duyduğu küskünlük ve kızgınlığını azaltarak, kendine karşı olumlu duyguları arttırması olarak ifade edilmektedir (Hall ve Fincham, 2005). Başkasını affetme ise; şefkat, cömertlik, sevgi gibi duyguların ön plana çıkartılıp önemsenmesiyle, bireyin kendisine hata yapan kişiye yönelik hissettiği öfkeden isteyerek vazgeçmesi olarak tanımlanmaktadır (Enright, 1996). Yaşanan ve olumsuz olarak algılanan durumlar bireylerin kendilerine ve durumlara ilişkin genel düşüncelerini sarsabilir. Kişinin yaşadığı durumlara ilişkin duygularını olumluya ya da nötr hale dönüştürebilmesi durumu affetme olarak tanımlanmaktadır (Thompson vd., 2005). Zhu (2015) tarafından affetmenin yaşam doyumu üzerinde etkisinin incelendiği araştırmada affetmenin yaşam doyumuna olan etkisinin sosyal destek ve dengeli duygulanım aracılığıyla olduğu görülmüştür. Sosyal destek ve dengeli duygulanım aracı değişkenler olarak gözlenmiştir. Affedici kişilik düzeyi yüksek olan bireylerde negatif duygulanımın da düşük olmasının etkisiyle saldırganlık düzeyinin affedici kişilik düzeyi düşük olanlara göre daha az olduğu görülmüştür (Soylu, 2010). Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir araştırmada sürekli öfke ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide kendini affetme, başkasını affetme, durumu affetme ve toplam affetmenin düzenleyici rollerinin olup olmadığı araştırılmıştır. Araştırmada bireyin yaşamındaki birçok durumu can sıkıcı ve engelleyici olarak algılamasının ve değerlendirmesinin söz konusu olduğu,

öfkelenmeye eğilimli olmak olarak kavramsallaştırılan sürekli öfke ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide genel affetme ve affetmenin alt boyutlarından olan başkalarını affetmenin düzenleyici bir rolünün olduğunu görülmüştür ve affetmenin sürekli öfkenin daha az yaşanmasını sağlayabileceği sonucuna ulaşılmıştır (Topbaşoğlu-Altan ve Çivitci, 2017). Duyguları yönetme becerileri ile affetme arasında yakın bir ilişki olduğu söylenebilir ve dolayısıyla aralarındaki ilişkinin incelenmesi psikolojik danışma süreci ve psiko-eğitim çalışmalarında da bu bulgulardan yararlanılması açısından önem taşımaktadır.

Literatür incelendiğinde, Gestalt kuramına ait bir kavram olan temas ile affetme süreçlerinin benzer özellikler gösterdiği dikkat çekmektedir. Affetmeyle ilgili yapılmış olan araştırmalar incelendiğinde ise affetme ile Gestalt temas engelleri arasındaki ilişkinin doğrudan ele alındığı herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Temas engelleri Frederick Persl'ün kurucusu olduğu Gestalt kuramına ait bir kavramdır. Gestalt kuramına göre her birey beden, duygular, düşünceler, hisler ve algılamalardan oluşan bir bütündür ve bunlar birbirleriyle ilişkili olarak işlevsellik kazanır (Corey, 2008). Gestalt kuramına ait bir kavram olan temas engelleri gibi affetme süreci de bilişsel, duyuşsal ve davranışsal öğeler içermektedir (Bugay ve Demir, 2010; Enright ve The Human Development Study Group, 1991; Gordon ve Baucom, 2003). Birey kendi çevresinin bir parçasıdır ve onu çevresinden ayrı olarak anlayamayız. Her birey çevreye yalnızca tepkide bulunmaz, aynı zamanda çevresini de etkiler. Birey çevreyle temasında yaşadıklarının hem nedeni hem de sonucudur (Corey, 2008). Affetme de hem içsel hem de kişilerarası bir süreçtir (Worthington, 2005). Her birey kendisinin farkında olabildiği için, seçim yapma kapasitesine de sahiptir ve bu nedenle de kendi davranışından kendisi sorumludur. Kendi varlığına ancak kendisi anlam katabilir (Corey, 2008). Gestalt yaklaşımı temel alınarak yapılan

psikolojik danışma oturumlarında bireyin ağlamak, diğerlerini suçlamak veya suçluluk yaşamak yerine kendi gücünü fark edip yeteneklerini açığa çıkarması amaçlanmaktadır. Affetme de affeden kişi tarafından özgürce seçilen bir eylemdir (Baskin ve Enright, 2004). Yani affetme, affeden kişinin kendi iradesinde bulunan bir durumdur (Sarıçam ve Akın, 2013). Gestalt kuramının temel görüşleri ile affetme kavramının doğası birbiri ile oldukça örtüşmektedir.

Temas kavramı üzerine vurgu yapmakta olan Gestalt kuramına göre temas döngüsünde sürekli engellenmeler yaşayan kişilerde, kaygı problemleri gibi duygusal sorunlar ortaya çıkmaktadır. Bu yaklaşıma göre kaygı sağlıklı kullanılan temas biçimlerinden kaynaklanmaktadır. Üniversite öğrencilerinin kendilik algıları, Gestalt temas biçimleri ve kaygı düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelendiği araştırmanın sonuçlarına göre öğrencilerin kendilik algıları, Gestalt temas biçimleri ve kaygı düzeyleri arasında anlamlı ilişkilerin olduğu görülmüştür (Akça, Şahin ve Vazgeçer, 2011). Affetme ile kaygı arasında da ilişki olduğunu gösteren araştırmalar bulunmaktadır (Osterndorf, Enright, Holter ve Klatt, 2011). Affetme odaklı psikolojik danışma sürecinde, affedici olmanın kişilerin benlik saygısı ve umut düzeylerinde artışa; kaygı ve depresyon düzeylerinde düşüşe yol açtığı görülmüştür (Freedman ve Enright, 1996).

Temas evresinde kişi kendisinde olmasını istemediği bir özelliğini dışa yansıttığı için kendini affetme süreci yaşayamıyor olabilir (Tagay ve 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 çıkararak duygularını sağlıklı bir şekilde yaşayamaz ve ifade edemez (Tagay, Çakar ve Ünüvar, 2016). Bu

aşamada birey duygularını kabul etmekte zorluk yaşayabilir böylece doğal enerji akışı bozulabilir. Bu yüzden bireyin kendini ve başkalarını affetmesi güçleşebilir. Kişilerarası ilişkilerde karşısındaki kişiye odaklı olunan, sınırların olmadığı, bireyselleşme ve farklılaşmanın engellendiği bağımlı temas engeli (Tagay ve Acar, 2012) yaşayan bireyin başkalarını affetmekte zorlanacağı düşünülebilir. Temas sonrası engelinin yaşandığı aşamada, başkalarıyla birlikte olmaktansa yalnızlığı tercih etmeye eğilim gösteren birey kendini geriye çekmektedir (Tagay ve Acar, 2012). Bu aşamada çabalamak birey için boş, anlamsız, yorucu, ümitsiz, hatalı ya da yanlış gelebilir (Mutlu-Tagay, 2010). Böyle bir algılayış ve eğilim bireyin kendini ve başkalarını affetmesinin önünde engel oluşturabilir.

Bu kuramsal temeller ve yapılan araştırmaların sonuçlarından yola çıkarak yaşam pozisyonları, koşulsuz kendini kabul, duyguları yönetme becerileri ve Gestalt temas engelleri değişkenlerinin kendini, başkalarını ve durumu affetme süreçlerine katkıda bulunabilecekleri düşünülebilir.

## **1.2 Araştırmanın Amacı**

Bu araştırmanın öncelikli amacı üniversite öğrencilerinin yaşam pozisyonları, koşulsuz kendini kabul, duyguları yönetme becerileri ile Gestalt temas engelleri değişkenlerinin affetme düzeylerindeki yordayıcı rolünün kendini, başkalarını ve durumu affetme alt boyutlarına göre incelenmesidir. Araştırmada ayrıca üniversite öğrencilerinin affetme alt boyutlarında cinsiyete göre anlamlı farklılaşma olup olmadığının incelenmesi de amaçlanmıştır. Bu amaçlar doğrultusunda aşağıdaki alt problemlere yanıt aranacaktır:



1. Üniversite öğrencilerinin kendini affetme, başkalarını affetme ve durumu affetme düzeylerinde cinsiyete göre anlamlı bir fark var mıdır?
2. 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?
3. 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?
4. 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?

### **1.3. Araştırmanın Önemi**

Son yıllarda pozitif psikoloji kavramlarından biri olarak öne çıkan affetmenin fiziksel, zihinsel, ilişkisel ve ruhsal sağlığa yararının oldukça fazla olduğu çeşitli

araştırma bulgularıyla ortaya konulmuştur. 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, transaksiyonel 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 çalışmada elde edilen bulguların kişisel bir iyileşme aracı olarak affetme düzeyini arttırmak isteyen bireylerle çalışırken yararlanılabilecek ek kanıtlar ortaya koyacağı düşünülmektedir. Bu anlamda, farklı yaklaşımlara ait kavramların incelenmesinin affetme ile ilgili alanyazına katkı yapacağı düşünülmektedir.

Bazı araştırmacılar, affetme ile ilgili gelişimsel, kişisel ve sosyal etkileşimsel değişkenlerin tespitinden sonra, eğitimsel programların affetmedeki etkililiğinin araştırılmasının gerekliliğinden bahsetmiştir (McCullough ve Witvliet, 2002). Transaksiyonel analiz de hem bir kişilik, hem de bir sosyal etkileşim kuramı olup aynı zamanda psikoterapötik bir araçtır (Altıntaş ve Gültekin, 2005). Danışmanlık sürecinde gerek problemin analizi, gerekse müdahale noktasında yaşam pozisyonlarının belirlenmesi ve bu süreçte ele alınmasının önemli olduğu düşünülmektedir. Transaksiyonel analizde danışanın yaşam pozisyonlarının analiz edilmesi ve hangi yaşam pozisyonunu göreceli olarak daha yoğun kullandığının belirlenmesi oldukça önemlidir. Bireyin incinme durumlarına karşı verdiği tepkinin

yaşam pozisyonları ile ilişkisinin olup olmadığının birey tarafından farkına varılması ve bu durumla ilgili gerekli müdahale ve çalışmaların yapılmasının, bireyin affetmesi açısından önemli olduğu düşünülmektedir. Affetme tepkileri ve yaşam pozisyonları arasındaki ilişkinin tespit edilmesi durumunda, bireylerin verdikleri tepkiler ve bu tepki ile ilintili kullandıkları yaşam pozisyonlarını fark etmeleri ve affetme davranışını etkili bir şekilde düzenlemeleri sağlanabilir. Böylelikle bireyin psikolojik iyi oluşunun sağlanması ve ruh sağlığının korunması adına affetme süreci ile ilgili bir bilgi birikiminin sağlanabileceği düşünülmektedir.

Bireyin kendisini bütün özellikleriyle kabul etmesi ve sevmesi psikolojik sağlığı için oldukça önemlidir. Birey, tüm bu özellikleri ile kendini benimsemez ve sevmezse, kendi içinde çatışma yaşama ve mutsuz olma olasılığı artar (Türkoğlu, 2007). Bu sebepten özellikle çatışma durumlarında bireyin ihtiyaç duyduğu bir iyileşme aracı olan affetme sürecinde koşulsuz kendini kabulün affetmeyi kolaylaştıracağı düşünülmektedir. Koşulsuz kendini kabul, psikolojik danışma süreci içerisinde kullanılması önerilen ve psikolojik danışma alanında yapılacak olan araştırmalar için oldukça önemli görülen bir kavramdır. (Kapıkıran ve Kapıkıran, 2010). Koşulsuz kendini kabulle ilişkilendirilen olumlu değişkenler benlik saygısı, mutluluk ve yaşam doyumu (Chamberlain ve Haaga 2001), olumsuz değişkenler ise depresyon ve anksiyete (Flett vd., 2003) olmuştur. Affetmeyle de ilişkili bu değişkenler, koşulsuz kendini kabul ile affetme arasında bir bağ olabileceğini düşündürmektedir. Bu nedenle bu çalışmada koşulsuz kendini kabulün affetmedeki yordayıcı gücü incelenektir.

Duygular, uyuma yönelik, hedef odaklı, bireyin düşünce ve davranışlarıyla ilişki kurarak sistemlerini düzenleyen güdüleyici bir güç ve insanın kendini ifade etme şeklidir (Çeçen, 2002). Duygular, bireyin önceliklerini belirlemesine, plan

yapmasına ve harekete hazır olmasına öncülük eder (Frijda, 1994). Güçlü duygular aynı zamanda büyük miktarda enerji barındırır. Enerji deposu olarak görülebilen duyguları kabul edip onların taşıdığı enerji iyi bir biçimde yönlendirilebilirse ve duygular anlanabilirse bireyin kullanımına sunulan araçlar haline geleceklerdir. Böylece birey, algı alanının sınırlarını daraltarak daha güçlü olmak ve korunmak için enerjiiyi dağıtan öfke ve kızgınlık, enerjiiyi içe çeken üzüntü gibi duygular karşısında ne yapacağını bilemez bir hale gelmeyecektir. Bireye rahatsızlık veren duygular gözardı edip sadece hoş giden duygularla ilgilenilirse birey doğal olanı yaşayamaz ve yüzeysel, mekanik bir yaşam sürer. Olumlu duyguların göz ardı edilmesi de duyguların taşıdığı enerjinin içe yönelip bireyi kuşatmasına neden olur. Tüm duygular bireye aittir ve birey bunlarla yaşamayı öğrenmelidir. Birey duygularını doğru zamanda, doğru şekilde yönlendirerek verimli ve üretken olarak bir hayat yaşar (Lewis, 1993). Duygular düşüncelerden bağımsız harekete geçmemektedir. Duygular ve düşünceler birbirlerine yakın, birbirlerini tamamlayan yapılar olarak işlevlerini sürdürmektedir. Etkili karar verme sürecinde de bireyin düşüncelerini yanı sıra duyguları da oldukça önemli yer tutmaktadır (Çeçen, 2002).

Affetmenin sosyal ilişkilere olumlu olarak yansıyan bir özellik olduğu ve bireyin yaşamından daha fazla doyum almasını sağlayabileceği söylenebilir. Üniversite rehberlik ve psikolojik danışma merkezlerinde, affetmeyi geliştirmeyi amaçlayan grup psiko-eğitim çalışmaları, özellikle de öfkesini kontrol etmekte zorlanan öğrencilere yönelik çalışmaların yararlı olabileceği söylenmiştir. Bunun yanı sıra, öfke kontrol becerisini kazandırmaya ve arttırmaya çalışan programların içinde de affetmeyi arttıracak etkinliklere yer verilmesinin etkili olacağı ifade edilmiştir. (Topbaşoğlu-Altan ve Çivitci, 2017). Affetme ve duyguları yönetme becerileri ilişkili değişkenler olabilir. Duyguları yönetme becerilerinin bireyin

affetmesine önemli katkılar sağlayacağı ve nihai olarak affetme sürecinin desteklenmesinin, bireyin hem fiziksel hem ruhsal sağlığına faydası olacağı düşünülmektedir.

Alan yazın incelendiğinde Gestalt temas engelleri konusunda yapılan araştırmaların sınırlı sayıda olduğu görülmektedir. Gestalt yaklaşımının esasını oluşturan temas engelleri konusunda yapılan çalışmalar yetersiz olmakla birlikte bu konuda yapılan araştırmalar son yıllarda artmaya başlamıştır. Güncel bir kavram olan Gestalt temas engellerinin daha önce affetmeyle ilişkisinin incelenmemiş olması araştırmanın özgünlüğüne işaret etmekte ve bu çalışmayı önemli kılmaktadır. Bireyin temas engellerini ne kadar kullandığı ve bu engellerin temas döngüsünün hangi aşamasında sıkıntı yarattığını ortaya çıkarmanın affetmenin geliştirilmeye çalışıldığı danışmanlık ve eğitim süreçlerinde psikolojik danışmanların işlerini kolaylaştıracağı 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 değişkenlerin doğrudan incelendiği herhangi bir araştırma bulgusuna rastlanmamıştır. Bu açıdan araştırmanın özgün bir çalışma olduğu düşünülmektedir. Eldeleklioğlu (2015), tarafından üniversite öğrencilerinin yaşamdan memnun olma durumlarını inceleyen araştırmanın sonucuna göre öznel mutluluk ve affetme yaşam memnuniyetini pozitif yönde etkilerken ruminasyon yaşamdan memnun olma durumunu olumsuz yönde etkilemektedir. Bireyin affetmesinde yaşam pozisyonları, koşulsuz kendini kabul, duyguları yönetme becerileri ve Gestalt temas engelleri

değişkenlerinin yordayıcı rolünü inceleyen bu araştırmanın bireyin psikolojik iyi oluşunu etkileyen bir değişken olan affetmenin geliştirilmesi için bireyle psikolojik danışma ve grupta psikolojik danışma süreçlerinde kullanılmak üzere uygulamaya yönelik olumlu ve anlamlı katkılar sunacağı beklenmektedir. Bu çalışmada incelendiği üzere, bireyin affetmesinde yaşam pozisyonları, koşulsuz kendini kabul, duyguları yönetme becerileri ve Gestalt temas engellerinin olası yordayıcı rolü, affetmeyi geliştirmeye yönelik psiko-eğitim programlarında bu değişkenlere dayalı etkinliklerin de yer alabilmesi konusunda ampirik bir gerekçe oluşturabilecektir. Ayrıca güncel bir konu olan affetmeyi yordayıcı değişkenlerin keşfedilmesinin alan yazın açısından da önemli katkılar sağlayacağı düşünülmektedir.

#### **1.4 Araştırmanın Varsayımları**

1. Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin kendilerine verilen ölçme araçlarını içtenlikle ve objektif bir şekilde yanıtladıkları varsayılmıştır.

#### **1.5 Araştırmanın Sınırlılıkları**

1. Araştırmanın evreni 2015-2016 öğretim yılı bahar dönemi Antalya ili Akdeniz Üniversitesi'nde öğrenim görmekte olan lisans öğrencileri ile sınırlıdır.

2. Araştırmanın verileri Kişisel Bilgi Formu, Heartland Affetme Ölçeği, Duyguları Yönetme Becerileri Ölçeği, Yaşam Pozisyonları Ölçeği, Gestalt Temas Engelleri Ölçeği ve Koşulsuz Kendini Kabul Ölçeği'nin ölçtüğü ile sınırlıdır.

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

## 1.6 Tanımlar

**Affetme**, doğası gereği tek bir yapıdan değil, kendini, başkalarını ve durumu affetme olmak üzere üç boyutlu bir yapıdan oluşan, insanların olumsuz yaşam deneyimlerinden dikkatlerini uzaklaştırmayı sağlayan ve hayatlarında daha tatmin edici yönlere doğru ilerlemelerine katkıda bulunan önemli bir başa çıkma yoludur (Thompson vd., 2005).

**Yaşam Pozisyonları**, bireyin kendisine ve başkalarına ilişkin algılarını dayandırdığı, duygu, düşünce ve davranışlarını içeren temel duruma, yaşam pozisyonu denilmektedir. İnsanın çevresiyle olan ilişkisinde kendisini ve çevresini iyi ya da kötü olarak algılamasına dayalı olarak bir pozisyon benimsemesi sonucunda yaşam pozisyonları ortaya çıkar (Berne, 1962, Akt; Özpolat vd., 2013). Dört temel yaşam pozisyonu bulunmaktadır: “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). OK kavramı bireyin kendi potansiyeline inancını, kendisi ve çevresi hakkında olumlu algılarını temsil eden pozitif psikolojik özellikleri içeren bir yaşam kavramıdır (Özpolat vd., 2013).

**Koşulsuz Kendini Kabul**, özellik, karakter, başarı, amaç, sosyal olarak onaylanmaya ihtiyaç duymaksızın kişinin kendini kabul etmesidir (Ellis, 1979). Bireyin insanların onu onaylayıp onaylamadıklarına, saygı duyup duymadıklarına, sevmelerine bakmaksızın, kendini tamamen ve koşulsuz olarak kabul etmesi, günlük yaşamında özellikle stres olayları sırasında koruyucu olan düşünce tarzı ve kendini değerlendirme yoludur (Chamberlain ve Haaga, 2001).

**Duyuları Yönetme Becerileri**, yaşanılan duygu deneyiminde, duygu durumlarının sosyalizasyona (bireysel, ailesel ve kültürel) bağlı olarak birey tarafından nasıl yönetileceğini belirlemektir. Kuramsal olarak duyuları yönetme

becerileri fizyolojik tepkileri fark etme, duyguları etiketleyebilme, duyguları sözel ve davranışsal olarak ifade etme, duygularla ilgili başa çıkma süreçleriyle açıklanmaktadır (Lewis, 1993b).

**Gestalt Temas Engelleri**, ben ve başkaları ile temasa geçerken oluşan ilişki çarpıtmaları veya temasın yön değiştirmesi olarak ifade edilir (Voltan-Acar, 2009). Kişinin gelişmesini ve olgunlaşmasını engelleyen farkında olmadan sık kullanılan temas biçimleri temas engeline dönüşür. Bir temas biçimi büyümeye ve gelişmeye yardım ederken diğeri etmeyebilir (Mutlu-Tagay, 2010). Temas süreci, temas, tam temas, bağımlı temas ve temas sonrası olmak üzere dört aşamada gerçekleşir ve buna bağlı olarak temas engelleri de bu dört aşama ile ifade edilir.



## BÖLÜM II

### KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde affetme, yaşam pozisyonları, koşulsuz kendini kabul, duyguları yönetme becerileri ve Gestalt temas engelleri ile ilgili kuramsal bilgiler ve bu konular üzerine yapılmış ilgili araştırmalar yer almaktadır.

#### 2.1 Affetme (Forgiveness)

Affetme, sosyal ilişkiler içinde olumlu sonuçlar doğuran bir kişilik özelliği ya da insani bir güçtür denilebilir (Worthington, 2005). Şöyle ki affetme, olumlu ilişkilerin anahtarı gibidir. Hem affeden hem de affedilen bireyde pozitif psikolojik özellikler oluşturduğu için ahlaki olarak yüksek değere sahiptir (Sarıçam ve Akın, 2013). Affedememe tepkisi acı deneyimlerle ve kin duyma ile açıklanırken affetme, kendinin acı bir deneyim yaşamasına neden olan kişinin gözüyle yaşanan olaya bakmayı böylece onun durumunu bilişsel ve duygusal olarak anlamayla ve affetmeyi doğru olarak anlamlandırılmayla açıklanmaktadır.

Affedici düşünceler, algılanan kontrolün yüksek oluşuyla ve daha düşük stres tepkileriyle ilişkilidir (Witvliet vd., 2001). Affetme, uyumsuzluk, sıkıntı gibi eşlik eden yaşam olaylarını olumsuz karşılamayı değiştirmek ve bu olayları çözmek için kullanılan bir yoldur (Thompson vd., 2005). Affetme, düşmanlık, nevrozizm, korku (Worthington ve Scherer, 2004), öfke (Rye vd., 2001; Worthington ve Scherer, 2004), ve intikam içeren ruminasyonla (Kachadourian, Fincham ve Davila, 2005; Worthington ve Scherer, 2004) ters yönde ilişkiliyken empati, dışadönüklük, uyumluluk (Berry vd., 2005), umut ve sosyal çekicilikle (Rye vd., 2001) pozitif ilişki içerisindedir. Dışa vurulamayan öfke ve kırgınlık kişinin içinde küskünlük

yaşamına, kendine ve dışarıya karşı daha zarar verici tutumları olabilmesine neden olabilirken affetmek, bireyin kendine duyduğu saygıyı yeniden kazanmasını sağlayan bireye kendini değerli hissettiren bir süreçtir (McLernon, Cairns, Hewstone ve Smith, 2004). Affetmenin insanın yaşadığı olumsuz durumun etkisinden kurtulma isteğinden beslenen bilinçdışı bir motivasyon kaynağı olabileceğine dair de görüşler bulunmaktadır. Affetme eğiliminin olumsuz etkiden etkilenebileceği, çünkü insanın doğasının iyileşmeye yönelik olup, bu olumsuz etkiden kurtulma isteği ile olumsuz duygulanım halinin yaşanmasının affetme olasılığı arttırabileceği ve affetmenin de olumsuz duyguları hafifletebileceği ve olumsuz durumların yaşanmasını azaltabileceği düşünülmektedir. Bu karşılıklı ilişki insan doğasının yapıcı ve iyileştirici gücünden beslenmektedir denilebilir. İnsanın olumlu bir yaşam isteğinden beslenen affetme ile olumsuz etki arasında düşük ama güvenilir bir ilişki gözlenmiştir (Marks, Trafimow, Busche ve Oates, 2013). Diyalektik bir süreç yaşarak insanın kendi ruhunu onarmaya çalışma çabasında olduğu söylenebilir.

### **2.1.1 Affetme Ne Değildir?**

Affetmeyi iyi anlayabilmek için affetmenin ne olup ne olmadığını ayırt edebilmek gerekmektedir. Affetmeyi önleyen en büyük etmenlerden biri affetme kavramını yanlış anlama ve yanlış kavramsallaştırmadır. Öncelikle “Affetmek ne değildir?” Bunu bilmek gerekir. Affetmek göz yummak, öfkeyi bastırmak, karşıdaki kişi özür dileyip pişman olduğu için affetmek değildir (Enright ve The Human Development Study Group, 1991). Affetme, yaşanılan durumu yok sayma, görmezden gelme, unutma değildir. Affetme öç alma isteğinden bilinçli olarak vazgeçerek kin ve nefret duygusunun yerini olumlu duygulara bırakması için bireyin özgür iradesiyle istek duyarak bunun için çabalaması ve kendini motive etmesidir.

Affetme sürecinde, birey tüm duygularını yaşamaya izin verir, öfke duygusu ve intikam isteğini de kabul eder ancak bu duygulara kapılıp kendini bu istek ve duyguların kontrol etmesine izin vermek yerine kendini ve duygularını koşulsuzca kabul ederek duygularını yönetebilir ve olumlu gelişmelerin yaşanacağına ilişkin umut duyabilir. Affetme, suçlu olarak algılanan kişiye karşı olumsuz duyguların azalarak olumlu duyguların artmaya başladığı güdüleyici bir dönüşüm süreci olarak tanımlanmaktadır. Bu sürecin bireysel gelişime ve ilişkilerin gelişimine yararlı olduğu belirtilmektedir (Kachadourian vd., 2005).

Affetme toplumsal olarak bilinen genel yargıdan biraz daha farklıdır. Şöyle ki bir kişiyi affederken aynı zamanda o kişi için adaletin tecelli etmesini isteyebiliriz (Freedman ve Enright, 1996). Bu ikisi birbirinden bağımsız durumlardır. Affetmek, yaşanan olayın yükünden, ağırlığından kurtularak hafiflemek, geçmişin tutsağı olmayarak özgürleşmek, yaşananları daha farklı bir bakış açısı ile algılayarak geçmişi değerlendirmek ve yeniden yapılandırmak böylece artık eskisi gibi değil yeni hali ile geçmişi hatırlamaktır (Kets de Vries, 2013). Affetme, kişilerarası problemlerin daha kolay aşılmasını sağlayan, hem affeden birey hem de affedilen birey açısından oldukça önemli bir yeri olan terapötik açıdan değerli bir kavramdır. Bireyin affetmenin kendisine sağladığı yararları bilmesi, kolay olmayan affetme sürecine katkı sunmaktadır (Toprak, 2013). Affetme, affetme sözünden çok daha fazlasıdır. Affediyorum demek affetme sürecinin ilk basamaklarından biri olan karar verme aşaması için adım atmaktır.

Affetme, travmatik yaşantıların bireyde yarattığı sonuçlarla ve yakın ilişkilerde yaşanan olumsuz duygularla baş etmeyi kolaylaştıran içsel ve kişilerarası bir süreçtir. Affetme sürecinde affeden birey, duygusal, bilişsel, davranışsal ve güdüsel olarak değişim yaşamaktadır (Tekinalp ve Terzi, 2012). Affetme süreci içsel,

kişilerarası, toplumsal ve politik öğeler barındıran oldukça karmaşık bir süreçtir (Worthington, 2005). Affedememe intikam, düşmanlık (Thompson vd., 2005), öfke (Freedman ve Enright, 1996; Thompson vd., 2005), utanç, suçluluk (McCann, 2009) ve endişe (Maltby, Macaskill ve Day, 2001) gibi duygularla ilişkilidir. Affetme geliştirilebilen ya da arttırılabilen bir psikolojik özelliktir. Örneğin, Bugay ve Demir (2012), tarafından Enright'ın Affetme Süreç Modeli temel alınarak üniversite öğrencilerine yönelik hazırlanan affetmeyi geliştirme programının grupla psikolojik danışma sürecinde kullanımının öğrencilerin başkalarını ve genel affetme eğilimlerini olumlu düzeyde arttırdığı görülmüştür.

### **2.1.2 Affetme Kavramının Tarihsel Süreci**

Affetme üzerine bilimsel olarak 1980'lerin ortalarında ciddi olarak çalışılmaya başlanmıştır ve bu tarihten sonra çalışmalar hızlanmıştır (Worthington, 2005). Önceki yıllarda affetme daha çok dini ve felsefi bir konu olarak görülmüş ve psikoloji alanında yer almamıştır. Affetme konusu, affetme kavramının doğası itibari ile olumlu kişisel ve sosyal özelliklere odaklanan pozitif psikolojinin yakından ilgilendiği konulardan biri olmuştur. Pozitif psikolojinin etkisi ile affetme önem kazanmaya ve psikoloji bilimindeki kuramların içerisinde yer alan bir kavram olarak ele alınmaya başlanmıştır. Pozitif psikoloji alanındaki çalışmaların hız kazanması affetme konusunda yapılan araştırmaların sayısının artmasına katkı sağlamıştır. Daha önceki kuramlarda affetme kavramına pek rastlanmamaktadır. Affediciliğin faydalarının anlaşılmasından ve olumsuz duygularla ve yaşam olayları ile baş ederken direkt olarak onlar üzerine odaklanarak çalışmak yerine olumlu özelliklerin arttırılması ile diğerlerinin kendiliğinden azalacağını savunan bakış açısının fark edilmesinden sonra affetme konusu psikoloji alanında yerini almaya başlamıştır. Son

yıllarda affetme ile ilgili psikoloji literatüründe yapılan araştırmaların sayısı gittikçe artış göstermektedir. Affetme, nöroloji, fizyolojik ve sosyal psikoloji, kişilik ve gelişim psikolojisi alanlarında birçok araştırmanın konusu haline gelmektedir. Affetme konusunda görgül, kültürel, antropolojik, fenomenolojik, ölçek geliştirme çalışmalarının yanı sıra psikoeğitim ve psikoterapi modelleri geliştirilerek de bu modellerin etkililikleri ölçen araştırmalar yapılmaktadır (Aydın, 2017). Affetme konusunda yapılan araştırmaların Türkiye’de de her geçen gün arttığı görülmektedir.

### **2.1.3 Affetme Modelleri**

Affetme literatürüne baktığımızda konu ile ilgili birçok araştırmacı tarafından önerilen farklı modelleri görmek mümkündür. Bu modellerden, Enright Affetme Süreç Modeli, Gordon ve Baucom Affetme Bilişsel Modeli, Worhington Affetme Piramit Modeli , “REACH” Affetme Süreci Modeli, McCullough Affetmenin Sosyal Psikolojik Belirleyicileri Modeli, Luskin Affetme Süreç Modeli, Hallve Fincham Kendini Affetme Kuramsal Modeli ve Thompson Affetme Modeli, üzerinde durulacaktır.

#### **2.1.3.1 Enright Affetme Süreç Modeli**

Enright’in (1991) Affetme Süreç Modeli’ne göre hem başkalarını hem de kendini affetme sürecinde dört evre bulunmaktadır. Affetme süreci sırasıyla keşfetme, karar, çalışma ve derinleşme evrelerini içermektedir. Keşfetme evresinde birey yaşadığı acıyı, duyguyu kabul eder, enerji yükünün farkında olur. Karar evresinde birey eski çözüm yollarının işe yaramadığını ve affetmenin bir seçenek olduğunu fark eder. Bu evrede birey affetmenin neleri içerdiği anlamaya çalışmaktadır. Bu evre daha çok affetme sürecinin düşünce boyutunu içermektedir.

Çalışma evresi ise empati ve yeniden yapılandırmanın yer aldığı, affetmenin duygusal boyutunu da içeren bir evredir. Öfke yerini anlayış ve merhamete bırakmaktadır. Affetmenin iyice içselleştirildiği son evre olan derinleşme evresinde ise birey duygusal olarak hafiflediğinin farkına varır. Affetmenin kendine neler kattığını görmektedir (Enright ve The Human Development Study Group, 1991). Affetmenin derinleşme evresinde birey kendi ve başkalarının duygularına karşı geliştirmiş olduğu içgörü ile hayata daha derin bakabilme imkanı yakalar ve yeni yaşam anlamları kazanabilir. Danışmanlar süreç boyunca günlük tutarak, duygu ve düşüncelerinde ki değişim sürecini takip edebilirler. Enright'ın Affetme Süreç Modeli'ne göre danışmanlar danışanlarının haksız incinmişliklerine karşı geliştirdikleri kin duygusu ve intikam isteklerinden kurtularak hayatta ilerleyebilmelerine yardımcı olabilecek affetme süreci modeli sunar. Bireyin bu süreçte öncelikle karşıdaki kişiye ya da kendisine yönelen öfke gibi duygularıyla yüzleşmesi ve affediciliğin ne olduğunu doğru kavraması gerekmektedir. Adaletsizliğe uğramış bireylerin iyileşmesinde kullanılacak bir yaklaşım olan affedicilik odaklı psikolojik danışma yöntemi farklı psikolojik danışma yöntemlerinin içine de dahil edilebilir (Aydın, 2016).

### **2.1.3.2 Gordon ve Baucom Affetme Bilişsel Modeli**

Affetme Bilişsel Modeline göre affetmeyi zorlaştıran durumlar ortadan kaldırılırsa affetme daha kolay gerçekleşebilir. Bilişsel çarpıtmalar affetmenin önünde engel olabilmektedir. Affetmenin gerçekleşebilmesinde bireyin negatif otomatik düşüncelerini fark etmesi ve bunları değiştirmesi oldukça önemli bir yere sahiptir. Bireyin zihnini yeniden yapılandırması yani yaşadığı duruma ilişkin algılarını gözden geçirerek yeni bir değerlendirme ile bakış açısını değiştirmesi

bireyin affetmesini kolaylaştırabilmektedir (Gordon vd., 2000). Gordon ve Baucom'a (2003) göre affetme süreci dört aşamadan meydana gelmiştir. İlk aşama olan etki aşamasında birey kendini fark etmeye çalışmaktadır. Anlama aşamasına geçildiğinde ise birey hata yapan kişiyi anlamakla meşguldür. Üçüncü aşamada ise içinde bulunulan durum değerlendirilerek anlamlandırılmaktadır. Bu aşama iyileşme aşaması olarak isimlendirilmektedir. Son evreye yani affetme evresine geçildiğinde olumsuz duyguların yerini olumlu duygular almaktadır.

### **2.1.3.3 Worthington Affetme Piramit Modeli**

Affetme, empati ve alçak gönüllülüğün sonucunda ortaya çıkan doğal bir sonuçtur (Worthington, 1998). Affetme Piramit Modelinde, affetmenin üç önemli bileşeni bulunmaktadır. Bu üç bileşen empati, alçakgönüllülük ve affetmenin sözel olarak ifade edilmesidir (Gordon, Baucom ve Snyder, 2005). Worthington'a (1998) göre empati, affetmenin temelini oluşturur ve birey karşısındaki kişinin duygu ve düşüncelerini, yaşanan durumun ortaya çıktığı süreçteki koşulları konuşup zaman zaman da alıştırımlarla fark ederek affetmeye karar verdiği kişiyle empati kurmaya ve böylece onu affetmeye başlar. Ancak affetme için bu denli gerekli olan empati affetme sürecinin devamında yeterli değildir. Birey bilişsel olarak karşısındaki kişinin bakış açısıyla bakabilir, duygusal olarak da onu anlayabilir ancak bunlar onun, karşısındaki kişiyi suçlu görmesini engellemeyebilir. Bu noktada bireyin kendisinin de yapmış olduğu geçmişteki başka hataları ve affedilmeye ihtiyaç duyduğu o zamanları, o zamanlarda affedilirse yaşayacağı rahatlama ve mutluluğu, onu affeden kişiye karşı duyacağı olumlu duyguları zihninde canlandırması affetme sürecinin devamını sağlar. Bu şekilde düşünülebildiğinde birey insanların hata yapabileceğini, hayatın içinde birçok hatanın olabildiğini görür ve yaşadığı duruma

karşı daha kabul edici, yumuşak bir tavır içinde yaklaşabilir, alçak gönüllülükle hareket edebilir. Affetme sürecinde bireyin affettiğini sözlü veya yazılı olarak ifade etmesi de oldukça önemlidir. İfade ettiğinde birey yaşadığı süreci daha çok benimser ve daha çok farkında olarak yaşar. Dışarıdan ya da bireyin kendi içinden gelen destek ve cesaretlendirme de affetme sürecindeki bireyin yılmamasını, güçlenmesini, seçiminin arkasında durmasını, ne kadar değerli bir şey yaptığını fark etmesini sağlar. Böylece affetme sürdürülür. Affetmenin ikincil kazançları da olabilmektedir. Herkesin hata yapabileceğini fark eden birey hiç kimsenin mükemmel olmadığını farkına varır (Gordon vd., 2005). Bu modele göre affetme, geçmiş acı deneyimler için iyileştirici bir yöntem olarak görülmektedir (Wade ve Worthington, 2005). Affetme sürecinde birçok psikolojik süreç rol oynamaktadır. Bireyin kişiliği, ilişkinin zedeleyici yaşantıdan önceki özellikleri ve bu yaşantı sürecinde ve sonrasında nelerin, nasıl yaşandığı (sevgi, itiraf, özür dileme) gibi durumlara göre affedip affetmeme durumu değişebilmektedir.

Duygu ve motivasyon arasındaki ilişkinin önemli olduğu Affetme Piramit Modeli'nde iki farklı affetme söz konusudur. Bunlardan ilki kararsal affetme, ikincisi ise duygusal affetmedir. İntikam almaktan veya intikam isteğinden vazgeçmek kararsal affetmeyken negatif duygularla pozitif duyguların yer değiştirmesi, bireyin pozitif duygulara odaklanması duygusal affetmedir (Hui ve Cahau, 2009). İncinen kişinin, inciten kişiye ilişkin davranışsal niyetindeki değişme olarak da adlandırabileceğimiz kararsal affetme zihinsel bir süreç olarak gerçekleşir (Worthington, 2005). Duygusal affetme sürecinde ise affetmenin önünde engel olan duygular fark edilerek affetme ile ilişkilendirilen olumlu duygular üzerinde durulur ve bireyde affetmeyle ilişkili bu olumlu duyguların artırılması amaçlanır (Worthington, 1998). Worthington Affetme Piramit Modeli'ne göre affetme beş



adımında gerçekleşebilmektedir. İlk adımda birey canını yakan duyguların varlığını kabul ederek yaşadığı acıyla yüzleşir. İkinci adımda karşısındaki kişiyi anlamaya çalışarak canını yakan kişiye karşı empati duyar, onu onun koşullarında objektif olarak değerlendirir. Üçüncü adıma geçildiğinde ise kişi yüksek ahlaki ve kişilik değerlerine sahip bir şekilde özgeci davranmayı seçer affetmenin ne kadar değerli olduğunu görerek affetmeyi karşısındaki kişiye, kendine ve hayata bir hediye olarak görerek verir. Dördüncü adımda bireyin affetmeyle arasındaki bağlar daha da güçlenir ve birey affetmeye kendini adar. Beşinci adımda ise affetmeyi sürdürerek hayatında kalıcı hale getirir (Worthington, 1998). Çiftlere, ailelere, psikolojik danışma oturumlarına ve farklı psiko eğitim müdahalelerine uygulanan bu modelin oldukça etkili olduğu görülmüştür (Worthington, 2002). Bu modelde her bir adım REACH kelimesindeki bir harf tarafından temsil edilir (Wade, 2002).

“REACH”

**R**ecall the hurt (Acının Anımsanması)

**E**mpathize with the one who hurt you (Empati Kurma)

**A**ltruistic gift of forgiveness (Özgeci Davranma)

**C**ommitment to forgive (Affetmenin İfade edilmesi)

**H**old on to the forgiveness (Affetmenin Sürdürülmesi) (Worthington, 2001).

#### **2.1.3.4 McCullough Affetmenin Sosyal Psikolojik Belirleyicileri Modeli**

Affetme bireyin kendisine ve çevresine karşı olumlu bir yaklaşım içinde olmaya yönelik istekliliğidir (McCullough, Fincham ve Tsang, 2003). Bu modele göre affetme sürecinin temelinde, bireyin uzlaşma, iyileşme ve iyileştirme güdüsü yer alır. Bireyin bilişsel yükelemeleri, bakış açısı, empati yeteneği bireyin affetmesinde oldukça önemlidir. Karşısındaki kişiyi iyi niyetli olarak algılaması da

bireyin affetmesini kolaylaştırıcı bir faktördür. Bireyin affetmesini zorlaştırıcı etmenler incelendiğinde ise ruminasyon yani bireyin dikkatini olumsuz olasılıklardan uzaklaştıramaması, bilişsel olarak esnek olamayışı ve tekrarlayıcı bir şekilde yaşanan olumsuz deneyimi düşünmesi göze çarpmaktadır. Çok sık ruminasyon yapmak bireyin zarar vermeye yönelik istekliliğini arttırmaktadır. Bu yüzden de bireyin affetmesi güçleşmektedir (McCullough, Worthington ve Rachal, 1997).

### **2.1.3.5 Luskin Affetme Süreç Modeli**

Bu modele göre affetme, adım adım gerçekleşen sağlıklı bir süreçtir (Luskin, 2002). Luskin (2002) tarafından geliştirilen 9 adımlı affetme sürecinin basamakları aşağıdaki gibidir.

1. Bireyin adaletsiz olarak algılanan durumun ne olduğunun ve o duruma ilişkin duygu ve düşüncelerinin farkında olarak tüm bunları güvendiği kişilerle paylaşması.
2. Bireyin acı çekmekten vazgeçerek bulunduğu durumdan kurtulmaya yönelik istek duyması ve bunu kendine karşı bir sorumluluk olarak da görerek iyi hissedebilmek yönünde karar alması ve uygulamaya başlaması.
3. Affetme tanımının doğru yapılması. Affetmenin göz yummak ya da illa ki barışmak olmadığını, olumlu ruh hali için uğraşmak olduğunu, bireyin zihninde tanımlaması ve içselleştirmesi.
4. Yaşanılan durumun o anki duygu ve düşüncelerden, otomatik inançlardan arınmış olarak yeni bir bakış açısı ile yeniden değerlendirilmesi.
5. Bireyin yeni, sağlıklı ve işlevsel stres yönetim becerileri kazanması.
6. Bireyin beklentilerinin gözden geçirilerek hayatın ve başkalarının değişmesini beklemenin yersiz olduğunu bu beklentinin bireyin kendisini

yormasının yanı sıra gerçekçi de olmadığını fark etmesi. Bu alışkanlıktan vazgeçerek sadece kendi duygu ve düşüncelerini kontrol edebileceğini anlaması.

7. Bireyin artık yaşadığı durumun etkisinden kurtularak geleceğe dönük olması, yeni hayaller kurarak yeni hedefler belirleyip bunları gerçekleştirmeye odaklanması.

8. Bireyin odağını değiştirmesi; onu üzen yaşantıları düşünüp durmak, olumsuz durumları zihninde yaşamak yerine hayattaki güzel, iyilik ve sevgi dolu olumlu şeyleri görmeye başlaması, bunu bilinçli olarak da yapmaya çalışarak zamanla bunlara kendiliğinde daha çok odaklandığını ve bunun kendisine sağladığını yararı, kendisini iyileştirdiğini fark etmesi.

9. Bireyin kendine acımayı bırakarak, kendini mağdur olarak algılamaktan vazgeçmesi ve başa çıkma potansiyeline, gelişimine odaklanıp kendini takdir etmesi. Affetmenin kahramanca bir davranış olduğunu hatırlayarak kendi cesaretini görmesi ve kendisiyle gurur duyması.

Affetme cesaretini gösterebilmiş kişilerde düşmanlık eğilimi, suçlayıcı tutum, öfke duygusu ve tepkisel davranma azalmakta; algılanan sosyal destek, olumlu düşünceler, sağlığına ilişkin öz-yeterlilik artmaktadır. Bunun yanı sıra affetme deneyimi yaşamış kişilerin normalin üzerinde farkındalık yaşadıkları görülmüştür (Thoresen, Harris ve Luskin, 2000).

İlişkilerinde sorun yaşayan üniversite öğrencilerine uygulanan 6 haftalık grup çalışmasında katılımcıların karşıdaki kişiye ilişkin olumsuz duyguları azalırken affetme eğilimleri, umut düzeyleri ve öz-yeterlilik algıları artmıştır (Luskin, Ginzburg ve Thoresen, 2005). Affetmenin, genel sağlık ve iyi olma durumunada oldukça etkili ve olumlu katkıları bulunmaktadır. Affetme, bireyin suçluluk

duygusundan kurtulmasını sağlayarak özgürleşmesine olanak verir; olumsuz duygulardan ve düşmanlık arınmasına, depresyondan çıkmasına ve korunmasına olumlu anlamda etki eder. Böylece birey affetme sayesinde ruhsal olarak daha iyi hissetmekte, psikolojik ve fiziksel olarak daha sağlıklı olabilmektedir (Thoresen vd., 2000).

### **2.1.3.6 Hall ve Fincham Kendini Affetme Kuramsal Modeli**

Kendini affetme, bireyin yapmış olduğu bir hatayı genelleyip tüm benliğine atfetmek yerine yapılan hatayı o davranışla sınırlı tutabilmeyi öğrenmesi olarak tanımlanabilir. Kendini suçlamayı bırakarak hata olarak görülen davranışı düzeltmek için çabalamak, yapılan davranışın sorumluluğunu üstlenebilmek gibi işlevsel adımlar atmak kendini affetme sürecini kolaylaştırmaktadır. Bireyin kendine küsmenin, kendini cezalandırmanın şu anki durumun iyileşmesine hiçbir katkısı olmadığını fark etmesi oldukça önemlidir. Kendine yönelik olumsuz atıflardan kurtulmak, olumsuz düşüncelerini yakalayıp değiştirmeye çalışmak kendini affetme sürecinin bilişsel yanını oluştururken bireyin insan olarak kendisine değer vermeyi hak ettiğini ve buna ihtiyaç duyduğunu hatırlatarak kendine şefkat duyması ve kendisini daha bütünsel görüp kendine sevgi duyması affetme sürecinin duygusal yanını oluşturmaktadır. Affetme duygusal, bilişel ve davranışsal öğeler içermektedir (Hall ve Fincham 2005). Affetmenin yanlış kavramsalaştırılmaması da oldukça önemli görülmektedir. Affetmenin ne olmadığını bilmek de affetmenin gerçekleşmesinin önündeki engellerden birinin kalkması olarak görülebilir. Affetmek, mazur görmek, haklı çıkarmak, unutmak, göz yummak veya barışmak değildir (Fincham, Hall ve Beach, 2005). Hall ve Fincham'a (2008) göre hatanın algılanan şiddeti ve kastı, tekrarı, yaşanan duruma ilişkin yapılan yüklemeler ve

sorumluluğun kime atfedildiği (Braithwaite, Fincham ve Lambert, 2009) affetme sürecine etki etmektedir. Hatanın telafisine yönelik yapılan davranışlar ve gösterilen çaba ise affetmeyi pozitif anlamda etkilemektedir. Yapılan araştırmaların sonuçlarına göre affetme ve bağlanma arasında yakın bir ilişki olduğundan söz edilebilir (Kachadourian, Fincham ve Davila, 2004). Fincham, Hall ve Beach'e (2006) göre affetme evliliğin içinde oldukça ihtiyaç duyulan bir kavramdır. Affetmenin ikili ilişkilerde çatışmalarla başa çıkabilme noktasında sağladığı katkılar büyüktür. İlişkinin devam etmesinde oldukça önemli bir konumda yer almaktadır. Affetmenin yaşanılan çatışmaların sonuçlarını ve etkisini hafiflettiği, her iki kişinin de olumsuz duygularının ortadan kalkmasıyla yakından ilişkili olduğu söylenebilir. Affetmenin gerçekleşmediği ilişkilerde, çatışmaların tekrarlanma olasılığının daha yüksek olduğu, öfke ve düşmanlık gibi olumsuz duyguların, intikam isteğinin ilişkinin daha da zedelenmesine neden olabileceği söylenebilir (Fincham ve Beach, 2002).Yapılan araştırmalar affetmenin sadece evlilikte değil; aile, arkadaş ve romantik ilişkiler gibi tüm kişilerarası ilişkilerin kalitesini arttırdığını ve ilişkiden alınan doyumun yükselmesine katkı sağladığını göstermektedir (Fincham ve Beach, 2002; McCullough vd., 2003).

### **2.1.3.7 Thompson Affetme Modeli**

Thompson Affetme Modeli temel alınarak geliştirilmiş olan Heartland Affetme Ölçeği dünyada ve Türkiye'de affetme konusunda birçok araştırmanın yapılabilmesine olanak sağlamıştır. Affetmenin doğası gereği tek bir yapıdan değil üç boyutlu bir yapıdan oluştuğunu öne süren bu modelde kendini affetme, başkalarını affetme ve durumu affetme boyutları affetmenin alt boyutlarını oluşturmaktadır. Affetmeyi çok boyutlu bir yapı olarak açıklayan bu modele göre bireyin başkasını ya

da başkalarını affetmesinin yanı sıra kontrolünün dışında gelişen afet ve sağlık sorunları gibi durumları da affetmeye ihtiyacı vardır ve durumu ve kendini affetme kavramları da söz konusudur. Bu modele göre affetmenin tanımına bakıldığında, affetme, görmezden gelerek yok sayma, göz yumma değil, bireyin yaşadığı durum ile ilgili kendisi, başkaları ve o durumla ilgili algılarını gözden geçirip yeniden yapılandırmasıdır. Bu süreçte birey kendisiyle bütünleşerek kendi özüne doğru kişisel bir yolculuğa çıkar, dönüşüm yaşar. Bu değişimin sonucunda birey onu inciten kişi ya da duruma veya suçlamakta olduğu kendine karşı daha şefkatli olur ve böylece bireyin öfke ve suçluluk gibi duyguları azalmaya başlar. Birçok model gibi bu model de affetmenin kişinin kendisiyle ve diğer kişilerle olumlu ilişkiler içinde olmasına, bireyin iç dünyasını ve dış dünyasını düzenleyici bir rolü olduğuna, böylece de bireyin iyilik halinin, korunmasına ya da artmasına katkı sağladığına vurgu yapmaktadır. Affetme eğilimi yüksek olan kişilerin yüksek psikolojik iyi oluş gösterdikleri görülmüştür. Ayrıca bu modele göre affetme ruminasyon, düşmanlık ve öç alma ile olumsuz bir ilişki içindedir. (Thompson vd., 2005).

Heartland Affetme Ölçeği Thompson vd. (2005) tarafından bireyin affetme eğilimini ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Yedili likert tipi bir ölçek olan Heartland Affetme Ölçeği, her alt boyutunda altışar maddenin yer aldığı toplam on sekiz maddeden oluşmaktadır. Her bir alt boyutu ayrı birer ölçek olarak da kullanılabilir şekilde oluşturulmuş olan bu ölçekten kendini affetme, başkalarını affetme, durumu affetme ve genel affetme şeklinde dört çeşit puan türü elde edilebilmektedir. Modelde sunulduğu gibi ölçek üç boyutlu yapısını hem orijinal ölçek geliştirme çalışmasında hem de Türkçeye uyarlama çalışmasında doğrulamıştır (Bugay ve Demir, 2010).

### 2.1.3.7.1 Kendini Affetme

Kendini affetme, bireyin kendi yaptığı hata ile yüzleşmesi sonucu kendine kızmaktan ve kendini suçlamaktan vazgeçerek bunun yerine kendine sevgi ve şefkat duymaya başlaması olarak tanımlanabilir (Enright, 1996). Kendine küsmek ve kendini cezalandırmak yerine kendine daha merhametli olup kendine karşı daha insancıl bir yaklaşım içinde olmaktır (Hall ve Fincham, 2005). Hatalarının farkında olup yanlış olarak gördüğü düşünce ve davranışlarının sorumluluğunu hisseden birey kendisine acımasız davranmayı bırakır ve kendine yönelik içinde barındırdığı olumsuz düşüncelerini de değiştirmeye çalıştığında kendini affetme sürecini yaşamaya başlar denilebilir. Kendini affetme sürecinde bireyin kendinden nefret etmeyi bırakıp kendine cömert hisler geliştirmesi oldukça önemlidir. Kendini affetme sürecinde kendini sevme ve sorumluluk almanın oldukça önemli olduğu göze çarpmaktadır (Hall ve Fincham, 2005). Kendini affetme, bir anlamda içsel uzlaşmanın yaşandığı bir süreçtir (Enright, 1991).

Affetme sürecine benzer bir şekilde kendini affetme de adım adım gerçekleşmektedir. Geçmişte yapılan hataların kabul edildiği ve sorumluluğunun alındığı sağlıklı bir süreçtir (Enright, 1996). Bu süreç duygusal, sosyo-bilişsel ve davranışsal tepkiler içermektedir (Hall ve Fincham, 2005).

Kendini affetmenin alkolizm (Wang, 2006) ve yeme bozukluğu (Watson, 2007) gibi sağlık problemlerinin tedavisinde kolaylaştırıcı etkisi olduğu yapılan araştırmaların sonucunda görülmüştür. Kendini affedebilmek için kendini kabul etme ve (Bauer vd., 1992) hatalardan alınan ders (Ingerson-Dayton ve Krause, 2005) oldukça önemlidir. Empati, aktif başa çıkma, sosyal destek, din ve inancın kendini affetmeyi kolaylaştırdığı; değersizlik algısı ve kendini suçlamanın ise kendini affetmeyi zorlaştırdığı görülmektedir (Yamhure-Thompson vd., 1998). Kendini

affetme geçen zamanla doğru orantılı ilerlemektedir. Aynı zamanda kendini affetme suçluluk duygusu ve hatanın Şiddeti ile ters orantılı, telafi edici davranışlarla doğru orantılıdır denilebilir (Hall ve Fincham, 2008). Kendini affedememenin endişe ve depresyona (Maltby vd., 2001), zihinsel bozukluğa ya da davranış bozukluğuna (Mauger vd., 1992), n6rotik (Fisher ve Exline, 2006) ve travma sonrası stres bozukluğu belirtilerine (Witvliet vd., 2004) yol açtığını ortaya çıkaran araştırmalar bulunmaktadır. Kendini affetmenin ise kendine saygı (Coates, 1997), zihinsel iyilikhali (Jacinto, 2007) ve yaşam doyumunu ile (Thompson vd., 2005) ilişkili olduğunu g6steren araştırmalar vardır. Ayrıca araştırma sonuçlarına g6re kendini affetmenin fiziksel sağlığın en 6nemli habercisi olduğu da g6r6lmektedir (Wilson vd., 2008).

Geçmişteki hatayı s6rekli ve tekrar tekrar d6ř6nmek anlamına gelen ruminasyon kişiye zarar vermekte ve kişinin kendini affetmesini engellemektedir. Ruminasyonun kendini affetme 6zerindeki doğrudan ve olumsuz etkisinin yanı sıra, ruminasyon kendini affetmeyi suçluluk ve utanç değişkenleri aracılığıyla da olumsuz bir Şekilde yordamaktadır. Geçmişteki hatayı s6rekli ve tekrar tekrar d6ř6nmek kendini affetmeyi engellemektedir ve kişiye zarar vermektedir. Bireyin başkaları tarafından belirlenen y6ksek standartlara sahip olması kendini affetmesini g6leştirmektedir. Telafi edici davranışlar ile kendini affetme arasında ise olumlu y6nde bir ilişki bulunmaktadır (Bugay ve Demir, 2010). Bunlara ek olarak, yapısal eşitlik modellemesi ile yalnızlık, kendini affetme ve kendini sevme değişkenleri arasındaki ilişkilerin incelendiği araştırmanın sonucuna g6re kişinin kendisini affedebilmesinin kendini sevmesinde etkili olduğu, kendini sevmenin yalnızlık hissinde etkili olduğu ve yalnızlık hissinin de kendini affetmede etkili olduğu ortaya çıkmıştır (Aydemir ve Bayram, 2016).



### 2.1.3.7.2 Başkalarını Affetme

Kendini affetme gibi başkalarını affetme de kişinin duygu, düşünce ve davranışlarında olumsuzdan olumluya doğru aşamalı bir değişim süreci olarak betimlenmektedir. Başkalarının hatalarını affetmeyi öğrenmek, olumsuz hisler ve düşüncelerle başetmek için tercih edilmesi önerilen önemli bir yoldur. Başkalarını affetme, bireyin kendi iyilik halinin korunması ve sosyal ilişkilerinin tamiri için de oldukça önemli bir yere sahiptir (Worthington, 1998). Hata yaptığı düşünülen kişiyi affetmeyle ilgili hayal kurmanın kan basıncında ve kalp atışında düşüş sağlama gibi bazı olumlu fiziksel tepkilerin yaşandığı gözlemlenmektedir (Lawler vd., 2005). Başkasını affetme, hata yapan kişiye yönelik olan kızgınlık ve öç alma duygusunun bırakılarak, ilişkilerin yeniden tamir edilmesi ve içsel olarak da duygusal yaraların iyileşmesi sürecidir (Hargrave ve Sells, 1997).

Hata özelliklerinin nasıl algılandığı ile başkasını affetme arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Hatanın şiddetine dair algılama ile affetme arasında olumsuz bir ilişki olduğu ve hatanın şiddetine ilişkin olumsuz algılayış arttıkça affetmenin düştüğü görülmektedir (Boon ve Sulsky, 1997, Girard ve Mullet, 1997; Ohbuchi, Kameda ve Agarie, 1989). Hatanın kasıtlı yapılmadığının yani karşıdaki kişinin kötü bir niyeti olmadığını düşünülmesi affetmeyi kolaylaştırmaktadır (Boon ve Sulsky, 1997; Girard ve Mullet, 1997; Weiner, 1995). Hata yapan kişinin özür dileyerek affedilmeyi istemesi de o kişiyi affetmeye yardımcı olmaktadır (Darby ve Schlenker, 1982; McCullough vd., 1997; Weiner, Graham, Peter ve Zmuidinas, 1991). Hatanın büyüklüğü, hatanın yol açtığı sonuçlar ve hatayı kimin yaptığına verilen önem arttıkça başkasını affetmenin azaldığı görülmektedir. Bunun yanı sıra hatada algılanan sorumluluk arttıkça başkalarını affetme de artmaktadır (Fincham, Jackson ve Beach, 2005). Kişilerarası düzeyde affetme, incinen kişinin hatalı kişiyi affederek

ilişkinin düzelmesine yardımcı olmaktadır. Affetme, psikolojik bir iyileşme kaynağıdır denilebilir. Bu iyileşme hem kişinin kendisi için hem de incinmenin yaşandığı ilişki için iyileşmedir; yani kişinin fiziksel ve ruhsal durumunun, çatışmalı ya da zedelenmiş ilişkisinin şu an bulunduğu durumdan daha olumluya doğru hal alması söz konusudur (McCullough, 2001).

Protestan, Katolik ve herhangi bir dinle bağlılığı bulunmayan kişiler üzerinde yapılan araştırmada Protestan ve Katolik grupların başkalarını affetme düzeyleri herhangi bir dinle bağlılığı bulunmayan gruba göre daha fazla bulunmuştur ancak bu farkın küçük olduğu ifade edilmiştir (Toussaint ve Williams, 2008). Başkalarını affetme ile ilgili bir başka bir çalışmada ise erkeklerde başkalarını affetme düzeyinin düşüklüğü ile kişilik olarak dışadönük düzeylerinin düşük olmasının birbirine eşlik ettiği, kadınlarda başkalarını affedememenin sosyal patoloji ile ilişkili olduğu, depresyonun ise hem kadın hem erkeklerde başkalarını affedememeye eşlik ettiği sonuçlarına ulaşılmıştır (Maltby vd., 2001).

Empati ve affetme üzerine yapılan bir araştırmaya göre empatinin hem kadınların hem erkeklerin başkalarını affetme düzeylerini kolaylaştırdığı; kendini affetme düzeylerinde ise her iki cinsiyet için de herhangi bir etkisinin bulunmadığı görülmüştür. Ayrıca araştırmada kadınların empati düzeyinin erkeklerden daha yüksek olduğu bulunmuştur (Macaskill, Maltby ve Day, 2002).

Kişilerarası uyum başkalarını affetme ve psikolojik iyi oluş ile ilgili yapısal eşitlik modeli oluşturularak yapılan araştırmada başkalarını affetmenin kişilerarası uyum yoluyla psikolojik iyi oluşu etkilediği bulunmuştur (Tse ve Yip, 2009).

### 2.1.3.7.3 Durumu Affetme

Durumu affetme, hatanın kaynağı, kişinin kendisi, başka bir insan/insanlar ya da kimsenin kontrolünde olmadığı düşünülen bir durum (örneğin hastalık, felaket ya da afet) olduğunda gerçekleşen affetme sürecidir. Affetmeyi çok boyutlu bir yapı olarak açıklayan Thompson Affetme Modeli'ne göre bireyin başkalarını affetmesinin yanı sıra kontrolünün dışında gelişen durumları da affetmeye ihtiyacı vardır. Bu modele göre affetmenin tanımına bakıldığında affetme görmezden gelme, yok sayma, göz yumma değil bireyin yaşadığı durum ile ilgili kendisi, başkaları ve o durumla ilgili algılarını fark ederek yeniden yapılandırmasıdır. Bu süreçte birey kendi özüne doğru kişisel bir yolculuğa çıkar ve dönüşüm yaşar. Nihai olarak da kendisiyle bütünleşir. Bu değişimin sonucunda birey suçlamakta olduğu veya onu inciten kişi ya da duruma veya kendine karşı daha şefkatli olur ve böylece bireyin suçluluk, öfke, kırgınlık gibi duyguları azalmaya başlar.

Affetme, kişinin kendisiyle ve diğer kişilerle olumlu ilişkiler içinde olmasına katkı sağlar. Bireyin iç dünyasını ve dış dünyasını düzenleyici bir rol üstlenerek bireyin iyilik halinin, korunmasına ya da artmasına da katkı sunar. Kendini ve durumu affetme psikolojik iyi oluşu daha çok etkilemektedir. Kendini affetme, depresyon, anksiyete ve yaşam doyumunu etkilerken; başkalarını affetme öfkeyi etkilemektedir. Durumu affetme ise psikolojik iyi oluşa ilişkin bu dört değişkenin hepsinin varyansını güçlendirir (Thompson vd., 2005). Ayrıca kendini affetmenin benlik saygısı ile ilişkili olduğu; benlik saygısının ise mutlulukla yani öznel iyi oluşla ilişkili olduğu ifade edilmektedir (Cheng ve Furnham, 2002).

Affetme bir eylem değil, bir süreçtir. Affetmeyi, bir değişim süreci olarak ele alan birçok çalışma yapılmıştır. Affetme istismara, incinmeye, şiddetin yarattığı

strese karşı dönüşümsel bir baş etme yöntemi olarak görülmektedir. Stres durumlarında olduğu gibi affetme sürecinde de ilk aşamalarda değişime karşı direnç yaşanabilmektedir. Mevcut olan psikolojik durum korunmaya çalışılmaktadır (McCullough, 2001). Özel ve kamu kuruluşlarında çalışan 290 bireyin katılımıyla yürütülen bir çalışmada, başkalarını ve durumu affetme, intikam niyeti ve ruh sağlığı arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırmada katılımcıların affetme düzeyleri Heartland Affetme Ölçeği ile intikam niyetleri ise araştırmacılar tarafından Türk kültürüne uyarlanan Wade İntikam Niyeti Ölçeği ile ölçülmüştür. Araştırma sonucunda, ruh sağlığının katılımcıların başkalarını ve durumu affetme düzeyleri ile olumlu yönde; intikam eğilimleri ile ise olumsuz yönde ilişki olduğu görülmüştür (Akın, Özdevecioğlu ve Ünlü, 2012).

Greene ve Britton (2013) tarafından, cinsel kimliğini gey, lezbiyen, biseksüel ve transeksüel olarak tanımlayan 657 birey ile gerçekleştirilen araştırma sonucuna göre özsaygının kendini affetme tarafından olumlu yönde, utanç eğilimi tarafından ise olumsuz yönde yordandığı görülmüştür. Başkalarını, kendini ve durumu affetmenin özsaygı ile utanç eğilimi arasındaki ilişkiye kısmen aracılık ettiği bulunmuştur.

Üniversite öğrencileri ile yapılan bir araştırmanın sonucuna göre algılanan stres düzeyi kendini ve durumu affetme ile orta düzeyde; başkasını affetme ile de düşük düzeyde negatif yönde ilişki göstermektedir. Üniversite öğrencilerinin algılanan stres düzeyinin anlamlı bir yordayıcısı olan affetme, algılanan stres düzeyindeki değişimin %28.1'ini açıklamaktadır. Suçluluk ve utanç duyguları yaşanan durumun “başta çıkılması zor” olarak algılanmasına yol açarak bireyi depresyona doğru sürükler. Bu duygularla başta çıkmak ise hatalı davranışa yönelik bakış açısının değişmesine olanak tanıyarak çözüm üretme yollarını açar ve harekete

geçirici adımlar atmayı sağlar. Yaşanılan durumu affetme de problem odaklı olmak yerine koşulları değerlendirip anlayarak kabul etmeye böylece çözüm üretmeye ve uyum sağlamaya katkıda bulunur (Asıcı ve Uygur, 2017).

## 2.2 Yaşam Pozisyonları ve Affetme

Eric Berne tarafından oluşturulan Transaksiyonel Analiz (TA) kuramından çıkmış olan yaşam pozisyonları kavramı, bireyin kendisine ve başkalarına ilişkin duygu, düşünce ve davranışlarının sonucunda oluşan algılarını dayandırdığı psikolojik durumu ifade eder (Kayalar, 2002).

TA'ya göre dört temel yaşam pozisyonu bulunmaktadır. En temel hatlarıyla, “Ben OK'im, Sen OK'sin” yaşam pozisyonundaki kişiler gerçekçi, soruna değil çözüme odaklı yani yapıcı, şefkatli, kendisiyle ve çevresiyle barışık, mutlu olmayı seçmiş ve huzuru yaşayabilen bireylerdir. “Ben OK'im, Sen OK değilsin” yaşam pozisyonundaki kişiler ise kendilerini haksızlığa uğramış ve aldatılmış hissettiklerinden dolayı başkalarını karşı savunucu bir tutum içerisindedirler. Hatalara karşı tahammülsüz, eleştirel, baskıcı ve sürekli öğütler veren bir durumdadırlar. Bir diğer yaşam pozisyonu olan “Ben OK değilim, Sen OK'sin” yaşam pozisyonundaki kişiler ise çoğunlukla kendilerini güçsüz algırlar; çaresizlik ve suçluluk duygularını yoğun hisseder ve depresyon duygu durumu içindedirler. Bir sorunla karşılaştıklarında sorunla yüzleşmek ve çözmek yerine sorundan kaçma yolunu tercih etme olasılıkları yüksektir. “Ben OK değilim, Sen OK değilsin” yaşam pozisyonundaki kişilere bakıldığında yaşamına seyirci kalan, umursamaz, mutsuz kısacası birçok açıdan sağlıklı bir tablo çizdikleri görülmektedir. Bireyin çocukluğunda bilinçli ya da bilinçsiz olarak verdiği kararları ile farkında olarak ya da olmayarak oluşturduğu bu yaşam pozisyonlarından “Ben OK'im, sen OK'sin” yaşam

pozisyonu, yetişkin ego durumu geliştikçe bilinçli olarak seçilebilmektedir (Alisinaoğlu, 1995). Bu durum yaşam pozisyonlarının bir yazgı olmadığı veya bir başka ifade ile bireyin yazgısını kendisinin yeniden yazarak değiştirip oluşturabileceği anlamına gelmektedir.

TA kuramı insanı olumlu olarak ele alan insancıl bir yaklaşımdır (Kayalar, 2002) ve insanın gerçekte değerli olduğu görüşünü savunur (Akkoyun, 1993). TA'ya göre herkesin düşünme kapasitesi vardır. İnsanlar kendilerinde ve çevrelerinde ne olduğunu anlayabilme potansiyeline sahiptir. Tüm sorunlar kişinin kendisi tarafından çözümlenebilir (Kayalar, 2002).

Affetme, kişilerarası ilişkilerde bireyin uğradığı haksızlık ve zarar karşısında, öfke duymaktan ve intikam almaktan vazgeçme kararı almasını içinde barındıran sağlıklı bir süreçtir (Çoklar ve Dönmez, 2015). Affetme, uyumsuzluk, sıkıntı gibi eşlik eden yaşam olaylarını olumsuz karşılamayı değiştirmek ve bu olayları çözmek için kullanılan bir yoldur (Thompson vd., 2005).

TA'nın insancıl bakış açısı ve insanı özünde değerli ve olumlu görüşü affetme kavramının doğası ile oldukça örtüşmektedir. TA insanın iradesi ile seçimler yaptığını savunurken affetme de insanın olumluya doğru değiştirme gücüne sahip olduğunu gösterir. TA kuramının amacı, insanlar arasındaki iletişimin niteliğini arttırmak, tepkilerin gerisindeki kişilik yapılarını açıklamak ve daha etkili iletişim kurma becerilerini geliştirmektir (Ümmet, 2012).

Affetme, sosyal ilişkiler içinde olumlu sonuçlar doğuran bir kişilik özelliği ya da insani bir güçtür denilebilir (Worthington, 2005). Şöyle ki affetme, olumlu ilişkilerin anahtarı gibidir. Hem affeden hem de affedilen bireyde pozitif psikolojik özellikler oluşturduğu için ahlaki olarak yüksek değere sahiptir (Sarıçam ve Akın, 2013).TA kuramının amacı bireyin affetme potansiyeline inanmakta ve affetmesini

destekler niteliktedir. TA kuramı açısından bireylerin ve partnerlerinin hangi ego durumunu daha yoğun kullandığının belirlenmesi, incinme durumlarında sorunun çözülmesi ve affetmenin gerçekleşebilmesi adına atılabilecek bir adım olarak değerlendirilmektedir (Şamatacı, 2013). Yeniden yapılandırılarak değiştirilebilir nitelikte olan yaşam pozisyonlarının bireyin affetme sürecinde etkili olduğu düşünülmektedir. Bu nedenle affetmeyle ilişkili kavramlar arasında bireyin yaşam pozisyonunu gözden geçirerek yeniden oluşturmasının bireyin affetmesine önemli ve olumlu katkılar sağlayacağı düşünülebilir.

### **2.3 Koşulsuz Kendini Kabul ve Affetme**

Koşulsuz kendini kabul, Ellis'in öncülüğünü yaptığı Akılcı Duygusal Yaklaşım'ın içinde yer alan, bireyin onaylanma, ayrılık, başkalarını memnun etme kaygısı taşımamasını ve kendisiyle barışık olmasını sağlayan; anksiyete, depresyon, olumsuz benlik algısı, somatizasyon, düşmanlık gibi durumlarla ters yönde ilişki gösteren ruh sağlığını koruyucu bir kavramdır (Kapıkıran ve Kapıkıran, 2010).

Affetme ve kendini gerçekleştirme arasında önemli ve anlamlı bir ilişki bulunmaktadır (Sarı, 2014). Affetme süreci ile bireyin temel içgüdülerinden olan ve yaşama motivasyonundan beslenen kendini gerçekleştirme süreci birbirine oldukça benzemektedir. Bireyin kendisine ve başkalarına yönelik iyilik halini sürdürme eğilimi ve istekliliği affetme olarak tanımlanabilir. Affetme sürecinde bireyin içinde bulunduğu koşulu yani yaşadığı durumu, gerçeği, karşıdaki kişi ya da kişileri ve kendini önyargısız bir şekilde kabul ettiği ve çözüm odaklı bir bakış açısına yöneldiği söylenebilir.

Koşulsuz sevgi, iç ses olarak bireye her koşulda değerli olduğunu söyleyen ve çocukluktan beri içselleştirilmiş olan bir zenginliktir (Şener ve Çetinkaya, 2015).

Kendini gerçekleştirme sürecinde koşulsuz sevgi ve koşulsuz kabulün önemi bilinmektedir (Corey, 2008). Affetme ile “koşulsuz sevgi” arasında da yakın bir ilişki olduğu söylenmektedir (şener ve etinkaya, 2015). Buna göre koşulsuz sevgi, affetme sürecini kolaylaştırır; affetme de kendini gerçekleştirme sürecine önemli katkılar sağlar (Sarı, 2014). Kendini gerçekleştirme ile affetme arasındaki yakın ilişki düşünüldüğünde affetme ve koşulsuz kendini kabul süreçlerinin de birbiriyle ilişki içinde olabilecekleri düşünülmektedir.

#### **2.4 Duyguları Yönetme Becerileri ve Affetme**

Duyguları yönetme becerileri, yaşanılan duygu deneyiminde, duygu durumlarının sosyalizasyona (bireysel, ailesel ve kültürel) bağlı olarak birey tarafından nasıl yönetileceğini belirlemektedir (Lewis, 1993b). Duygu bireyin harekete hazır olmasına, önceliklerini belirlemesine ve planların yapılmasına öncülük eder (Frijda, 1994; Safran ve Greenberg, 1991). Bazı araştırmacılar duyguları saat piline benzetmektedir. Pilsiz saat nasıl hareketsizse, duyguların yönlendirmediği birey de tıpkı pilsiz saat gibi fonksiyonlarını gerekleştirecekenerjiden yoksundur (McLaren, 1998). Duygusal deneyimin yaşanması için bilişsel bir değerlendirme ve yorumlama süreci gerekmektedir. Bu değerlendirme ve yorumlamalar ise bireyin sosyalizasyon sürecinden etkilenmektedir. Bireyin duyguları yönetme becerilerine sahip olabilmesi için bilişsel bir yeteneğe sahip olması ve bir benlik kavramının bulunması gerekmektedir. Kuramsal olarak duyguları yönetme becerileri fizyolojik tepkileri fark etme, duyguları etiketleyebilme, duyguları sözel ve davranışsal olarak ifade etme, duygularla ilgili başa çıkma süreçleriyle açıklanmaktadır (Lewis, 1993b).

Bazı araştırmacılar affetmeyi kisinin kendisine ve çevresine zarar veren olumsuz duygulardan vazgeçmesi olarak tanımlamaktadır (Bugay, 2010). Affetme,



incinmeden kaynaklanan öfke, intikam ve acı duygularının yerini olumlu duygulara bırakma sürecidir. Bu süreçte kişisel sınırlar korunarak olumlu ve bilinçli bir değişim yaşanmaktadır (Wade, Bailey ve Shaffer, 2005). Affetme sürecinde bireyin intikam duygularını hoşgörü ve empati ile değiştirmesi söz konusudur (McCullough vd., 2000). Affetme kızgınlık ve öç alma duygularının bırakılmasını ve böylece içsel duygusal yaraların iyileşmesini sağlar (Hargrave ve Sells, 1997). Bireyin affetme sürecinde duygularında değişim gözlenmektedir. Duygulardaki bu değişimin sağlanabilmesi için bireyin duyguları yönetme becerilerine ihtiyacı bulunmaktadır denilebilir. Duyguları yönetme becerileri yüksek olan bireylerin affetme sürecini daha kolay yaşayabilecekleri düşünülebilir.

## **2.5 Gestalt Temas Engelleri ve Affetme**

Sözlükteki anlamı ilişki kurmak, dokunmak anlamındaki temas sözcüğü bireyin kişilerarası ilişkilerinde yer alan hayatını devam ettirebilmesi için olmazsa olmazlarından biri olarak ifade edilebilir (Mutlu Tagay, 2010). İnsanlar dokunarak, konuşarak, işiterek, görerek, tadarak, hareket ederek ve koklayarak temas kurarlar. Etkili bir temas, kişinin kendilik hissini kaybetmeden diğer insanlarla ve çevreyle iletişim kurabilmesiyle gerçekleşir. Temas gerçekleştiği zaman değişim ve gelişim kaçınılmaz olur (Corey, 1995). Gestalt kuramına göre, temas doyum sağlayıcı psikolojik işlevler için gereklidir ve birey için sağlıklı bir süreçtir.

Birey temasa direnç gösterdiğinde veya temastan kaçındığında temas engelleri ile karşılaşılır (O'Leary ve Nieuwstraten, 2000). Ben ve başkaları ile temasa geçerken ortaya çıkan ilişki çarpıtmaları ya da temasın yön değiştirmesi temas engelleri olarak adlandırılır (Voltan-Acar, 2006). İnsan çocukluğundan itibaren oluşmaya başlayan temas sınırları doğrultusunda çevresiyle temas kurmakta, değişim

yaşayabilmekte ve engellerle baş edebilmektedir. Temas sınırlarının esnek ve geçirgen olması çevreye uyum açısından önemlidir. Temas sınırlarının katı ve belirsiz olması ise temas engellerine neden olur (Mutlu Tagay, 2010).

Farkındalık, Gestalt terapi sürecinin önemli bir parçasıdır. Gestalt Terapi sırasında bireyin kendisiyle ve diğerleriyle kurduğu bağlantıya ilişkin farkındalık kazanma sürecinden söz edilebilir (Clarkson, 2004). Gestalt yaklaşımı temel alınarak yapılan psikolojik danışma oturumlarında bireyin içsel ve dışsal farkındalık kazanması amaçlanır. Varoluşçu yaklaşım temel alınarak yapılan psikolojik danışma seanslarında da benzer olarak otantik olma yani şimdi ve burada olabilme üzerinde önemle durulmaktadır. Birey şimdi ve burada kendini ve yaşadıklarını anlamlandırır ve yeniden çerçeveleştirir (Sharf, 2000).

Affetmeyi başarabilmiş bireylerin dikkat çekici özelliklerinden biri normalin üzerinde farkındalığa sahip olmalarıdır (Thoresen vd., 2000). Gestalt yaklaşımını temel alan psikolojik danışman, danışmada izlenecek yolu belirlerken bireyin temas döngüsünün hangi aşamasında sıkıntı yaşadığına dikkat eder. Böylece bireyin sıklıkla kullandığı temas engeli belirlenmeye çalışılır (Clarkson, 2004). Temas engelleri Gestalt yaklaşımı temel alınarak yürütülen bir psikolojik danışma sürecinde, üzerinde durulan ve bireyin farkındalık kazanarak kendini anlamasına katkıda bulunan bir kavramdır. Görüldüğü gibi Gestalt yaklaşımının psikolojik danışma sürecinde ulaşmaya çalıştığı farkındalık bireyin affetme süreci ile oldukça yakından ilişkilidir. Gestalt yaklaşımı ve Varoluşçu yaklaşım temel alınarak yapılan psikolojik danışma seansları sırasında ve sonrasında kendini sonsuza kadar keşfedebilen, her an yeni bir fırsat yakalayabilen bireyin kendi yaşamının sorumluluğunu alabilmesi oldukça önemlidir. Bireyin yaşadığı anda olabilmesi ve tam da yaşadığı andaki sorumluluklarını alabilmesi amaçlanır Yaşam ve psikolojik

danışma şimdi ve burada çıkılan bir yolculuk olarak görülür (Akkoyun, 2001). Yapılan araştırmalar da bilinçli farkındalık ile affetme arasında ilişki olduğunu göstermiştir (Klevnick, 2008; Webb vd., 2013). Yani psikolojik danışma sırasında bu yaklaşımlardan yararlandığında bireyin affetme süreci kolaylaşabilir. Birey özel hayatında veya iş hayatından beklenmedik bir durumla karşılaştığında hayal kırıklığına uğrayabilir ve tanıdıklık sınırları yıkılabilir. Tanıdıklık sınırları; bireyin günlük hayatında sık sık tekrarlanan ama hakkında düşünülmeyen ve kabul edilen olayları ifade eder (Voltan-Acar, 2006). Tanıdıklık sınırlarına ilişkin farkındalık bireyin işte bu hayal kırıklığına uğradığı süreci daha iyi anlaması ve değerlendirmesini sağlayabilir ve böylece bireyin o yaşantıya ilişkin bağlarının kopmasına katkısı olan affetme sürecine olumlu etkileri olabilir.

Bireyin ve bireyin dünyayı yaşama şeklinin değişimi anlamına gelen temas, gelişmenin kaynağıdır. Temas, birey ve çevre arasındaki etkileşimdir. İnsanların çok azı diğerleriyle temasın farkındadır ve temas ile kendilik hissi oluşabilir. Etkili bir temas kişinin kendilik hissini kaybetmeden diğerleriyle ve çevresiyle iletişim kurmasıdır. Psikolojik danışma sırasında yaşanan temas anları çoğunlukla güçlü ve anlamlıdır (Polster ve Polster, 1974). Temas, birey ile çevre arasında ve bireyin kendisi ile teması şeklinde de yaşanmaktadır. Bireyin çevre ile temasında kişinin geçmiş, gelecek ve şu andaki yaşantıları ve bu yaşantılarla ilişkili kişiler; kendisi ile temasında ise kendi bedeni, duygu ve düşünceleri ile teması ifade edilmektedir (Goldstein, Krasner ve Garfield, 1989). Temas, gelişmenin yaşanması için olmazsa olmaz bir süreçtir ve aynı zamanda temasın varlığı değişimi beraberinde getirir. Temas, dokunarak, görerek, duyarak, koklayarak ve hareket ederek yaşanmaktadır. Birey sürekli bir uyum içerisindedir. Bireyin sürekli bir değişim içinde olan çevreye ve kendine uyumu her an yaşanmaktadır. Birey her bir eşsiz durumun özelliklerine

göre kuracağı teması ayarlar (Polster ve Polster, 1974). Birey kendisi ve çevre ile kurduğu ilişkilerle ihtiyaçlarını karşılar, büyür, olgunlaşır ve gelişir. Temas, bireyin büyüme ve gelişmesinde önemli bir yere sahiptir. Bunun yanı sıra temas psikolojik sorunların ortaya çıkmasında, bu sorunların fark edilmesinde ve bu sorunlarla baş edilmesinde de oldukça etkilidir. Temas sınırlarının bireyin farklılıklara ve değişime uyum sağlaması, tehlikelerle ya da engellerle başa çıkması süreçlerinde etkili olduğu bilinmektedir; birey ve çevre arasında değişimlerin kabul edilebilmesi için gerektiği kadar geçirgen ve esnek olmasında fayda vardır. İnsanlar diğer kişilerle kendi sınırları çerçevesinde temas kurarlar. Bazen de uygun temas kurmaktan korkarlar ve kendilerini diğer insanlardan koruma ihtiyacı duyarlar; temas kurduklarında zarar göreceklarine inanırlar (Jacobs, 2007). Gestalt yaklaşımı ile yürütülen psikolojik danışma sürecinde bireyin temas süreci ve temas engellerine ilişkin farkındalık yaşaması sağlanır. Temas biçimleri çocukluktan itibaren oluşur. İhtiyaç ve istekleri önemsenmeyen, ailesine kendisini zorla kabul ettirmeye çalışan, katı kuralları ya da çok fazla beklentileri olan, çocuğun kendini değersiz ve yetersiz hissetmesine neden olan tutum ve davranışların sergilendiği bir ailede yaşayan çocuklarda oluşan temas engelleri bireyin hayatını zorlaştırır. Temas engelleri kişiliğin gelişimsel sürecini tanımlamaktadır (Jacobs, 2007). Kişinin gelişmesini ve olgunlaşmasını engelleyen temas biçimleri temas engeline dönüşür.

Gestalt yaklaşımına göre nefret, öfke, suçluluk gibi duygular açığa vurulmadığında ya da bu duygular tamamlanmadığında arka planda gizlenirler ve bireyin kendisi ve başkalarıyla etkin bir biçimde temas kurmasına engel olabilirler. Bu duyguların tam bir farkındalık içinde yaşanmasına ihtiyaç bulunmaktadır. Birey bu yüzleşmeyi yaşayabildiğinde ve bu duygularla başa çıkabildiğinde; kendisiyle, başkalarıyla ve çevresiyle sağlıklı bir temas içinde olabilir (Corey, 1995).

Bitirilmemiş işler, kin, nefret, kırgınlık, öfke, acı, keder, suçluluk, utanç, terk edilme gibi ifade edilmemiş duygularla ilgili ve tam anlamıyla yaşanmamış olduklarından sürekli “zemin” de kalan ve kişinin kendisiyle ya da diğerleriyle olan temaslarında zaman zaman öne çıkarak “şekil” haline gelen ve şu anın yaşanmasının engelleyen bir kavramdır (Perls, 1976; akt. Corey, 2008). Bu duyguların bitirilmemiş iş olarak kalması affetme sürecinin yaşanmasını zorlaştırabilir. Geçmişte yaşanan bitirilmemiş işler bireyin şu anını etkilemektedir ve bireyin kendisiyle başkalarıyla ve çevresiyle sağlıklı temas kurmasına engel olmaktadır (Clarkson, 2004). Temas süreci, temas, tam temas, bağımlı temas ve temas sonrası olmak üzere dört aşamada ele alınmaktadır. Temas, kişinin kendisinde olmasını istemediği özellikleri dışa yansıttığı; tam temas, bireyin enerjiyi doğal yolundan alternatif bir yola ya da kendine çevirdiği; bağımlı temas, kişilerarası ilişkilerde karşısındaki kişiye odaklı olma, bireyselleşme ve farklılaşmayı engelleyen durumların yaşandığı; temas sonrası ise başkalarıyla birlikte olmaktansa yalnızlığın tercih edildiği aşamadır (Tagay ve Acar, 2012).

Temas engelleri, ben ve başkaları ile temasa geçerken ortaya çıkan ilişki çarpıtmaları ya da temasın yön değiştirmesidir (Acar, 2009). Birey kendisiyle, başkalarıyla ve geçmiş, gelecek ve şimdi de yaşanan olaylarla temas kurar. Temas kurma sürecinin içinde bireyin duyguları, düşünceleri, yaşantıları yer alır (Tagay ve Acar, 2012). Affetme sürecinde de bireyin kendini, başkalarını ve durumu affetmesi söz konusudur (Thompson vd., 2005). Temas sürecine benzer şekilde duygular, düşünceler ve yaşantılar önemlidir. Temas döngüsü temasın sürekliliği olarak adlandırılabilir. Fenomonolojik öğeleri içerisinde barındıran Gestalt yaklaşımına göre bireyin davranışı ancak onun gerçekliği algılayış biçimi üzerinde çalışarak anlaşılır. Bireyin yaşantılarına ilişkin algıları önemlidir (Sharf, 2000). Gestalt

kuramına göre temas, yaşantıdaki fenomenolojik süreçtir (Bloom, 2009). Affetme de temas gibi algısal bir süreçtir (Enright ve The Human Development Study Group, 1991). Gestalt yaklaşımını kullanan psikolojik danışman temas döngüsü sayesinde danışanın daha iyi tanıma fırsatı bulur (Acar, 2009). Gestalt yaklaşımına göre uyumsuzluk, temas sınırında oluşur. Gestalt terapide, danışanın temas süreci ile ilgili farkındalığının artması, yaşantı döngüsünde ihtiyaçlarını karşılaması ve diğerleriyle etkileşimini engelleyen temas engellerine ilişkin farkındalığının artması; ihtiyaç ve etkileşim döngüsünü tamamlaması amaçlanır (Melnick ve Nevis 1997). Danışanın tüm bu temas sürecine ilişkin kazandığı farkındalıkların onun affetme sürecine katkısı olacağı düşünülmektedir.

Enright'in (1991) Affetme Süreç Modeli'ne göre hem başkalarını hem de kendini affetme sürecinde dört evre bulunmaktadır. Affetme süreci sırasıyla keşfetme, karar, çalışma ve derinleşme evrelerini içermektedir. Keşfetme evresinde birey yaşadığı acıyı, duyguyu kabul eder, enerji yükünün farkında olur. Karar evresinde birey eski çözüm yollarının işe yaramadığını ve affetmenin bir seçenek olduğunu fark eder. Affetmenin neleri içerdiği anlamaya çalışmaktadır. Bu evre daha çok affetme sürecinin düşünce boyutunu içermektedir. Çalışma evresi ise empati ve yeniden yapılandırmanın yer aldığı, affetmenin duygusal boyutunu da içeren bir evredir. Öfke yerini anlayış ve merhamete bırakmaktadır. Affetmenin iyice içselleştirildiği son evre olan derinleşme evresinde ise birey duygusal olarak hafiflediğinin farkına varır. Affetmenin kendine neler kattığını görmektedir (Enright ve The Human Development Study Group, 1991). Affetme süreci ters bir bakış açısıyla incelenirse ve affedememe süreçleri olarak ele alınırsa; ilk evre olan keşfetme evresinde birey yaşadığı acıyı, duyguyu kabul edemediğinden ve enerji yükünün farkında olamadığından affetme süreci sekteye uğramış olur. Keşfetme

evresi gerçekleşse bile ikinci evre olan karar evresinde birey eski çözüm yollarının işe yaramadığını ve affetmenin bir seçenek olduğunu göremezse işlevsiz seçenekler içinde bir döngü yaşar ve affetme yaşanmaz. İlk iki evre gerçekleşip üçüncü evre olan çalışma evresinde birey empati ve yeniden yapılandırma sürecini tamamlayamazsa anlayış ve merhamet duyguları gelişemez, öfke kalır. Tüm evreler gerçekleşip son evre olan derinleşme evresine ulaşıldığında birey affetmeyi iyice içselleştiremez ve affetmenin kendine neler kattığını göremezse duygusal olarak hafifleyemez ve affetme süreci tam anlamıyla yaşanmaz (Enright ve The Human Development Study Group, 1991). Tüm bu affedememe süreçlerinde temas engelleri yaşanabilir. Bu nedenle affetme sürecinin sağlıklı bir şekilde tamamlanabilmesinde, bireyin temas engellerinin önemli bir değişken olduğu düşünülebilir.

## **2.6 İlgili Araştırmalar**

### **2.6.1 Affetme ile İlgili Araştırmalar**

Ta-Wei Wang (2008) tarafından yürütülen bir araştırmada, Tayvan'lı lisans öğrencileri kapsamında affetme ve beş faktör kişilik özellikleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Tayvan'lı kolej öğrencileri üzerinde yürütülen bu araştırma ortalama olarak geç ergenlik dönemindeki 155 öğrenci ile gerçekleştirilmiştir. Bu araştırmanın bağımsız değişkeni beş faktör kişilik kuramının boyutları olan nevrozizm, uyumluluk, dışadönüklük, değişime açıklık ve özdisiplin araştırmanın bağımlı değişkeni affetmedir. Araştırmanın sonucuna göre nevrozizm ve uyumluluk boyutları ile affetme arasında anlamlı ilişki bulunurken dışadönüklük, değişime açıklık ve özdisiplin boyutları arasında anlamlı ilişki bulunamamıştır. Bu araştırmada affetmenin nevrozizm ve uyumluluk boyutları ile ilişkili olduğu belirtilmiştir (Wang, 2008). Affederek yaşanan acıların tutsaklığından özgürlüğe adım atılmaktadır.

Affetmek ve unutmak birbirinden ayırt edilmelidir. Affeden kişi affettiği olayı nadiren unuttur. İnsanlar travmatik yaşantısını hatırlama eğilimindedir fakat affetme sürecinde yeni yollar bulunabilir ve derinlerde öfke barındırılmaz (Baskin ve Enright, 2004). Affetme zaman gerektiren bir süreçtir ve suça ilişkin verilen öneme göre değişiklik içerir. Affedici kişilerin suça ilişkin olumsuz tepkilerinin miktar ve yoğunluğunda azalma, suça ilişkin olumlu tepkilerinin miktar ve yoğunluğunda artış görülmektedir (Thompson vd., 2005). Affetme, bilişsel esneklik, olumlu etki ve oyalanma (zihni dağıtan şey, dikkatini başka yöne verme) ile pozitif yönde korelasyon gösterirken ruminasyon, intikam ve düşmanlık ile negatif yönde korelasyon göstermektedir (Thompson vd., 2005). Yakın ilişkilerde, incinme algısının çiftler arasındaki affetme üzerinde anlamlı etkisi olduğu bulunmuştur (Alpay, 2009). Benzer şekilde, Taysi (2007) tarafından evli çiftlerle yapılan bir araştırmada yakın ilişkilerde zararın algılanan şiddeti azaldıkça affetmenin arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Aynı araştırmada eşler arasında yapılan yüklemelerin ve ilişki uyumunun da ikili ilişkilerde affetme düzeyini etkilediği görülmüştür. Boşanmış ebeveynlerin öznel iyi oluşunda affediciliğin önemi araştırılmıştır. Evliliğin dağılması hayal kırıklığına, kızgınlığa ve acıya neden olabilir ancak boşanma olayından sonra geçen zamanda, pozitif yaşantıları yaşama fırsatı olan kişilerin yaşamdan memnuniyet düzeyleri artmaktadır. Yaşadıkları durumdan pozitif etkilenen kişiler zamanla eski eşlerine karşı daha fazla affedici yaklaşırlar ve bu da yaşamdan memnuniyetlerini arttırır (Yarnoz-Yaben, Garmendia ve Comino, 2016).

Geçmişte yaşanmış olan olumsuz bir deneyimi tekrarlı olarak düşünmek anlamına gelen ruminasyon bireyin utanç ve suçluluk duyguları hissetmesine yol açmakta ve bu duygular da bireyin kendini affedememesine neden olmaktadır. Dışsal kontrol odağı ise suçluluk ve utanç duygularının az yaşanmasına böylece de kendini



affetme düzeyinin daha yüksek olmasına yol açmaktadır. Başkaları tarafından belirlenen mükemmeliyetçilik kendini affetmeyi olumsuz olarak etkilemekteyken telafi edici davranışlar kendini affetmeyi olumlu bir şekilde etkilemektedir. Dışsal kontrol odağı, ruminasyon ve başkalarınca belirlenen mükemmeliyetçilik kendini affetme sürecinde sosyo-bilişsel değişkenler olup utanç ve suçluluk duygusal değişkenler olarak yer almaktadır. Telafi edici davranışlar kendini affetmede davranışsal değişken olarak belirtilmektedir. Üniversite öğrencileri ile yürütülen bir araştırmaya göre tüm bu değişkenlerin kendini affetme sürecinin %32'sini açıklamakta olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Bugay ve Demir, 2010). Bugay ve Demir (2011) tarafından üniversite öğrencileri ile yürütülen başka bir araştırmada hataya ilişkin özelliklerin başkalarını affetme ile ilişkisini anlamak ve hataya ilişkin özelliklerin başkalarını affetme üzerindeki yordama gücünü görmek amacıyla çoklu regresyon analizi ve adımsal regresyon analizi yapılmıştır. Araştırma sonucunda, öğrencilerin büyük bir çoğunluğu hata özelliklerinin affetmeyi çok etkilediğini belirtmiştir. Ayrıca hataya ilişkin özelliklerin üniversite öğrencilerinin başkalarını affetme düzeyinin %10'unu açıkladığı bulunmuştur. Üniversite öğrencilerinin affetme düzeylerini ilk sırada “hatadaki sorumluluk”, ikinci sırada “hatanın yol açtığı sonuçlar” ve son sırada ise “hatanın kimin tarafından yapıldığı” değişkenlerinin anlamlı olarak yordadığı görülmüştür. Genel olarak, bu araştırma bulguları öğrencilerin başkasını affetme sürecinde hata özelliklerine çok önem verdiği ve hatayla ilgili özelliklerin başkasını affetmeyi anlamlı bir şekilde yordadığı yönündedir.

Affetme hem içsel hem kişilerarası ilişkilerde büyük bir öneme sahip olan empati yeteneği ile de ilişkilidir. Empati yeteneği düşük kişilere göre affetme zor bir süreç olarak görülmektedir. Empati düzeyi yüksek kişiler ise daha kolay affedebilmektedir.

Cinsiyete göre bakıldığında elde edilen bulgulara göre, kadınların empati konusunda erkeklerden daha yüksek puan aldıkları, ancak genel affetme puanlarında cinsiyet farklılığının olmadığı; ayrıca duygusal empatinin, başkalarının affedilmesi ile pozitif yönde ilişkili olduğu, ancak kişinin kendini affetmesi ile anlamlı bir ilişkisi olmadığı görülmektedir (Macaskill vd., 2002). Fiziksel aktivitelerin üniversite öğrencilerinin affedicilik düzeylerine etkisinin incelendiği araştırma sonucuna göre spor yapan öğrencilerin affetme puan ortalamalarının anlamlı düzeyde yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Fiziksel sağlığın korunmasında, kişilerarası ilişkilerde yaşanan çatışmaların çözümünde ve stres kaynaklarının azaltılmasında insan hayatında önemli bir yer tutan sporun affetmeyi dolaylı olarak arttırıcı etkisi olduğu söylenebilir (Çağlayan, Akandere ve Gül, 2017). İntikam niyeti bireyin ruh sağlığını olumsuz yönde etkilerken, başkalarını ve durumu affetme bireyin ruh sağlığını olumlu olarak etkilemektedir. Barışçıl bir tutuma sahip, hoşgörülü bir birey affetme eğilimi içindedir. Başkalarını affetme eğilimi, bireyin ruh sağlığına oldukça olumsuz etkileri olan intikam peşinde koşmasının azalmasına destek olmaktadır (Akın, Özdevecioğlu ve Ünlü, 2012).

Affetme ve öz-duyarlık birbirini karşılıklı etkileyen, bireyin içinde bir bütün olarak yer alan olumlu özelliklerdir. Öğretmen adaylarının affetme özelliği ve öz-duyarlıkları arasındaki ilişki ve bu değişkenlerin cinsiyete, eğitim görülen alana, genel mutluluk ve psikolojik sorun yaşama durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığı inceleyen bir araştırmanın sonucuna göre yüksek affetme özelliği ve öz-duyarlığa sahip öğretmen adaylarının genel mutluluk düzeylerinin yüksek olduğu ve psikolojik sorun yaşamaya daha uzak oldukları söylenebilir (Asıcı ve Karaca, 2014). Affetme, öz-şefkat ve depresyon arasındaki ilişkiyi incelemek için model oluşturulmuş ve yapılan analiz sonucunda affetme ve depresyon arasındaki ilişkide öz-şefkatin ara

değişken olarak tamponlama etkisinin olduğu gözlenmiştir (Chung, 2016). Kişinin kendine duyduğu merhametin, affetme ve depresyon arasındaki ilişkide bireyi depresyondan koruyucu, hafifletici etki yarattığı göze çarpmaktadır.

Alkol bağımlısı ebeveyni olmuş olan kişilere yönelik affetme odaklı müdahale programı uygulanmış ve bu sürecin ardından bu kişilerin depresyon, kaygı, öfke, benlik saygısı ve başkalarıyla olan ilişkilerinde iyileşme olduğu görülmüştür (Osterndorf vd., 2011).

Ensestten kurtulan, 24-54 yaşları arasında, Kafkasya kökenli, 12 kadın ile müdahale odağı affedicilik olan bir süreç modeli kullanılarak bireysel psikolojik danışma süreci yürütülmüştür. Haftada bir kez devam eden affetme odaklı psikolojik danışma sürecinde, 12 katılımcının müdahalesinin ortalama süresi 14.3 ay olmuştur. Müdahale sonrasında, deney grubu kontrol grubuna göre daha fazla affedici olmuş; deney grubundaki kişilerin benlik saygısı ve umut düzeyleri kontrol grubundan anlamlı olarak farklılaşarak yükselmiş, kaygı ve depresyon düzeyleri de kontrol grubu ile karşılaştırıldığında anlamlı olarak düşüş göstermiştir. Kontrol grubu da daha sonra programa başladığında, yukarıda sayılanlara benzer değişimler göstermiştir (Freedman ve Enright, 1996).

Çocuklukta ebeveynlerinden birinin duygusal, fiziksel veya cinsel istismarı ya da duygusal veya fiziksel ihmaline maruz kalmış olan ve fibromiyalji rahatsızlığı bulunan 21 ve 68 yaşları arasındaki 11 kadın ile yürütülen bir araştırmada, içlerinden rastgele seçilen altı kişiye fibromiyalji sağlık müdahalesi, beş kişiye de haftada bir kez affetmeyi arttırmaya yönelik hazırlanmış bireyselleştirilmiş bir program 24 hafta boyunca uygulanmıştır ve sağlık müdahalesi ile affetme müdahalesinin etkililiği araştırılmıştır. Ön test ve son test sonuçları arasındaki farklar her iki grup için ayrı

ayrı incelendiğinde affetme programına katılmış olan grubun affetme; fibromiyalji sağlık müdahalesi uygulanan grubun fibromiyalji sağlığında daha fazla iyileşme olduğu görülmüştür. Aynı zamanda affetme programına alınan katılımcıların fibromiyalji sağlığında da iyileşme olduğu sonucu dikkat çekmektedir. Sonuçlar affetme programının affetmeyi arttırdığını ve fibromiyalji hastalığı konusunda iyileşme sağlayarak sağlığın gelişmesinde yararlı olduğunu göstermektedir (Lee ve Enright, 2014).

Eşleri tarafından kötü muameleye maruz kalmış kişiler ilişkinin bitmesinden sonra da çok uzun süre olumsuz psikolojik sonuçlar yaşayabilirler. Duygusal açıdan istismara uğrayan kadınlara yönelik affetme programı ve alternatif bir program 7-8 ay boyunca rastgele 10'ar kişilik gruplar oluşturularak uygulanmıştır. Alternatif program öfke kontrolü, atılganlık ve kişilerarası beceri geliştirme üzerine olmuştur. Affetme programının alternatif programa göre anksiyete, travma sonrası stres belirtileri, depresyon, benlik saygısı gibi konularda daha pozitif ve etkili sonuçlar verdiği görülmüştür. Affetme müdahale programının ilişkilerinde duygusal olarak istismara uğramış kadınların iyileşmesinde uzun vadeli, olumlu ve anlamlı etkileri olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Reed ve Enright, 2006). Bir başka araştırmanın sonucunda da affetme müdahalesinin koroner arter hastalığı olan hastalarda öfkeye bağlı miyokard iskemisini azaltmada etkili bir araç olabileceği bulgusuna erişilmiştir (Waltman vd., 2009). Palyatif bakım yani yaşamı tehdit eden bir hastalıkla karşılaşıldığında hastanın ve yakınlarının yaşam kalitesini arttırmaya yönelik, psikososyal müdahalelerle ağrı ve acının hafifletilmeye çalışıldığı önleyici ve destekleyici çalışmalar günümüzde önem kazanmaktadır (Aydoğan ve Uygun, 2011). Affetme programlarının psikolojik refahı sağlamada ve kişinin ruhsal olarak iyileşmesinde etkili olduğu görülmüştür ve kanser hastalığının terminal döneminde

palyatif bakımın bir parçası olarak tedavi planının içinde yer almasının değerli katkılar sağlayabileceği ifade edilmiştir. Yaşlı ve ölüme doğru artık geri dönüşü olmayan bir yolculuğa çıkmış olan kanser hastalarının yaşam kalitesini iyileştirmeye yönelik dört haftalık affetme programı uygulanmıştır. 20 katılımcıdan 10'u 4 hafta sonra programa alınmak üzere rastgele seçilerek kontrol grubu olarak belirlenmiştir ve bekletilmiştir. Dört haftalık affetme programının etkililiği deneysel olarak test edilmiştir. Affetme programına katılan grubun, kontrol grubuna göre affetme, umut ve yaşam kalitesine ilişkin puanları ön-test, son-test ölçümleri arasındaki farka göre kıyaslandığında daha yüksek çıkmıştır. Öfke puanındaki değişim ise tam tersi şekilde olup affetme programına katılanlarda düşüş göstermiştir. Kanser hastalığının son evresi de denilebilecek, yaşam sonu bakımın verildiği, hastanın yakınlarının desteklendiği, bireyin mümkün olduğunca bağımsızlığının sürdürülmeye çalışıldığı ve saygıdeğer bir ölüm ortamının sağlanmaya çalışıldığı terminal dönemde kanser hastaları için oldukça değerli psikolojik yararlar sağlayan affetme programının kanser hastalığının tedavi planına eklenmesinin uygun olabileceği söylenmiştir (Hansen, Enright, Baskin, ve Klatt, 2009).

Küçüker (2016) tarafından, Pamukkale Üniversitesi'nin dört farklı fakültesinde öğrenim gören 895 öğrenci ile yürütülen araştırmanın sonucuna göre, affetme, affetmeme ve bilişsel esnekliğin duygu düzenleme stratejileri ile yaşam doyumu arasındaki ilişkiye kısmen aracılık ettiği bulunmuştur. Koşulsuz kendini kabul değişkeninin de bilişsel esneklikle yakından ilişkili olduğu düşünüldüğünde koşulsuz kendini kabulün affetmeyi yordayıcı değişkenlerden biri olabileceği tahmin edilmektedir. Ayrıca bu araştırmadan elde edilen bir diğer bulgu da duygu düzenleme stratejileri ile affetme arasında anlamlı bir ilişki olduğudur. Bu sonuca

göre, duygu düzenleme stratejilerine benzeyen bir değişken olan duyguları yönetme becerilerinin affetmeyi yordayan değişkenlerden biri olabileceği düşünülmektedir.

### **2.6.2 Yaşam Pozisyonları ile İlgili Araştırmalar**

Şamatacı, (2013) tarafından romantik ilişkilerde affetme durumunun transaksiyonel analiz ego durumları açısından incelendiği araştırmanın sonuçlarına göre; genç yetişkinlerin kendilerini eleştirel ebeveyn ego durumunda algılama eğilimleri artıkça, intikam tepkileri verme eğilimlerinin arttığı; koruyucu ebeveyn ve yetişkin ego durumunda algılama eğilimleri artıkça ise intikam tepkileri verme eğilimlerinin azaldığı görülmüştür. Genç yetişkinlerin partnerlerine ilişkin algıları incelendiğinde ise genç yetişkinlerin partnerlerini eleştirel ebeveyn ve doğal çocuk ego durumunda algılama eğilimleri artıkça incinme düzeyinde, intikam, kaçınma ve ilişkiyi sonlandırma tepkilerinde artış gözlenirken partnerlerini affetme düzeylerinde azalma görülmüştür. Partnerlerini yetişkin ve koruyucu ebeveyn ego durumunda algılama eğilimi artıkça da incinme düzeylerinin, intikam, kaçınma ve ilişkiyi sonlandırma tepkileri verme eğilimlerinin azaldığı; partnerlerini affetme düzeyinin ise artmakta olduğu sonuçlarına ulaşılmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgulara genç yetişkinlerin affetme sürecinde partnerine yönelik algıladığı ego durumu kendine yönelik algıladığı ego durumundan daha etkili olduğu görülmekle birlikte genç yetişkinlerin hem kendilerini hem partnerlerini yetişkin ego durumunda algılama eğilimleri artıkça, incinme düzeylerinin anlamlı şekilde azalmakta; affetme düzeylerinin ise artmakta olduğu görülmektedir.

Affetme sürecine olumlu etkisi olan yetişkin ego durumunun “Ben OK’im, sen OK’sin” yaşam pozisyonu ile yakından ilişkili olduğu da bilindiğine göre bireyin yaşam pozisyonunu “Ben OK değilim, Sen OK değilsin” den, “Ben OK’im, sen

OK'sin" yaşam pozisyonuna çevirmesinin affetme sürecine olumlu etkileri olacağı düşünülmektedir. Ebeveynler çocuklarına nasıl hissedecekleri, nasıl yaşayacakları, neleri yapacakları, hangi yaşam pozisyonunda olacaklarına dair sözel ve açık bir şekilde ifade ettikleri veya çocuğun farkında olması oldukça güç olan, kapalı mesajlar vermektedirler. Anne ya da baba, çocuğuna herhangi bir sebepten dolayı farkında olarak veya olmayarak, sözel ya da sözel olmayan bir şekilde "Var olma" mesajını verebilir. Çocuklarının, kendi kurallarına ve isteklerine göre davranmasını ve yaşamasını isteyen bir anne-baba yine çocuğuna "Kendi kendin olma" mesajını vermektedir. "Mükemmel ol, başkalarını hoşnut et, güçlü ol" gibi mesajlar da toplumumuzda çok sık karşılaşılan mesajlardır. Bireyin yaşam yazılımını yeniden oluşturması için ona verilmiş olan ve verilmeye devam eden mesajların farkına varması, mesajlardan arınık bir biçimde ve kendi isteğine göre davranması oldukça önemlidir. Yaşam yazılımına ilişkin yeniden karar alarak kendine yeni bir yaşam pozisyonu oluşturan birey, kendisiyle ve yaşamla bütünleşmiş bir birey haline gelebilir (Gültekin ve Voltan-Acar, 2004).

Bireyin çocukluğunda kendini değerli ya da değersiz olarak algılaması, onun hayattaki yaşam pozisyonunu belirlemektedir (Dilmaç ve Ekşi, 2008). Bireyin çocukluk yaşantıları ile ilişkili görülen ve ona verilen mesajlarla kendini ve diğer insanları konumlandığı yaşam pozisyonlarından "Ben OK'im, Sen OK değilsin", "Ben OK değilim, Sen OK'sin", "Ben OK değilim, Sen OK değilsin", yaşam pozisyonları daha çok duygularla ilişkiliyken, bireyin kendini ve başkalarını değerli gören, takdir edici, insancıl bir yaklaşım içinde olduğu "Ben OK'im, Sen OK'sin" yaşam pozisyonu düşünce, inanç ve davranışlarının sonuçlarına dayanmaktadır. Diğerlerinin aksine "güvenme mesajı" nı taşımamaktadır (Akbaş, 2012). Transaksiyonel Analiz yaklaşımının temel felsefesi olan "İnsanlar Okeydir"

düşüncesi yani tüm insanlar ne yaparsa yapsın, kim olursa olsun değerlidir ve önemlidir bakış açısı bir kişinin davranışlarında hatalar olsa bile onun varlığının kabul edilebilir olduğunu vurgulamaktadır. İnsanlar arasında farklılıklar vardır aynı zamanda da insan olarak herkes eşittir; bir kişinin davranışları beğenilmese bile onun varlığı kabul edilebilirdir (Akkoyun 2001). Transaksiyonel Analiz yaklaşımının bu temel anlayışından yola çıkarak, insan olmak koşulsuzca kabul edilmek ve affedilmek için yeterlidir denilebilir.

Lise öğrencileri üzerinde yapılan bir araştırmaya göre yaşam pozisyonlarının yalnızlık üzerinde etkili olduğu görülmüştür. “Ben OK’im, Sen OK değilsin” ve “Ben OK değilim, Sen OK’sin” yaşam pozisyonları yalnızlık düzeyini arttırırken; “Ben OK’im, Sen OK’sin” yaşam pozisyonunun ise yalnızlık düzeyini azalttığı sonuçlarına ulaşılmıştır. Yalnızlık ile “Ben OK’im, Sen OK değilsin” yaşam pozisyonu arasında ise anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Hem kendisine hem de başkalarına ilişkin olumlu algıya sahip olmayan “Ben OK değilim, Sen OK değilsin” yaşam pozisyonundaki bireyin bir başkası veya başkalarıyla ilişkiyi-iletişimi sağlıklı bir şekilde başlatması ve sürdürmesi oldukça zor olacağından yalnızlık durumunun artması muhtemel bir sonuç olarak görülmektedir. “Ben OK değilim, Sen OK’sin” yaşam pozisyonundaki bir bireye baktığımızda bu kişinin kendisine ilişkin olumsuz, güçsüz ve değersiz algılamaları dolayısıyla başkaları hakkında ne kadar olumlu görüş içinde de olsa özgüven konusunda sıkıntı yaşamakla birlikte ilişkilerinde bağımlı bir yapı oluşturarak dengeli bir ilişki kurması oldukça güç olarak görülmektedir. Yalnızlık ile ters yönde ilişkili ve yalnızlığı yordayan diğer bir yaşam pozisyonu olan “Ben OK’im, Sen OK’sin” yaşam pozisyonunu benimseyen birey ise insanlarla ilişki içinde olan, kendine güvenen ve özgeci bir kişidir. Böyle bir kişinin sağlıklı bir ilişkinin başlatılması ve sürdürülmesi noktasında problem yaşama ihtimalinin düşük



olacağı dolayısıyla yalnızlık durumunun da az olacağı tahmin edilebilir (Karababa ve Dilmaç, 2016). Aydemir ve Bayram (2016) tarafından yapısal eşitlik modellemesi ile yalnızlık, kendini affetme ve kendini sevme değişkenleri arasındaki ilişkilerin incelendiği araştırmanın sonucunda elde edilen bulgulara bakıldığında yalnızlık hissini kendini affetmede etkili olduğu görülmüştür. Bu bulgular yaşam pozisyonlarının yalnızlığı yordadığını, yalnızlığın da affetme üzerinde etkili olduğunu göstermektedir. Bu da yaşam pozisyonlarının affetmenin bir yordayıcısı olabileceğini göstermektedir. “Ben OK değilim, Sen OK değilsin” ve “Ben OK değilim, Sen OK’sin” yaşam pozisyonlarının affetmenin tüm alt boyutlarını olumsuz yönde yordayacağı düşünülmektedir. Bireyin yaşam pozisyonunu “Ben OK’im, Sen OK’sin” yaşam pozisyonuna çevirebilmesinin ise affetme düzeyinde artış sağlayabileceği tahmin edilmektedir.

Yaşam pozisyonları ve yetişkin bağlanma stilleri arasında yapılan araştırmanın sonucuna göre “Ben OK’im, Sen OK’sin” yaşam pozisyonu ile güvenli bağlanmanın ilişkili olduğu, “Ben OK’im, Sen OK değilsin” yaşam pozisyonu ile kayıtsız bağlanmanın ilişkili olduğu “Ben OK değilim, Sen OK değilsin” yaşam pozisyonu ile korkulu bağlanmanın ilişkili olduğu bulunmuştur (Boholst, Boholst ve Mende, 2005).

İrkçilik üzerine yapılan bir çalışmada “Ben OK’im, Sen OK’sin” yaşam pozisyonunu benimseyen bireylerin daha hoşgörülü oldukları görülmüştür (Lerkkanen, 1994).

Klinik olarak değerlendirilen ve klinik olarak değerlendirilmeyen kişiler arasındaki farkın yaşam pozisyonlarına göre incelendiğinde araştırmanın sonucuna göre “OK değilim” yaşam pozisyonunun klinik olarak değerlendirilen kişilerde daha fazla olduğu bulunmuştur. Ayrıca depresif bozukluğu olan hastalarda “Ben OK

değilim, Sen OK'sin” yaşam pozisyonu ve “Ben OK değilim, Sen OK değilsin” yaşam pozisyonuna ilişkin ifadeler sunma eğilimlerinin daha yüksek olduğu görülmüştür (Budiša vd., 2012).

### **2.6.3 Koşulsuz Kendini Kabul ile İlgili Araştırmalar**

Kendini kabul, bireyin kendini olumlu ve olumsuz tüm özellikleri ile gerçekçi olarak değerlendirip algılaması, sevmesi, kendine saygı duyması ve güvenmesi böylece kendisiyle barışık olmasıdır. Kendini kabul bireye kendini gerçekleştirme yolunu açar. Ayrıca kendini kabul, bireyin problem çözme yetkinliği ile de ilişkilidir. Kendine karşı esnek olabilen ve kendini kabul edebilen birey diğer insanlara ve hayata karşı da kabul edicidir ve önyargılı bir tutum içerisinde değildir. Bireyin bu tutumu aynı zamanda kendini kabulüne de katkı sağlamaktadır. Bireyin ideal ve gerçek benliği arasındaki açıklığın fazla olması ise bireyin kendini kabulünü zorlaştırmaktadır denilebilir. Bireyin kendini gerçekçi olarak algılamadan, ulaşması zor hedefler belirlemesi kendine olan saygısının düşmesine neden olabilmektedir. Kendini ve yaşadığı deneyimleri çarpıtmadan algılayabilen kişiler yaşantılara açık olma özelliği taşır. Yaşantılara açık olan bireyler yaşadığı duyguların farkındadır ve acı ya da rahatsız edici de olsa kendinden kaçmadan bu duygularla yüzleşebilme, yaşadığı durumu ve duygularını kabul edebilme cesaretini ve gücünü gösterir (Topses, 2013).

Kendini kabul ile neredeyse iç içe girmiş bir kavram olan kendini sevmek, kendini affetme ile de oldukça yakın ilişki içerisinde. Yapısal eşitlik modeli ile yalnızlık, kendini affetme ve kendini sevmek değişkenleri arasındaki ilişkilerin incelendiği bir araştırmanın sonucuna göre kendini affetmenin yalnızlık değişkeni ile kendini sevmek değişkeni arasında aracı etkiye sahip olduğu gözlemlenmiştir.

Birbirleri üzerinde doğrudan ve dolaylı etkileri olduğu görülen bu değişkenlerin aralarında oluşturdukları örüntüye göre, kişinin kendisini affedebilmesinin kendini sevmesini etkilediği, kendini sevmesinin yalnızlık hissini azalmasını sağladığı, yalnızlık hissini azalmasının da kendini affetmesine katkı sunduğu bulunmuştur (Aydemir ve Bayram, 2016).

Sarı ve Tunç (2016) tarafından yapılan üniversite öğrencilerinde psikolojik iyi olmada umudu yordayıcı gücünün incelendiği araştırmada psikolojik iyi olmanın alt boyutlarından olan kendini kabulün umudun önemli yordayıcılarından biri olduğu bulunmuştur. Kendini kabul, bireyin, olumlu ve olumsuz yanlarıyla birlikte benliğinin farklı yönlerini kabul etmesi anlamına gelmektedir. Bu araştırmada, kendini koşulsuzca etmenin yaşam amaçlarına bağlı kalmak ve zorlukla karşılaşıldığında yeni yollar bulabileceğine inanmak hususlarında önemli bir yer tuttuğu vurgulanmıştır.

Bireyin ulaşmak istediği hedeflerine ilişkin engelleyici bir durumla karşılaşması durumunda bilişsel, duygusal ve davranışsal öğeler içeren koşulsuz kendini kabul edebilme, koşulsuz diğerlerini kabul edebilme ve yüksek hayal kırıklığı toleransı önerilmektedir (Ellis, 1998).

Davies (2007) tarafından yapılan deneysel bir araştırmada koşulsuz kendini kabul, mantıkdışı inançlar ve rasyonel olan inançlar arasında nedensel bir ilişki olduğu ortaya koyulmuştur. Yapılan bu araştırmanın sonucuna göre mantıkdışı inançlar, koşulsuz kendini kabulü azaltırken, rasyonel olan inançlar koşulsuz kendini kabulü arttırmaktadır. Bu çalışmadan elde edilen sonuçlar akılcı duygusal davranışçı terapi açısından önem arz etmektedir.

Popov (2016) tarafından yapılan çalışmanın sonucuna göre, stresli durumlarda, depresif ve endişeli duygusal tepkilerde, koşulsuz kendini kabul etmenin

koruyucu işlevi vardır. Bu bulgu aynı zamanda akılcı duygusal davranışçı terapiyi destekler niteliktedir.

Flett (2003) tarafından koşulsuz kendini kabul, mükemmeliyetçilik ve depresyon arasındaki ilişkilerin incelendiği araştırmada mükemmeliyetçiliğin kendi yönelimli, başkaları yönelimli ve sosyal olarak öngörülen mükemmeliyetçilik olmak üzere üç alt boyutunun da koşulsuz kendini kabulle negatif yönlü ilişkili olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Ayrıca koşulsuz kendini kabuldeki düşüş, depresyonla ilişkili bulunmuştur. Son olarak da araştırmada yapılan yol analizinde, koşulsuz kendini kabulün sosyal olarak öngörülen mükemmeliyetçilikle depresyon arasındaki bağlantıya aracılık ettiği bulgusuna erişilmiştir.

Cucu-Ciuhan ve Ioana Elena (2017) tarafından Romen ergenlerde depresyon düzeyinin yordayıcıları olarak koşulsuz kendini kabul, benlik saygısı, işlevsel ve işlevsel olmayan olumsuz duygular arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmada, koşulsuz kendini kabul, benlik saygısı, işlevsel ve işlevsel olmayan olumsuz duygular ile ergenlerin depresyon düzeyi arasındaki anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Ayrıca araştırmada ergenlik dönemimdeki bireylerin depresyon düzeyinin varyansının koşulsuz kendini kabul ile anlamlı bir şekilde açıklandığını görülmektedir.

#### **2.6.4 Duyguları Yönetme Becerileri ile İlgili Araştırmalar**

Üniversite öğrencilerinde özdenetim, duygu yönetimi, cinsiyet ve ruminasyonun sınav kaygısına etkisinin araştırıldığı çalışmada özdenetim, cinsiyet, ruminatif tepki olarak düşüncelere dalma, duygu yönetimi olarak bilişsel yeniden değerlendirme ve baskılamanın öğrencilerin sınav kaygısı düzeyleriyle anlamlı düzeyde ilişkili olduğu bulunmuştur (Dora, 2012).

İş yaşamında, duygu yönetimi eğitim programının, 16 kadın, 7 erkek toplam 23 büro çalışanı üzerinde, duygu yönetim yeterlilik düzeylerine etkisi incelenmiştir. Özel bir tıp merkezinde uygulanan bu programın uygulandığı deney grubunda “duyguları yalın ve anlaşılır bir biçimde ifade edebilme”, “duyguları olduğu gibi gösterebilme”, “bedensel tepkileri kontrol edebilme” boyutlarında anlamlı etki yarattığı; “başa çıkma” ve “öfke yönetimi” boyutlarında ise anlamlı bir etki oluşturmadığı görülmüştür (Kervancı, 2008).

Yaşları 9-12 arasında değişen, 196 çocukla gerçekleştirilen çalışmada, duyguları düzenleme konusunda başarılı olan çocukların başarılı olmayanlara oranla problemlerle baş etmede daha aktif ve kendilerini pozitif değerlendirmeye daha yatkın oldukları görülmüştür (Zalewski, Lengua, Wilson, Trancik ve Bazinet, 2011).

Gençlerin ve yaşlıların arasında duyguları yönetme becerileri bakımında farklılık olup olmadığının incelendiği 40 genç ve 40 yetişkin olmak üzere 80 kişinin katıldığı araştırmada, gençlerin yaşlılara oranla duyguları yönetme becerileri algılarının düşük olduğu, yaşlıların hedefe yönelik davranışta bulunma ve dürtüsel tepkilerden kaçınma konularında kendilerini daha yetenekli gördükleri; yaş arttıkça duygu düzenleme stratejilerinin arttığı ve duyguların netleştiği sonuçlarına ulaşılmıştır (Orgeta, 2009).

Madde bağımlılığı bulunan ve tedavilerine yatarak devam edilen hastalarla yapılan çalışmaya göre, kendine fiziksel zarar verme davranışı olan madde bağımlılarının etkili duygu düzenleme stratejilerine ulaşamadıkları, stres altında hedefe yönelik davranışlarda bulunamadıkları ve duygularını kabul etmekte zorlandıkları görülmüştür (Gratz ve Tull, 2010).

Duyguları yönetmekte güçlük yaşayan bireylerin sağlıklı düşünme ve davranışta bulunma konusunda dolayısıyla yaşadıkları problemlerin çözüme

kavuşması için odaklanmakta zorluk yaşadıkları söylenebilir. “Duyguları Fark Etme ve İfade Etme Psiko-Eğitim Programı” kullanılarak yürütülen grup uygulamalarının, psikolojik danışman adaylarının öz-duyarlık düzeyine etkisini incelemek amacıyla yapılan araştırmada deney grubundaki öğrencilerin “öz-yargılama” puan ortalamalarında kontrol grubundaki öğrencilerin puan ortalamalarına göre anlamlı düzeyde azalma olduğu gözlenmiştir. Ayrıca deney grubundaki öğrencilerin “öz-duyarlık toplam” ve “öz-sevecenlik” puan ortalamalarında, kontrol grubundaki öğrencilerin puan ortalamalarına göre, anlamlı düzeyde olumlu artış gözlenmiştir. Öz-sevecenlik sayesinde sorunlar ve hoş gitmeyen olaylar yargılanmadan kabul edilebilmektedir, beklentilerin dışında gelişen yaşam olaylarında birey kendine, karşıdaki kişiye ya da duruma kızarak tepki vermek yerine kendini destekleyebilmekte ve sakinleştirebilmektedir. Yapılan araştırmadan elde edilen bulgulara göre, duygularını tanıyan, ifade edebilen ve kontrol edebilen bireylerin, öz-sevecenlik düzeyinin de yüksek olduğu sonucuna ulaşılabilir. Kabulde güçlük çekilen duyguları kabul etmeyi ve bu duygularla bütünleşmeyi içeren duygusal farkındalıkla öz-sevecenlik düzeyinin de doğru orantılı bir ilişki içinde olduğu söylenebilir. Kişinin kendini sevme düzeyi artarken, kendini yargılama düzeyinin azaldığı görülmüştür. Yasadığı duyguları fark etme ve duygularıyla birlikte, kendini olduğu gibi kabul etme özelliğinin geliştiği ifade edilmiştir (Mete-Otlu, İkiz ve Asıcı, 2016).

Tüm bu sonuçlar göz önünde bulundurulduğunda öz-sevecenliğin doğasına benzeyen affetme ile duyguları yönetme becerileri ve aynı zamanda bununla ilişkili olan koşulsuz kendini kabul değişkenleri arasında olumlu ve anlamlı bir ilişkinin olabileceği hissedilmektedir. Affedicilik eğilimi arttıkça psikolojik iyi olma düzeyi artarken affedicilik eğilimi arttıkça belirsizliğe tahammülsüzlük azaltmaktadır.

Ayrıca affedicilik eğiliminin artması öfke kontrol düzeyini de artırmaktadır ve bu durumun affedicilik eğiliminin psikolojik iyi oluş üzerindeki etkiye aracılık ettiği bulunmuştur (Koç, İskender, Çolak ve Düşünceli, 2016). Öfke kontrolü ile affetme arasındaki bu pozitif ilişki ve duyguları yönetme becerilerinin alt ölçeklerinden birisinin de öfke kontrolü olduğu düşünüldüğünde duyguları yönetme becerileri ve affetmenin birbiriyle bağlantılı değişkenler olabileceği düşünülmektedir.

### **2.6.5 Gestalt Temas Engelleri ile İlgili Araştırmalar**

Gestalt yaklaşımına göre birey hem sosyal çevresinden etkilenir hem de kendisi sosyal çevresini etkiler. Gestalt yaklaşımı bireyin yaşantılarına, bakış açısına, temas biçimlerine, temas kurma sürecini etkileyen faktörlere odaklanır. Gestalt kuramına göre, bireyin kullandığı temas biçimleri ya da temas kurma süreçleri içinde bulunulan kültürel ortamın özelliklerinden, aile yapısından, sosyal çevreden etkilenmektedir. Psikolojik danışma sürecinde bireyin temas engellemelerini ne kadar kullandığı ve bu engellerin temas döngüsünün hangi aşamasında sıkıntı yarattığını ortaya çıkarmak oldukça etkili ve süreci kolalaştırıcı bir yoldur (Daş, 2006).

Bitirilmemiş işler, tamamlanmış/bitirilmiş işlere oranla daha ayrıntılı bir şekilde ve daha uzun süre hatırlanır. Bitirilmiş olanlardan çok bitirilmemiş, yarım kalmış hissi uyandıran tamamlanmamış işleri anımsama eğilimi Zeigarnik etkisi olarak tanımlanır (Ash, 1995). Gestalt terapi sürecinde danışanın bitirilmemiş işlerinin bitirilmesi, bireyin kendi ihtiyaçlarına ilişkin farkındalık kazanması oldukça önemlidir. Geçmişte yaşanan bitirilmemiş işler kişinin şimdiki anına etki eder. Geçmişte yaşanan bitmemiş işler bireyin kendisiyle, başkalarıyla ve çevresiyle iyi temas kurmasına engel olur (Clarkson, 2004). Bu yaklaşımına göre insanlar o andaki

ilgilerine göre, olup bitenleri bir bütün olarak algırlar (Akkoyun, 2001). Bu bakış açısına göre bireyin problem olarak algıladığı durum geçmişte değil, “şimdi ve burada”dır. Birey her ne kadar geçmişte yaşanan bazı durumlar nedeniyle bugün sıkıntı çekse de, yaşamakta olduğu zorluklar aslında bugüne özgü davranış yöntemlerine bağlıdır. Kişiyne geçmişe ait bir sorunmuş gibi görünse de, aslında algılanan sorun şu ana ait bir sorundur. Birey bugünkü koşullarda, yaşadığı sorunun üstesinden nasıl geleceğini öğrenir ve şu an başa çıkabilirse bireyin geçmişe yönelik algıları da değişir. Yaşamın durağan değil, sürekli değişen olayların yaşanmakta olduğu akan bir süreç olduğunun farkında olmak sorunların çözülebilmesini kolaylaştırır (Tagay, 2010).

Gestalt yaklaşımı benimsenerek yürütölen psikolojik danışma sürecinde “ne hissediyorsun?”, “ne yaşıyorsun?”, gibi farkındalığı geliştiren sorular kullanılır. Bu soruları yanıtlamak için danışan, dikkatini kendisine yönelterek o anda içinde neler yaşadığını fark etmeye çalışır. Farkındalık, henüz buna alışık olmayan biri için, sürekli kendini izleme ve endişe de getirebileceği için otantizmi engelleyebilir. Ancak bu durum geçicidir. Uzun süre yatağa bağımlı kalmış bir kişi, ilk ayağa kalktığı gün attığı her adımının farkındadır. Bu birey eskisi gibi yürümeye başladığında ise adımlarına dikkat etmeyi bırakır ve artık üzerinde düşünmeden, kendi doğallığı içinde yürür (Polster ve Polster, 1974).

Evli kişilerde Gestalt temas biçimleri ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmada, Gestalt temas biçimleri ile bağlanma stilleri arasında ilişki olduğu görölmüştür. Güvenli bağlanma stili ile temas arasında pozitif; saptırma ve kendine döndürme temas biçimi arasında negatif ilişki olduğu bulunmuştur. Güvenli bağlanan kişiler kendisini ve başkalarını daha çok olumlu algılamakta, bu kişilerin kaygı ve kaçınma düzeyleri de düşüktür ve iletişime açık davranışlar sergilerler.



Benzer şekilde herhangi bir temas engelinin yaşanmadığı, temas biçimlerinden sağlıklı olarak değerlendirilen temas biçimi olan teması sık kullanan kişilerin kaygı ve kaçınma düzeyleri düşük seviyededir. Bu kişiler, insanlarla ve kendileriyle güçlü bir ilişki içindedir ve başkalarına yakın olmaktan, bağlanmaktan hoşlanmaktadırlar. Harris'a (1996) göre, Gestalt kuramında tanımlanan sağlıklı temas ile güveli bağlanmanın özelliklerinin benzerlik gösterdiği düşünülmektedir (Kuyumcu, 2011).

Üniversite öğrencilerinde temas engelleri, benlik saygısı ve yaşam doyumu arasında nedensel bir ilişki bulunup bulunmadığını açıklamaya yönelik, bu değişkenlerin aralarındaki ilişkiyi yapısal eşitlik modelinde yer alan yol analizi ile test eden araştırmanın sonucuna göre, üniversite öğrencilerinin temas ve tam temas engeli ile benlik saygısı arasında negatif; bağımlı temas ve temas sonrası engeli ile benlik saygısı arasında pozitif ilişki bulunmuştur. Başka bir deyişle, temas ve tam temas engeli yüksek olan üniversite öğrencilerinin benlik saygıları düşük iken bağımlı temas ve temas sonrası engeli yüksek olan üniversite öğrencilerinin benlik saygıları da yüksektir. Ayrıca araştırmada benlik saygısı ile yaşam doyumu arasında pozitif düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Yapısal modele ilişkin elde edilen sonuca göre temas engelleri, benlik saygısı ve yaşam doyumu arasında nedensel bir ilişki bulunmaktadır (Tagay, 2015).

Tagay (2010) tarafından üniversite öğrencileri ile yürütülen araştırmanın sonuçları incelendiğinde üniversite öğrencilerinin temas engelleri ile cinsiyet, alan türü, sınıf düzeyi, algılanan sosyo-ekonomik düzey, algılanan anne-baba tutumu, aile biçimi ve üniversite yaşantısına kadar yaşamın en çok geçirildiği yer değişkenleri arasında anlamlı farklılıklar olduğu görülmüştür. Kız üniversite öğrencilerinin bağımlı temas düzeyleri erkek öğrencilerin bağımlı temas düzeylerinden anlamlı olarak düşük çıkmıştır. Eşit-ağırlık puan türü ile yerleşen üniversite öğrencilerinin

bağımlı temas düzeyleri sözel ve sayısal puan türü ile yerleşen üniversite öğrencilerinin bağımlı temas düzeylerinden yüksek; ayrıca eşit-ağırlık puan türü ile yerleşen üniversite öğrencilerinin temas sonrası düzeyleri sözel ve sayısal puan türü ile yerleşen üniversite öğrencilerinin temas sonrası düzeylerinden düşük olduğu görülmüştür. Birinci sınıfa devam eden üniversite öğrencilerinin tam temas ve bağımlı temas düzeyleri ikinci ve üçüncü sınıf üniversite öğrencilerinin tam temas ve bağımlı temas düzeylerinden anlamlı olarak yüksek durumdadır. Düşük sosyo-ekonomik düzeye sahip olduğunu ifade eden üniversite öğrencilerinin tam temas düzeyleri, yüksek ve orta sosyo-ekonomik düzeye sahip olduklarını belirten üniversite öğrencilerinin tam temas düzeylerinden anlamlı olarak yüksektir. Buna ek olarak, yüksek sosyo-ekonomik düzeye sahip olduğunu ifade eden üniversite öğrencilerinin bağımlı temas düzeyleri orta sosyo-ekonomik düzeye sahip olduklarını ifade eden üniversite öğrencilerinin bağımlı temas düzeylerinden anlamlı olarak düşüktür. Anne babalarının koruyucu tutumu olduğunu ifade eden üniversite öğrencilerinin temas, tam temas ve bağımlı temas düzeyleri, otoriter ve demokratik anne-baba tutumuna sahip olduğunu belirten üniversite öğrencilerinin bağımlı temas düzeylerinden anlamlı olarak yüksek bulunmuştur. Parçalanmış aileye sahip olduğunu söyleyen üniversite öğrencilerinin bağımlı temas düzeyleri geniş ve çekirdek aileye sahip olduğunu belirten katılımcıların bağımlı temas düzeylerinden anlamlı olarak düşük çıkmıştır. Üniversite eğitimine kadar yaşamlarının çoğunu beldede geçiren üniversite öğrencilerinin temas sonrası düzeyleri yaşamlarının çoğunu küçük şehir ve büyükşehirde geçiren üniversite öğrencilerinin temas sonrası düzeylerinden anlamlı olarak yüksektir.

Ülker-Tümlü (2012) tarafından psikolojik dayanıklılık düzeyleri farklı üniversite öğrencilerinin temas engellerinin incelendiği araştırmanın sonuçlarına

göre, üniversite öğrencilerinden erkeklerin tam temas düzeyleri kadınlara göre yüksek bulunmuştur. Temas, bağımlı temas ve temas sonrası engelleri üzerinde cinsiyetler açısından fark gözlenmemiştir. Psikolojik dayanıklılık düzeyleri farklı üniversite öğrencilerinin aile tipleri temas üzerinde geniş ailenin lehine bir fark gösterirken; tam temas, bağımlı temas ve temas sonrası üzerinde anlamlı farklılık göstermemiştir. Psikolojik dayanıklılık düzeyleri farklı üniversite öğrencilerinin algıladıkları anne tutumları temas, tam temas, bağımlı temas ve temas sonrası üzerinde farklılık göstermemiştir. Psikolojik dayanıklılık düzeyleri farklı üniversite öğrencilerinin algıladıkları baba tutumları temas, bağımlı temas ve temas sonrası üzerinde farklılık göstermezken, tam temas üzerinde algılanan demokratik baba tutumunun lehine bir farklılık göstermiştir.

Tagay (2018) tarafından romantik ilişkilerde algılanan istismara ilişkin yapılan araştırmanın sonucuna göre tam temas engelinin romantik ilişkilerde algılanan istismarı pozitif yönde, anlamlı düzeyde ve benlik saygısının romantik ilişkilerde algılanan istismarı negatif yönde, anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur.

Polislerin stres düzeyleri ile temas biçimleri arasındaki ilişki incelendiği araştırma sonucuna göre, yüksek stres düzeyine sahip polislerin, iç içe geçme, yansıtma, kendine döndürme ve saptırma temas biçimlerini; düşük stres düzeyine sahip polisler ise duyarsızlaşma ve içe alma temas biçimlerini sıklıkla kullandıkları belirlenmiştir. Polislerin algıladıkları stres düzeyinin yüksekliğinin yansıtma, kendine döndürme ve saptırma ile pozitif; duyarsızlaşma ve içe alma ile negatif yönde korelasyon gösterdiği; iç içe geçmenin ise stres düzeyleri ile ilişkili olmadığı bulunmuştur (Myers, 1997).

Gestalt Temas Engelleri ile ilgili yurtdışında yapılan araştırmalara bakıldığında bu çalışmaların genellikle Gestalt temas biçimleri ve düzeyleri üzerine

odaklandığı görülmüştür ve yapılan literatür taramasında Gestalt Temas Engelleri ilgili herhangi bir araştırmaya rastlanmamıştır.

Ulaşılan araştırmalar derinlemesine incelendiğinde kendini, başkalarını ya da durumu affetmekte zorluk yaşayan bireyin kendisiyle ve diğer insanlarla ilişkileri üzerinde durarak, bireyin Gestalt temas engellerinin hangi aşamasında sıkıntı yaşadığı ve yaşanan engele ilişkin yaşanan farkındalıkla bireyin enerji akışının doğal haline dönmesi ve böylece affetmesinin kolaylaşması beklenmektedir.



## BÖLÜM III

### YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın deseni, evreni ve çalışma grubu ile araştırmada kullanılacak veri toplama araçları, verilerin toplanma süreci ve verilerin analizinde kullanılan istatistiksel yöntemler açıklanmıştır.

#### 3.1 Araştırmanın Modeli

Bu çalışma yaşam pozisyonları, koşulsuz kendini kabul, duyguları yönetme becerileri ile Gestalt temas engelleri değişkenlerinin üniversite öğrencilerinin affetme düzeyini ne ölçüde açıkladığını görmek amacıyla ilişkisel tarama modelinde, betimsel bir araştırmadır. Araştırmada bağımlı değişken kendini, başkalarını ve durumu affetme alt boyutları, bağımsız değişkenler ise yaşam pozisyonları, koşulsuz kendini kabul, duyguları yönetme becerileri ve Gestalt temas engelleridir.

#### 3.2 Araştırma Grubu

Araştırmanın evreni Akdeniz Üniversitesi'nde öğrenim görmekte olan üniversite öğrencileridir. Çalışma grubu oluşturulurken veri toplanan fakültelerde öğrenim görmekte olan toplan öğrenci sayısı ve ulaşılan öğrenci sayısının oranları not edilmiştir. Buna göre 2015-2016 eğitim öğretim yılında Akdeniz Üniversitesi'nin Eğitim Fakültesi'ne kayıtlı olan öğrencilerin %8.74'üne, Edebiyat Fakültesi'ne kayıtlı olan öğrencilerin %5.39'una, Hukuk Fakültesi'ne kayıtlı olanların %9.26'sına, Ziraat Fakültesi'ne kayıtlı olan öğrencilerin ise %6.08'ine ulaşılmıştır.

Araştırmaya, Akdeniz Üniversitesi'nin dört farklı fakültesinde öğrenim görmekte olan 471 kız (%69.6) ve 202 erkek (%29.8) olmak üzere toplam 673

öğrenci gönüllü olarak katılmıştır. Çalışmaya katılan öğrencilerin yaş ortalaması 21.02'dir (SS = 3.33). Katılımcılardan 230 (%34.2) öğrenci 1. sınıf düzeyinde, 218 (%32.4) öğrenci 2. sınıf düzeyinde, 143 (%21.2) öğrenci 3. sınıf düzeyinde, 78 (%11.6) öğrenci 4. sınıf düzeyindedir. Dört (%0.6) öğrenci ise sınıf düzeyini belirtmemiştir. Katılımcılardan 87 (%12.9) öğrenci Ziraat Fakültesi, 100 (%14.8) öğrenci Hukuk Fakültesi, 222 (%32.8) öğrenci Edebiyat Fakültesi, 263 (%38.8) öğrenci Eğitim Fakültesi'nde öğrenim görmekte olan üniversite öğrencileridir. Bir (%0.7) öğrenci ise öğrenim görmekte olduğu fakülteyi belirtmemiştir. Bölüm olarak incelendiğinde ise katılımcıların 53'ü (%7.9) Psikoloji, 28'i (%4.2) Alman Dili ve Edebiyatı, 34'ü (%5.1) Türk Dili ve Edebiyatı, 14'ü (%2.1) Sosyoloji, 92'si (%13.7) Felsefe, 16'sı (%2.4) Sınıf Öğretmenliği, 37'si (%5.4) Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık, 59'u (%8.8) Fen Bilgisi Öğretmenliği, 21'i (%3.1) Türkçe Öğretmenliği, 78'i (%11.6) Okul Öncesi Öğretmenliği, 52'si (%7.7) İlköğretim Matematik Öğretmenliği, 87'si (%12.9) Ziraat Mühendisliği, 100'ü (%14.8) Hukuk bölümlerinde eğitim almaktadırlar. İki (%0.3) öğrenci hangi bölümde öğrenim gördüğünü belirtmemiştir.

### **3.3 Veri Toplama Araçları**

Bu araştırmada kullanılan veri toplama araçları Heartland Affetme Ölçeği, Yaşam Pozisyonları Ölçeği, Koşulsuz Kendini Kabul Ölçeği, Duyguları Yönetme Becerileri Ölçeği ve Gestalt Temas Engelleri Ölçeğidir. Ayrıca araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu'dur.

### 3.3.1 Kişisel Bilgi Formu

Araştırmaya katılan öğrencilerin demografik özelliklerinin belirlenmesi amacıyla kişisel bilgi formunda yaş, cinsiyet, öğrenim gördükleri fakülte, bölüm ve sınıf düzeyi sorulmuştur.

### 3.3.2 Heartland Affetme Ölçeği

Heartland Affetme Ölçeği Thompson vd. (2005) tarafından geliştirilmiştir. Heartland Affetme Ölçeği'nin Türk kültürüne uyarlama çalışması Bugay ve Demir (2010) tarafından yapılmıştır. 7'li likert tipi 18 maddelik Heartland Affetme Ölçeği kendini, başkalarını ve durumu affetme olmak üzere her alt boyutta 8'er maddenin yer aldığı üç alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçekte ters kodlanan maddeler bulunmaktadır. Bu maddeler 2, 4, 6, 7, 9, 11, 13, 15, 17'dir. Ölçekten toplam puan alınabilmektedir ve alınabilecek en yüksek puan 126'dır. Ölçekten alınan puan arttıkça bireyin affetme puanı artmaktadır. Ölçeğin alt ölçeklerinin hepsi ayrı ölçekler olarak tek başına da kullanılabilir.

Ölçeğin geçerlik ve güvenirliği için yapılan çalışmalar sonucunda, test tekrar test katsayısı kendini affetme alt ölçeği için, .83, başkasını affetme için .72, durumu affetme alt ölçeği için, .73 ve toplam affetme puanı için, .77 olarak bulunmuştur. Cronbach Alpha katsayıları da sırasıyla, .75, .78, .79 ve toplam puan için, .86 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin ölçüt bağlantılı geçerliğini hesaplamak için kullanılan ölçeklerle arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Buna göre affetme; ruminasyon, düşmanlık ve öç alma ile olumsuz ilişkili bulunmuştur (Thompson vd., 2005). Ölçeğin Türkçe formunun Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı kendini affetme alt ölçeği için .64, başkalarını affetme alt ölçeği için .79 ve durumu affetmek alt ölçeği için .76 olarak bulunmuştur. Ölçeğin tümü için Cronbach Alpha değeri ise

.81 olarak hesaplanmıştır. Türkçe versiyonundaki sonuçlar, ölçeğin iyi iç tutarlılık güvenirliğine sahip olduğunu göstermiştir. Türkçe versiyonunun, Türk öğrencileri arasında affetmeyi ölçmek için güvenilir bir şekilde kullanılabilceğini ortaya koymuştur.

Ölçeğin Türkçe uyarlama çalışmasında, ölçüt bağımlı geçerliliği kapsamında, affetme ölçeğinin tüm boyutlarının yaşam doyumu ölçeği ile (kendini affetme boyutu için  $r=.205$ ,  $p=.00$ , başkalarını affetme boyutu için  $r=.145$ ,  $p=.00$ ; durumu affetme boyutu için  $r=.381$ ,  $p=.00$ , ve genel affetme için  $r=.324$   $p=.00$ ) olumlu yönde ilişkili olduğu görülmüştür. Affetmenin ruminasyon ölçeği ile (kendini affetme boyutu için  $r=-.353$ ,  $p=.00$ ; durumu affetme boyutu için  $r=-.351$ ,  $p=.00$ , ve toplam affetme için  $r=-.333$   $p=.00$ ) olumsuz yönde ilişkili olduğu saptanmıştır. Başkalarını affetme boyutu ve Ruminasyon ölçeği arasında anlamlı bir ilişki olmadığı ( $r=-.085$ ,  $p=.102$ ) görülmüştür (Bugay ve Demir, 2010). Önceki araştırmalardan (Thompson vd. 2005) yapılmış sonuçlar, 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 olduğunu gösterdi. Bu sonuçlara göre üniversite öğrencileri için Heartland Affetme Ölçeği'nin Türkçe formunun güvenirliği ve geçerliliği yeterlidir.

Ölçeğin orijinal 3 faktörlü yapısının Türk örneklemini için uygunluğu test etmek amacıyla açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır ve uyum değerleri yeterli düzeyde bulunmuştur. Doğrulayıcı faktör analizi sonucunda uyum iyiliği indeksi (GFI) .92; karşılaştırmalı uyum indeksi (CFI) .90; kök ortalama kare yaklaşım hatası (RMSEA)=.06 olarak bulunmuş, ölçeğin yapı geçerliliğinin yeterli düzeyde olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Bugay ve Demir, 2010).



Mevcut çalışmada ölçeğin iç tutarlılığına ilişkin yapılan güvenilirlik analizinden elde edilen sonuçlara göre Cronbach Alpha katsayıları kendini affetme boyutu için .49, başkalarını affetme boyutu için .76, durumu affetme boyutu için .64, ölçeğin tamamına ilişkin genel affetme için ise .77'dir.

### 3.3.3 Yaşam Pozisyonları Ölçeği

Yaşam Pozisyonları Ölçeği, Boholst (2002) tarafından geliştirilmiştir ve Türk kültürüne uyarlama çalışması İşgör, Kaygusuz ve Özpolat (2012) tarafından yapılmıştır. Yaşam Pozisyonları Ölçeği, Eric Berne'nin kurucusu olduğu Transaksiyonel Analiz kuramı çerçevesinde geliştirilmiş olan bir ölçektir. Bu anlamda ölçek, Transaksiyonel Analiz'in temel kavramlarına dayalı bireysel yaşam pozisyonunu belirlemeye çalışmaktadır. Alt ölçeklerden elde edilen puanlar bireyin benimsediği yaşam pozisyonunu gösterir. Ölçekte Ben OK'im, Ben OK değilim, Sen OK'sin, Sen OK değilsin olmak üzere her alt boyutta 5 madde bulunmaktadır. Ölçeğe ilişkin puan ve sonuçlar hesaplanırken bu dört alt boyuttan yararlanılıp dört çeşit kombinasyon kurularak 4 yaşam pozisyonuna ilişkin puan ve sonuçlar elde edilmektedir. 5'li 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 yaşam pozisyonuna ilişkin sonuç vermektedir.

Ölçeğin orijinal formu ile Türkçe uyarlama formu arasında .79 korelasyon bulunmaktadır. "Ben OK'im, Sen OK değilsin" alt boyutu için .70, "Ben OK değilim, Sen OK'sin alt boyutu için .76, "Ben OK değilim, Sen OK değilsin" alt boyutu için .69, "Ben OK'im, Sen OK'sin" alt boyutu için .77 korelasyon hesaplanmıştır. Bu sonuçlar Türkçe çevirisinin orijinal formuna benzer olduğunun

kanıtı olarak yorumlanmıştır. Bir puan katılmıyorum, 5 puan tamamen katılıyorum olarak temsil edilmektedir. Bireyin en yüksek puan aldığı alt boyut onun sahip olduğu yaşam pozisyonunu göstermektedir. Dolayısıyla ölçekten toplam puan alınmamaktadır ve ters kodlanan madde de bulunmamaktadır (İşgör vd., 2012).

Ölçeğin uyarlama çalışmasında iç tutarlılık katsayısı tüm ölçek için .84, Ben OK değilim alt boyutu için .96, Sen OK değilsin alt boyutu için .94, Ben OK'im alt boyutu için .97 ve Sen OK'sin alt boyutu için ise .94 olarak bulunmuştur. Test-tekrar test güvenilirlik katsayıları ise tüm ölçek için .81, Ben OK değilim alt boyutu için .73, Sen OK değilsin alt boyutu için .72, Ben OK'im alt boyutu için .75 ve Sen OK'sin alt boyutu için ise .80'dir (Karababa ve Dilmaç, 2016). Ölçeğin geçerliğini hesaplamak için yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonuçları şu şekildedir: (960.94) sd (195) ( $X^2/sd= 4.92$ ) , RMSEA= .07, RMR=.08, SRMR=.07, GFI=.97, AGFI=.96), CFI=.97. Yaşam Pozisyonları Ölçeği'nin düzeltilmiş madde toplam puanı korelasyonlarının .34 ile .64 arasında değiştiği ve %27 aşırı grubun madde puanı farklılıklarına ilişkin t test sonuçlarının dikkate alınarak maddelerin ayırt edicilik yeteneğinin yeterli olduğu tespit edilmiştir.

Ölçeğin, orijinal ölçeğin yapısına uygun olduğu görülmüştür. Bu yapı doğrulayıcı faktör analizi ile doğrulanmıştır. Ölçeğin Türkçe uyarlaması ölçeğin orijinaline kıyasla daha iyi veriler üretmiştir ve bu durum, ölçeğin uygulandığı örneklemin büyüklüğüne bağlanmıştır. Tüm bu sonuçlar Yaşam Pozisyonları Ölçeği'nin geçerli ve güvenilir bir araç olduğunu göstermektedir (İşgör vd., 2012).

Mevcut çalışmada ölçeğin iç tutarlılığına ilişkin yapılan güvenilirlik analizinden elde edilen sonuçlara göre Cronbach Alpha katsayıları tüm ölçek için .81, "Ben OK değilim" alt boyutu için .65, Sen OK değilsin alt boyutu için .72, "Ben

OK” im alt boyutu için .78 ve “Sen OK” sin alt boyutu için ise .61 olarak bulunmuştur.

### **3.3.4 Koşulsuz Kendini Kabul Ölçeği**

Koşulsuz Kendini Kabul Ölçeği, Chamberlain ve Haaga (2001) tarafından geliştirilmiştir ve Türk kültürüne uyarlama çalışması Kapıkıran ve Kapıkıran (2010) tarafından yapılmıştır. Koşulsuz Kendini Kabul Ölçeği'nin orijinal formu 20 maddeden oluşmaktadır. Uyarlama çalışmasında ise Koşulsuz Kendini Kabul Ölçeği'nin bir maddesi .30 faktör yükünün altında olduğundan Türkçe formu için ölçekten çıkarılmıştır. Sonuçta 19 maddeden oluşan ve Koşulsuz Kendini Kabul Ölçeği, koşullu ve koşulsuz kendini kabulü içeren iki alt boyutu olan bir ölçek elde edilmiştir. Ölçek maddeleri “benim için doğru” ile “benim için doğru değil” arasında değişen 7’li likert türünden dereceleme gerektirmektedir. Ölçeğin bazı maddeleri ters puanlanmakta olup tüm madde puanlarının toplanmasıyla tek bir puan elde edilmektedir. Koşullu kendini kabul alt boyutunda 12, koşulsuz kendini kabul alt boyutunda 7 madde bulunmaktadır. Koşullu kendini kabul alt boyutuna ilişkin maddeler ters kodlanan maddelerdir. Koşullu kendini kabul alt boyutu toplam varyansın %21,29’unu açıklarken; koşulsuz kendini kabul alt boyutu toplam varyansın %15,48’ini açıklamaktadır. Ölçeğin tamamı ise toplam varyansın %36,77’sini açıklamaktadır.

Koşulsuz Kendini Kabul Ölçeği'nin ayırt edici geçerliği için uygulanan sosyotropi ve kısa semptom envanteri ve fonksiyonel olmayan tutumlar ölçeği puanlarıyla anlamlı düzeyde ilişki kaydedilmiştir. Ölçeğin güvenilirliği için gerçekleştirilen Cronbach Alpha değeri .76 ve test tekrar test korelasyonu  $r=.62$  olarak hesaplanmıştır ve madde toplam puan korelasyonları .40 ile .72 arasında

değişmektedir. Koşulsuz Kendini Kabul Ölçeği, Türk üniversite öğrencileri için, gerek danışma sürecinde gerekse koşulsuz kabulün ilişkili olduğu değişkenlerin belirlenmesinde araştırmacılarca geçerli ve güvenilir şekilde kullanılabilir bir ölçektir (Kapıkıran ve Kapıkıran, 2010).

Mevcut çalışmada ölçeğin iç tutarlılığına ilişkin yapılan güvenilirlik analizinden elde edilen sonuçlara göre 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.

### **3.3.5 Duyguları Yönetme Becerileri Ölçeği**

Duyguları Yönetme Becerileri Ölçeği, Çeçen (2006) tarafından geliştirilmiştir. Duyguları ölçen ölçeklerle ilgili inceleme yapıldığında öfke, kaygı gibi yalnız bir duyguyu ölçen ölçeklere rastlanmış ancak genel olarak duyguları yönetme becerilerini ölçen bir ölçeğe rastlanmadığı için duyguları yönetme becerileri ölçeği geliştirilmiştir. Lewis (1993b) kuramsal olarak duyguları yönetme becerilerini fizyolojik tepkileri fark etme, duyguları etiketleyebilme, duyguları sözel ve davranışsal olarak ifade etme, duygularla ilgili başa çıkma süreçleriyle açıklamaktadır. Duyguları Yönetme Becerileri Ölçeği geliştirilirken bu süreçler göz önünde bulundurulmuştur. Bireyin duygularına ilişkin yaşadığı bu süreçleri ve genel olarak bu konudaki yeterliliğini belirlemeyi amaçlayan “Duyguları Yönetme Becerileri Ölçeği” 8’i olumlu 20’si olumsuz ifadeden oluşan toplam 28 maddeden oluşmaktadır.

DYBÖ bireylerin duyguları yönetme becerilerini ölçmeyi amaçlayan (1) Bana Hiç Uygun Değil ile (5) Bana Tamamıyla Uygun arasında değişen 5’li likert tipinde bir kendini değerlendirme ölçeğidir. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan

140'dır. Alınan yüksek puanlar bireyin duyguları yönetme becerilerinde yetkin olduğuna işaret etmektedir. Yapılan faktör analizi çalışması sonucunda maddelerin 6 faktörde toplandığı görülmüştür. Ancak ikinci alt ölçek puanlarının dördüncü ve altıncı alt ölçeklerle korelasyonunun anlamlı ilişkiler göstermemesi nedeniyle bu maddeler serbest maddeler (free item) olarak ölçeğe dahil edilmiştir. Bu nedenle 12, 8, 10 ve 19. maddeler alt ölçek şeklinde puanlamaya dahil edilmemekte, serbest (free) maddeler olarak toplam puan değerlendirilirken hesaplamalara dahil edilmektedir. Ölçek puanlanırken olumsuz ifade edilmiş olan 1, 3, 4, 5, 6, 7, 9, 11, 13, 14, 15, 16, 18, 20, 22, 23, 24, 25, 27 ve 28. maddeler tersine çevrilerek puanlanmaktadır. Ölçek beş alt ölçekten oluşmakta; sözel olarak ifade edebilme alt boyutunda 7, duyguları olduğu gibi gösterebilme alt boyutunda 6, olumsuz bedensel tepkileri kontrol edebilme alt boyutunda 4, başa çıkma alt boyutunda 4, öfke yönetimi alt boyutunda 3 madde, alt ölçek olarak değerlendirilmeyen sadece toplam puana katkısı olan 4 serbest madde yer almıştır. Ölçeğin alt ölçeklerinin hepsi ayrı ölçekler olarak tek başına da kullanılabilir.

Güvenilirlik çalışmalarında, iç tutarlık katsayıları tüm ölçek için .83, alt ölçekler için sırasıyla .79, .67, .65, .64 ve .62; test-tekrar test güvenilirlik katsayısı ise üç hafta ara ile .81 olarak hesaplanmıştır. Verilerin toplandığı öğrencilerin DYBÖ'den aldıkları toplam puanlar düşükten yükseğe doğru sıralanmıştır. Bu sıralamada alt %27 ve üst %27'lik gruplarda 85'er kişi yer almıştır. Her bir maddenin bu iki grubu ayırt edip etmediğine bakılmıştır. Toplam puana göre alt %27 ile üst %27'lik gruba giren deneklerin maddelere verdikleri yanıtların aritmetik ortalamaları arasındaki fark "t" testi ile incelenmiştir. 28 maddenin alt gruba üst grubu birbirinden anlamlı düzeyde ayırdettiği görülmüştür ( $p < .005$ ). Diğer bir deyişle DYBÖ maddelerinin duyguları yönetme beceri puanları yüksek öğrencilerle

düşük öğrencileri birbirinden ayırdettiği söylenebilir. Bulgular ölçeğin üniversite öğrencilerinin duyguları yönetme becerilerine ilişkin algılamalarını geçerli ve güvenilir bir şekilde ölçebileceğini göstermektedir (Çeçen, 2006).

Mevcut çalışmada ölçeğin iç tutarlılığına ilişkin yapılan güvenilirlik analizinden elde edilen sonuçlara göre Cronbach Alpha katsayıları tüm ölçek için .76, sözel olarak ifade edebilme alt boyutu için .78, duyguları olduğu gibi gösterebilme alt boyutu için .53, olumsuz bedensel tepkileri kontrol edebilme alt boyutu için .56, başa çıkma alt boyutu için ise .51 ve öfke yönetimi alt boyutu için ise .63 olarak bulunmuştur.

### **3.3.6 Gestalt Temas Engelleri Ölçeği:**

Gestalt Temas Engelleri Ölçeği, Gestalt Kuramı üzerine temellendirilerek, Mutlu Tagay tarafından 2010 yılında geliştirilmiştir. Ölçeğin faktörleri isimlendirilirken ve belirlenirken Gestalt Temas döngüsünden yararlanılmıştır. Ölçek 24 maddeden oluşmaktadır. Maddelere verilen tepkiler, 1=Hiç katılmıyorum, 2=Kısmen katılıyorum, 3=Katılıyorum, 4=Oldukça katılıyorum, 5=Tamamen katılıyorum şeklinde beşli likert türünden dereceleme gerektirmektedir.

Ölçeğin yapı geçerliliği için açıklayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi kullanılmıştır. Geçerlilik çalışmaları kapsamında yapılan açıklayıcı faktör analizinde ölçek için dört boyutlu yapı elde edilmiştir. Yapılan doğrulayıcı faktör analizinde dört faktörlü yapı sınanmıştır. Bu çalışmada bulunan GFI = 0,92 ve AGFI = 0,90 değerlerinin uyum için kabul edilebilir oldukları söylenebilir. Artmalı uyum indeksleri olan CFI = 0,91 ve NNFI = 0,90 değerlerine göre de modelin kabul edilebilir düzeyde uyuma sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Buna göre; temas alt boyutunda 5, tam temas alt boyutunda 8, bağımlı temas alt boyutunda 7 ve temas

sonrası alt boyutunda 4 madde yer almıştır. Alt ölçeklerden alınan puanlar kişilerin kullandıkları temas engellerini ortaya koyar.

Gestalt Temas Engelleri Ölçeği, toplam puan vermemektedir. Çünkü Gestalt temas döngüsünde temas engelleri basamaklara ayrılarak incelenir. Ölçekte ters kodlanan madde bulunmamaktadır. Alt ölçeklerin her birinden alınan puanların yüksekliği o engelin sık kullanıldığı anlamına gelmektedir. Gestalt Temas Engelleri Ölçeği'nin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı temas alt ölçeği için .61; tam temas alt ölçeği için .79, bağımlı temas alt ölçeği için .75 ve temas sonrası alt ölçeği için .60 olarak bulunmuştur. Test tekrar test güvenilirlik katsayısı temas alt ölçeği için .74; tam temas alt ölçeği için .77 , bağımlı temas alt ölçeği için .69 ve temas sonrası alt ölçeği için .65 çıkmıştır. Elde edilen güvenilirlik katsayılarının kabul edilebilir düzeyde olduğu söylenebilir. Kapsam geçerliği, yapı geçerliği, alt ölçeklerin birbirleriyle ilişkilerine yönelik bulgulara göre Gestalt Temas Engelleri Ölçeği geçerli bir ölçme aracıdır. Ölçeğin güvenilirliği test tekrar test ve iç tutarlılık yöntemleriyle incelenmiştir. Elde edilen bulgulara göre Gestalt Temas Engelleri Ölçeği güvenilirliği olan bir ölçme aracıdır (Mutlu Tagay, 2010).

Mevcut çalışmada ölçeğin iç tutarlılığına ilişkin yapılan güvenilirlik analizinden elde edilen sonuçlara göre Cronbach Alpha katsayıları tüm ölçek için .81, temas alt boyutu için .78, tam temas alt boyutu için .81, bağımlı temas alt boyutu için .65 ve temas sonrası alt boyutu için ise .58 olarak bulunmuştur.

### **3.4 Verilerin Toplanması**

Öncelikle araştırma kapsamında veri toplama araçlarının uygunluğu ile ilgili gerekli etik kurul 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 içinde uygulamıştır. Araştırma grubunu oluşturan katılımcılara yüksek lisans tezi kapsamındaki araştırma için veri toplandığından ve katılarak bilimsel çalışmaların artmasına katkıda bulunmuş olacaklarından ve katılımlarının değerli olduğundan bahsedilmiştir. Katılım gösteren öğrencilere teşekkür edilmiştir. Araştırmaya gönüllü olmayan öğrenciler alınmamıştır. Öğrencilere tüm maddeleri gerçek durumları ne ise onu belirterek, samimi bir şekilde yanıtlamalarının öneminden bahsedilmiştir. Araştırma sonuçlarının grup olarak değerlendirileceğinden ve isim yazmalarına gerek olmadığından, verdiklerin yanıtların kesinlikle gizli tutulacağı ve sadece araştırma kapsamında kullanılacağı, yanıtlarda doğru veya yanlış cevabın olmadığından söz edilmiştir. Uygulama yaklaşık 40 dakika sürmüştür.

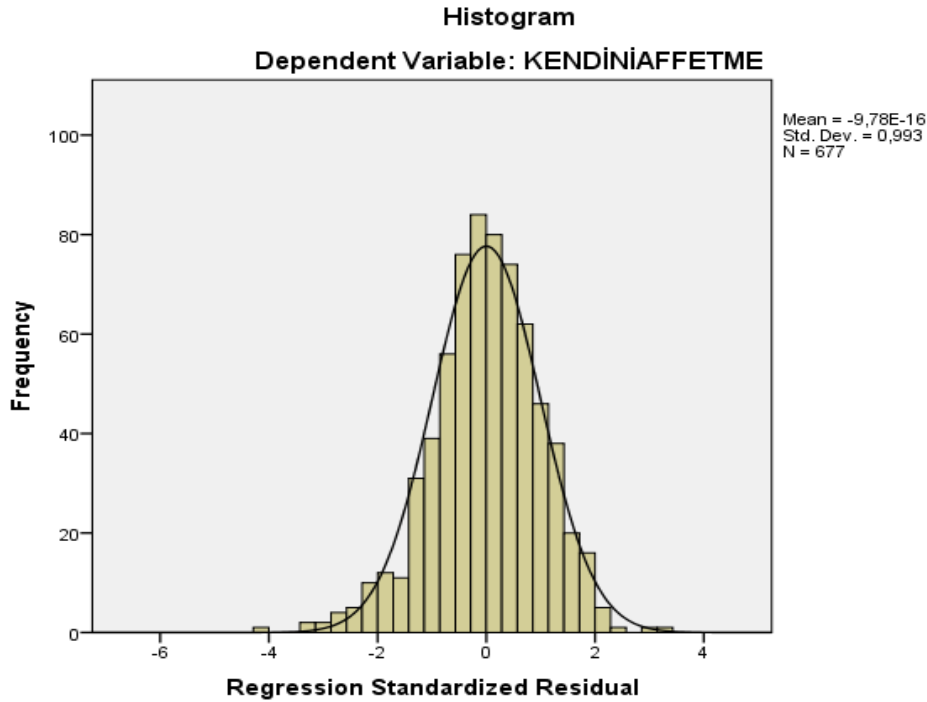
### **3.5 Verilerin Analizi**

Araştırmada üniversite öğrencilerinin affetme alt boyutlarında cinsiyete göre anlamlı farklılaşma olup olmadığını test etmek için bağımsız değişkenler için t-testi kullanılmıştır. T-testi ile araştırmacı bir değişkene ilişkin oluşan grupların bağımlı değişkene ait puanların karşılaştırılmasına odaklanıp gruplar arasındaki farkın rastlantısal mı yoksa istatistiksel olarak anlamlı mı olup olmadığına karar vermiştir (Büyüköztürk, 2014). Analiz öncesinde dağılımın normalliği için merkezi eğilim ölçüleri, basıklık katsayısı, çarpıklık katsayısı ve histogramlar incelendiğinde her bir dağılımın normale yakın olduğu görülmüştür. Araştırmada çoklu doğrusal regresyon analizi de kullanılmıştır. Çoklu regresyon analizi, bağımlı değişkenle (yordanan değişkenle) ilişkili olan iki ya da daha fazla bağımsız değişkene (yordayıcı değişkenlere) dayalı olarak, bağımlı değişkenin tahmin edilmesine yönelik istatistiksel bir analiz türüdür. Çoklu regresyon analizi, yordayıcı değişkenler



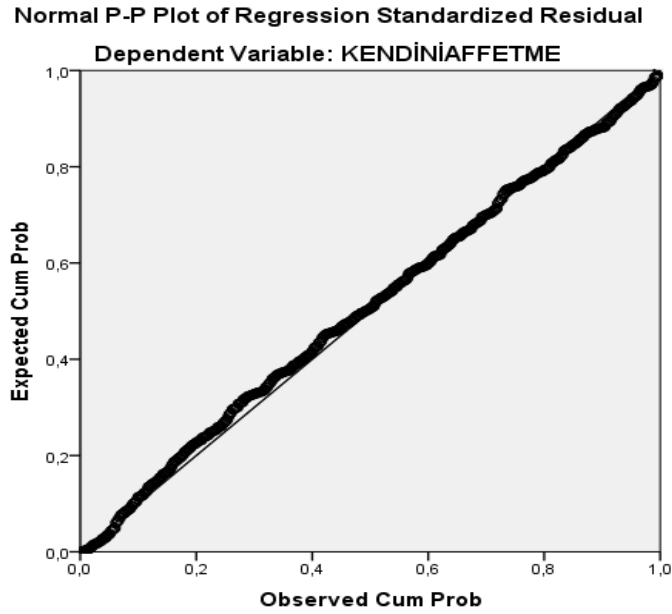
tarafından yordanan değişkende açıklanan toplam varyansın ve yordayıcı değişkenlerin istatistiksel olarak anlamlılığına; aynı zamanda da yordayıcı değişkenlerle yordanan değişken arasındaki ilişkinin yönüne istinaden yorum yapma imkanı sağlar (Büyüköztürk, 2014).

Kendini affetme değişkeni için çoklu doğrusal regresyon analizinin varsayımlarını test etmek amacıyla normallik, çarpıklık ve basıklık katsayıları, sabit varyans, otokorelasyon, çoklu bağlantı katsayıları incelenmiştir. Değişkenlerin dağılımına yönelik normallik katsayılarını göstermek için standardize edilmiş artıkların (rezidüellerin) histogramı (Şekil 3.1) ve normal olasılık grafiği (Şekil 3.2) kullanılmıştır. Sabit varyansı test etmek için regresyon artıklarının saçıntı grafiğine bakılmıştır (Şekil 3.3).



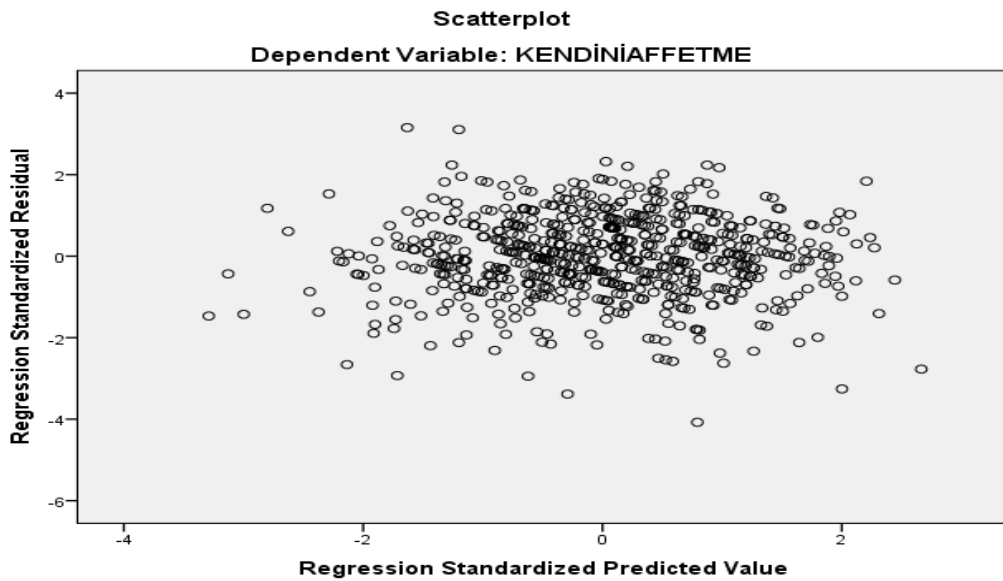
Şekil 3.1 Standardize Edilmiş Artıkların (Rezidüellerin) Histogramı (Bağımlı Değişken=Kendini Affetme Puanları)

Şekil 3.1 incelendiğinde, standardize edilmiş artıkların histogramının normal bir dağılım gösterdiği görülmektedir.



Şekil 3.2 Normal Olasılık Grafiği (Bağımlı Değişken=Kendini Affetme Puanları)

Şekil 3.2'ye göre, normal olasılık grafiği 45 derecelik bir çizgiyi göstererek normallik sayıltılarını karşılamaktadır.

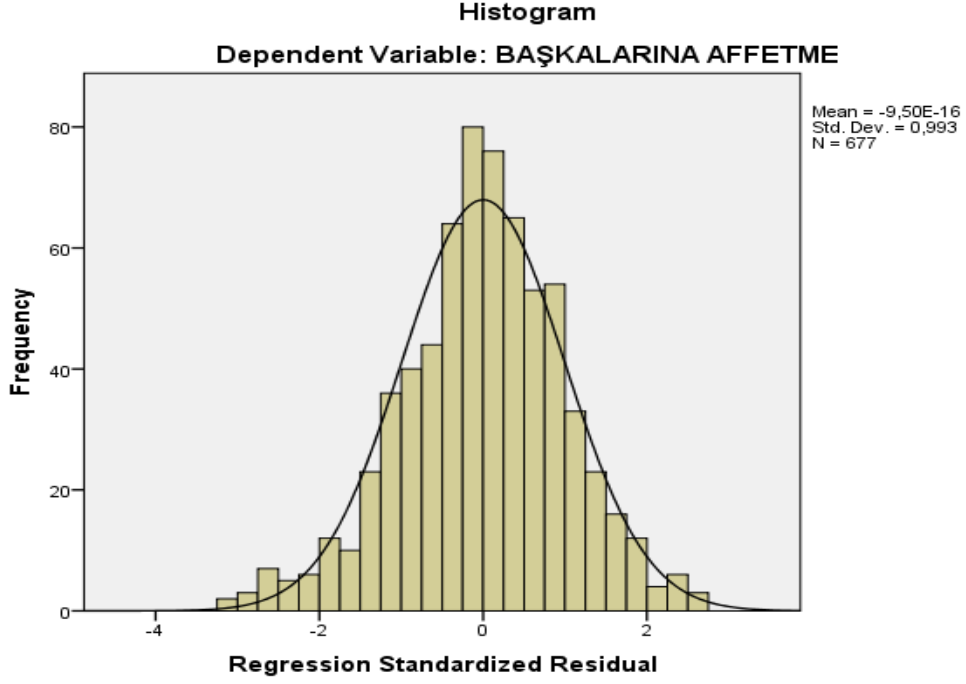


Şekil 3.3 Regresyon Modeli İçin Artıkların (Rezidüellerin) Saçını (Skatter) Grafiği (Bağımlı Değişken=Kendini Affetme Puanları)

Şekil 3.3 incelendiğinde, saçıntı grafiğine göre artıklar rastgele ve dengeli bir şekilde dağılarak sabit varyans sayılığını karşılamaktadır.

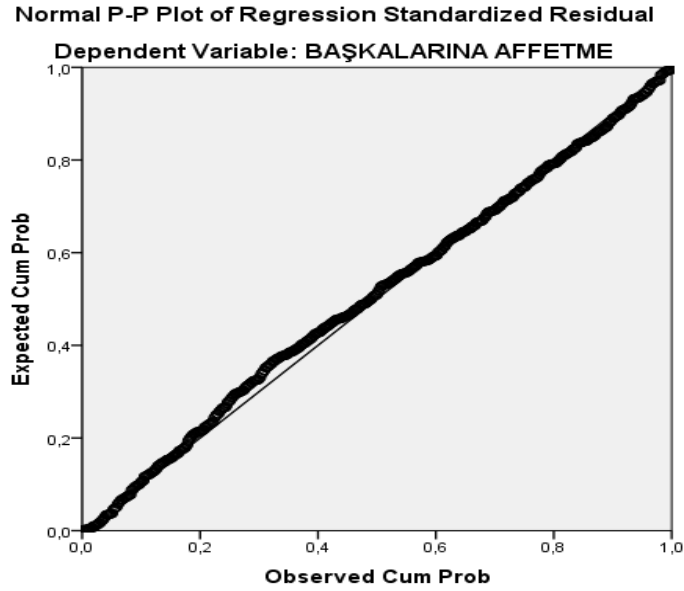
Regresyon modelinde otokorelasyonun olup olmadığını test etmek için Durbin-Watson test istatistiğine bakılmıştır. Otokorelasyonun sağlanması için Durbin-Watson değerinin 1.5 ile 2.5 arasında olması gerekmektedir (Field, 2005). Regresyon değerinde elde edilen değerin 1.9 olması otokorelasyonun olmadığı sayılığını karşılamaktadır. Ayrıca çoklu bağlantı olup olmadığı sayılışına da bakılmıştır ve değişkenler arası korelasyon katsayıları incelendiğinde (Tablo 4.2), korelasyon matrisinde hiçbir korelasyon katsayısının .80'den büyük olmadığı görülmüştür. Ayrıca Varyans Enflasyon Faktörü (VIF) ve Tolerans değerlerine de bakılmıştır. Hesaplanan değerlerin hiçbirinde değer Varyans Enflasyon Faktörü 4'ten yüksek ve Tolerans değeri .20'den düşük değildir (Field, 2005). Bu sonuçlar, Varyans Enflasyon Faktörü ve Tolerans değerlerinin kabul edilebilir olduğunu gösterir. Bu bulgular çoklu bağlantının olmadığı varsayımını sağlamaktadır.

Başkalarını affetme değişkeni için çoklu doğrusal regresyon analizinin varsayımlarını test etmek amacıyla normallik, çarpıklık ve basıklık katsayıları, sabit varyans, otokorelasyon, çoklu bağlantı katsayıları incelenmiştir. Değişkenlerin dağılımına yönelik normallik katsayılarını göstermek için standardize edilmiş artıkların (rezidüellerin) histogramı (Şekil 3.4) ve normal olasılık grafiği (Şekil 3.5) kullanılmıştır. Sabit varyansı test etmek için regresyon artıklarının saçıntı grafiğine bakılmıştır (Şekil 3.6).



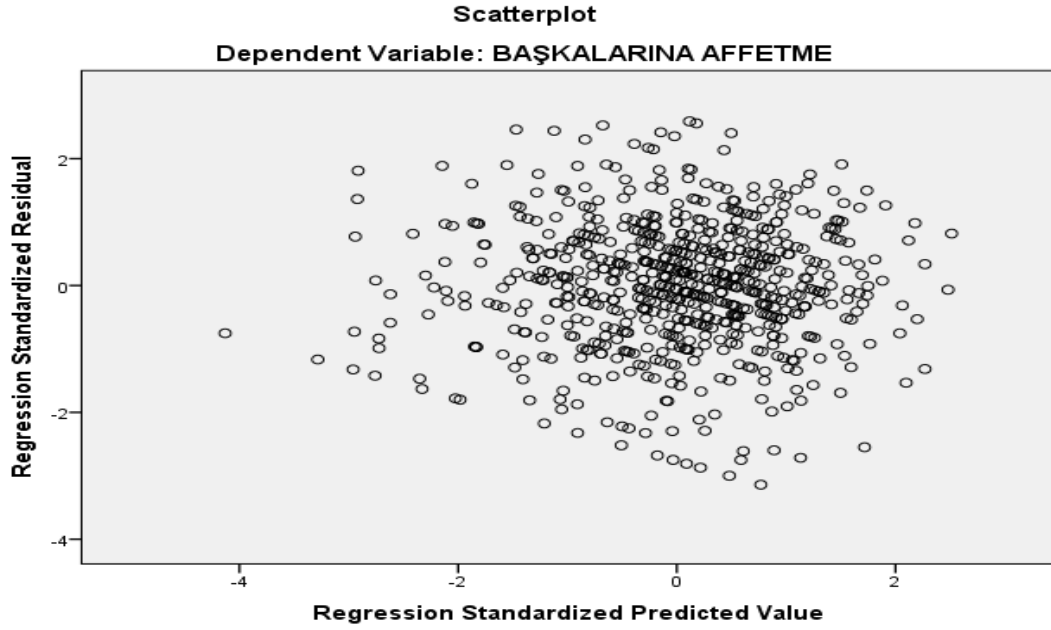
Şekil 3.4 Standardize Edilmiş Artıkların (Rezidüellerin) Histogramı (Bağımlı Değişken=Başkalarını Affetme Puanları)

Şekil 3.4 incelendiğinde, standardize edilmiş artıkların histogramının normal bir dağılım gösterdiği görülmektedir.



Şekil 3.5 Normal Olasılık Grafiği (Bağımlı Değişken=Başkalarını Affetme Puanları)

Şekil 3.5'e göre, normal olasılık grafiği 45 derecelik bir çizgiyi göstererek normallik sayıltılarını karşılamaktadır.



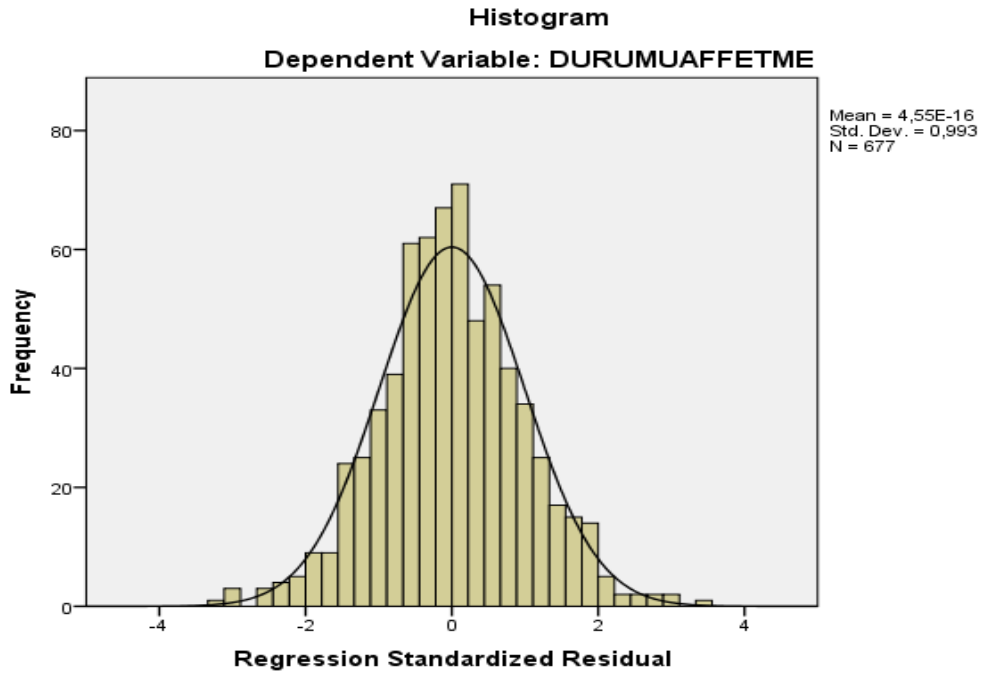
Şekil 3.6 Regresyon Modeli İçin Artıkların (Rezidüellerin) Saçını (Skatter) Grafiği (Bağımlı Değişken=Başkalarını Affetme Puanları)

Şekil 3.6 incelendiğinde, saçını grafiğine göre artıklar rastgele ve dengeli bir şekilde dağılarak sabit varyans sayıltısını karşılamaktadır.

Regresyon modelinde otokorelasyonun olup olmadığını test etmek için Durbin-Watson test istatistiğine bakılmıştır. Otokorelasyonun sağlanması için Durbin-Watson değerinin 1.5 ile 2.5 arasında olması gerekmektedir (Field, 2005). Regresyon değerinde elde edilen değerin 1.8 olması otokorelasyonun olmadığı sayıltısını karşılamaktadır. Ayrıca çoklu bağlantı olup olmadığı sayıltısına da bakılmıştır ve değişkenler arası korelasyon katsayıları incelendiğinde (Tablo 4.4), korelasyon matrisinde hiçbir korelasyon katsayısının .80'den büyük olmadığı görülmüştür. Ayrıca Varyans Enflasyon Faktörü (VIF) ve Tolerans değerlerine de bakılmıştır. Hesaplanan değerlerin hiçbirinde değer Varyans Enflasyon Faktörü 4'ten yüksek ve

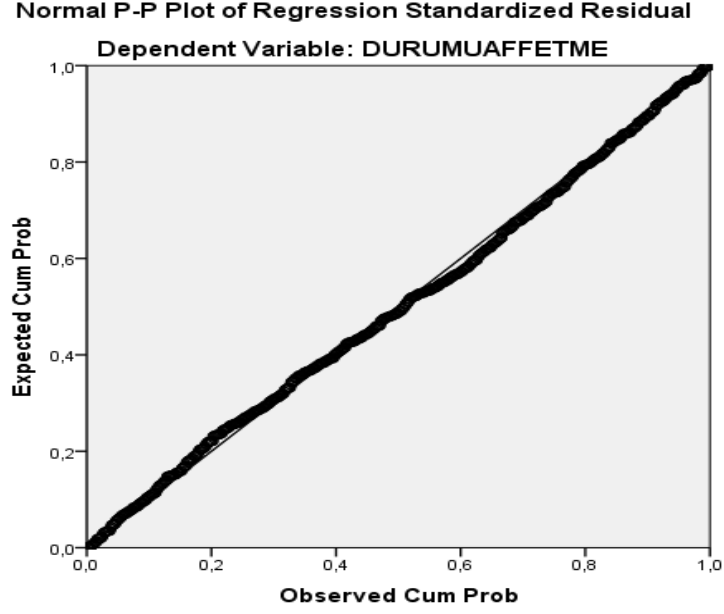
Tolerans değeri .20'den düşük değildir (Field, 2005). Bu sonuçlar, Varyans Enflasyon Faktörü ve Tolerans değerlerinin kabul edilebilir olduğunu gösterir. Bu bulgular çoklu bağlantının olmadığı varsayımını sağlamaktadır.

Durumu affetme değişkeni için çoklu doğrusal regresyon analizinin varsayımlarını test etmek amacıyla normallik, çarpıklık ve basıklık katsayıları, sabit varyans, otokorelasyon, çoklu bağlantı katsayıları incelenmiştir. Değişkenlerin dağılımına yönelik normallik katsayılarını göstermek için standardize edilmiş artıkların (rezidüellerin) histogramı (Şekil 3.7) ve normal olasılık grafiği (Şekil 3.8) kullanılmıştır. Sabit varyansı test etmek için regresyon artıklarının saçını grafiğine bakılmıştır (Şekil 3.9).



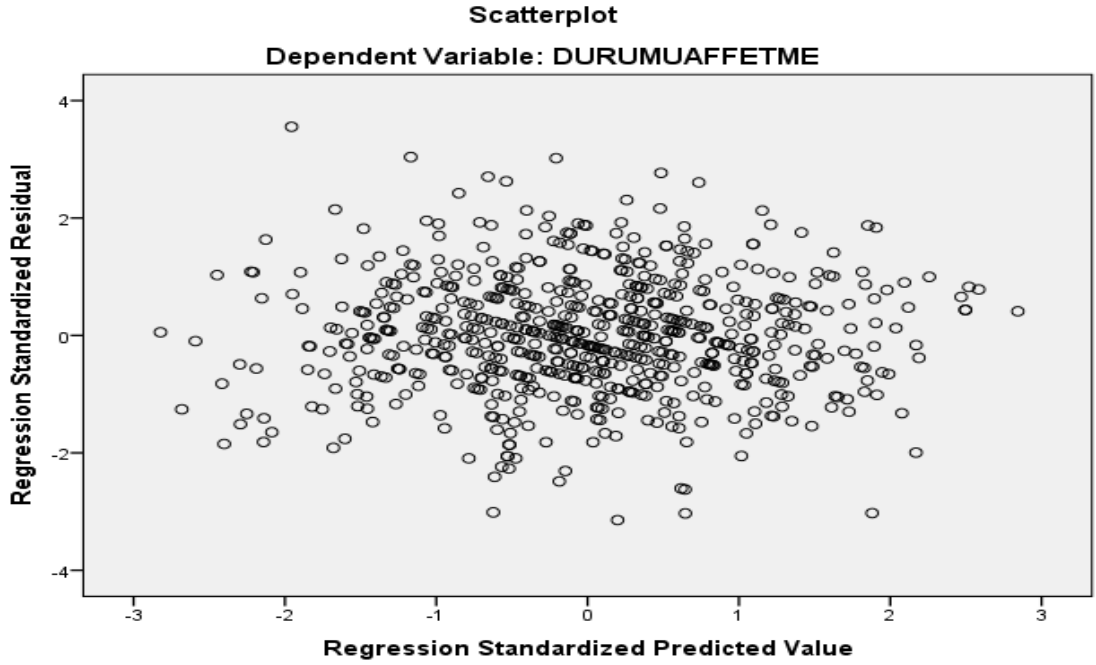
Şekil 3.7 Standardize Edilmiş Artıkların (Rezidüellerin) Histogramı (Bağımlı Değişken=Durumu Affetme Puanları)

Şekil 3.7 incelendiğinde, standardize edilmiş artıkların histogramının normal bir dağılım gösterdiği görülmektedir.



Şekil 3.8 Normal Olasılık Grafiği (Bağımlı Değişken=Durumu Affetme Puanları)

Şekil 3.8'e göre, normal olasılık grafiği 45 derecelik bir çizgiyi göstererek normallik sayıltılarını karşılamaktadır.



Şekil 3.9 Regresyon Modeli İçin Artıkların (Rezidüellerin) Saçını (Skatter) Grafiği (Bağımlı Değişken=Durumu Affetme Puanları)

Şekil 3.9 incelendiğinde, saçını grafiğine göre artıklar rastgele ve dengeli bir şekilde dağılarak sabit varyans sayılısını karşılamaktadır.

Regresyon modelinde otokorelasyonun olup olmadığını test etmek için Durbin-Watson test istatistiğine bakılmıştır. Otokorelasyonun sağlanması için Durbin-Watson değerinin 1.5 ile 2.5 arasında olması gerekmektedir (Field, 2005). Regresyon değerinde elde edilen değerin 1.9 olması otokorelasyonun olmadığı sayılısını karşılamaktadır. Ayrıca çoklu bağlantı olup olmadığı sayılısına da bakılmıştır ve değişkenler arası korelasyon katsayıları incelendiğinde (Tablo 4.6), korelasyon matrisinde hiçbir korelasyon katsayısının .80'den büyük olmadığı görülmüştür. Ayrıca Varyans Enflasyon Faktörü (VIF) ve Tolerans değerlerine de bakılmıştır. Hesaplanan değerlerin hiçbirinde değeri Varyans Enflasyon Faktörü 4'ten yüksek ve Tolerans değeri .20'den düşük değildir (Field, 2005). Bu sonuçlar, Varyans Enflasyon Faktörü ve Tolerans değerlerinin kabul edilebilir olduğunu gösterir. Bu bulgular çoklu bağlantının olmadığı varsayımını sağlamaktadır.



## BÖLÜM IV

### BULGULAR

Bu bölümde bağımlı ve bağımsız değişkenlere yönelik betimsel istatistikler, t-testi, korelasyon analizi ve çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları yer almaktadır.

#### 4.1 Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyete Göre Kendini Affetme, Başkalarını Affetme ve Durumu Affetme Düzeyleri

Üniversite öğrencilerinin kendini affetme, başkalarını affetme ve durumu affetme düzeylerinde cinsiyete göre farklılık olup olmadığına ilişkin t testi sonuçları Tablo 4.1’de sunulmaktadır.

*Tablo 4.1 Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyete Göre Kendini, Başkalarını ve Durumu Affetme Düzeyleri*

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

\* $p < .05$

Tablo 4,1’de sunulan bulgulara göre üniversite öğrencilerinin kendini affetme ve başkalarını affetme düzeylerinde cinsiyet açısından farklılıklar olduğu görülmektedir. Bu bulgulara göre erkek üniversite öğrencilerinin kendini affetme puanları ( $\bar{X}$ = 28.39) kadın üniversite öğrencilerinin puanlarından ( $\bar{X}$  = 27.44) anlamlı düzeyde daha yüksektir. Başkalarını affetme puanlarına bakıldığında ise tam tersi olarak, kadın üniversite öğrencilerinin başkalarını affetme puanları ( $\bar{X}$  = 25.04) erkek üniversite öğrencilerinin puanlarından ( $\bar{X}$  = 22.96) anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmektedir.

#### 4.2 Üniversite Öğrencilerinin Kendini Affetme Puanlarını Yordayan Değişkenlere İlişkin Bulgular

Üniversite öğrencilerinin kendini affetme puanları ile yordayıcı değişkenler arasındaki ilişkileri saptamak için çoklu doğrusal regresyon analizi öncesinde korelasyon analizi yapılmıştır. Tablo 4.2’de değişkenlerin ortalamaları, standart sapmaları ile ilgili istatistiksel işlemler, hesaplanan korelasyon katsayıları verilmiştir.

*Tablo 4.2 Üniversite Öğrencilerinin 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 Değil -Sen Ok	28.05	4.68	-.17*	.27*							
4. Ben Ok Değil-Sen Ok Değil	25.58	7.42	-.36*	-.40*	.43*						
5. Koşulsuz Kendini Kabul	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 4.2’de görüldüğü gibi üniversite öğrencilerinin kendini affetme düzeyleri ile “Ben OK’im, Sen OK’sin” yaşam pozisyonu ( $r=.39$ ,  $p=.000$ ) arasında orta düzeyde, pozitif ve manidar, “Ben OK değilim, Sen OK’sin” yaşam pozisyonu ( $r=-.17$ ,  $p=.000$ ) arasında düşük düzeyde, negatif ve manidar, “Ben OK değilim, Sen OK değilsin” yaşam pozisyonu ( $r=-.36$ ,  $p=.000$ ) arasında orta düzeyde, negatif ve manidar bir ilişki olduğu görülmektedir. Buna ek olarak, üniversite öğrencilerinin kendini affetme düzeylerinin koşulsuz kendini kabul ( $r=.35$ ,  $p=.000$ ) ve duyguları yönetme becerileri ( $r=.41$ ,  $p=.000$ ) ile orta düzeyde, pozitif ve manidar bir ilişki içinde olduğu görülmüştür. Son olarak, üniversite öğrencilerinin kendini affetme düzeylerinin dört alt boyutlu olan Gestalt temas engellerinin aşamalarına göre oluşturulmuş Gestalt temas engelleri ölçeğinin alt boyutları olan temas ( $r=-.18$ ,  $p=.000$ ) ve temas sonrası engelleri ( $r=-.09$ ,  $p=.007$ ) ile arasında düşük düzeyde ve negatif yönde manidar, tam temas engeli ( $r=-.33$ ,  $p=.000$ ) ile arasında orta düzeyde, negatif yönde ve manidar bir ilişkinin olduğu, bağımlı temas engeli ile arasında ise ( $r=-.01$ ,  $p=.373$ ) manidar bir ilişkinin olmadığı bulunmuştur.

Üniversite öğrencilerinin kendini affetme düzeylerini yordayan değişkenleri belirlemek amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. “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 değişkenlerine göre kendini affetmenin yordanmasına ilişkin regresyon analizi sonuçları Tablo 4.3’te verilmiştir.

Tablo 4.3 Üniversite Öğrencilerinin Kendini Affetme Puanlarının Yordayıcılarına İlişkin Standart Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

	B	Standart Hata B	B	T	R	R <sup>2</sup>	F
					.541	0.293	30.669*
Ben Ok-Sen Ok	0.288	0.039	0.337	7.436*			
Ben Ok Değil -Sen Ok	-0.146	0.054	-0.131	-2.714*			
Ben Ok Değil-Sen Ok Değil	-0.061	0.042	-0.087	-1.435			
Koşulsuz Kendini Kabul	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*			
Tam Temas	0.020	0.038	0.024	0.516			
Bağımlı Temas	-0.035	0.040	-0.032	-0.866			
Temas Sonrası	0.012	0.058	0.007	0.198			

\*p < .05

Tablo 4. 3.'te sunulan bulgulara göre “Ben OK'im, Sen OK'sin”, “Ben OK değilim, Sen OK'sin”, “Ben OK değilim, Sen OK değılsin” yaşam pozisyonları, koşulsuz kendini kabul, duyguları yönetme becerileri, temas, tam temas, bağımlı temas ve temas sonrası engelleri değışkenlerinin birlikte üniversite öğrencilerinin kendini affetme puanlarını yordadığı ve kendini affetme puanlarındaki varyansın %29.3'ünü açıkladığı görülmüştür [F (9, 667) = 30. 669, p = 000, R<sup>2</sup> = 0.293].

Regresyon analizine dahil edilen bağımsız değışkenler arasında hangilerinin kendini affetme puanlarının bireysel olarak yordayıcısı olup olmadığı incelendiğindeise, “Ben OK'im, Sen OK'sin” yaşam pozisyonu, “Ben OK değilim, Sen OK'sin”yaşam pozisyonu, koşulsuz kendini kabul, duyguları yönetme becerileri ve temas engeli değışkenlerinin kendini affetmeyi anlamlı olarak yordadığı bulunmuştur.

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

### 4.3 Üniversite Öğrencilerinin Başkalarını Affetme Puanlarını Yordayan Değişkenlere İlişkin Bulgular

Değişkenlerin ortalamaları, standart sapmaları ile ilgili istatistiksel işlemler, hesaplanan korelasyon katsayıları Tablo 4.4’te sunulmaktadır.

*Tablo 4.4 Üniversite Öğrencilerinin Başkalarını 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. Başkalarını Affetme	24.40	7.36									
2. Ben Ok-Sen Ok	36.48	6.08	.15*								
3. Ben Ok Değil -Sen Ok	28.05	4.68	.13*	.27*							
4. Ben Ok Değil-Sen Ok Değil	25.58	7.42	-.28*	-.40*	.43*						
5. Koşulsuz Kendini Kabul	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	.17*	
10. Temas Sonrası	12.44	3.37	-.23*	-.16*	.09*	.38*	-.10*	-.20*	.46*	.32*	.07*

\* $p < .05$

Tablo 4.4'te görüldüğü gibi üniversite öğrencilerinin başkalarını affetme düzeyleri ile “Ben OK'im, Sen OK'sin” yaşam pozisyonu ( $r=.15$ ,  $p =.000$ ) ve “Ben OK değilim, Sen OK'sin” yaşam pozisyonu ( $r= .13$ ,  $p =.000$ ) arasında düşük düzeyde, pozitif ve manidar, “Ben OK değilim, Sen OK değilsin” yaşam pozisyonu ( $r=-.28$ ,  $p =.000$ ) arasında düşük düzeyde, negatif ve manidar bir ilişki olduğu görülmektedir. Buna ek olarak, üniversite öğrencilerinin başkalarını affetme düzeylerinin koşulsuz kendini kabul ( $r=.10$ ,  $p =.003$ ) ve duyguları yönetme becerileri ( $r=.11$ ,  $p =.002$ ) ile düşük düzeyde, pozitif ve manidar bir ilişki içinde olduğu görülmüştür. Son olarak, üniversite öğrencilerinin başkalarını affetme düzeylerinin dört alt boyutu olan Gestalt temas engellerinin aşamalarına göre oluşturulmuş Gestalt temas engelleri ölçeğinin alt boyutları olan temas ( $r=-.29$ ,  $p =.000$ ) ve temas sonrası engelleri ( $r=-.23$ ,  $p =.000$ ) ile arasında negatif yönde; bağımlı temas engeli ( $r=.13$ ,  $p =.000$ ) ile arasında pozitif yönde, düşük düzeyde ve manidar bir ilişkinin olduğu, tam temas engeli ile arasında ise ( $r=-.06$ ,  $p =.078$ ) manidar bir ilişkinin olmadığı bulunmuştur.

Üniversite öğrencilerinin başkalarını affetme düzeylerini yordayan değişkenleri belirlemek amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Ben “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 değişkenlerine göre başkalarına affetmenin yordanmasına ilişkin regresyon analizi sonuçları Tablo 4.5'te verilmiştir.

Tablo 4.5 Üniversite Öğrencilerinin Başkalarını Affetme Puanlarının Yordayıcılarına İlişkin Standart Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

	B	Standart Hata B	B	T	R	R <sup>2</sup>	F
					0.440	0.194	17.830*
Ben Ok-Sen Ok	-0.203	0.059	-0.168	-3.462*			
Ben Ok Değil -Sen Ok	0.545	0.081	0.347	6.711*			
Ben Ok Değil-Sen Ok Değil	-0.408	0.064	-0.412	-6.373*			
Koşulsuz Kendini Kabul	0.054	0.025	0.089	2.146*			
Duyguları Yönetme	0.026	0.028	0.045	0.924			
Temas	-0.036	0.080	-0.023	-0.446			
Tam Temas	0.110	0.057	0.096	1.909			
Bağımlı Temas	0.138	0.061	0.089	2.259*			
Temas Sonrası	-0.311	0.088	-0.142	-3.527*			

\*p < .05

Tablo 4. 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, duyguları yönetme becerileri, temas, tam temas, bağımlı temas ve temas sonrası engelleri değişkenleri birlikte üniversite öğrencilerinin başkalarını affetme puanlarını yordadığı ve başkalarını affetme puanlarındaki varyansın %19.4’ünü açıkladığı görülmüştür [F (9, 667) = 17. 830, p = 000, R<sup>2</sup> = 0.194].

Regresyon analizine dahil edilen bağımsız değişkenler arasında hangilerinin başkalarını affetme puanlarının bireysel olarak yordayıcısı olup olmadığı incelendiğinde ise, “Ben OK’im, Sen OK’sin” yaşam pozisyonu, “Ben OK değilim, Sen OK’sin” yaşam pozisyonu, “Ben OK değilim, Sen OK değilsin” yaşam

pozisyonu, koşulsuz kendini kabul, bağımlı temas ve temas sonrası değişkenlerinin başkalarını affetmeyi anlamlı olarak yordadığı bulunmuştur.

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

#### 4.4 Üniversite Öğrencilerinin Durumu Affetme Puanlarını Yordayan Değişkenlere İlişkin Bulgular

Değişkenlerin ortalamaları, standart sapmaları ile ilgili istatistiksel işlemler, hesaplanan korelasyon katsayıları Tablo 4.6’da verilmiştir.

Tablo 4.6 Üniversite Öğrencilerinin 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 Değil -Sen Ok	28.05	4.68	-.13*	.27*							
4. Ben Ok Değil-Sen Ok Değil	25.58	7.42	-.44*	-.40*	.43*						
5. Koşulsuz Kendini Kabul	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 4.6’da görüldüğü gibi üniversite öğrencilerinin durumu affetme düzeyleri ile “Ben OK’im, Sen OK’sin” yaşam pozisyonu ( $r=.26$ ,  $p=.000$ ) arasında düşük düzeyde, pozitif ve manidar, “Ben OK değilim, Sen OK’sin” yaşam pozisyonu ( $r=-.13$ ,  $p=.000$ ) arasında düşük düzeyde, negatif ve manidar, “Ben OK değilim, Sen OK değilsin” yaşam pozisyonu ( $r=-.44$ ,  $p=.000$ ) arasında orta düzeyde, negatif ve manidar bir ilişki olduğu görülmektedir. Buna ek olarak, üniversite öğrencilerinin durumu affetme düzeylerinin koşulsuz kendini kabul ( $r=.35$ ,  $p=.000$ ) ve duyguları yönetme becerileri ( $r=.48$ ,  $p=.000$ ) ile orta düzeyde, pozitif ve manidar bir ilişki içinde olduğu görülmüştür. Son olarak, üniversite öğrencilerinin durumu affetme düzeylerinin dört alt boyutlu olan Gestalt temas engellerinin aşamalarına göre oluşturulmuş Gestalt temas engelleri ölçeğinin alt boyutları olan temas ( $r=-.31$ ,  $p=.000$ ) ve tam temas engelleri ( $r=-.36$ ,  $p=.000$ ) ile arasında orta düzeyde ve negatif yönde manidar, temas sonrası engeli ( $r=-.13$ ,  $p=.000$ ) 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.

Üniversite öğrencilerinin durumu affetme düzeylerini yordayan değişkenleri belirlemek amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. “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 değişkenlerine göre durumu affetmenin yordanmasına ilişkin regresyon analizi sonuçları tablo 4.7’de verilmiştir.

Tablo 4.7 Üniversite Öğrencilerinin Durumu Affetme Puanlarının Yordayıcılarına İlişkin Standart Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

	B	Standart Hata B	B	T	R	R <sup>2</sup>	F
					0.550	0.303	32.217*
Ben Ok-Sen Ok	-0.030	0.043	-0.031	-0.689			
Ben Ok Değil -Sen Ok	0.168	0.060	0.135	2.801*			
Ben Ok Değil-Sen Ok Değil	-0.240	0.047	-0.305	-5.078*			
Koşulsuz Kendini Kabul	0.066	0.019	0.138	3.549*			
Duyguları Yönetme	0.136	0.021	0.300	6.602*			
Temas	0.003	0.059	0.003	0.054			
Tam Temas	-0.020	0.042	-0.022	-0.481			
Bağımlı Temas	0.024	0.045	0.020	0.540			
Temas Sonrası	0.076	0.065	0.044	1.166			

\* $p < .05$

Tablo 4. 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 üniversite 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 değişkenler arasında hangilerinin durumu affetme puanlarının bireysel olarak yordayıcısı olup olmadığı incelendiğinde ise “Ben OK değilim, Sen OK'sin” yaşam pozisyonu, “Ben OK değilim, Sen OK değilsin” yaşam pozisyonu, koşulsuz kendini kabul ve duyguları yönetme becerileri değişkenlerinin durumu affetmeyi anlamlı olarak yordadığı bulunmuştur.

Standardize edilmiş regresyon katsayısına ( $\beta$ ) göre, yordayıcı değişkenlerin durumu affetme üzerindeki görelî önem sırası; “Ben OK değilim, Sen OK değilsin” yaşam pozisyonu ( $\beta = -0.305$ ), duyguları yönetme becerileri ( $\beta = 0,300$ ), koşulsuz kendini kabul ( $\beta = 0.138$ ) ve “Ben OK değilim, Sen OK’sin” yaşam pozisyonudur ( $\beta = 0.135$ ). Bu bulgulara göre “Ben OK değilim, Sen OK değilsin” yaşam pozisyonu durumu affetme puanlarını negatif olarak yordarken, diğer üç değişken durumu affetme puanlarını pozitif olarak yordamaktadır.



## BÖLÜM V

### SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Bu bölümde, araştırmanın sonuçlarından elde edilen bulgular alan yazında yer alan diğer araştırmaların bulguları ışığında tartışılmıştır. Ayrıca bu bölümde çalışmanın sonuçlarından yola çıkılarak uygulayıcılara ve araştırmacılara yönelik çeşitli önerilere yer verilmiştir.

#### 5.1 Sonuç ve Tartışma

Bu araştırmada, üniversite öğrencilerinin yaşam pozisyonları, koşulsuz kendini kabul, duyguları yönetme becerileri ile Gestalt temas engellerinin affetme düzeylerini anlamlı bir şekilde yordayıp yordamadığı incelenmiştir. Araştırmada ayrıca üniversite öğrencilerinin affetme alt boyutlarında cinsiyete göre anlamlı farklılık olup olmadığı incelenmiştir. Araştırmadan elde edilen bulgular ışığında sonuçlar dört ana başlık altında gruplandırılmıştır. Bunlardan ilki, üniversite öğrencilerinin cinsiyetine göre kendini, başkalarını ve durumu affetme düzeylerine ilişkin sonuçlar; ikincisi üniversite öğrencilerinin kendini affetme düzeylerine ilişkin sonuçlar; üçüncüsü üniversite öğrencilerinin başkalarını affetme düzeylerine ilişkin sonuçlar; dördüncüsü ise üniversite öğrencilerinin durumu affetme düzeylerine ilişkin sonuçlardır.

#### 5.1.1 Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyetine Göre Kendini Affetme, Başkalarını Affetme ve Durumu Affetme Düzeylerine İlişkin Sonuçlar

Üniversite öğrencilerinin kendini affetme düzeylerinde cinsiyete göre farklılık olup olmadığını test etmek için yapılan t testi sonuçlarına göre, kendini affetme

düzelelerinde cinsiyete göre anlamlı bir farklılık olduğu görülmüş ve erkek üniversite öğrencilerinin kendini affetme düzeylerinin kadın üniversite öğrencilerinden daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu bulgu literatürdeki bulgular ile paralellik göstermektedir. Kendini affetmenin cinsiyete göre farklılaştığını gösteren çalışmalar bulunmaktadır. Mauger ve diğeri (1992) çalışmalarında kendini affetmenin cinsiyete göre farklılaştığını, erkeklerin kendilerini kadınlardan daha fazla affettikleri sonucuna ulaşmışlardır. Tangney ve diğeri (2005) de yaptıkları çalışmada erkeklerin kendini affetme eğiliminin kadınlardan daha fazla olduğunu belirtmişlerdir.

Affetmede cinsiyete göre gözlenen bu farklılığın kaynağı ruminasyon ile açıklanabilir. Geçmişteki hatayı sürekli ve tekrar tekrar düşünmek anlamına gelen ruminasyon (Bugay ve Demir, 2010), kişinin kendini affetmesini engellemektedir. Ruminasyon, stresli deneyimlere karşı verilen ve genellikle baş etmeyi güçleştiren tepkilerden biri olarak tanımlanan ve depresif duygu durumu başta olmak üzere birçok psikolojik sorunla ilişkilidir (Bugay ve Erdur Baker, 2011). Ruminasyonun kendini affetme üzerindeki doğrudan ve olumsuz etkisinin yanı sıra, ruminasyon kendini affetmeyi suçluluk ve utanç değişkenleri aracılığıyla da olumsuz bir şekilde yordamaktadır (Bugay ve Demir, 2010). Affetmek, zihninde sorun olarak gördüğün olayı artık sorun olmaktan çıkarmaktır. Bugay ve Erdur Baker (2011) tarafından öğrencilerin ruminasyon düzeylerinin yaş ve toplumsal cinsiyet değişkenleri açısından nasıl farklılaştığını ve ruminasyonun toplumsal cinsiyetle psikolojik sorunlar arasındaki ilişkide nasıl bir rol oynadığını inceleyen araştırmanın sonuçlarından elde edilen bulgular arasında kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre daha fazla ruminasyon eğiliminde oldukları görülmüştür (Bugay ve Erdur Baker, 2011). Buna ek olarak affetmenin ruminasyon ölçeği ile kendini affetme boyutu için

anlamli ve olumsuz yonde iliskili olduğu saptanmıştır (Bugay ve Demir, 2010). Bu bulgulardan yola çıkararak kadınların erkeklere göre daha çok ruminasyon yapmasının kendilerini affetmelerinin önünde engel teşkil edebileceği ihtimali dşnlebilirken erkeklerin ise daha az ruminasyon yapması kendilerini affetme sürecini kolaylaştırabilmektedir denilebilir. 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 ve McCoy, 2000). Bireyin benlik imajını koruyucu etmenler kendini affetme sürecini kolaylaştırmaktadır. Benlik saygısı, affetmeyi arttırıcı etmenler arasında yer almaktadır (McCullough ve 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 değer, 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 (zkan ve Gündoğdu, 2011). Bu şekilde gelişen süreçte erkeğin kendini daha övgüye dair, kadının ise kendini daha değerersiz algılamasından kaynaklı olarak erkekler kendini daha kolay affederken kadınların kendini affetmekte zorlandığı sonucuna varılabilir.

Üniversite ğrencilerinin başkalarını affetme düzeylerinde cinsiyete göre farklılık olup olmadığını test etmek için yapılan t testi sonuçlarına göre, başkalarını affetme düzeylerinde cinsiyete göre anlamlı bir farklılık olduğu görülmüş ve kadın niversite ğrencilerinin başkalarını affetme düzeylerinin erkek niversite öğrencilerinden daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu sonuçlar literatürdeki bulgular

ile paralellik göstermektedir. Affetmenin cinsiyete göre farklılaştığını gösteren çalışmalar bulunmaktadır (Maltby vd., 2001; Miller vd., 2008; Roby, 1997). Orathinkal vd. (2008) kadınların erkeklere göre daha affedici olduğunu saptamıştır. Miller vd. (2008) tarafından ilgili alan yazındaki affedicilik üzerine yapılan çalışmaların meta-analizinde cinsiyet ve affetme arasında ilişki olduğunu kadınların erkeklerden daha affedici olduğu belirtilmiştir. Roby (1997), başkalarını affetmede kadınların erkeklerden daha affedici olduğunu 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 başkalarını affetme sürecinin empati kurma ile yakın ilişki içerisinde olduğunu belirtmiştir (Enright ve The Human Development Study Group, 1996; Goldman ve Wade, 2012; Hargrave ve Sells, 1997; McCullough vd., 1998; Wade ve Meyer, 2009, 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. Duygusal empatinin, başkalarının affedilmesi ile pozitif yönde ilişkili olduğu, ancak kişinin kendini affetmesi ile anlamlı bir ilişkisi olmadığı sonuçlarına ulaşılmıştır (Macaskill vd., 2002). Bu sonuçlardan yola çıkarak erkeklerin başkalarını affetme düzeylerinin kadınlardan düşük olmasının empati düzeylerinin kadınlara göre daha düşük olmasından kaynaklanabileceği düşünülebilir. Diğer bir deyişle, empati düzeyinin düşüklüğü erkeklerin başkalarını affetme sürecini zorlaştırabilirken

kadınların erkeklere göre empati düzeylerinin daha yüksek olması kadınların başkalarını affetme sürecini kolaylaştırabilmektedir denilebilir.

Üniversite öğrencilerinin durumu affetme düzeylerinde cinsiyete göre farklılık olup olmadığını test etmek için yapılan t testi sonuçlarına göre, durumu affetme düzeylerinde cinsiyete göre anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür. Literatürde yer alan bulgular göz önünde bulundurulduğunda, yurt dışındaki araştırmalarda erkeklerin kendilerini, kadınların başkalarını daha fazla affettiğine ilişkin sonuçlara rastlanmıştır ancak durumu affetme ve cinsiyet ile ilgili ise herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır.

### **5.1.2 Üniversite Öğrencilerinin Kendini Affetme Düzeylerine İlişkin Sonuçlar**

Üniversite öğrencilerinin yaşam pozisyonları, koşulsuz kendini kabul, duyguları yönetme becerileri ve Gestalt temas engellerinin affetme düzeylerini yordayıp yordadığını test etmek amacıyla yapılan çoklu doğrusal regresyon analizi sonucunda yaşam pozisyonları, koşulsuz kendini kabul, duyguları yönetme becerileri ve Gestalt temas engelleri değişkenlerinin birlikte kendini affetmelerindeki toplam varyansın %29.3'ünü açıkladığı görülmüştür. Regresyon analizine dahil edilen bağımsız değişkenlerden sırasıyla “Ben OK'im, Sen OK'sin” yaşam pozisyonu, duyguları yönetme becerileri, koşulsuz kendini kabul, “Ben OK değilim, Sen OK'sin” yaşam pozisyonu ve temas engeli değişkenlerinin kendini affetmeyi anlamlı olarak yordadığı bulunmuştur. “Ben OK'im, Sen OK'sin” yaşam pozisyonu, duyguları yönetme becerileri, koşulsuz kendini kabul ve temas engelini kendini affetmeyi pozitif olarak yordadığı; “Ben OK değilim, Sen OK'sin” yaşam pozisyonunun ise kendini affetmeyi negatif olarak yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.



Mevcut araştırmanın bulgularına göre, “Ben OK değilim, Sen OK’sin” yaşam pozisyonunun kendini affetmeyi negatif olarak yordadığı; “Ben OK’im, Sen OK’sin” yaşam pozisyonunun ise kendini affetmeyi pozitif olarak yordadığı görülmüştür. OK kavramı bireyin kendi potansiyeline inancını, kendisi ve çevresi hakkında olumlu algılarını temsil eden pozitif psikolojik özellikleri içeren bir yaşam kavramıdır (Özpolat vd., 2013). Bireyin çocukluğunda kendini değerli ya da değersiz olarak algılaması, onun hayattaki yaşam pozisyonunu belirlemektedir (Dilmaç ve Ekşi, 2008). OK olmak, yeterli ve değerli hissetmek ve kabul anlamına gelmektedir. Bireyin çocukken benimsediği yaşam pozisyonu 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 çocukluktan getirdiği temel yaşam pozisyonuna göre algılama ve davranma eğilimindedir denilebilir. “Ben OK’im, Sen OK’sin” yaşam pozisyonu yaşanan sorunlar karşısında çözüm odaklı bir yaklaşımı içerir (Harris, 2014). Bu pozisyondaki bireyler çoğunlukla pozitif duygu durumları içerisindeyler (Özpolat vd., 2013). Affetme bireyin hayata karşı olumlu bir yaklaşım içinde olmaya yönelik istekliliğidir (McCullough vd., 2003). “Ben OK’im, Sen OK’sin” yaşam pozisyonu bilinçli ve sözel bir karar iken; diğer pozisyonlar yaşamın erken yıllarında bilinçsizce alınan kararlardır. Bu pozisyondaki kişilerin temel insani değerlere, saygınlığa, erdemliğe sahip olduğuna inanılır. Bu pozisyondaki kişinin iyilik noktası onun davranışından ziyade bireyin kendi doğası ile ilgili bir durumdur. Bu pozisyondaki kişiler kendilerine ve çevresindeki kişilere yakındırlar (Corey, 2009).

Mevcut araştırmanın sonucuna göre kendini affetmeyi yodayan değişkenlerden biri olan “Ben OK değilim, Sen OK’sin” yaşam pozisyonundaki kişiler çoğunlukla kendilerini güçsüz algırlar; çaresizlik ve suçluluk duygularını

yoğun hisseder ve depresyon duygu durumu içindedirler. Kendini affetme sürecinde suçluluk duygusunun etkili olduğunu gösteren çalışmalar bulunmaktadır (Bugay ve Demir, 2010; Hall ve Fincham, 2008). “Ben OK değilim, Sen OK’sin” yaşam pozisyonu ile ilişkili olan suçluluk duygusu kendini affetme sürecini zorlaştırmaktadır. “Ben OK değilim, Sen OK’sin” yaşam pozisyonundaki kişilerin çoğunlukla depresyon duygu durumu içinde oldukları belirtilmiştir. Depresyonun bireyin affetmesinde de oldukça önemli bir değişken olduğu göze çarpmaktadır (Baskin ve Enright, 2004; Chung, 2016; Freedman ve Enright, 1996; Maltby vd., 2001; McCullough ve Witvliet, 2002; Osterndorf vd., 2011; Reed ve Enright, 2006; Thompson vd., 2005; Thoresen vd., 2000). “Ben OK değilim, Sen OK’sin” yaşam pozisyonuna sahip olan 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. Değersizlik anlayışı ve kendini suçlama, kendini affetme sürecini zorlaştırmaktadır (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). Değersizlik algısı ve kendini suçlamanın kendini affetmeyi zorlaştırdığı bilinmektedir (Yamhure-Thompson vd., 1998). Aynı zamanda kendini affetme ile depresyon (Maltby vd., 2001; Thompson vd., 2005) ve suçluluk duygusunun (Bugay ve Demir, 2010; Hall ve Fincham, 2008) ters orantılı olduğuna dair araştırma sonuçları da bulunmaktadır. Yapılan bu araştırmanın sonucuna ve literatüre baktığımızda “Ben OK değilim, Sen OK’sin” yaşam pozisyonu ile kendini affetme birbirleriyle oldukça yakın ilişkilidir denilebilir.

“Ben OK’im, Sen OK’sin” yaşam pozisyonuna 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. Ben OK’im, Sen OK’sin yaşam pozisyonunu benimseyen kişilerin özellikleri arasında kendine güvenli ve şefkatli oldukları ifade edilmektedir (Wiesner 2004). Aynı zamanda benlik saygısı (Freedman ve Enright, 1996; McCullough ve Witvliet, 2002), öz-şefkat (Chung, 2016) ve merhametin (Enright ve The Human Development Study Group, 1991; Worthington ve Scherer, 2004) affetme ile ilişkili olduğu bilinmektedir. Kendini affetme, bireyin kendi yaptığı hata ile yüzleşmesi sonucu kendine kızmaktan ve kendini suçlamaktan vazgeçerek bunun yerine kendine sevgi ve şefkat duymaya başlaması olarak tanımlanabilir (Enright, 1996). Kendine küsmek ve kendini cezalandırmak yerine kendine daha merhametli olup kendine karşı daha insancıl bir yaklaşım içinde olmaktır (Hall ve Fincham, 2005). Hatalarının farkında olup yanlış olarak gördüğü düşünce ve davranışlarının sorumluluğunu hisseden birey kendisine acımasız davranmayı bırakır ve kendine yönelik içinde barındırdığı olumsuz düşüncelerini de değiştirmeye çalıştığında kendini affetme sürecini yaşamaya başlar denilebilir. “Ben OK’im, Sen OK’sin” yaşam pozisyonunu benimseyen bireyler de sağduyulu, kendileri ve başkalarıyla ilgili sorunlarını yapıcı bir şekilde çözmeye çalışan, kendine güvenli, güven verici, dost canlısı, şefkatli, onaylayıcı, objektif, açık, yapıcı, yaratıcı vb. olarak belirtilmektedir (Wiesner 2004).

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 pozisyonları yalnızlık düzeyini arttırırken; “Ben OK’im, Sen OK’sin” yaşam pozisyonunun ise yalnızlık düzeyini azalttığı

sonuçlarına ulaşılmıştır. Yalnızlık ile “Ben OK’im, Sen OK değilsin” yaşam pozisyonu arasında ise anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Literatürü incelediğimizde yalnızlığın affetme ile de ilişkili olduğu dikkat çekmektedir (Aydemir ve Bayram, 2016). Yalnızlık ile arasında anlamlı ilişkili bulunmayan “Ben OK’im, Sen OK değilsin” yaşam pozisyonu bu araştırmada analize dâhil edilmemiştir. Yalnızlık ile ters yönde ilişkili ve yalnızlığı yordayan yaşam pozisyonlarından biri olan “Ben OK’im, Sen OK’sin” yaşam pozisyonunu benimseyen bireyin sağlıklı bir ilişkinin başlatılması ve sürdürülmesi noktasında problem yaşama ihtimalinin düşük olacağı dolayısıyla yalnızlık durumunun da az olacağı tahmin edilebilir (Karababa ve Dilmaç, 2016). Aydemir ve Bayram (2016) tarafından yapısal eşitlik modellemesi ile yalnızlık, kendini affetme ve kendini sevme değişkenleri arasındaki ilişkilerin incelendiği araştırmanın sonucunda elde edilen bulgulara bakıldığında yalnızlık hissini kendini affetmede etkili olduğu görülmüştür. Affetme sürecine olumlu etkisi olan yetişkin ego durumunun (Şamatacı, 2013), bireyin çocukluğunda bilinçli ya da bilinçsiz olarak verdiği kararları ile farkında olarak ya da olmayarak oluşturduğu ve yetişkin ego durumu geliştikçe bilinçli olarak seçilebilen “Ben OK’im, sen OK’sin” yaşam pozisyonu ile yakından ilişkili olduğu (Alisinaoğlu, 1995) bilindiğine göre bireyin yaşam pozisyonunu “Ben OK’im, sen OK’sin”e çevirmesi kendini affetme sürecini destekleyebilir. Bu araştırmadan elde edilen ve literatürdeki tüm bu bulgular ışığında bireyin kendini affetme sürecinde “Ben OK’im, sen OK’sin” yaşam pozisyonunun etkili olduğu söylenebilir. Bireyin yaşam pozisyonunu “Ben OK’im, Sen OK’sin” yaşam pozisyonuna çevirebilmesinin kendini affetme düzeyinde artış sağlayabileceği ifade edilebilir.

Mevcut araştırmadan elde edilen koşulsuz kendini kabulün kendini affetmede yordayıcı rolü olduğuna dair bulgu literatürdeki bulgular ile örtüşmektedir. Kendini

affedebilmek için kendini kabul etme ve (Bauer vd., 1992) ve hatalardan alınan ders (Ingerson-Dayton ve Krause, 2005) oldukça önemlidir. Yapısal eşitlik modeli ile yalnızlık, kendini affetme ve kendini sevme arasındaki ilişkilerin incelendiği bir araştırmanın sonucuna göre kendini affetmenin yalnızlık ile kendini sevme 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 ve Bayram, 2016). Yapılan bu araştırmanın sonucuna ve literatüre baktığımızda, kendini kabul ile kendini affetme birbirleriyle oldukça yakın ilişkili kavramlardır.

Kendini affetmeyi yordayıcı değişkenlerden biri olan duyguları yönetme becerileri fizyolojik tepkileri fark etme, duyguları etiketleyebilme, duyguları sözel ve davranışsal olarak ifade etme, duygularla ilgili başa çıkma süreçleriyle açıklanmaktadır (Lewis, 1993b). Enright (1991), 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 düşüncelerinde ki değişim sürecini takip ederler. Enright'in (1991) Affetme Süreç 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 araştırmacılar affetmeyi kişinin kendisine ve çevresine zarar veren duygulardan vazgeçmesi olarak tanımlamaktadır (Bugay, 2010). Affetme, incinmeden kaynaklanan acı, intikam ve öfke duygularının yerini olumlu duygulara bırakma sürecidir. "Duyguları Fark Etme ve İfade Etme Psiko-Eğitim

Programı” kullanılarak yürütülen grup uygulamalarının, psikolojik danışman adaylarının öz-duyarlık düzeyine etkisini incelemek amacıyla yapılan araştırmada deney grubundaki öğrencilerin “öz-yargılama” puan ortalamalarında kontrol grubundaki öğrencilerin puan ortalamalarına göre anlamlı düzeyde azalma olduğu gözlenmiştir. Ayrıca deney grubundaki öğrencilerin “öz-duyarlık toplam” ve “öz-sevecenlik” puan ortalamalarında, kontrol grubundaki öğrencilerin puan ortalamalarına göre, anlamlı düzeyde olumlu artış gözlenmiştir. Öz-sevecenlik sayesinde sorunlar ve hoş gitmeyen olaylar yargılanmadan kabul edilebilmektedir, beklentilerin dışında gelişen yaşam olaylarında birey kendine, karşıdaki kişiye ya da duruma kızarak tepki vermek yerine kendini destekleyebilmekte ve sakinleştirebilmektedir. Yapılan araştırmadan elde edilen bulgulara göre, duygularını tanıyan, ifade edebilen ve kontrol edebilen bireylerin, öz-sevecenlik düzeyinin de yüksek olduğu sonucuna ulaşılabılır. Kabulde güçlük çekilen duyguları kabul etmeyi ve bu duygularla bütünleşmeyi içeren duygusal farkındalıkla öz-sevecenlik düzeyi arasında daolumlu bir ilişki olduğu söylenebilir. Kişinin kendini sevme düzeyi artarken, kendini yargılama düzeyinin azaldığı görülmüştür. Yaşadığı duyguları fark etme ve duygularıyla birlikte, kendini olduğu gibi kabul etme özelliğinin geliştiği ifade edilmiştir (Mete-Otlu, İkiz ve Asıcı, 2016). Tüm bu sonuçlar ve mevcut araştırmadan elde edilen bulgular göz önünde bulundurulduğunda duyguları yönetme becerileri ile kendini affetme arasında olumlu ve anlamlı bir ilişki vardır denilebilir.

Mevcut araştırmanın bir diğer bulgusuna göre temas engeli kendini affetmeyi olumlu olarak yordamaktadır. Yapılan çalışmalar affetmenin durumsal faktörlerden, kişilik özelliklerinden ve zarar veren kişiyle ilişki düzeyinden etkilendiğini göstermektedir (Çoklar ve Dönmez, 2015). Sosyal bir varlık olan insan, yaşamı

boyunca ihtiyaçlarını karşılamak için çevresinde bulunan diğer insanlarla temas kurar. Temas kavramı üzerinde duran Gestalt yaklaşımına göre, temas, sadece birey ile çevresi arasında değil, bireyin kendisi ile teması yani kendi bedeni, duygu ve düşünceleri ile teması şeklinde de yaşanabilir.

Literatürde affetme ile Gestalt temas engelleri arasındaki ilişkinin doğrudan ele alındığı herhangi bir araştırmaya rastlanmamıştır. Ancak her iki sürece ilişkin kuramsal bilgiler ve yapılan araştırmalar incelendiğinde temas ve affetme süreçlerinin benzer özellikler gösterdiği ve bireyin affetmesinde temas sürecinin yer tuttuğu görülmektedir.

Temas süreci, temas, tam temas, bağımlı temas ve temas sonrası olmak üzere dört aşamada ele alınmaktadır. Gestalt yaklaşımına göre bireyin temas sürecinin hangi aşamasında engel yaşadığına ilişkin farkındalığı oldukça önemlidir. Bu araştırmada elde edilen sonuçlardan biri olan ve kendini affetmenin olumlu yordayıcılarından biri olarak dikkat çeken temas aşamasında yaşanan engel; kişinin kendisinde olmasını istemediği özellikleri dışa yansıtıtığı aşamadır (Tagay ve Acar, 2012). Ben ve başkaları ile temasa geçerken oluşan ilişki çarpıtmaları ya da temasın yön değiştirmesi temas engellemeleri olarak tanımlanmaktadır. Temas engelleri bazı durumlarda sağlıklı bazı durumlarda sağlıksız olarak ifade edilmektedir (Voltan-Acar, 2006). Buna göre mevcut araştırmada temas aşamasında yaşanan engelin kendini affetme sürecine katkısı, sağlıklı bir süreç olarak nitelendirilebilir. Temas aşamasında yaşanan engele ilişkin yansıtma temas biçiminin kullanılması bilgisinden (Tagay ve Acar, 2012) yola çıkarak yapılan literatür araştırmasında yansıtma mekanizmasının kullanılmasının bazı durumlarda gerekli olduğu bilgisine ulaşılmıştır. Kişinin geleceğe yönelik plan yaparken kendini geleceğe yansıtıtığı ve bu yansıtımlar doğrultusunda kararlar alarak harekete geçtiği ifade edilmiştir (Perls,

1973, akt. Gökdemir Aktaş, 2002). Enright'in (1991) Affetme Süreç Modeli'ne göre kendini affetme sürecinde bulunan sırasıyla keşfetme, karar, çalışma ve derinleşme evrelerinden, karar evresinde birey eski çözüm yolları yerine affetme seçeneğini değerlendirir, neler içerdiğini gözden geçirir ve affetme seçeneğine ilişkin zihninde canlandırma yaşar Bu evre affetme sürecinin düşünce boyutunu içermektedir. Affetme Piramit Modeli'ne baktığımız da kararsal ve duygusal affetme süreçleri göze çarpmaktadır (Hui ve Cahau, 2009). Kararsal affetme zihinsel bir süreç olarak gerçekleşir ve bireyin affetmeye ilişkin niyetinde değişim söz konusudur (Worthington, 2005).

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 diyebiliriz. Kişinin kendinden çıkıp kendine objektif bir gözle dışarıdan bakabilmesi ve böylece kendisiyle empati kurabilmesi kendini affetme sürecini kolaylaştırabilir. Affetme ile ilişkili (Asıcı ve Karaca, 2014) 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 göze çarpmaktadır. Aynı zamanda öz-duyarlılık kişinin maruz kaldığı acı ya da mutluluk yaşatan olayı, 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. Gestalt temas engellerinden temas aşamasında düşük düzeyde temas engeli yaşanması bireyin kendini affetme sürecine olumlu olarak yansımaktadır denilebilir.

### **5.1.3 Üniversite Öğrencilerinin Başkalarını Affetme Düzeylerine İlişkin Sonuçlar**

Üniversite öğrencilerinin yaşam pozisyonları, koşulsuz kendini kabul, duyguları yönetme becerileri ve Gestalt temas engellerinin affetme düzeylerini yordayıp yormadığını test etmek amacıyla yapılan çoklu doğrusal regresyon analizi sonucunda yaşam pozisyonları, koşulsuz kendini kabul, duyguları yönetme becerileri ve Gestalt temas engelleri değişkenlerinin birlikte başkalarını affetmelerindeki toplam varyansın %19.4'ünü açıkladığı görülmüştür. Regresyon analizine dahil edilen bağımsız değişkenlerden sırasıyla “Ben OK değilim, Sen OK değilsin” yaşam pozisyonu, “Ben OK değilim, Sen OK’sin” yaşam pozisyonu, “Ben OK’im, Sen OK’sin” yaşam pozisyonu, temas sonrası engeli ve son sırada koşulsuz kendini kabul ile bağımlı temas engeli değişkenlerinin başkalarını affetmeyi anlamlı olarak yordadığı bulunmuştur. “Ben OK değilim, Sen OK’sin” yaşam pozisyonu, koşulsuz kendini kabul ile bağımlı temas engelinin başkalarını affetmeyi pozitif olarak yordadığı; “Ben OK değilim, Sen OK değilsin” yaşam pozisyonu, “Ben OK’im, Sen OK’sin” yaşam pozisyonu ve temas sonrası engelinin ise başkalarını affetmeyi negatif olarak yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Yaşam pozisyonları, bireyin belli durumlara verdiği tepkiler ve bazı durumlar ile ilgili düşünceleri neticesinde genel olarak kendini ve diğerlerini algılama şeklini ortaya koyan psikolojik bir hal; bireyin duygu, düşünce ve davranışlarını içine alan bir değerlendirme sürecidir (İşgör vd., 2012). “Ben OK değilim, Sen OK değilsin”

yaşam pozisyonu bireyin kendisi ve çevresi hakkında olumsuz algılara sahip olduğunu temsil eder (Özpolat vd., 2013). Lise öğrencileri üzerinde yapılan bir araştırmaya göre yaşam pozisyonlarının yalnızlık üzerinde etkili olduğu görülmüştür “Ben OK değilim, Sen OK değilsin” yaşam pozisyonu ile yalnızlığın doğru orantılı, anlamlı bir ilişki içinde olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Hem kendisine hem de başkalarına ilişkin olumsuz bir algıya sahip olan “Ben OK değilim, Sen OK değilsin” yaşam pozisyonundaki bireyin bir başkası veya başkalarıyla ilişkiyi, iletişimi sağlıklı bir şekilde başlatması ve sürdürmesi oldukça zor olacağından yalnızlık durumunun artması muhtemel bir sonuç olarak görülmektedir. Böyle bir bireyin yalnızlığı tercih edeceği düşülebilir. Böylece “Ben OK değilim, Sen OK değilsin” yaşam pozisyonuna sahip olan bireylerin başkalarını affetmekte zorluk yaşayabildikleri ifade edilebilir. Bu araştırmadan elde edilen sonuçları incelediğimizde de “Ben OK değilim, Sen OK değilsin” yaşam pozisyonunun başkalarını affetmeyi olumsuz olarak yordadığı görülmektedir. Araştırmadan elde edilen bir diğer bulgu ise “Ben OK’im, Sen OK’sin” yaşam pozisyonunun bireyin başkalarını affetme sürecini olumsuz olarak yordarken “Ben OK değilim, Sen OK’sin” yaşam pozisyonunun bireyin başkalarını affetme sürecini olumlu olarak yordadığıdır. Başkalarını affetme sürecinin artmasında bireyin “Ben” durumunda değişiklik yaşanmayıp sadece “Sen” durumunda olumlu artışa ihtiyaç duyduğu görülmektedir. Buna göre bireyin yaşam pozisyonunda “Sen OK değilsin” yerine “Sen OK’sin” değişikliği sayesinde başkalarını affetme süreci kolaylaşabilir. Yani kişinin diğer insanlara ve çevreye karşı şüpheli bir yaklaşım, diğer kişilere kaşı öfkeli bir tutum ve içinde bulunduğu dünyanın güvenilmez olduğuna dair bakış açısı yerine insanların güvenilir ve iyi işler yapabileceğine dair inanç taşıyan, diğer insanları takdir edebilen bir yaşam

pozisyonunu tercih etmesi ve diğer insanlara ilişkin algılarını olumlu ve güvenen yönde değiştirmesi bireyin başkalarını affetme sürecini kolaylaştırabilir.

Mevcut araştırmada, koşulsuz kendini kabulün başkalarını affetmeyi yordadığına yönelik bulgu elde edilmiştir. Bireyin başkalarını affetmesinde etkili olan değişkenlerden biri olan koşulsuz kendini kabul ile mantık dışı inançlar (Thompson ve Waltz 2008) ve olumsuz otomatik düşünceler (Paloş ve Vişcu, 2014) ters yönde ilişkilidir. Bilişsel çarpıtmalar da affetmenin önünde engel olabilmektedir. Affetmenin gerçekleşebilmesinde bireyin negatif otomatik düşüncelerini fark etmesi ve bunları değiştirmesi oldukça önemli bir yere sahiptir. Bireyin zihnini yeniden yapılandırması yani yaşadığı duruma ilişkin algılarını gözden geçirerek yeni bir değerlendirme ile bakış açısını değiştirmesi bireyin affetmesini kolaylaştırabilmektedir (Gordon vd., 2000). Bu araştırmanın sonuçlarından bir başkası da bireyin Gestalt temas engellerinden temas sonrası engelinin kalkması ile başkalarını affetme sürecinin kolaylaşabileceğidir. Gestalt temas engellerinden temas sonrası aşamasında engel yaşayan birey başkalarıyla birlikte olmaktansa yalnızlığı tercih etmeye eğilim göstermektedir (Tagay ve Acar, 2012). İlişkilere yönelik bilişsel çarpıtmalar, kişilerarası düzeyde problemler yaşanmasına neden olmaktadır. Bilişsel çarpıtmalar, bireyin problemleri bir şekilde davranmasına ve bunun sonucunda da diğer bireylerden kaçınmasına yol açabilmektedir (Whisman ve Friedman, 1998). 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 zihnini yeniden yapılandırması yani yaşadığı duruma ilişkin algılarını gözden geçirerek yeni bir değerlendirme ile

bakış açısını değiştirmesi bireyin affetmesini kolaylaştırabilmektedir (Gordon vd., 2000).

Yapılan araştırmadan elde edilen bulgulara göre bağımlı temas engeli başkalarını affetmeyi olumlu olarak yordamaktadır. Neto ve Mullet (2004) tarafından niversite öğrencileri ile yrtlen bir araştırmaya göre başkalarını affetme ile başkalarına bağımlı benlik kurgusuna sahip olmanın affetmeyi kolaylaştırdığı sonucuna ulaşılmıştır. Üniversite ğrencileri üzerinde yapılan temas engelleri, benlik saygısı ve yaşam doyumunu arasında nedensel bir ilişki bulunduğunu gösteren araştırmanın sonuçlarını incelediğimizde bağımlı temas engeli olan niversite ğrencilerinin benlik saygısının yüksek olduğu görülmektedir. Yüksek benlik saygısının affetme eğiliminin yüksek oluşuyla ilişkili olduğunu gösteren araştırma sonuçları bulunmaktadır (Freedman ve Enright, 1996; McCullough ve Witvliet, 2002; Osterndorf vd., 2011; Reed ve Enright, 2006). Aynı zamanda yaşam doyumunun da affetmeyle ilişkili olduğunu gösteren araştırma bulguları vardır (Baskin ve Enright, 2004; Bugay ve Demir, 2010; Thompson vd., 2005; Topbaşoğlu-Altan ve ivitci, 2017; Zhu, 2015). Literatürdeki bu bulgular ile mevcut araştırmanın sonuçlarından olan bağımlı temas engeli yaşamanın bireyin başkalarını affetmesini kolaylaştırdığı sonucu oldukça örtüşmektedir.

#### **5.1.4 niversite ğrencilerinin Durumu Affetme Düzeylerine İlişkin Sonuçlar**

Üniversite ğrencilerinin yaşam pozisyonları, koşulsuz kendini kabul, duyguları yönetme becerileri ve Gestalt temas engellerinin affetme düzeylerini yordayıp yordadığını test etmek amacıyla yapılan çoklu doğrusal regresyon analizi sonucunda yaşam pozisyonları, koşulsuz kendini kabul, duyguları yönetme becerileri ve Gestalt temas engelleri değişkenlerinin birlikte durumu affetmelerindeki toplam

varyansın %30.3'ünü açıkladığı görülmüştür. Regresyon analizine dahil edilen bağımsız değişkenlerden sırasıyla “Ben OK değilim, Sen OK değilsin” yaşam pozisyonu, duyguları yönetme becerileri, koşulsuz kendini kabulve “Ben OK değilim, Sen OK'sin” yaşam pozisyonu değişkenlerinin durumu affetmeyi anlamlı olarak yordadığı bulunmuştur. Duyguları yönetme becerileri, koşulsuz kendini kabulve “Ben OK değilim, Sen OK'sin” yaşam pozisyonunun durumu affetmeyi pozitif olarak yordadığı; “Ben OK değilim, Sen OK değilsin” yaşam pozisyonunun ise durumu affetmeyi negatif olarak yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Yaşam pozisyonu, bireyin hayata ilişkin düşünce yapısıdır. Bu düşünce yapısı bireyin davranışlarını da etkilemektedir (Corey, 2008). “Ben OK değilim, Sen OK değilsin” yaşam pozisyonunu benimseyen kişiler daha çok sorunlar üzerine odaklanırlar (Harris, 2014). Yaşanılan sorunlara çözüm odaklı, yapıcı yaklaşmadıkları ((İşgör vd., 2012) ve olumsuz duygu durumu yaşamaya eğilimli oldukları (Özpolat vd., 2013) göz önünde bulundurulduğunda “Ben OK değilim, Sen OK değilsin” yaşam pozisyonundaki bireyin durumu affetmede yaşadığı zorluk açıklanabilir. “Ben OK değilim, Sen OK değilsin” yaşam pozisyonundaki bireyin hayal kırıklıkları oldukça fazladır (Harris, 2014) ve yaşama karşı ilgisiz, isteksiz bir tutum içerisindedir. Sıklıkla umutsuzluk yaşarlar (Corey, 2009). Affetme ise tam tersi olarak umutla pozitif ilişki içerisindedir (Freedman ve Enright, 1996; Luskin vd., 2005; Rye vd., 2001). Ergenlerde yalnızlık duygusunda rol oynayan değişkenlerden birinin “Ben OK değilim, Sen OK değilsin” yaşam pozisyonu olduğunu görülmüştür (Karababa ve Dilmaç, 2016). Affetme ile yalnızlık arasında ilişki bulunduğu dair araştırma sonuçları bulunmaktadır (Aydemir ve Bayram, 2016). Mevcut araştırmanın yaşam pozisyonlarının affetmeyle olan ilişkisine dair bulgularını doğrudan destekleyecek çalışmalara rastlanamasa da yaşam pozisyonları

ile yalnızlık arasındaki doğrusal ilişki ve yalnızlık ile affetme arasındaki doğrusal ilişki göz önünde bulundurulduğunda bulgularının araştırma sonucunu dolaylı olarak desteklediği söylenebilir.

Mevcut araştırmada, Transaksiyonel Analiz kuramının, kişilerin yaşama bakış açısını belirleyen Yaşam Pozisyonları modelinin kavramlarından bir diğeri olan “Ben OK değilim, Sen OK’sin” yaşam pozisyonunun bireyin durumu affetmesini kolaylaştırdığı sonucuna ulaşılmıştır. “Ben OK’im Sen OK’sin” yaşam pozisyonunun durumu affetmenin anlamlı bir yordayıcısı olmayıp “Ben OK değilim, Sen OK’sin” yaşam pozisyonunun bireyin kendi kontrolünde olmadığı durumlarda yaşanan durumu affetmenin pozitif ve anlamlı bir yordayıcısı olması oldukça dikkat çekici bir bulgudur. Ayrıca bu araştırmadan elde edilen bulgulara göre bireyin kendi kontrolünün önemli olduğu kendini affetme sürecinde ise “Ben OK’im, Sen OK’sin” yaşam pozisyonu pozitif olarak etkiliyken “Ben OK değilim, Sen OK’sin” yaşam pozisyonunun kendini affetme sürecinde negatif olarak etkili olduğu daha önce belirtilmiştir. Literatürü incelediğimizde bu bulguların oldukça manidar olduğu görülmektedir. Elde edilen “Ben OK değilim, Sen OK’sin” yaşam pozisyonunun 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. Türk kültüründe sıkça rastlanan bu örüntüye sahip kişilerin kişisel sorumluluk almaları oldukça zordur çünkü değerlendirme, iç değil dış kaynaklar tarafından yapılır ve kişiler mensubu oldukları grubun diğer üyelerinin yargılarına göre karar verirler ve onayını beklerler. Dış denetim odağına sahip bireyler, toplum kurallarına uyma eğilimindedirler. Çoğu durumda kişinin davranış ve kararlarını bu ilişkiler şekillendirmektedir. Yaygın olarak dışsal kontrol odağına sahip kişilerin oluşturduğu bir kültürel bağlamda,

bireysel seçimlere nadir rastlanmaktadır. (Besim, 2017). “Ben OK değilim, Sen OK’sin” yaşam pozisyonundaki kişiler çoğunlukla bir sorunla karşılaştiklarında sorunu ozmek için uğraşmak yerine pasif bir tutum sergilerler. Durumu affetme sureci de kişinin kontrolünde olmadığı düşünülen bir durum (rneğin hastalık, felaket ya da afet) olduğunda gerçekleşen affetme surecidir. Bu nedenle “Ben OK değilim, Sen OK’sin” yaşam pozisyonunda olduğu gibi yaşanılan durumu kabullenmek durumu affetme surecini kolaylaştırabilmektedir denilebilir. Tüm bu bulgular ışığında “Ben OK değilim, Sen OK’sin ” yaşam pozisyonunu benimseyen kişilerin yaşadıkları zor durumları içinde buldukları 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 ve Kapıkıran, 2010). Literatürü incelediğimizde affetmenin de, anksiyete (Baskin ve Enright, 2004; Freedman ve Enright, 1996; McCullough ve Witvliet, 2002; Osterndorf vd., 2011) depresyon (Baskin ve Enright, 2004; Chung, 2016; Freedman ve Enright, 1996; Maltby vd., 2001; McCullough ve Witvliet, 2002; Osterndorf vd., 2011, Reed ve Enright, 2006; Thompson vd., 2005; Thoresen vd., 2000), benlik algısı (Enright, Holter ve Klatt, 2011; McCullough ve Witvliet, 2002; Osterndorf, Reed ve Enright, 2006), düşmanlık (Thompson vd., 2005; Thoresen vd., 2000; Worthington ve

Scherer, 2004) gibi kavramlarla ilişkili olduğunu gösteren birçok araştırma bulunmaktadır. Üniversite 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 göze çarpmaktadır.

Akılcı Duygusal Yaklaşım'a göre koşulsuz kendini kabul, mantık dışı inançlar (Thompson ve Waltz 2008), olumsuz otomatik düşünceler (Paloş ve Vişcu, 2014), mükemmeliyetçilik, hayal kırıklığı intoleransı (Stanković vd., 2015), düşük benlik saygısı (Kapıkıran ve Kapıkıran, 2010), anksiyete (Chamberlain ve Haaga 2001; Flett vd., 2003) ve depresyon (Chamberlain ve Haaga 2001; Flett vd., 2003; Kapıkıran ve Kapıkıran, 2010; Paloş ve Vişcu, 2014; Stanković vd., 2015) ile ters yönde ilişki göstermektedir. Koşulsuz kendini kabulle benlik saygısı, yaşam doyumu (Chamberlain ve Haaga 2001) ve bilişsel ve duygusal bilinçlilik (Hall vd., 2009) arasında ise olumlu yönde ilişki vardır (Hall vd., 2009). Bunun yanı sıra gerçekçi olmayan inançlar, fonksiyonel olmayan duygular ve duygusal rahatsızlıklar (Macavei 2006; Opris ve Macavei 2007) ile aşırı sıkıntılı olma hali (Opris ve Macavei 2007) arttıkça koşulsuz kendini kabul düşüş göstermektedir. Otomatik düşünceler, affetme sürecinde de önemli bir yer tutmaktadır. Bireyin otomatik düşüncelerinin farkına varması, otomatik düşüncelerini değiştirmesi ve inançlarını düzenlemesi böylece zihnini yeniden yapılandırması affetmeyi kolaylaştırmaktadır (Gordon vd., 2000; Thoresen vd., 1998). Otomatik düşünceler hem koşulsuz kendini kabul hem de affetme sürecine etki etmektedir. Tüm bu bulgulardan yola çıkılarak, bireyin yaşanan acıların tutsaklığından özgürlüğe adım attığı affetme sürecinde kendini koşulsuz kabule ihtiyacı vardır denilebilir.



Mevcut 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 yordayıcı değişkenlerden biri olmasıyla örtüşmektedir. Affetme, olumsuz duyguların azalarak olumlu duyguların artmaya başladığı bir dönüşüm sürecidir (Kachadourian vd., 2005). Affetme, travmatik yaşantıların bireyde yarattığı sonuçlarla ve yakın ilişkilerde yaşanan olumsuz duygularla baş etmeyi kolaylaştıran içsel ve kişilerarası bir süreçtir. Affetme sürecinde birey, bilişsel, duygusal, davranışsal ve güdüsel olarak değişim yaşamaktadır (Tekinalp ve Terzi, 2012). Affedememe intikam, düşmanlık (Thompson vd., 2005), öfke (Freedman ve Enright, 1996; Thompson vd., 2005), endişe (Maltby vd., 2001), utanç ve suçluluk (McCann, 2009) gibi duygularla ile ilişki içerisindedir. 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). İlişkilerinde sorun yaşayan üniversite öğrencilerine uygulanan 6 haftalık grup çalışmasında katılımcıların olumsuz duyguları azalırken affetme eğilimleri, umut düzeyleri ve öz-yeterlilik algıları artmıştır (Luskin vd., 2005). 2016 yılında, Küçüker tarafından, Pamukkale Üniversitesi'nin dört farklı fakültesinde öğrenim gören 895 öğrenci ile yürütölen araştırmanın sonucunu göre duygu düzenleme stratejileri ile affetme arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Bu çalışmanın sonuca göre de duyguları yönetme becerileri

kendini ve durumu affetme süreçlerinin yordayıcılarındandır. Üniversite öğrencileri ile yürütülen her iki çalışmanın sonuçları paralellik göstermektedir. Duygular bireyin iç dünyasında hissedilerek yaşanmaktadır ve duyguları yönetme süreci de bireyin kendi içinde gerçekleşmektedir. Üniversite öğrencilerinin affetme düzeylerini, affetme alt boyutlara göre inceleyen bu araştırmanın sonucuna göre de duyguları yönetme becerilerinin affetmenin daha çok içsel olarak yaşandığı kendini ve durumu affetme alt boyutlarını pozitif ve anlamlı olarak yordadığı dikkat çekmektedir.

## **5.2 Öneriler**

Araştırma sonucunda elde edilen bulgulardan yola çıkarak uygulayıcılara ve araştırmacılara olmak üzere iki başlık altında öneride bulunulabilir.

### **5.2.1 Uygulayıcılara Yönelik Öneriler**

Üniversite öğrencilerinden veriler toplanarak yapılmış olan yaşam pozisyonları, koşulsuz kendini kabul, duyguları yönetme becerileri ve Gestalt temas engelleri değişkenleri ile affetme arasındaki ilişkiyi inceleyen bu araştırmanın sonuçlarına göre bireyin psikolojik iyi oluşunu etkileyen bir değişken olan affetmenin geliştirilmesi için bireyle psikolojik danışma ve grupla psikolojik danışma süreçlerinde bu değişkenlerin dikkate alınabileceği ve bu değişkenlerden yararlanılarak bireyin affetme sürecinin desteklenebileceği söylenebilir.

Bu araştırmanın sonuçlarından elde edilen bulgular ışığında bireyle veya grupla psikolojik danışma oturumları sırasında veya affetmeyi geliştirmeye yönelik olarak düzenlenecek olan psiko-eğitim ya da affetme konulu seminerlerde affetme alt boyutlarına göre aşağıdaki başlıklar üzerinde durulabilir.

- Bireyin kendini affetme düzeyini geliřtirmeye yönelik uygulamalarda “Ben OK’im, Sen OK’sin” yaşam pozisyonu, “Ben OK deęilim, Sen OK’sin” yaşam pozisyonu, duyguları yönetme becerileri, kořulsuz kendini kabul ve temas engeline iliřkin konular, kavramlar ve teknikler sūrece dahil edilebilir.
- Başkalarını affetme düzeyini geliştirmeye yönelik uygulamalarda “Ben OK değilim, Sen OK’sin” yaşam pozisyonu, koşulsuz kendini kabul ile bağımlı temas engeli, “Ben OK değilim, Sen OK değilsin” yaşam pozisyonu, “Ben OK’im, Sen OK’sin”yaşam pozisyonu ve temas sonrası engeline ilişkin konular, kavramlar ve teknikler sūrece dahil edilebilir.
- Durumu affetmeye düzeyini geliřtirmeye yönelik uygulamalarda duyguları yönetme becerileri, kořulsuz kendini kabul ve “Ben OK deęilim, Sen OK’sin”, “Ben OK deęilim, Sen OK deęilsin” yaşam pozisyonuna iliřkin konular, kavramlar ve teknikler sūrece dahil edilebilir.
- Psikolojik danışma sırasında, affetme, yaşam pozisyonları, koşulsuz kendini kabul, duyguları yönetme becerileri ve gestalt temas engelleri ile ilgili, psikolojik danışman, model olmayı kullanarak danışanlara yardımcı olabilir. Őncelikle danışanın koşulsuz kabulū yaşadığı bir terapötik ilişkinin kurulması önemlidir. Danışan koşulsuz kendini kabul konusunda yüreklendirilebilir ve oturumlarda buna yönelik çalışmalar yapılabilir. Gestalt temas engellerine yönelik çalışmalarda boş sandalye tekniği gibi uygulamalar kullanılarak bitirilmemiş işler ele alınabilir. Bunlara ek olarak, psikodrama çalışmaları ile danışanın

kendisine ve ilişkilerine yönelik farkındalık ve beceri kazanması sağlanabilir. Bireyin akılcı olmayan inançları ve olumsuz otomatik düşünceleri, danışma sürecinde ortaya çıkarılabilir ve bu düşüncelerle ilgili duygulara yönelik farkındalık ve bu duygularla başa çıkma süreçleri üzerinde durulabilir. Ev ödevleri verilerek kazanılan becerilerin günlük yaşamda deneyimlenmesi sağlanabilir.

### **5.2.2 Araştırmacılara Yönelik Öneriler**

Affetme, son yıllarda pozitif psikolojinin yakından ilgilendiği konulardan biri olmuştur ve pozitif psikolojinin etkisi ile psikoloji bilimindeki kuramların içerisinde yer alan bir kavram haline gelmiştir. Pozitif psikoloji alanındaki çalışmaların artması affetme konusunda yapılan araştırmaların sayısında da artış sağlamıştır. Affetmenin faydalarının anlaşılmasından ve olumsuz yaşam olayları ve duygularla baş ederken direkt olarak onlar üzerine odaklanarak çalışmak yerine olumlu özelliklere odaklanmanın diğerlerini kendiliğinden azaltıcı etkisi olduğunu savunan bakış açısının edinilmesinden ve bu görüşün önem kazanmasından sonra affetme konusu psikoloji alanında önemli bir yere sahip olmaya başlamıştır. Bu bakış açısı ve affetmenin sağladığı yararlar sayesinde affetme ile ilgili psikoloji literatüründe yapılan araştırmaların sayısı gün geçtikçe artmaktadır.

Yaşam pozisyonları, koşulsuz kendini kabul, duyguları yönetme becerileri ile Gestalt temas engelleri değişkenlerinin affetme düzeylerindeki yordayıcı rolünün affetme alt boyutlarına göre incelendiği bu araştırma farklı örneklem grupları üzerinde de yapılabilir ve bu değişkenlerin affetme üzerindeki etkileri incelenebilir.

Üniversite öğrencilerinin affetme düzeylerini arttırmaya yönelik, yaşam pozisyonları, koşulsuz kendini kabul, duyguları yönetme becerileri ile Gestalt temas engelleri değişkenleri temel alınarak affetmeyi geliştirmeye yönelik psiko-eğitim programı hazırlanabilir. Deney grubu, kontrol grubu belirlenip ön-test, son-test deneysel çalışması yapılarak affetme alt boyutlarına göre bu değişkenlerin etkililiği incelenebilir. Bu deneysel çalışma farklı örneklem grupları için de gerçekleştirilebilir.

Affetmek, bireyin kendini iyileştirme süreci olarak 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.

Literatürü incelediğimizde affetme ile ilgili nitel çalışmalara çok rastlanmamaktadır. Bu nedenle affetme konusunda nitel araştırmaların yapılması da önerilebilir.

Gelecek çalışmalarda affetme ile ilgili modeller geliştirilebilir ve bu modeller test edilebilir.

## KAYNAKÇA

Akbaş, O. (2012). Lise öğrencilerinin insanların çoğunluğuna güvenmeme nedenleri: Değerler eğitimi bağlamında bir inceleme. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 12(2), 591-608.

Akça, F., Şahin, G. ve 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.

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

Akkoyun, F. (1993). Saygı kavramına transaksyonel analiz (TA) açısından bakış. *Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(1), 16-22.

Akkoyun, F. (2001). *Transaksyonel analiz*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

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, Ankara.

- Alpay, A. (2009). *Yakın ilişkilerde bağışlama: Bağışlamanın bağlanma, benlik saygısı, empati ve kıskançlık değişkenleri yönünden incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Ash, M.G. (1995). *Gestalt psychology in German culture, 1890-1967. Holism and the quest for objectivity*. New York: Cambridge University Press.
- Asıcı, E. ve Uygur, S. (2017). Duygusal öz-yeterlik ve affetmenin algılanan stres düzeyini yordayıcı rolü. *Uluslararası İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 6(3), 1353-1375.
- Asıcı, E. ve Karaca, R. (2014). Öğretmen adaylarında affetme özelliği ve özduyarlık. *International Journal of Social Science*, 27, 489 – 505.
- Aydemir, M. ve Bayram, N. (2016).Yapısal eşitlik modellemesi ile yalnızlık, kendini affetme ve kendini sevme değişkenleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Uludağ Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 35(1), 81-88.
- Aydın, F. T. (2017). Forgiveness as a positive character strength. *The Journal of Happiness and Well-Being*, 5(1), 1-22.
- Aydın, F. T. (2016, Nisan). *Affedicilik odaklı terapi: İlkeler ve uygulama*. 1. Avrasya Pozitif Psikoloji Kongresi'nde sunulmuştur. İstanbul.

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

Aydoğan F., Uygun K. (2011). Kanser hastalarında palyatif tedaviler. *Klinik Gelişim Dergisi*, 24(3), 4-9.

Baskin, T.W. ve Enright, R. D. (2004). Intervention studies on forgiveness: a meta analysis. *Journal of Counseling and Development*, 82, 79-90.

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.

Besim, G. (2017). *Üniversite öğrencilerinde affetme, bitirilmemiş işler ve öfke*, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Bloom, J. D. (2009). Commentary 1: The cycle of experience re-cycled: Then, now next? Let's go round again: Cycle of experience or sequence of contact? Dan bloom has another go with seán gaffney. *Gestalt Review*, 13(1), 24-36.

Boholst, F. A., Boholst, G. B. ve Mende, M. M. B. (2005). Life positions and attachment styles: A canonical correlation analysis. *Transactional Analysis Journal*, 35(1), 62-67.



Braithwaite, S., Fincham, F.D. ve Lambert, N. (2009). Hurt and psychological health in close relationships. In A. Vangelisti (Ed.), *Feeling hurt in close relationships* (s. 376-399). Cambridge University Press: Cambridge.

Budiša, D., Gavrilov-Jerkovi V., Dickov, A., Mitrovic, S. M. ve 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*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Bugay, A. ve Demir, A. (2011). Hataya ilişkin özelliklerin başkasını affetmeyi yordaması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(35), 8-17.

Bugay, A. ve Demir, A. (2012). Affetme artırılabilir mi?: Affetmeyi geliştirme grubu. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(37), 96-106.

Büyüköztürk, Ş. (2014). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı* (Genişletilmiş 19. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.

Chamberlain, J.M. ve Haaga, D.A.F. (2001), Unconditional self-acceptance and psychological health, *Rational-Emotive & Cogn-Behav Therapy*, 19, 163-176.

Cheng, H., Furnham, A. (2002). Personality, peer relations, and self-confidence as predictors of happiness and loneliness. *Journal of Adolescence*, 25, 327–339.

Chung, M. S. (2016). Relation between lack of forgiveness and depression: The moderating effect of self-compassion. *Psychological Reports*, 119(3), 573-585.

Clarkson, P. (2004). *Gestalt counselling in action* (3rd ed.). London: Sage Publications.

Corey, G. (2008). *Psikolojik danışma, psikoterapi kuram ve uygulamaları*.(Çev. T. Ergene ). Ankara: Mentis Yayıncılık.

Cucu-Ciuhan, G. ve Dumitru, I.E. (2017). Unconditional self-acceptance, functional and dysfunctional negative emotions, and self-esteem as predictors for depression in adolescents: A brief pilot study conducted in Romania source. *Journal of Experiential Psychotherapy*, 20, 30-38.

Çağlayan, H. S., Akandere, M., Gül, Ö. (2017). Fiziksel aktivitelerin üniversite öğrencilerinin affedicilik düzeylerine etkisi. *Uluslararası Eğitim Bilimleri Dergisi*, 4(11), 314-322.

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.

Çoklar, I. ve Dönmez, A. (2015). Bağışlama istekliliği ölçeği'nin uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 6(1), 60-73.

Daş, C. (2006). *Büyüme ve gelişme: Gestalt terapi yaklaşımı*. Ankara: HYB.

Davies, M.F. (2008). Irrational beliefs and unconditional self-acceptance. II. Experimental evidence for a causal link between two key features of REBT. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 26(2), 89-101.

Dilmaç, B., Eksi, H. (2008). Meslek yüksek okullarında öğrenim gören öğrencilerin yaşam doyumları ve benlik saygılarının incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 20, 279-287.

Dora, A. G. (2012). *The contribution of self-control, emotion regulation, rumination and gender to test anxiety of university students*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Eldeleklioğlu, J. (2015). Predictive effects of subjective happiness, forgiveness, and rumination on life satisfaction. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 43(9), 563–1574.

Ellis, A. (1979). Is Rational-Emotive Therapy Stoical, Humanistic, or Spiritual?  
*Journal of Humanistic Psychology, 19*(3), 89-92.

Ellis A. (1998). *Three methods of rational emotive behavior therapy that make my psychotherapy effective*. (Paper presented at the 106th) San Francisco, Annual Conention of the American Psychological Association, 14-18.

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: Hillsdale, N.J.

Field, E. D. (2005). *Discovering statistics using SPSS*. London: Sage.

Fincham, F. D. ve Beach, S. R. (2002). Forgiveness in marriage: Implications for psychological agression and constructive communication. *Personal Relationships, 9*, 239-251.

Fincham, F. D., Hall, J. H. ve Beach, S. R. H. (2006). Forgiveness in marriage: Current status and future directions. *Family Relations, 55*, 415-427.

Flett, G.L., Beser, A., Davis, R.A. ve Hewitt, P.L. (2003). Dimensions of perfectionism, unconditional selfacceptance and depression. *Journal of Rational-Emotive ve Cognitive-Behavior Therapy, 2*(21), 119-138.

Freedman, S.R. ve Enright, R.D. (1996). Forgiveness as an intervention goal with incest survivors. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64, 983-992.

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: New York.

Gassin, Elizabeth, Enright, Robert ve Knutson, Jeanette (2005), Bringing peace to the central city: Forgiveness education in Milwaukee. *Theory into Practice*, 44(4), 319-328.

Goldstein, A. P. , Krasner, L. ve Garfield, S.L. (1989). *Therapy practice of theory* (2. ed). Boston: Allyn and Bacon.

Gordon, K. C., Baucom, D. H. ve 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). New York: Guilford Press.

Gordon, K.C. ve 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.

Gordon, K. C., Baucom, D. H., ve Snyder, D. K. (2005). Forgiveness in couples: Divorce, infidelity, and couples therapy. In E. L. Worthington (Ed.), *Handbook of forgiveness* (s. 407-421). New York: Routledge.

Gratz, K. L. ve Tull, M. T. (2010). The relationship between emotion dysregulation and deliberate self-harm among inpatients with substance use disorders. *Cognitive Therapy and Research*, 34(6), 544–553.

Gültekin, F. ve Voltan-Acar, N. (2004). Transaksiyonel analizin Türk kültürüne uygulanabilirliği: kültür açısından eleştirel bakış. *Eğitim ve Bilim*, 29(133), 28-38.

Hall H.K., Hill A.P., Appleton P.R., vd. (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.

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

Hall, J. H. ve Fincham, F. D. (2008). The temporal course of self–forgiveness. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 27 (2), 174-202.

Hansen, M.J., Enright, R.D., Baskin, T.W. ve Klatt, J. (2009). A palliative care intervention in forgiveness therapy for elderly terminally-ill cancer patients. *Journal of Palliative Care*, 25, 51-60.

İşgör, İ. Y., Kaygusuz, C. ve Özpolat, A. R. (2013, 13-15 Şubat). *Life positions scale language equivalence, reliability and validity analysis*. 2nd Cyprus International Conference on Educational Research'de sunulmuştur. Lefkoşa.

Jacobs, S. (2007). *The implementation of humour as deflective technique in contact boundary disturbance*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, University of South Africa, SouthAfrica.

Johnson, W. ve 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.

Kachadourian, L. K., Fincham, F. .D. ve Davila, J. (2005). Attitudinal ambivalence, rumination and forgiveness of partner transgressions in marriage. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 31, 334-342.

Kachadourian, L. K., Fincham, F. D. ve Davila, J. (2004). The tendency to forgive in dating and married couples: The role of attachment and relationship satisfaction. *Personal Relationships*, 11, 373-393.

Kapıkıran, N.A. ve Kapıkıran, N.A. (2010). Koşulsuz Kendini Kabul Ölçeği'nin Türk üniversite öğrencileri için geçerliği ve güvenilirliği. *Kriz Dergisi*, 18(1), 33-44.

Karababa, A. ve Dilmaç B. (2016). Ergenlerde yalnızlığın yordayıcıları olarak TA ve değerler. *Eğitim ve Bilim*, 187(41), 63-77.

Kayalar, M. (2002). Transaksiyonel analizin etkili takım oluşturmada kullanılması. *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 7(1), 265-275.

Kervancı, F. (2008). *Büro çalışanlarının duygu yönetimi yeterlilik düzeylerinin geliştirilmesinde duygu yönetimi eğitimi programının etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Kets De Vries, M.F.R. (2013). The art of forgiveness: differentiating transformational leaders. *Faculty and Research Working Paper*, 52, 1-39.

Klevnick L. (2008). *An exploration of the relationship between mindfulness and forgiveness*, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Institute of Studies in Education of the University of Toronto, Canada.

Koç, M., İskender, M., Çolak, T. ve Düşünceli, B. (2016). Investigation of the effect of intolerance of uncertainty and the effect of anger control on the relationship between forgiveness and psychological well-being through



structural equation modelling. *Sakarya University Journal of Education*, 6(3), 201-209.

Küçüker, D. (2016). *Affetme, affetmeme, bilişsel esneklik, duygu düzenleme ve yaşam doyumu arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Pamukkale Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Denizli.

Kuyumcu, B. (2011). Evli kişilerde gestalt temas biçimleri ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 5, 57-70.

Landa, J. M. A. Martos, M. P. ve Zafra, E. L. (2011). Does perceived emotional intelligence and optimism/pessimism predict psychological well-being? *Journal of Happiness Study*, 12(3), 463-474.

Lee, R. M. ve Robbins, S.B. (1998). The relationship between social connectedness and anxiety, self-esteem, and social identity. *Journal of Counseling Psychology*, 45(3), 338-345.

Lee, Y.R. ve Enright, R.D. (2014). A forgiveness intervention for women with fibromyalgia who were abused in childhood: A pilot study. *Spirituality in Clinical Practice*. 1(3), 203-217.

Lerkkanen, M.K. (1994). Us and them. A transactional analysis perspective on Racism. *Jyväskylä: University of Jyväskylä, Studies in Education*, 193 p.

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: New York.

Luskin, F. (2002), *Forgive for good: A proven prescription for health and happiness*.

New York: Harper Collins Publishers.

Luskin, F. M., Ginzburg, K. ve 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. ve Day, L., (2002). Forgiveness of self and others and emotional empathy. *The Journal of Social Psychology*, 142(5), 663-665.

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. ve 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.

- Marks, M. J., Trafimow, D., Busche, L. K. ve Oates, K. N. (2013). A function of forgiveness: Exploring the relationship between negative mood and forgiving. *Sage Open*, 3, 1-9.
- McCullough, M. E., Fincham, F. D. ve 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.
- McCullough, M. E. (2001). Forgiveness: Who does it and how do they do it? *Current Directions in Psychological Science*, 10, 194–197.
- McCullough, M. E., Rachal, K. C., Sandage, S. J., Worthington, E. L., Jr., Brown, S. W. ve Hight, T. L. (1998). Interpersonal forgiving in close relationships II: Theoretical elaboration and measurement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 1586-1603.
- McCullough, M. E. ve 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: New York.
- McCullough, M. E., Worthington, E. L. ve Rachal, K. C. (1997). Interpersonal forgiving in close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 321-336.

McLaren, K. (1998). *Channeling your emotions*. Your Aura ve Your Chakras.

[https://www.innerself.com/Relationships/Channeling\\_Emotions.htm](https://www.innerself.com/Relationships/Channeling_Emotions.htm)

adresinden 25 Mart 2016'da alınmıştır.

McLernon, F., Cairns, E., Hewstone, M. ve Smith, R. (2004). The development of intergroup forgiveness in Northern Ireland. *Journal of Social Issues*, 60, 587-601.

Melnick, J. ve Nevis, S. (1997). Gestalt diagnosis and DSM IV. *British Gestalt Journal*, 6(2), 97-106.

Mete-Otlu, B., İkiz, F. ve Asıcı, E.. (2016). *Duyguları fark etme ve ifade etme* psikoeğitim programının psikolojik danışman adaylarının öz-duyarlık düzeyine etkisi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 15(56), 273-283.

Mutlu-Tagay, Ö. (2010). *Gestalt temas engelleri ölçeğinin geliştirilmesi ve üniversite öğrencilerinin temas engellerinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Myers, M. E. (1997). *Police stress and gestalt contact styles*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Kent State University, TheSciences And Engineering, Ohio.

O'Leary, E. ve Nieuwstraten, I. M. (2000). Unfinished business in gestalt reminiscence therapy: A discourse analytic study. *Counselling Psychology Quarterly*, 12(4), 395-412.

- Opris, D. ve Macavei, B. (2007). The profile of emotional distress; norms for the Romanian population. *Journal of Cognitive-Behavioral Psychotherapy and Research*, 7, 139-158.
- Orgeta, V. (2009). Specificity of age differences in emotion regulation. *Aging & Mental Health*, 13(6), 818–826.
- Osterndorf, C. L., Enright, R. D., Holter, A. C. ve Klatt, J. (2011). Treating adult children of alcoholics through forgiveness therapy. *Alcoholism Treatment Quarterly*, 3(29), 274-292.
- Özkan, B. ve Gündoğdu, A. E. (2011). Toplumsal cinsiyet bağlamında Türkçede 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. ve 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.
- Polster, E. ve Polster, M. (1974). *Gestalt therapy integrated*. USA: Vintage Books.
- Popov, S., Radanović, J. ve Biro, M. (2016). Unconditional self-acceptance and mental health in ego-provoking experimental context. *Suvremena Psihologija*, 19, 71-80.

Potgieter, C.A. (2006). *Creating awareness of contactmaking styles through movement within a gestalt context*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, University of South Africa College of Human Science, SouthAfrica.

Reed, G. L. ve 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.

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.

Sarıçam, H., Akın, A. (2013). Affedicilik Ölçeğinin Türkçe Uyarlaması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Hasan Ali Yücel Eğitim Fakültesi Dergisi*, 10(1),37-46.

Sarı, E. (2014). Affetmenin kendini gerçekleştirme üzerindeki etkileri. *İlköğretim Online*, 13(4), 1493-1501.

Sarı, T. ve Tunç, E. (2016). Üniversite öğrencilerinde umudun yordayıcısı olarak psikolojik iyi olma. *International Journal of Social Science*, 45, 291-302.

Sharf, R. S. (2000). *Theories of psychotherapy and counseling: Concepts and cases*. Belmont: Wadsworth Brooks Cole.

Soylu (2010). *Psikolojik ve sosyal dışlanma ile sosyal reddedilme kavramları arasındaki farklılıkların saldırganlık temelinde incelenmesi: Cinsiyet, bağışlayıcı kişilik ve negatif duygulanımın rolü*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara

Stanković, S., Matić, M., Vukosavljevic-Gvozden, T. ve Opacic, G. (2015). Frustration intolerance and unconditional self-acceptance as mediators of the relationship between perfectionism and depression. *Psihologija*, 48(2), 101-117.

Şamatacı, G. (2013). *Romantik ilişkilerde affetme: Transaksiyonel analiz ego durumları açısından bir inceleme*.Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Şener, E. ve Çetinkaya, F. F. (2015). Bir liderlik özelliği olarak affetme ve örgütsel düzeyde etkileri üzerine bir inceleme. *İşletme Araştırmaları Dergisi*, 7(4),24-42.

Tagay, Ö. (2015). Contact disturbances, self-esteem and life satisfaction of university students: A structuralequation modelling study. *Eurasion Journal of Educational Research*, 59, 113-132.

Tagay, Ö., Savi-Çakar, F. ve Ünüvar, P. (2016). Üniversite öğrencilerinin temas engelleri ile psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişki. *Journal of Research in Education and Teaching*, 5 (31), 275-281.

Tagay, Ö. (2010). Üniversite öğrencilerinin temas engellerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 10(9), 71-86.

Tagay, Ö., Ünüvar, P. ve Çalışandemir, F. (2018). Romantik ilişkilerde algılanan istismarın yordayıcıları olarak temas engelleri ve benlik saygısı. *Journal of Human Sciences*, 15(2), 707-716.

Tagay, Ö. ve Acar, N. V. (2012). Gestalt Temas Engelleri Ölçeği'nin geliştirilmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 37(4), 61-72.

Taysi, E. (2007). *İkili ilişkilerde bağışlama: ilişki kalitesi ve yüklemelerin rolü*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Tekinalp, B. E. ve 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. ve Waltz, J.A. (2008). Mindfulness, selfesteem and unconditional selfacceptance. *Journal of Rational-Emotive ve Cognitive-Behavior Therapy*, 26, 119-126.

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.

Thoresen, C. E., Harris, A. H. S. ve 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: New York.

Thoresen, C. E., Luskin, F. ve 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: Philadelphia.

Topbaşoğlu-Altan, T. ve ivitci, A. (2017). Öfke ve yaşam doyumunu arasındaki ilişkide affetmenin düzenleyici rolü. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9(18), 308-327.

Toprak, H. (2013). Psikolojik danışma sürecinde affetmeye genel bir bakış. *Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6, 115-131.

Topses, G. (2013). Psikolojik danışma sürecinde “kendini kabul” ve “savunucu davranış” kavramlarının felsefi ve psikolojik boyutları. *Folklor/Edebiyat*, 19(74), 61-72.

Toussaint, L. L. ve Williams, D. R. (2008). National survey results for Protestant, Catholic, and nonreligious experiences of seeking forgiveness and of forgiveness of self, of others, and by god. *Journal of Psychology and Christianity*, 2(27), 120–130.

Tse, W. S. ve Yip, T. H. (2009). Relationship among dispositional forgiveness of others, interpersonal adjustment and psychological well-being: implication for interpersonal theory of depression. *Personality and Individual Differences*, 46, 365-368.

Türkoğlu, H. (2007). *Grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin kendini kabul edebilme, kendini anlatma, duygusal bakımdan açık olma ve başkalarıyla yakınlık kurabilme düzeylerine etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Muğla.

Ülker-Tümlü, G. (2012). *Psikolojik dayanıklılık düzeyleri farklı üniversite öğrencilerinin temas engellerinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Ümmet, D. (2012). *Üniversite öğrencilerinde özgecilik davranışının transaksyonel analiz ego durumları ve yaşam doyumu bağlamında incelenmesi*.

Yayınlanmamış Doktora Tezi. Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Voltan-Acar, N. (2009). *Ne kadar farkındayım? Gestalt terapi* (3. Baskı). Ankara: Nobel Yayıncılık.

Wade, N. G., Bailey, D. C. ve Shaffer, P. (2005). Helping clients heal: does forgiveness make a difference? *Professional Psychology: Research and Practice*, 36(6), 634-641.

Waltman, M. A., Russell, D.C., Coyle, C.T., Enright, R.D., Holter, A.C. ve Swoboda, C. (2009). The effects of a forgiveness intervention on patients with coronary artery disease. *Psychology and Health*, 24, 11-27.

Wang, D. (2005). Students learning and locus of control in web-supplemented instruction, *Innovative Higher Education*, 3(1), 67-82.

Wang, T. (2008). Forgiveness and big five personality traits among taiwanese undergraduates. *Social Behavior and Personality*, 36(6), 849-850.

Webb, J. R., Phillips, T. D., Bumgarner, D., vd. (2013). Forgiveness, mindfulness, and health. *Mindfulness*, 4(3), 235-245.

- Witvliet, C. V. O, Ludwig, T. E. ve Vander Laan, K. L. (2001). Granting Forgiveness or Harboring Grudges: Implications for Emotion, Physiology and Health. *Psychological Science*, 12(2), 117-123.
- Worthington, E. L., Jr. ve 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.
- 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: New York.
- Yamhure-Thompson, L., Robinson, C., Michael, S., ve Snyder, C. (1998). *Factors that facilitate and hinder forgiveness of the self*. (109th) San Francisco, CA, Annual Meeting of The American Psychological Association.
- Yarnoz-Yaben, S., Garmendia, A., ve Comino, P. (2016). Looking at the bright side: Forgiveness and subjective well-being in divorced Spanish parents. *Journal of Happiness Studies*, 17(5), 1905–1919.
- Yorgun, A. ve Volan-Acar, N. (2014). Gerçeklik terapisinin Türk kültürüne uygulanabilirliği: Kültür açısından eleştirel bakış. *Eğitim ve Bilim*, 39(175), 216-226.

Zalewski, M., Lengua, L. J., Wilson, A. C., Trancik, A. ve Bazinet, A. (2011).

Associations of coping and appraisal styles with emotion regulation during preadolescence. *Journal of Experimental Child Psychology*, 110(2), 141–158.

Zhu, H. (2015). Social support and affect balance mediate the association between

forgiveness and life satisfaction. *Social Indicators Research*, 123(2), 671-681).



## EKLER

### EK-1 KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Sevgili Katılımcılar,

Aşağıda üniversite öğrencilerinin günlük hayatlarında karşılaştıkları bazı durumlar yer almaktadır. Sizden istenen aşağıdaki ölçeklerdeki tüm maddeleri gerçek durumunuzu belirterek, samimi bir şekilde yanıtlamanızdır. Araştırma sonuçları grup olarak değerlendirileceğinden isminizi yazmanıza gerek yoktur. **Yanıtlarınız kesinlikle gizli tutulacak ve sadece araştırma kapsamında kullanılacaktır. Vereceğiniz yanıtlarda doğru veya yanlış cevap yoktur.** Katkılarınızdan dolayı şimdiden teşekkür ederim.

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü  
Yüksek Lisans Öğrencisi  
Gülçin GÖKMEN

1. Yaşınız: .....

2. Cinsiyetiniz: K ( ) E ( )

3. Bölümünüz: .....

4. Sınıfınız: 1. ( ) 2. ( ) 3. ( ) 4. ( )

## EK-2 HEARTLAND AFFETME ÖLÇEĞİ

Hayatımız boyunca, kendi davranışlarımız, başkalarının davranışları veya kontrolümüz dışındaki durumlar nedeniyle olumsuz olaylar yaşayabiliriz. Bu olumsuz yaşantıların ardından belli bir zaman geçtikten sonra, kendimiz, diğer insanlar veya yaşanan durumlar hakkında olumsuz duygu veya düşüncelerimiz olabilir. Bu tür olumsuz olaylara genel olarak nasıl tepki verdiğinizi düşünelim ve aşağıda verilen her ifadenin yanına, tarif edilen olumsuz duruma genellikle nasıl tepki verdiğinizi ifade eden sayıyı (aşağıdaki 7'li değerlendirme ölçeğine göre) yazınız.

1	2	3	4	5	6	7
Beni hiç yansıtıyor		Beni pek yansıtıyor		Beni biraz yansıtıyor		Beni tamamen yansıtıyor

1.	İşleri berbat ettiğimde önce kötü hissetmeme rağmen zamanla kendimi rahatlatabilirim.	
5.	Yaptığım hatalara, zamanla daha anlayışlı olurum.	
6.	Hissettiğim, düşündüğüm, söylediğim ya da yaptığım olumsuz şeyler için kendimi eleştirmeyi durduramam.	
9.	Beni incitenlere karşı katı olmaya devam ederim.	
11.	Başkaları bana kötü davranırsa, onların hakkında kötü düşünmeye devam ederim.	
14.	Hayatımdaki kötü durumlara zamanla daha anlayışlı olabilirim.	
16.	Hayatımdaki kötü durumlarla eninde sonunda barışıyorum.	
17.	Kimsenin hatası olmayan olumsuz durumları kabullenmek benim için gerçekten çok zordur.	

### EK-3 YAŞAM POZİYONLARI ÖLÇEĞİ

Sevgili arkadaşlar size uygulanan bu ölçek formunun doğru veya yanlış cevabı yoktur. Her maddeyi okuduktan sonra sizi tam olarak tanımlayan maddeye “5” puan vererek, sizi hiç tanımlamayan maddeye “1” puan vererek puanlayınız.

(1) Hiçbir zaman (2) Bazen (3) Ara sıra (4) Genellikle (5) Her zaman

Her maddeyi okuduktan sonra sizi tam olarak tanımlayan maddeye “5” puan vererek, sizi hiç tanımlamayan maddeye “1” puan vererek puanlayınız.		1	2	3	4	5
2.	Kendimle gurur duyarım.					
3.	Diğer insanları kolayca takdir ederim.					
6.	Rüyalarım(hedef) ulaşamayacağımı hissediyorum					
10.	Olumlu kişisel özelliklerimin farkındayım.					
11.	Çoğu insan güvenilirdir.					
12.	İnsanlar iyi işler yapabilir					
15.	İnsanlara güvenmem.					
16.	Diğer insanların hatalarına tahammül edemem					
20.	Diğer insanların düşüncelerine şüpheyile yaklaşırım.					



## EK-4 KOŞULSUZ KENDİNİ KABUL ÖLÇEĞİ

Hemen Her Zaman Geçersiz	Çoğu Zaman Geçersiz	Az Geçersiz	Geçerliliği Ve Geçersizliği Eşit	Gecerliği Az	Çoğu Zaman Geçerli	Hemen Her Zaman Geçerli				
1	2	3	4	5	6	7				
<b>Aşağıda, kendinizi değerlendirebileceğiniz ifadeler bulunmaktadır. Bu ifadelerin sizin için ne derece geçerli olduğuna bağlı olarak, derecelerden birini işaretleyiniz.</b>				<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
2.	Çok önemli hedeflerimi yerine getirmesem bile, kendimi değerli hissederim.									
5.	Büyük bir hata yaptığımda, hayal kırıklığı yaratsa bile, duygularımı tamamen değiştirmez.									
7.	Kendimi değerli bir insan olarak görebilmem, benim için önemli insanlar tarafından sevilmemeye bağlıdır.									
10.	Kendime verdiğim değer, diğer insanlarla kıyaslamama bağlıdır.									
11.	Sadece insan olduğum için değerli olduğuma inanırım.									
14.	Belli bazı şeylerde (konularda, işlerde) başarısız olmak, benim kendime ilişkin değerimi azaltır.									
17.	Değerli insanlar beni onaylamadıkları zaman bile, kendimi değerli bir insan olarak görürüm.									
18.	Değerli bir insan olup olmadığımı karar vermek için, kendimi diğer insanlarla karşılaştırarak karar vermek istemem.									
19.	Bir birey olarak eleştirildiğimde ya da bazı şeylerde başarısız olduğumda kendimi daha kötü hissederim.									

## EK-5 DUYGULARI YÖNETME BECERİLERİ ÖLÇEĞİ

Sevgili Arkadaşlar

Aşağıda yaşadığımız **olumlu** (sevgi, mutluluk vb.) ve **olumsuz** (öfke, kaygı, utanma, üzüntü vb.) duygularınızla ilişkili 28 madde verilmiştir. Her maddeyi dikkatlice okuyarak yaşantılarınıza uygunluk durumunu düşününüz. Her bir madde için cevaplar **Bana Hiç Uygun Değil (1), Bana Uygun Değil (2), Bana Kısmen Uygun (3), Bana Çok Uygun (4), Bana Tamamıyla Uygun (5)** şeklindedir. Bunlardan size en uygun seçeneği karşısındaki boşluğa (X) işareti koyarak yanıtlayınız. Mümkün olduğunca boş madde bırakmamaya özen gösteriniz.

Cevaplarınız **gizli** tutulacaktır. Doğru ve içten cevap vermeniz araştırmanın değerini artıracaktır.

1.Bana Hiç Uygun Değil 2.Bana Uygun Değil 3.Bana Kısmen Uygun 4.Bana Çok Uygun  
5.Bana Tamamıyla Uygun

Bunlardan size en uygun seçeneği karşısındaki boşluğa (X) işareti koyarak yanıtlayınız.		1	2	3	4	5
1.	Öfkelendiğim zaman başkalarından çok, kendime zarar veririm.					
3.	Yakın hissettiğim birisine dahi duygularımı açıklamak benim için zordur.					
5.	Olumsuz duygular yaşadığımda vücudumda birtakım belirtiler (baş ağrısı, tansiyon, mide ağrısı, kalp çarpıntısı v.b) ortaya çıkar.					
7.	Yeniden dünyaya gelsem duygularımı daha rahat ifade eden biri olmak isterdim.					
10.	Yaşadığım olumlu ve olumsuz olaylar karşısında bedenimdeki değişimlere ve neler hissettiğime yeterince kulak veririm.					
13.	Çok az kaygılandığımda bile uyku düzenim bozulur.					
14.	Öfkelendiğimde çevremdeki eşyalara/nesnelere zarar veririm.					
15.	Gerçek duygularımı daha çok içimde saklar dışarıya farklı görünmeye çabalarım.					
17.	Yaşadığım olayları mantığım ve duygularımı göz önüne alarak değerlendiririm.					
19.	Bazı duygularım bana acı verse bile onların beni geliştirdiğini düşünüyorum.					
22.	Öfkemi ifade ederken karşımdakini kırarım/incitirim.					
23.	Kendi duygularımdan söz ederken karşımdakilerin yüzüne bakmakta zorluk çekerim.					
26.	Beni olumsuz etkileyen bir olay sonrasında o andaki aşırı tepkilerimi kontrol edebilirim.					

## EK-6 GESTALT TEMAS ENGELLERİ ÖLÇEĞİ

1.Hiç Katılmıyorum 2.Kısmen katılıyorum 3. Katılıyorum  
4.Oldukça katılıyorum 5.Tamamen katılıyorum

Lütfen her ifadeyi okuduktan sonra sizi ne derece yansıttığını ifadenin karşısındaki derecelerin yanındaki paranteze (X) işareti koyarak belirtiniz.		1	2	3	4	5
2.	Kendimi olduğum gibi ifade edemem.					
10.	Ailemin beklentilerine uygun olarak yaşarım.					
11.	Herhangi bir konuda harekete geçmekte zorlanırım.					
13.	Benim için çevrem tarafından kabul edilmek önemlidir.					
15.	Fedakârlığa her zaman hazırım.					
16.	Sürekli olarak kendimi kontrol etmeye çalışırım.					
17.	Yardım istemekte zorlanırım.					
18.	İnsanlar kuyumu kazmaya çalışır.					
19.	Kendiliğimden bir işi başlatmakta zorlanırım.					
20.	Kişilerarası ilişkilerde benden kaynaklanan hayal kırıklıkları yaşarım.					

## ÖZGEÇMİŞ

### Kişisel Bilgiler

Adı Soyadı: Gülçin GÖKMEN  
Doğum Yeri ve Tarihi: Fethiye/ 26.02.1990

### Eğitim Durumu

Lisans Öğrenimi: Pamukkale Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü  
Yüksek Lisans Öğrenimi: Akdeniz Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı  
Bildiği Yabancı Diller: İngilizce

### İş Deneyimi

Projeler: Antalya İl Milli Eğitim Müdürlüğü İhmal ve İstismara Yönelik Yaşam Becerileri Kazandırma Eğitimi, 2015.  
Antalya İl Milli Eğitim Müdürlüğü Mesajınız Var, Öfke Yönetimi Okul Programı, 2018.

Çalıştığı Kurumlar: Şehit Jandarma Er Serhat Genç İlkokulu-Antalya  
Prof. Dr. Tuğgeneral Cevdet Demirkol Ayhan  
Demirkol Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi-Antalya  
Şehit Kemal Ekşi Anadolu İmam Hatip Lisesi-İstanbul

### İletişim

E-Posta Adresi : gulcinnn\_1990@hotmail.com

21

ÖZET

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE

AFFETMEYİ YORDAYAN BAZI DEĞİŞKENLERİN İNCELENMESİ

GÖKMEN, Gülçin

Yüksek Lisans, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı

Tez Danışmanı: Doç. Dr. S. Gülferm ÇAKIR

Eşleşmelere Genel Bakış

%21

1	ackirastiv.ankara.edu.tr İnternet Kaynağı	%2
2	etd.lib.metu.edu.tr İnternet Kaynağı	%2
3	abs.mehmetakif.edu.tr İnternet Kaynağı	%1
4	dergipark.ulakbim.gov.tr İnternet Kaynağı	%1
5	The Scientific & Techn... Öğrenci Yazılı Ödevi	%1
6	egitimvebilim.ted.org.tr İnternet Kaynağı	%1
7	TechKnowledge Turkey... Öğrenci Yazılı Ödevi	%1
8	docplayer.biz.tr İnternet Kaynağı	%1
9	www.researchgate.net İnternet Kaynağı	%1

Doç. Dr. S. Gülferm Çakır

A. S. K. S.